

Китайская медицина на каждый день

ПЯТЬ СЕЗОНОВ ЭНЕРГИИ

Изабель Лаадинг

Изабель Лаадинг

**Пять сезонов энергии. Китайская
медицина на каждый день**

«Попурри»

1998

УДК 615.89
ББК 53.591.1

Лаадинг И.

Пять сезонов энергии. Китайская медицина на каждый день /
И. Лаадинг — «Попурри», 1998

ISBN 978-985-15-5981-3

Это практическое пособие рассматривает суть китайской медицины с учетом современных реалий. Оно написано простым и доступным для восприятия языком, сохраняя баланс между теоретическими и практическими аспектами и призывая каждого читателя проявлять внимание к себе и своему здоровью. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

УДК 615.89
ББК 53.591.1

ISBN 978-985-15-5981-3

© Лаадинг И., 1998
© Попурри, 1998

Содержание

Предисловие	6
Основы китайского мировоззрения	8
Инь-ян и энергия	8
Пять элементов	12
Таблица соответствий пяти элементов	14
Пять трансформаций	17
«И цзин»	20
Мин Тан	23
Концепции китайской медицины	26
Меридианы	28
Органы	31
Психическая энергия	33
Некоторые характеристики пяти психических энергий (духов) и их соответствие органам	34
Семь эмоций	35
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Изабель Лаадинг

Пять сезонов энергии. Китайская медицина на каждый день

Познаешь равновесие – будешь постоянен.

Познаешь постоянство – будешь просветлен.

Лао-цзы

Если хочешь познать невидимое, широко открой глаза на видимое.

Талмуд

*Ключ к нахождению счастливого равновесия в современной жизни
лежит в простоте.*

Согьял Ринпоче

Теките рекой жизни по лону Земли, отражая Небо.

Перевод с французского выполнил С. Э. Борич по изданию: LES CINQ SAISONS DE L'ÉNERGIE: La médecine chinoise au quotidien / Isabelle Laading.

© 1998, Adverbum pour les Éditions DésIris Tous droits réservés/All rights reserved

© Перевод на русский язык, издание на русском языке. ООО «Попурри», 2024

Слова благодарности

Хочу выразить глубокую благодарность мастерам и учителям, чьи учения я с радостью восприняла как живой источник вдохновения для написания этой книги, в частности: Калу Ринпоче, Токуде Сэнсё, Б. К. С. Айенгару, Ж.-Б. Риши, Рексу Лассалю.

Я также признательна своим ученикам за их творческий потенциал, радость и опыт, которыми мы делились на уроках, и желаю им всего наилучшего.

Благодарна Эрману, Себастьяну и Данну за их дружескую поддержку, терпение и юмор.

Спасибо Доминику Жиро за руку помощи, на которую я опиралась в пути.

Благодарю Лоуренса Лапре за силу Огня, который озаряет его критическое мышление.

Предисловие

Вашему вниманию предлагается руководство, продиктованное здравым смыслом. Хотя оно опирается в основном на источники китайской медицины, это не означает, что игнорируются другие терапевтические школы, которые здесь цитируются и которым отдается должное ввиду их значимости. Оглядываясь на принципы охраны здоровья в Срединном царстве, которые насчитывают уже не одну тысячу лет, мы обнаруживаем за ними науку, поражающую своей непревзойденной стабильностью. Если очистить ее от архаичных наслоений, в которых наш западный разум пытается отделить аллегории от объективной реальности, то окажется, что там скрыто живое и актуальное знание, учение об универсальных элементарных соответствиях. И мы поймем, что главную роль в сохранении здоровья играет практика жизни, опирающаяся на профилактику. Воспринимая человека в неразрывной связи со средой, в которой он возник и с которой глубоко взаимодействует, китайская медицина сохраняет верность своим истокам и осознанному подходу к человеческому телу.

Профилактика является первой медицинской заповедью. Врач подключается к лечению болезни лишь тогда, когда естественная защита организма уступает силам, воздействующим на него извне. Наша же задача заключается главным образом в том, чтобы не провоцировать их. Советы, содержащиеся в этой книге, призваны помочь вам поддерживать элементарный баланс в организме и ежедневно укреплять его способности к самоисцелению. Здоровье человека отличается удивительной прочностью и поражает тонкостью механизмов. Его ни в коем случае нельзя относить к само собой разумеющимся вещам. Это было бы крайне недальновидно и означало бы неблагодарность по отношению к нему.

