

УРОКИ ВЕЛНЕСА

КИТАЙСКАЯ
МЕДИЦИНА
для всей семьи



Ма Фолить

Ма Фолинь

**Китайская медицина
для всей семьи**

«Неоглори»

2006

Фолинь М.

Китайская медицина для всей семьи / М. Фолинь — «Неоглори», 2006

Китай по-прежнему остается загадкой для жителей многих европейских стран. Не только потому, что Китай – мировая держава с быстро развивающейся экономикой, и не только потому, что это – древнейшая из цивилизаций на Земле. Скорее удивление вызывает мудрое сочетание старых традиций и быстрых перемен. Переплетаясь уникальным образом, современность и древность делают культуру великой страны необычайно востребованной. Особенный интерес вызывает традиционная китайская медицина, корни которой следует искать еще в I веке до н. э. Первой книгой на эту тему специалисты называют записи диалогов по медицине, состоявшихся между императором Цинь Шихуанди и его врачом («Лечебник императора Хуанди»). Основываясь на даосской концепции единства всего сущего в природе, традиционная китайская медицина помогает бороться со многими болезнями, в том числе и с раком. В нашей книге представлены самые простые, доступные и эффективные методики ТКД, способствующие оздоровлению, укреплению защитных сил организма, профилактике и лечению самых распространенных заболеваний.

© Фолинь М., 2006

© Неоглори, 2006

Содержание

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ	5
Причины возникновения болезней	5
Как традиционная китайская медицина	7
ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	16
КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ	
Регуляция дыхания	16
Мягкий цигун	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Ма Фолинь

Китайская медицина для всей семьи

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Причины возникновения болезней

Традиционная китайская медицина кратко сводит болезни человека к двум причинам: внутренним и внешним. Внутренняя причина обычно сводится к семи эмоциям, которые приводят к болезням: радость, злость, горе, усиленное размышление, печаль, страх, ужас. Эта эмоциональная деятельность – физиологическая реакция на внешнюю среду. Любой эмоциональный стресс от возбуждения или торможения нарушает функции внутренних органов и вызывает их болезни. Например, внезапный гнев может привести к нарушению функции печени, чрезмерная радость – к нарушению работы сердца, горе и усиленное размышление – к расстройству селезенки, печаль – к болезни легких, ужас – к нарушению работы почек. Вследствие того что сердце – вместилище души, все связано с сердцем.

Болезни, вызываемые ненормальностью семи эмоциональных состояний, главным образом приводят к органическим изменениям.

Например, злость заставляет ци печени двигаться извращенно вверх, и как результат продолжительная злость может направиться вверх, атаковать мозг и вызвать психические болезни. Усиленное размышление может привести к подавлению и нарушению потока ци, в результате чего возникают расстройства селезенки и желудка. Печаль может привести к излишнему расходу ци. Психические страдания вызывают нарушения в легких; внезапный ужас может привести к ненормальному опусканию ци, которое ведет к нарушению работы почек и вызывает недержание мочи; страх может привести к расстройству ци и вызвать волнение ума и эмоций, являясь, таким образом, причиной усиленного сердцебиения; чрезмерная радость может привести к медленному течению ци и вызвать одышку. Кроме того, эмоциональная депрессия может вызвать нарушение функциональной деятельности ци, а застой может стать причиной «огня», называемого «огненным синдромом, обусловленным расстройством пяти эмоций». «Огненный синдром» может зажечь жидкость характерного органа и вызвать пламя недостаточного огня (астенический огонь). Современная медицина считает, что 50–80 % болезней вызываются нервозностью, например, рак, легочные болезни, печеночные болезни, гипертония, сердечные болезни, язва и т. п.

Внешние причины болезней обычно относятся к шести видам погодных изменений четырех сезонов, таких, как ветер, холод, летнее тепло, сырость, сухость и огонь (для краткости – шести видов природных факторов). Эти шесть видов естественных факторов способствуют росту и развитию всего на Земле и создают условия, при которых человек полагает свое существование. Тем не менее, если погода резко и ненормально меняется, то возникают заболевания. Те шесть ненормальных погодных факторов, которые вызывают болезни, называются «шестью вредными факторами». Конечно, именно через их действие на человеческий организм шесть природных факторов вызывают болезни. Таким образом, это влияние прямо пропорционально адаптирующей способности человеческого организма и его сопротивлению (иммунитету).

