

Азбука
ВОСТОЧНОЙ
МЕДИЦИНЫ



Бинь Чжун

**Золотые
китайские
упражнения**
для здоровья
и долголетия

 **ПИТЕР**

Бинь Чжун

**Золотые китайские упражнения
для здоровья и долголетия**

«Питер»

2010

Чжун Б.

Золотые китайские упражнения для здоровья и долголетия /
Б. Чжун — «Питер», 2010

Все гениальное – просто! Комплекс несложных упражнений представляет собой стройную систему оздоровления и укрепления организма, разрабатывавшуюся на протяжении многих веков китайскими монахами. Эта доступная методика призвана помочь людям восстановить и укрепить здоровье, предупредить большинство болезней и даже вернуть молодость! Прочитав эту книгу, вы познакомитесь с основами китайской философии и освоите золотые упражнения – «эликсир молодости» китайской медицины. Они помогут вам восстановить баланс энергий пяти стихий, научат самостоятельно управлять своим самочувствием и настроением. Вернуть утраченное здоровье можно в любом возрасте. Долгих вам лет!

© Чжун Б., 2010

© Питер, 2010

Содержание

Часть I	5
СНАДОБЬЕ ДОЛГОЛЕТИЯ	5
Азы китайской медицины: необходимые сведения	6
Инь и Ян – единство противоположностей	6
Жизненная энергия Ци	8
Меридианы и органы в китайской медицине	8
Пять стихий здоровья: самодиагностика	10
СИЛА ДЕРЕВА	10
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Бинь Чжун

Золотые китайские упражнения для здоровья и долголетия

Часть I ЗОЛОТО КИТАЯ

СНАДОБЬЕ ДОЛГОЛЕТИЯ

*Все люди в своей основе имеют снадобье долговечности, но сами
идут по стезе заблуждений, в бездумье его отбросив.*

Чжан Бо-Дуань

Кто может противиться естественному закону жизни: рождение, старение, болезни и смерть? Никто. Мы не знаем способа избежать старости и смерти. Но у нас есть возможность отсрочить старение хотя бы на некоторое время!

В этой книге я расскажу вам о древних знаниях китайской медицины, позволяющих надолго продлить свою молодость и укрепить здоровье. В древности существовало множество различных практик поддержания здоровья и продления долголетия, причем каждая школа культивировала и пропагандировала свой способ оздоровления.

Но основные универсальные знания до сих пор остаются неизменными. Организм каждого человека обладает своими собственными уникальными свойствами: состояние здоровья, особенности биологического функционирования, питания, гигиены и разнообразные привычки. Все это неповторимым образом сочетается в организме каждого из нас. И главное для сохранения здоровья и молодости – чтобы все это находилось в равновесии.

Ошибочно предписанное лекарство может нарушить хрупкий баланс. Результатом могут стать заболевания, недомогания, усталость, раннее старение.

Уже много веков подряд китайская медицина исследует разнообразные способы оздоровления и продления жизни. В их основе лежит общий принцип – нормализовать биологические функции человеческого организма, оздоровить клетки тела и улучшить клеточный обмен, стимулировать выработку половых гормонов, кровообращение, активизировать главные и вспомогательные каналы тела, отрегулировать функционирование внутренних органов, повысить сопротивляемость болезням, нормализовать общий обмен веществ и таким образом продлить свою молодость и восстановить крепость организма. Древние ученые, изучавшие человеческий организм, говорили: «Здоровое тело не подпустит к себе болезнь».

Еще не так давно китайская медицина вообще не воспринималась всерьез материалистическим Западом. Ее называли антинаучной и попросту осмеивали. Однако с развитием медицины люди постепенно стали понимать, что древнее знание, которое они высокомерно называли «чепухой и обманом», на самом деле не менее действенно, чем современные разработки. Знания, которые китайские врачи передавали из поколения в поколение, являются драгоценным наследием цивилизации, и сейчас уже пришло время обратить на них самое пристальное внимание и поставить на службу всему человечеству.