К сожалению, такова нынешняя тенденция, складывающаяся в богатых странах: достижения научного прогресса и социальные установки, принятые в обществе, диктуют нам, что здоровье – это право человека, что оно дается ему автоматически и может бесконечно восстанавливаться в случае возникновения болезней, за исключением нескольких особо тяжелых, с которыми, впрочем, исследователи должны вскоре справиться. Однако мы не должны смешивать такие понятия, как право на оказание бесплатной или оплачиваемой врачебной помощи и реальные возможности медицины, как восточной, так и западной. Сложность человеческого тела по сей день остается проблемой для понимания. Средства его лечения многообразны, противоречивы и зачастую носят индивидуальный и экспериментальный характер.

С каким бы уважением и признательностью мы ни относились к системе здравоохранения и работающим в ней специалистам, необходимо признать, что, как только такая чудесная машина, как организм человека, дает сбой, результат любого вмешательства становится неопределенным. Исход медицинской процедуры, выполненной на скорую руку для коррекции нарушений, зависит от смелости врача и тяжести заболевания. Поэтому нам следует помнить, что пренебрежение своим здоровьем приводит к катастрофическим последствиям, поскольку здоровье – это совершенство, формировавшееся на протяжении всего развития жизни в результате терпеливого поиска баланса. И речь идет не об абстрактных понятиях, а о вашей и моей жизни – о накопленном опыте, внимательности, заботе и... неосмотрительности.

Наш первый и лучший врач – это мы сами. Разве не ложится на плечи каждого из нас ответственность за все события, которые с нами происходят и причиной которых мы являемся? Можно ли признать разумным то, что мы считаем правильным судить о состоянии своего здоровья исключительно на основании диагноза, установленного врачом в экстренном порядке самостоятельно или в ходе консультаций с другими специалистами? То, что доктор находится рядом, обнадеживает, но это лишь услуга, а не гарантия облегчения. Здоровье во многом зависит от наших поступков и того, насколько они гармонируют с окружающей средой.

Здесь мы подходим к тому, о чем пишет в своей книге Изабель Лаадинг: ваш взгляд на жизнь питает вас, дыхание неба проходит через ваши легкие, а ваши мечты путешествуют по глубоким водам. Ваше тело – это рассвет нового дня и успокоение ночи. Его рост – это весна, а отдых – зима. Вы существуете в ритме земли и неба и живете с ними одной жизнью. Повсюду и в любой момент вам доступны знаки о состоянии вашего здоровья и предупреждения о подводных камнях. Все на земле является примером для подражания, потому что в окружающем мире скрыт весь ваш жизненный путь – ваше происхождение, развитие и все затрагивающие вас трансформации. «Аналогия – это просто логика, путешествующая по миру и рассказывающая о нем», – пишет Клод Ларр в своих комментариях к трактату «Су вэнь».

Сохранение здоровья больше не связано напрямую с инстинктом выживания или животной мудростью. Технологическая цивилизация стремительно отдаляет нас от них. В наши дни добывание воды сводится к повороту водопроводного крана. Чтобы пуститься в путешествие, достаточно сесть в самолет, приключения стали компьютерными играми, а работа – это лишь использование ресурсов. Не забываем ли мы при этом, что мир повинуетя другим часам, отличным от тех, которыми измеряется прогресс наших абстракций? Что на формирование нашей окружающей среды ушли миллиарды лет, что в физическом плане мы ничем не отличаемся от представителей мадленской культуры эпохи палеолита?

Похоже, китайская медицина сохранила эту мудрость. Конечно, она легко воспринимает лучшие достижения химии и электроники, но при этом остается верна фундаментальным принципам, следуя которым наши предки поддерживали здоровье. Книга Изабель Лаадинг дает нам простое и доступное представление об этом. Опираясь на свой врачебный и преподавательский опыт, автор сводит воедино результаты собственных наблюдений и предлагает упражнения из различных дисциплин, которые она изучала.

Намгяль Ямфель

Основы китайского мировоззрения

Инь-ян и энергия

Уже за две тысячи лет до нашей эры люди в Китае в результате внимательных наблюдений за всеми проявлениями жизни на земле и на небе заложили основы китайской философии. Прежде всего было отмечено, что все сущее постоянно движется, трансформируется, ничто не остается неизменным. Затем, анализируя в течение долгого времени характер взаимосвязи между различными явлениями, человек осознал относительность природы всех вещей. День и ночь попеременно сменяют друг друга, свет можно определить лишь по отношению к темноте, холод – к теплу, тишину – к шуму и т. д. Таким образом, все явления природы находятся в состоянии некоего взаимодополняющего противопоставления. Ни одно из них не может быть охарактеризовано по отдельности, это возможно лишь в соотношении с другим.