Естественно, внешние причины болезней не ограничиваются ненормальным изменением погоды. Они также включают в себя некоторые инфекционные патогенные факторы. Но эти инфекционные патогенные факторы, называемые «зловными естественными факторами», тесно связаны с «шестью вредными факторами». Следовательно, шесть «вредных факторов» не только воздействуют на здоровье человека, но также дают толчок образованию и распространению «зловных естественных факторов».

Как традиционная китайская медицина

Циркуляция энергии в организме человека

Человеческий организм имеет специальную систему, которая соединяет поверхность тела с внутренними органами и верхнюю часть тела с нижней и связывает все твердые и полые органы. Меридианы и коллатерали не являются ни кровеносными сосудами, ни нервами. Термин «меридиан» (цзин) имеет смысл «маршрута». Меридианы также называются проводниками энергии. Они образуют магистральные линии. Термин «коллатераль» (ло) имеет смысл сети. Коллатерали – ветви меридианов. Меридианы и коллатерали оплетают все тело и приводят его в органическое единство путем соединения его различных частей. Имеется двенадцать регулярных меридианов – двенадцать меридианов, ведущих к твердым и полым органам. Их природа выражается в терминах Инь и Ян. Те меридианы, что, соединяя твердые органы, проходят вдоль внутренних боковых поверхностей тела, называются инь-меридианами. Те же, что соединяя полые органы, проходят вдоль внешних боковых поверхностей тела, называются ян-меридианами. Согласно природе внутренних органов и маршрутов, которыми они следуют, меридианы подразделяются на три ручных инь-меридиана, три ножных инь-меридиана и три ручных и три ножных ян-меридиана (табл. 1).

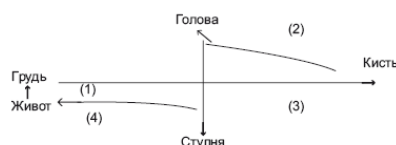
Таблица 1. Двенадцать меридианов

	Инь-меридиан	Ян-меридиан	Части тела, через которые проходят меридианы	
Рука или нога	Твердые органы влияют на полые органы (идущие вдоль внутренних коллатералей)	Полые органы влияют на твердые органы (идущие вдоль внешних коллатералей)		
Рука	Ручной (тай-инь) меридиан легких	Ручной (ян-мин) меридиан толстой кишки		Передняя линия
	Ручной (шэо-инь) меридиан перикарда	Ручной (шэо-ян) меридиан трех обочереватей	Верхние конечности	Средняя линия
	Ручной (шэо-инь) меридиан сердца	Ручной (тай-ян) меридиан тонкой кишки		Задняя линия
Нога	Ножной (тай-инь) меридиан селезенки	Ножной (ян-мин) меридиан желудка		Передняя линия
	Ножной (шэо-инь) меридиан печени	Ножной (шэо-ян) меридиан желчного пузыря	Нижние конечности	Средняя линия
	Ножной (шэо-инь) меридиан почек	Ножной (тай-ян) меридиан мочевого пузыря		Задняя линия

Правила прохождения и соединения этих двенадцати меридианов следующие:

- три ручных инь-меридиана простираются от груди через руку, где соединяются с тремя ручными ян-меридианами;
- три ручных ян-меридиана простираются от руки и через голову соединяются с тремя ножными ян-меридианами;
- три ножных ян-меридиана простираются от головы и через ногу соединяются с тремя ножными меридианами; три ножных инь-меридиана тянутся от ноги и через грудь соединяются с тремя инь-меридианами руки.

Они показаны на следующей схеме:



Двенадцать меридианов, связанных с твердыми и полыми органами

Инь-меридианы связаны с твердыми органами, а ян-меридианы – с полыми органами. Проходящие через внутренние органы твердые органы поддерживают полые органы в случае инь-меридианов, а полые органы поддерживают твердые органы в случае ян-меридианов, образуя, таким образом, шесть пар взаимосвязанных меридианов, объединяющих поверхность и внутренние органы.

Двенадцать меридианов покрывают поверхности и внутренние части человеческого тела. Их текущие маршруты проходят через тело и тесно соединяются друг с другом (рис. 1-12). Они начинаются от меридиана легких на руке (тай-инь), проходят, в свою очередь, к каналу печени на ноге (цзюе-инь) и затем к меридиану легких на руке (тай-инь). Два конца встречаются, подобно кольцу в замкнутой системе.