Азы китайской медицины: необходимые сведения

*Дао рождает одно, одно рождает два, два рождают три, а три рождают все существа. Все существа носят в себе Инь и Ян, наполнены Ци и образуют гармонию.
Дао Дэ Цзин*

Для того чтобы глубже понять основу традиционных упражнений, о которых я собираюсь рассказать, необходимо ознакомиться с азами китайской медицины. Поэтому прежде чем приступать к подробным инструкциям, я должен хотя бы вкратце рассказать об основных понятиях даосской системы.

Инь и Ян – единство противоположностей

Хотя эти понятия широко известны, их часто используют не совсем верно. Это происходит из-за значительных расхождений в понимании Инь и Ян в китайской и японской традициях. В наши дни многие, с одной стороны, практикуют японский массаж Шиatsu или макробиотику, а с другой-применяют китайское лечение травами и акупунктуру. Это вносит некоторую путаницу в понятия Инь и Ян.

На принципе Инь и Ян основано восточное восприятие действительности, подразумевающее и материальный, и духовный мир как единство двух противоположных и одновременно взаимозависимых сил. Инь и Ян – это противоположности, образующие целое, они зависят друг от друга, потому что существуют только во взаимосвязи со своей противоположностью.

Основные свойства Инь и Ян

Инь – Ян

Женское начало – Мужское начало
Материя – Энергия
Пассивность – Активность
Конец – Начало
Низ – Верх
Земля – Небо
Ночь – День
Зима – Лето
Влажность – Сухость
Мягкость – Твердость
Горизонталь – Вертикаль
Сжатие – Расширение
Притяжение – Отталкивание

Знак Инь-Ян символизирует всеобщий закон перемен. Он показывает нам, что одно, достигая своего наибольшего значения, неизменно переходит в другое. Зима сменяется летом, а лето – зимой. Движение сменяется покоем, а покой – движением. Слезы превращаются в смех, а смех – в слезы. Жизнь ведет к смерти, а смерть вновь возрождает жизнь.

Знак Инь-Ян, каждая часть которого имеет в центре точку противоположного цвета, представляет два полюса, содержащих во внутреннем ядре сущность противоположности. Другими словами, не существует чистого Инь или Ян, белого или черного, женского или мужского, темного или светлого, доброго или злого. В женщине обязательно есть и мужские качества, а в мужчине – женские. И в белом, и в черном всегда есть серые тона. Плохой поступок никогда не бывает только плохим, а хороший поступок может иметь плохие последствия.

Проявления Инь и Ян в теле человека

Инь – Ян

Передняя сторона – Задняя сторона
Левая сторона – Правая сторона
Нижняя часть туловища – Верхняя часть туловища
Ноги – Руки
Плотные органы – Полые органы
Сгибание – Разгибание
Покой – Движение
Вдох – Выдох

Инь и Ян не являются абсолютными понятиями. Они относительны, как и все в мире. Поэтому они могут использоваться при описании взаимосвязи между разнообразными явлениями материального и духовного миров. Например, грудь рассматривается как Инь в сравнении со спиной, но по отношению к тазу грудь – это Ян. Или зима по отношению к лету рассматривается как Инь, но в сравнении с космическим холодом – это Ян.

Проявления Инь и Ян в психологических особенностях человека

Инь – Ян

Интуиция – Интеллект
Созерцание – Реагирование
Спокойствие – Возбужденность
Интровертность – Экстравертность
Пессимизм – Оптимизм
Консервативность – Прогрессивность
Молчаливость – Разговорчивость

Знак Инь-Ян показывает, как изменяются явления. Это описание изменения явлений, а не суждение о них.

Этот знак отражает, каким образом противоположности зависят друг от друга, как они воздействуют друг на друга и как в конце концов переходят друг в друга.

Чтобы понять природу этих двух фундаментальных начал и их влияние на здоровье человека, нужно запомнить, какие заболевания и недомогания китайская медицина относит к Инь и Ян.