Связь между поверхностными и внутренними частями двенадцати меридианов и их последовательность показаны в табл. 2.

Таблица 2. Двенадцать меридианов

Поверхности трех ян (полые органы)		Внутренности трех инь (твердые органы)	
(2) Ручной (ян-мин)	Толстая кишка	← Легкие	(1) Ручной (тай-инь)
(3) Ножной (ян-мин)	Желудок	→ Селезенка	(4) Ножной (тай-инь)
(6) Ручной (тай-инь)	Тонкая кишка	← Сердце	(5) Ручной (шао-инь)
(7) Ножной (тай-инь)	Мочевой пузырь	← Почки	(8) Ножной (шао-инь)
(10) Ручной (шао-ян)	Три обогрвателя	← Перикард	(9) Ручной (цзюе-инь)
(11) Ножной (шао-ян)	Желчный пузырь	→ Печень	(12) Ножной (цзюе-инь)

Помимо этих основных ходов – двенадцати меридианов для течения внутренней ци (жизненной энергии) – имеется еще восемь других важных меридианов. Эти восемь меридианов не связаны прямо с внутренними органами и не ограничиваются последовательностью двенадцати меридианов. Они имеют специальные пути и текут необычно, поэтому называются восемью экстраординарными меридианами (или чудесными). Это – ду-май (середина спины), жэнь-май (середина передней части), чун-май, дай-май, инь-цзяо-май, ян-цзяо-май, инь-вэй-май и ян-вэй-май. Когда ци (жизненная энергия) и кровь текут в двенадцати меридианах в избыточном количестве, то происходит сброс их в восемь экстраординарных каналов для хранения.

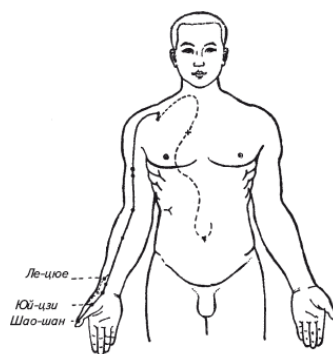


Рис. 1. Ручной (тай-инь)
меридиан легких

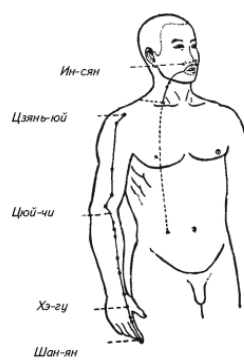


Рис. 2. Ручной (тай-инь)
меридиан толстой кишки

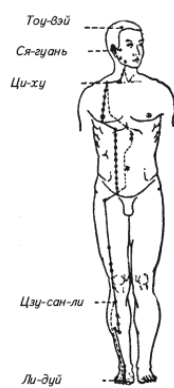


Рис. 3. Ножной (ян-мин)
меридиан желудка

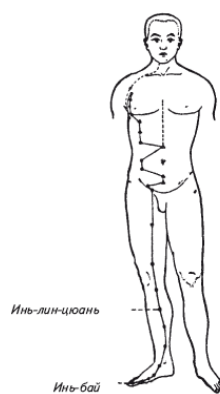


Рис. 4. Ножной (тай-инь)
меридиан селезенки

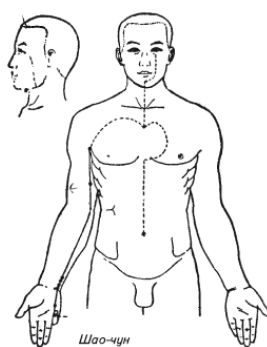


Рис. 5. Ручной (шяо-инь)
меридиан сердца

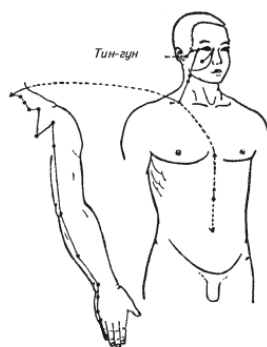


Рис. 6. Ручной (тай-ян)
меридиан тонкой кишки

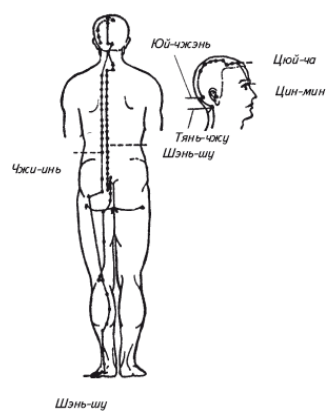


Рис. 7. Ножной (тай-ян)
меридиан мочевого пузыря

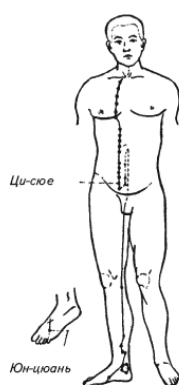


Рис. 8. Ножной (шао-инь)
меридиан почек

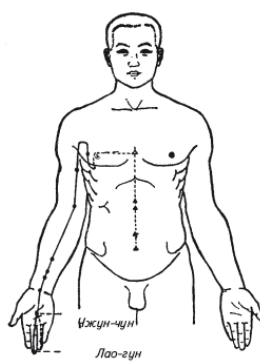


Рис. 9. Ручной (цзюэ-инь)
меридиан перикарда

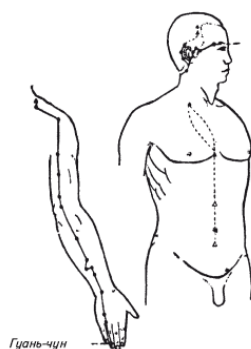


Рис. 10. Ручной (шао-ян)
меридиан тройного обогревателя

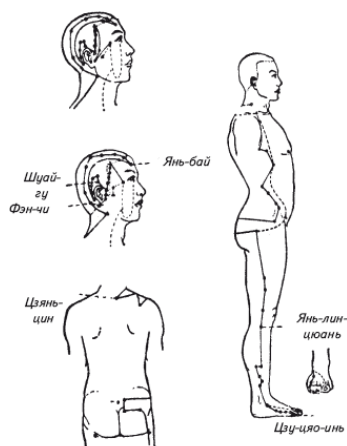


Рис. 11. Ножной (шао-ян)
меридиан желчного пузыря

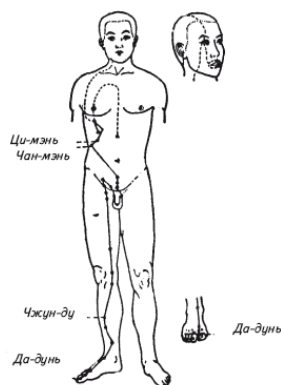


Рис. 12. Ножной (цяю-инь)
меридиан печени

Когда внутренней ци недостаточно в двенадцати меридианах, она, запасенная в восьми чудесных меридианах, возвращается обратно в двенадцать регулярных меридианов. Эти двенадцать меридианов подобны рекам и каналам, а восемь чудесных меридианов подобны озерам. Таким образом, функции восьми чудесных меридианов заключаются в том, чтобы поддерживать и регулировать двенадцать регулярных меридианов. Но восемь чудесных меридианов имеют свои собственные маршруты (рис. 13–20), чтобы принимать ци и чтобы внутренняя ци, запасенная в них, могла согревать органы тела изнутри и увлажнять поверхность тела снаружи.

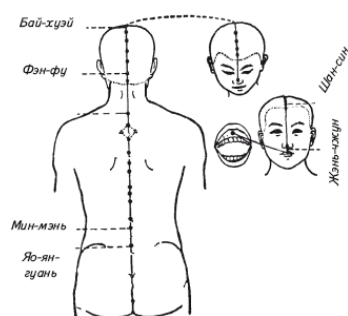


Рис. 13. Меридиан ду-май
(заднесрединный)

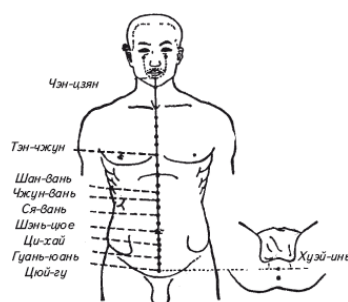


Рис. 14. Меридиан жэнь-май
(переднесрединный)