Заболевания, характерные для Инь и Ян

Инь – Ян

Хронические заболевания – Острые заболевания
Внутренние болезни – Болезни кожи и органов чувств
Дегенеративные заболевания – Инфекционные заболевания
Отеки – Воспаление, лихорадка
Паралич – Судороги
Понос – Запор
Постоянная, глубокая, распространенная боль – Приступообразная, поверхностная, локализованная боль
Тупая и давящая боль – Острая и пульсирующая боль
Ночные приступы в покое – Дневные приступы при движении

Жизненная энергия Ци

Ци – это китайское название жизненной энергии, или жизненной силы. Японцы обозначают ее термином Ки, а в йоге она называется Праной. Понятие жизненной силы, циркулирующей в воздухе, растениях, животных и в человеческом организме, существовало уже в самых древних культурах. Это и есть энергия, которая обнаруживается во всех формах материи и концентрируется в живых организмах, «жизнь вне атома».

Более трех тысячелетий тому назад в Индии и Китае были разработаны системы лечения и медитации, направленные на усиление жизненной энергии у людей с целью профилактики и лечения болезней. Китайцы выделяли различные виды жизненной силы Ци.

Для более глубокого понимания нам потребуются еще два важных понятия, связанных с энергией Ци, – Ши и Сю. Ши означает полноту или избыток энергии, что в большинстве случаев вызывает такие симптомы Ян, как воспаление, острая боль и лихорадка. Сю означает истощение или недостаток энергии и проявляется в симптомах Инь: ознобе, хронической боли и отеках.

С помощью упражнений для меридианов, описанных в этой книге, можно устранить избыток или недостаток энергии Ци и привести ее в равновесие в различных меридианах и соответствующих им органах. Благодаря этому укрепляется здоровье, улучшается самочувствие и отодвигается старость.

Меридианы и органы в китайской медицине

Меридианы – это каналы, по которым течет жизненная энергия, Ци. Те места, где можно почувствовать этот поток энергии, называют точками акупунктуры.

Традиционная китайская медицина рассматривает меридианы как сеть, связывающую внутреннее и внешнее: внутренние органы и поверхность тела, ткани и дух, Инь и Ян, землю и небо. Эта система состоит из энергетических каналов, расположенных преимущественно вдоль вертикальной оси тела, сосудов Лю и особого канала Дай Май, который окружает талию, как пояс. Западные врачи сравнивают китайскую систему меридианов человеческого организма с системой меридианов Земли: меридианы организма соответствуют меридианам Земли, сосуды Лю – параллелям, а Дай Май – экватору.

Уже в «Хуанди Нэй Цзин», трактате о внутренних болезнях Желтого Императора Хуанди, датирующемся примерно III веком до нашей эры, были точно описаны расположение меридианов и эффекты воздействия на точки акупунктуры. В этом трактате меридианы сравниваются с большими реками Китая, омывающими землю. Понятие меридиана выражено иероглифом «цзин», означающим «река», «дорога», «путь» и «кровеносный сосуд».

В систему меридианов входят меридианы двенадцати Органов, называемые также двенадцатью постоянными каналами. Каждый из двенадцати меридианов связан с определенным органом и соединяет его с другими органами.

Двенадцать меридианов образуют пары. Каждый меридиан Инь связан с меридианом Ян той же стихии. Эти пары называют Сдвоенными меридианами, так как поток Ци в меридианах уравнивается двумя «воротами». Эти «ворота» и есть сосуды Лю. Главная их задача – обеспечение одинакового уровня потока энергии в Сдвоенных меридианах. Это снижает риск образования избытка или недостатка Ци в одном из меридианов, а следовательно, и в соответствующем органе. Хорошее функционирование меридианов и сосудов Лю обеспечивает полноценную циркуляцию энергии Ци в организме и, значит, достаточное питание, сохранность и согласованность работы всех органов.