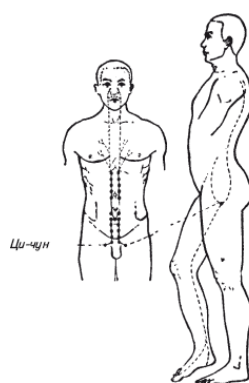


Рис. 15. Меридиан чун-май



Рис. 16. Меридиан дай-май

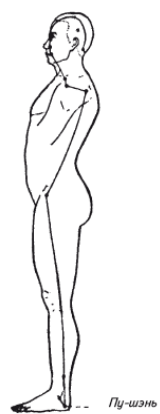


Рис. 17. Меридиан ян-цяо-май

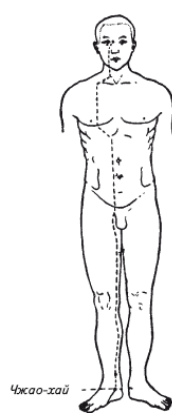


Рис. 18. Меридиан инъ-цяо-май



Рис. 19. Меридиан
ян-бао-май

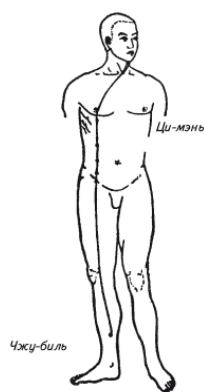


Рис. 20. Меридиан
инь-вэй-мэй

Любая закупорка в двенадцати меридианах или восьми чудесных меридианах может вызвать различные виды связанных эффектов. В традиционной китайской медицине это описывается как «засорение, возникающее раньше боли».

ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Регуляция дыхания

Понятие дыхания в цигун, равно как и в древних системах даоинь, связано с понятием ци. В одних случаях это полные синонимы («напитать тело небесным ци»), в других – взаимодополняющие факторы. Различные типы дыхания создают и различную циркуляцию ци в организме. В цигун их насчитывается несколько десятков, но все они типологически сводимы к основным, о которых и пойдет речь ниже.

Естественное дыхание

Это самый простой тип дыхания, но не впадайте в иллюзию, что им владеет каждый. Обычно люди, не освоившие цигун, дышат затрудненно. К этому приводят неправильная поза, неудобная одежда, излишнее напряжение в теле и даже неправильная походка. Естественное дыхание можно использовать не только во время выполнения упражнений, но и в повседневной жизни, стоит лишь правильно отрегулировать позицию тела и душевный настрой. Овладев этим, вы превратите любой вид деятельности в своеобразный цигун, и каждое действие будет приносить пользу.

Естественное дыхание должно быть неглубоким, свободным, мягким, долгим. Это не простой набор слов, постарайтесь вдуматься в них, а затем корректируйте позиции своего тела, чтобы ваше дыхание стало действительно естественным.

Все упражнения комплексов цигун начинайте с естественного типа дыхания, его все время стоит придерживаться людям, страдающим туберкулезом, астматическими заболеваниями.

Прямое брюшное дыхание (шунь фу хуси)

Это наиболее распространенный тип дыхания, используемый как в цигун, так и тайцзицюань. Дыхание в цигун осуществляется преимущественно при помощи движений животом, втягивая и выпячивая его. Это так называемое брюшное, или абдоминальное, дыхание. При прямом брюшном дыхании на вдохе передняя стенка живота выпячивается вперед, живот как бы надувается. Диафрагма при этом опускается вниз, создавая вакуум в легких и увеличивая объем вдыхаемого воздуха. На выдохе живот втягивается, диафрагма поднимается.

Обратное брюшное дыхание (ни фу хуси)

Этот тип дыхания прямо противоположен предыдущему. При вдохе передняя брюшная стенка втягивается вовнутрь, а мышцы живота чуть напрягаются. При выдохе передняя брюшная стенка выпячивается вперед, диафрагма опускается. Это важнейший тип дыхания, необходимый для циркуляции ци. Считается, что, втягивая живот на вдохе, мы заставляем ци совершать круговорот по каналам цзиньло. Поэтому обратное брюшное дыхание чаще всего используется в комплексах «Небесного круговорота», а также в старых школах тайцзицюань.

Различают два типа брюшного дыхания

Первый – это естественный тип брюшного дыхания, которое может быть как прямым, так и обратным. Во время такого дыхания не предусматривается концентрация внимания на циркуляции ци или выбросе силы. Оно используется всегда в начальных стадиях упражнений, когда необходимо погрузиться в состояние покоя, расслабиться. На ранних этапах занятий цигун не торопитесь перешагивать через эту ступень. Даже опытные знатоки цигун приступают к основной части тренировки лишь после краткого вводного цикла естественного брюшного дыхания.