Нужно обязательно упомянуть, что китайские представления о внутренних органах и тканях человека отличаются от принятых на Западе. Это отличие обусловлено прежде всего тем, что китайская традиция не разделяет тело и душу.

Китайская медицина утверждает, что в дополнение к чисто физическим функциям каждый орган обладает эмоциональной, ментальной и духовной функциями. То есть душа и разум существуют в каждой клетке организма и в его энергетическом поле. Поэтому внутренние органы рассматриваются в большей степени как единство тела, разума и духа, чем как анатомические образования с определенными физиологическими функциями. Каждый орган влияет на личность в целом, а взаимодействие всех органов определяет мыслительный и чувственный процессы.

Поскольку внутренние органы рассматриваются не с физиологической точки зрения, а исходя из единства тела, разума и духа, анатомические определения в китайской медицине отличаются от понятий, принятых в западной медицине. Чтобы избежать путаницы, в этой книге все названия органов в их китайском понимании написаны с большой буквы.

Например, органы, которые в западной медицине называются желудком, двенадцатиперстной кишкой и начальным отделом тонкой кишки, в китайской медицине именуется просто Желудком, так как процесс пищеварения и транспорта питательных веществ из желудочно-кишечного тракта в кровь считается главной задачей Желудка. А то, что в китайской медицине называется Селезенкой, включает не только селезенку, но и поджелудочную железу, и всю лимфатическую систему, то есть органы, образующие иммунную систему человека. Физиологическое назначение Селезенки заключается в общей защите организма.

Китайская медицина различает шесть органов Инь и шесть Ян. Органы Инь называются Чжан, что означает твердый, плотный. Другое название органов Чжан – органы-хранилища, так как, кроме выполнения своих физиологических функций, они еще вырабатывают, накапливают и трансформируют различные формы энергии Ци. Органы Чжан – это Сердце, Перикард, Печень, Почки, Легкие и Селезенка.

Органы Ян называются Фу, что означает полый. Главные задачи органов Фу – это прием и переваривание пищи, усвоение питательных веществ и выделение шлаков. К органам Фу относятся Желудок, Тонкая Кишка, Толстая кишка, Желчный Пузырь, Мочевой пузырь и Тройной Обогреватель. Функция Тройного Обогревателя – регуляция температуры тела, координация деятельности систем дыхания и кровообращения, пищеварительной и мочеполовой систем.

Пять стихий здоровья: самодиагностика

Инь и Ян – путь Земли и Неба, закон, связывающий в сеть тьму вещей, отец и мать изменений, корень и начало жизни и смерти.

Сувэнь

В даосском учении о Пяти стихиях, относящихся к природным силам, подробно описана связь между стихиями, телом и духом. Работу стихий и законы, которым они подчиняются, можно наблюдать во всех явлениях природы, включая и человеческое существование.

Западная цивилизация определила физические законы природы. Но они применимы только к тем явлениям, которые можно измерить, и не распространяются на сферу эмоций, мыслей, мечтаний и интуиции. В Древнем Китае природные законы были сформулированы так, что объясняли явления как материального, так и духовного мира, и устанавливали связи между ними. Наблюдая за циклами жизни, ходом звезд и изменениями погоды, люди изучали природные явления и связывали их с жизнью человека, его мыслями и чувствами, снами и болезнями. Именно из этих наблюдений родилось учение о Дао. Дао означает «то, что нельзя назвать». У него нет направления, нет воли, нет цели, но из него рождается все. Из Дао возникли противоположности Инь и Ян, земля и небо, материя и энергия. А из них в свою очередь родились Пять стихий.

Китайский термин «стихия» имеет не такое значение, как западный. Китайцы определяют стихию не как материальную субстанцию, а скорее как силу – особое свойство Вселенной. Этот термин относится в целом к законам природы и ее основным принципам. Стихии расцениваются как переходные фазы разнообразных проявлений Ци, как энергетические состояния, вновь и вновь повторяющиеся. Согласно китайским воззрениям, Пять стихий проявляются во всех явлениях нашего мира, нашей Вселенной: пространстве и времени, звездах, климате, временах года, существовании растений и животных и, наконец, в человеческих жизнях. Органы и ткани живых существ, а также их восприятия, ощущения, эмоции и психические возможности тесно связаны со стихиями. Стихии поддерживают равновесие друг в друге, создают друг друга, переходят и блокируют одна другую.

Если энергетические уровни стихий не уравновешены, то у людей возникают дискомфорт и болезни, а в обществе – волнения, революции, войны. Когда стихии уравновешены и сильны, человек обретает здоровье, а мир – гармонию, красоту и милосердие.

СИЛА ДЕРЕВА

Дух стихии: Хунь (душа, предвидение, вдохновение)

Сторона света: восток

Цвет: зеленый

Вкус: кислый

Время года: весна

Время суток: утро

Погода: ветреная

Жизненный цикл: рождение и рост

Движение: расширение

Темперамент: холерический

Эмоции: гнев и ярость

Реакция на стресс: контроль

Орган Чжан: Печень

Орган Фу: Желчный Пузырь

Ткани: мышцы, сухожилия

Органы чувств: глаза

Телесная жидкость: слезы

Цвет лица во время болезни: зеленоватый

Запах во время болезни: кислый, прогорклого жира

Форма терапии для укрепления стихии: спорт, карате, Тайцзи

Сила Дерева проявляется утром на востоке, в рождении и в любом начинании, в свежести ветра, весной. В организме человека Дерево проявляет себя в Печени и Желчном Пузыре, в мышцах и сухожилиях, в глазах и слезной жидкости.

Печень и Желчный Пузырь создают эмоции, которые связывают с Деревом: раздражительность, гнев, ярость, бешенство. Дерево приносит желание движения и роста. Оно стимулирует творческие процессы – планирование и принятие решений, сообщает стремление к новым горизонтам, проектам и открытиям. С Деревом ассоциируется зеленый цвет.

Ключ к пониманию этой стихии можно найти в деревьях. Корни дерева уходят в землю так же глубоко, как его ветви стремятся к небу. Оно растет ввысь, его ветви тянутся во всех направлениях. Поэтому Дерево символизирует рост во всех направлениях: вверх и вниз, в направлении запада и востока, севера и юга. Дерево – это символ мощной энергии. Осенью и зимой оно уходит в себя и накапливает силы для следующих весны и лета, для нового цикла роста.

Точно так же верхняя часть тела человека, подобно ветвям, стремится вверх, а нижняя часть, как корни, вырастает в землю. Органы пищеварительной и мочеполовой систем располагаются в нижней части тела и представляют земное начало. Легкие, сердце и мозг, расположенные в верхней части, связывают человека с небесной силой. Органы Дерева – Печень и Желчный Пузырь – находятся в центре тела и объединяют Небо и Землю. Печень заключает в себе энергию Инь Дерева: способность планировать и понимать проявления жизни на материальном, духовном и интеллектуальном уровнях. Именно Печень создает силу воображения, энергию созидания, что выражается в росте. Печень – это изобретатель, первооткрыватель, новатор. От нее зависят наши способности к стратегическому планированию. Благодаря Печени каждая новая идея расширяет наши горизонты. Мы рискуем и идем навстречу неизвестному. Мы растем.