Второй тип – глубокое брюшное дыхание. Он достигается постепенным углублением и замедлением естественного брюшного дыхания, а также с применением принципов «используя волю, проводить ци по организму» и с «выбросом силы», где это необходимо.

Ни прямым, ни обратным брюшным дыханием нельзя заниматься в течение 1–1,5 часа после еды.

Дыхание с задержками (тунби хусифа)

Задержки после вдоха или выдоха могут достигать от 1 секунды до нескольких минут. Это сложный, но эффективный тип дыхания. Он применяется во время медитативных сеансов, а также при выполнении комплексов для нормализации обмена веществ.

Вдох через нос, выдох через нос (биху поуси)

Этот тип дыхания может сочетаться с прямым и обратным брюшным дыханием и используется при заболеваниях дыхательных путей, а также в мнемоническом цигун.

Дыхание малого Небесного круговорота

Данный комплексный тип дыхания обычно сочетается с одним из предыдущих. Его характерная особенность заключается в том, чтобы мысленно сконцентрироваться на прохождении ци по малому Небесному круговороту (подробнее см. комплекс «Небесный круговорот»).

Он полезен при расстройствах нервной системы, а также служит основным типом дыхания в статичном цигун высшей сложности.

Латентное дыхание (цянь хусифа)

Латентный тип дыхания в отличие от предыдущих не может быть вызван искусственно, он устанавливается сам после сеанса прямого или обратного брюшного дыхания. Дыхание постепенно становится нитевидным, так что для стороннего наблюдателя кажется, что вы совсем перестали дышать.

При латентном дыхании организм отдыхает лучше всего, поэтому оно полезно для восстановления физических и психических сил. Прибегайте к нему, если чувствуете, что попали в стрессовую ситуацию и вам необходимо стабилизировать собственную психику.

«Истинное дыхание» (чжэньсифа)

«Истинное дыхание» было целью всех даосских дыхательных систем туна. Про него говорили: «Когда прекращается обыденное дыхание, то начинается истинное дыхание». Оно явля-

ется продолжением нелатентного типа на более высоком этапе занятий. «Истинное дыхание» соответствует значительному уменьшению дыхательных циклов – «исчезновению дыхания».

Японские ученые показали, что «истинное дыхание» соответствует древнему «эмбриональному дыханию» (тайси) из системы даоинь, когда дыхание обычным способом якобы совсем прекращается. Гэ Хун в «Баопуцзы» замечает: «Овладевший эмбриональным дыханием может дышать, не пользуясь ни ртом, ни носом, подобно человеку, находящемуся в утробе матери». Известный маг I–II вв. из Шаньси Ван Чжэнь – «Истинный Ван» – отличался «зародышевым дыханием и зародышевым питанием» (сиши). Древний комментатор так трактует его искусство: «Занимался он тем, что задерживал дыхание (ци), а затем проглатывал слюну – это звалось зародышевым дыханием. Занимался и тем, что посасывал подъязычную железу, а затем сглатывал слюну – это звалось зародышевым питанием. Совершая истинные действия, постился более чем 200 дней. Цветом тела был светел и прекрасен, а силой обладал, что несколько человек». Как видите, занятия даоинь непосредственно влияли на облик и физическую силу адептов.

Мягкий цигун

Мягкий цигун (жуань цигун) представляет собой наиболее обширный и сложный раздел этой древней системы. Большинство традиционных упражнений даосского даоинь или буддийской психопрактики относились именно к мягкому цигун. Эта категория цигун включает оздоровительные, лечебные, общеукрепляющие упражнения, сложные медитационные комплексы.

Мягкий цигун позволяет поэтапно пройти все многообразие оттенков базовых принципов и понять, какая система цигун наиболее приемлема для вас. Занятия начинайте с раздела статичного цигун, то есть упражнений, проводимых без внешнего движения. Считается, что статичный цигун, отрицая всякую внешнюю активность, развивает внутреннюю динамику. Известное китайское изречение гласит: «В сердцевине покоя содержится движение, а в движении заключен покой». Действительно, разве не является покой движением, доведенным до своего предельного состояния? Затухание всякой внешней активности как бы четче высветляет внутренний мир, позволяет узреть самые темные уголки своей души в молчаливом самосозерцании.