Когда стихия Дерева находится в равновесии, человек способен видеть, что природа реализует громадный план, где у каждой вещи свое место и своя роль. Все происходящее, даже то, что кажется малым и незначительным, является частью общего полотна событий. Космический план воплощается за пределами нашего воображения, поэтому мы часто постигаем связь и внутреннее значение цепи происходящих событий только много лет спустя. Пока мы доверяем космическому плану, мы сохраняем глубокую связь с миром. Мы растем вместе с окружающим миром, а не вопреки ему. Органом Ян стихии Дерева является Пузырь. Он отвечает за нашу способность принимать решения и отстаивать свои потребности в реальном мире. Печень можно сравнить с архитектором, который проектирует дом, а Желчный Пузырь – со строителем, принимающим решения, необходимые для того, чтобы дом стал реальностью. Функции обоих органов тесно связаны. Без общей, всеобъемлющей идеи решения, принимаемые изо дня в день, бессвязны и бессмысленны. В то же время грандиозные планы не стоят ничего, если их не воплощать в жизнь. Если планирование становится сухой бюрократической рутинной, то оно не только не приведет к росту, а скорее всего принесет лишь вред. Жесткое и неповоротливое планирование на языке Пяти стихий имеет название «сухого Дерева», потому что ломается при минимальном давлении. Чтобы дерево росло, в нем должны течь живые, здоровые соки.

Для осуществления любого проекта необходимо сделать определенные шаги. Мы должны превозмочь себя и вызвать к жизни то, что нам необходимо. Поэтому мышцы и сухожилия тоже относятся к стихии Дерева.

Когда на пути нашего роста возникают препятствия, мы ищем выход для самовыражения и начинаем сердиться, если не находим его. Гнев и агрессивность говорят о том, что энергия жизни у нас заблокирована снаружи или изнутри. В китайской традиции гнев и агрессивность рассматриваются как положительные эмоции, помогающие преодолевать трудности, задерживающие рост. Выражение гнева и агрессии показывает, что стихия Дерева здорова. Но раздражительность, ярость и ненависть говорят об отсутствии равновесия в стихии Дерева.

Ярость и бешенство можно рассматривать как неопределенные формы агрессии людей, выражающиеся словами, жестами и действиями. Многие люди, охваченные постоянным гневом, не могут самостоятельно распознать и выразить внутренний конфликт. Такие люди в детстве не научились формулировать свои потребности, их ярость копилась годами. Если злоба удерживается внутри человека и не может найти выход, она продолжает кипеть под холодной и вежливой маской. Прорываясь наружу, бешенство и ярость, как правило, становятся очень опасными и ведут к поведению, разрушающему личность. Внешне благополучные и разумные люди в порыве отчаянной ярости могут даже совершить убийство или самоубийство.

Гнев и агрессия отличаются от ярости. Гнев более целенаправлен, а потому его гораздо проще выразить, чем ярость. Гнев помогает нам преодолевать препятствия на пути реализации наших планов. Поэтому в китайской традиции гнев и агрессия рассматриваются как положительные эмоции, проявления энергии Ян стихии Дерева. С другой стороны, в христианском учении агрессия описывается как грех и зло.

В сфере межличностных отношений громко сказанное слово или резкий жест воспринимаются негативно. В детстве естественное выражение игривой агрессии подавляется. Вместе с тем среди нынешних и ранее существовавших культур западная является одной из самых агрессивных. Нет необходимости описывать размах разрушений, причиненных этой культурой. Подавление агрессии в отношениях между людьми привели к накоплению огромного количества ярости и неистовства, которые периодически проявляются на общественном и национальном уровнях.

В западной культуре распространено и другое мнение: агрессивность должна быть преобразована в любовь и мир. Это, конечно, идеальный вариант. Но он возможен только в том случае, если гнев выходит надлежащим образом и превращается в радость и любовь естественным путем. Мы наблюдаем это явление у детей: после драки они очень легко мирятся. Если же гнев подавляют, а люди стараются быть добрыми и вежливыми, то истинные чувства уступают место противоестественному поведению. В результате развивается ложная духовность, при которой вдохновение и творчество незаметно исчезают, а личность разрушается. Другая причина негативного подхода к агрессивности заключается в ее близости к сексуальности. Сдерживаемая агрессивность идет рука об руку с подавленной сексуальностью. Здоровое агрессивное поведение взаимосвязано с нормальным проявлением сексуальности. Противоречия со стихией Дерева, возникающие у западной культуры, проявляются и здесь. С одной стороны, любовь ценится очень высоко, а с другой – она отделяется и отграничивается от физического начала человека. На путях выражения любви появляется масса условностей.