Следующим этапом в изучении мягкого цигун является динамичный цигун – сочетание внутреннего сосредоточения и вспомогательных гимнастических движений. К такому типу цигун относился ряд древних систем даоинь, например, знаменитая «Игра пяти животных» Хуа То, «Восемь кусков парчи» и др.

Базовые упражнения, приводимые в этой главе, относятся в основном к статичному цигун. Среди них особую сложность может представлять «сидячее созерцание» – упражнение, на котором зачастую основывалась вся психопрактика чаньских школ. Поэтому не старайтесь начать с этого упражнения или с упражнения «трех кругов», следуйте за тем порядком, который дан ниже.

Статично-динамичный цигун представлен знаменитой и детально разработанной системой «Небесного круговорота», которая может стать вашим основным типом цигун на всю жизнь, так как для полного ее освоения требуется не менее 5–6 лет, совершенствование навыков займет не менее 10 лет. В то же время реальный эффект может быть достигнут в первые недели занятий.

Обычно занятия цигун проходят 4 этапа. На первом этапе вы осваиваете саму методику выполнения упражнений. В этот период вам придется часто сверяться с пособием, проверять свою позицию перед зеркалом, обращать внимание на соответствие типа дыхания упражнению. Постепенно время на освоение новых упражнений будет сокращаться, и вполне возможно, что вы сможете полностью осваивать программу за 3–4 дня интенсивных занятий.

На втором этапе наступает первая отдача от упражнений, вы почувствуете, как улучшается ряд функций организма, нормализуется сон, создается надежная антистрессовая защита, стабилизируется психика. Это этап «обуздания сердца», то есть переведения занятий цигун во «внутреннее» состояние. Он принципиально отличен от первого этапа, когда вашей задачей было «внешнее» заучивание формы.

Третий этап характеризует окончательное внешнее и внутреннее понимание и усвоение упражнения. Нередко он бывает неожиданным для занимающихся: после резкого улучшения самочувствия вдруг наступает ухудшение. Недуги, которые, казалось бы, покинули ваше тело, вновь просыпаются. Обычно проявляются различные вялотекущие болезни – тонзиллит, ринит, гастрит, могут начаться незначительные головные боли. Не пугайтесь и не прекращайте занятий. Китайские специалисты считают, что так знаменуется «уход» болезней из тела, его «очищение». Третий этап готовит ваше сердце и тело к четвертому, когда реализуется вся эффективность цигун: «затухание мысли и озарение всех предметов и явлений, самозабывание и недеяние» – так описывается этот этап в даосских сочинениях. Действительно, в такие

моменты занятия цигун становятся не просто терапевтическими упражнениями, но способом самораскрытия и самовосполнения за счет полной гармонии с «единым телом» мира.

Базовые упражнения

Задачи базовых упражнений заключаются в том, чтобы на основе простейших движений и принципов скоординировать три важнейшие составные части цигун – дыхание, позицию и внимание.

Вас не должна смущать кажущаяся простота упражнений. Многие учителя цигун занимаются ими всю жизнь, раскрывая все новые и новые возможности, казалось бы, в элементарных движениях. К любому комплексу цигун нельзя переходить, если у вас сознание не успокоено, дыхание неровно, а тело напряжено. В этом случае цигун может нанести даже вред вашей психике и телу. Поэтому базовые упражнения – это своеобразный способ обезопасить себя, настроить свой организм. Не пренебрегайте ими, не выполняйте их механически!

Мы приводим здесь два простейших упражнения. Перед сложными комплексами, будь то мягкий или жесткий цигун, достаточно проделать каждое упражнение 6-10 раз.

Глубокое медленное дыхание (чэнь чан хуси)

С этого упражнения можно начинать любой комплекс цигун, а также выполнять его рано утром и перед сном.

Встаньте, выпрямившись, положите обе ладони на даньтянь, одна на другую. Мужчины кладут правую руку на левую, женщины – левую на правую. Медленно сделайте выдох. Во время выдоха кончик языка перемещается от задней поверхности зубов верхней челюсти к задней поверхности зубов нижней челюсти. Сконцентрируйтесь на ощущении покоя, замедленности, очищения организма от отработанного воздуха. Одновременно с выдохом немного согните ноги в коленях таким образом, чтобы колени проецировались на пальцы ног. Руки немного нажимают на даньтянь, способствуя прямому брюшному дыханию.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.