Досада и раздражение тоже относятся к стихии Дерева. Но, в отличие от гнева, они являются знаками эмоционального процесса в подсознании. Их энергия еще не сфокусирована. На языке Пяти стихий это выражено так: «Дерево, плоды которого еще не собраны».

В китайской медицине неистовство, гнев и ярость рассматриваются как выражение энергии Ян стихии Дерева. Холерический темперамент, постоянная раздражительность, беспричинная вспыльчивость означают состояние Ши (полноты) Желчного Пузыря, которое может проявляться сильной головной болью в области висков или темени. Долгое пребывание желч-

ного пузыря в состоянии Ши (длительная, но не выраженная ярость) ведет к подъему артериального давления или развитию желчнокаменной болезни.

Недостаток энергии Ян в стихии Дерева приводит к подавлению ярости, сарказму, цинизму, горечи, неспособности испытывать гнев. Это выражается в апатии, вялости, покорности и депрессии. Так происходит, когда в стихии Дерева слишком много энергии Инь вследствие сверхактивности Инь в Печени или недостатка Ян в Желчном пузыре.

Глубокая горечь у людей, разочарованных в жизни, является результатом постоянных крушений надежд и невозможности реализовать себя на протяжении многих лет. Такое состояние свидетельствует о давно существующем дисбалансе в стихии Дерева. Ирония, сарказм и цинизм обнаруживаются у тех, кто, часто еще в детстве, потерял способность легко общаться и эффективно взаимодействовать с другими людьми. Этих людей зачастую можно назвать жертвами строгого интеллектуального или даже пуританского воспитания, запрещающего выражать эмоции и вступать в близкий контакт с окружающими.

Апатия, покорность и депрессия показывают, что человек перестал ставить перед собой цели. Такое состояние возникает из-за постоянных неудач. Человек, не способный независимо действовать и доводить дело до конца, быстро сдается. Нередко это приводит к алкоголизму и наркомании, разрушающим печень. В китайской традиции Печень называют «Домом Души». Душа становится вялой и безразличной. Алкоголь способствует сохранению состояния, в котором нет места новым надеждам.

Депрессия и покорность являются следствием отсутствия порядка в стихии Дерева. Человек не умеет следить за происходящими событиями. У него нет планов (недостаток Ци в Печени) или, наоборот, у него множество желаний и идей, но он не может их реализовать (недостаток Ци в Желчном пузыре). Так как Ци в организме движется от Печени к меридиану Легкого, то недостаток Ци в Печени в конце концов приводит к истощению Ци в Легких, что становится причиной учащенного дыхания и суетливости.

Если в течение многих лет такие чувства, как ненависть или ярость не находили выхода, не были направлены на достижение конкретных целей, то агрессия обрушивается на свой собственный организм. Как следствие этого развиваются подагра, ревматизм, полиартрит и другие болезни, основными проявлениями которых являются мышечные и суставные боли, нарастающее ограничение в движениях.

В наше время все более распространенными и разнообразными становятся аутоиммунные заболевания. При этом организм начинает выработку антител, разрушающих собственные ткани. Эти болезни развиваются годами и десятилетиями, являются хроническими и чаще встречаются у женщин. Дело в том, что в патриархальных культурах у женщин меньше пространства для движения и возможностей самовыражения, чем у мужчин, особенно когда необходимо реализовать идею или дать выход гневу. В западной медицинской практике при этих болезнях обычно назначается симптоматическое лечение. Но оно, как правило, недостаточно эффективно. Гнев и агрессивность – основной положительный импульс энергии Дерева. Это нормальное желание повлиять на что-то или попытаться убедить кого-то. Если они встречают препятствие, это приводит к скованности мышц. Мышечное напряжение появляется в области шеи, спины, плеч и рук. Накопленная агрессия становится одной из основных причин головной боли, боли в шее и в спине.

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.