Кроме того, китайцы заметили, что все движения и изменения повинуются определенным ритмам и циклам: циркадным, сезонным, годовым, циклам жизни человека. Развитие последовательно проходит определенные фазы: фазу рождения, роста, зрелости, упадка и смерти, причем последняя отмечает не завершение цикла, а начало нового. Ведь для всякого явления смерть представляет собой стадию, предшествующую возрождению. Так, семя, упав с дерева и оказавшись в земле, порождает новое дерево.

Эти первые наблюдения дали начало классификации всех явлений в соответствии с двоичным принципом инь и ян – «тьма и свет».

Таблица (неисчерпывающая) классификации по принципу инь-ян:

Инь	Ян
Земля	Небо
Луна	Солнце
Тьма	Свет
Ночь	День
Женщина	Мужчина
Холод	Тепло
Влажность	Сухость
Вода	Огонь
Зима	Лето
Сокращение	Удлинение
Восприимчивость	Отстраненность
Пассивность	Активность
Тяжесть	Легкость
Пустота	Полнота
Медлительность	Быстрота
Неподвижность	Движение
Внутреннее	Внешнее
Вдох	Выдох
Бессознательность	Сознание
Вещественность	Беспредметность
Органы тела (цзан)	Внутренности (фу)

Концепция инь-ян лежит в основе понятия относительности. Действительно, можно рассматривать какое-то явление из категории инь, только соотнося его с другим явлением, квалифицируемым как ян, и наоборот. Иного не дано. Более того, ничто нельзя однозначно отнести только к инь или ян. Так, мужчина (ян) обладает и женскими качествами (инь), и ни одна из этих двух категорий не является устойчивой. Инь в ходе постоянных изменений может превратиться в ян, и наоборот. Другими словами, ночь, которую мы относим к инь, является таковой только по отношению к дню (ян), и ни то, ни другое нельзя считать абсолютным или неизменным. Наблюдая, к примеру, эволюцию ночи, мы сначала становимся свидетелями ее наступления, сумерек, которые можем назвать молодым инь или растущим инь, затем приходит середина ночи (большое или полное инь), а потом и предрассветная пора (старое или убывающее инь), которая родит молодое ян рассвета... и т. д. Таким образом, любое земное или космическое проявление имеет циклический характер без какого-либо реального начала или окончания.

На протяжении тысячелетий китайская космология представляла Вселенную как комбинацию дыханий (или энергии ци), находящихся в постоянном движении и трансформации, как формальной, так и неформальной. Все, что существует, является лишь более или менее грубым проявлением этих дыханий, материализованным или нематериальным. Данные процессы являются недавним открытием физиков, которые для их описания используют схожие термины: «Квантовая теория открыла, что (атомные) частицы – это не изолированные зерна материи, а типы вероятностей, отношений в неразрывной космической ткани. Теория относительности, так сказать, оживила их, раскрыв их внутренний динамический характер. Она показала, что активность материи составляет самую суть ее существования. Частицы в субатомном мире активны не только потому, что они движутся очень быстро; они сами по себе являются процессами! Существование материи и ее деятельность не могут быть разделены. Это всего лишь различные аспекты одной и той же пространственно-временной реальности»¹.

Китайская традиция гласит, что при возникновении мира дыхания разделились; из прежнего единого дыхания, исходящего из дао, или Пустоты, образовались инь и ян. Таким образом «высшее единство», или изначальное дыхание, перешло из скрытой формы в явную благодаря динамизму инь и ян. Далее тонкие дыхания ян поднялись, чтобы сформировать небеса, а более плотные дыхания инь опустились и образовали землю. Человек, возникший из союза энергий неба и земли, определяется как одно из проявлений ци Вселенной. Микрокосм, подобно макрокосму, тоже должен взять на себя роль связующего звена между небом и землей, от которых он в изобилии получает питающую его энергию. На протяжении всей работы вы будете встречаться со словом «тело». Важно правильно понимать его значение. В целостном представлении китайцев под этим термином подразумевается не только физическое тело и его физиологические функции, но и эмоциональные, интеллектуальные и духовные способности, которые неразрывно связаны с ним: «Человек формируется (совместной) добродетелью неба и земли, взаимодействием инь и ян, встречей низших духов (гуй) и высших духов (шэнь), тончайшими дыханиями пяти элементов» (Ли Цзи, I, VII, 3).

Динамизм инь и ян и их взаимозависимость выражены в символе тайцзи.

Инь представлено в виде черной «капли», а ян – белой (тьма и свет). Форма «капель» символизирует динамику каждого аспекта внутри цикла: рождение, рост, зрелость, убывание и смерть. Последняя фаза не является окончательной в этом процессе, поскольку он не имеет ни начала ни конца. Глядя на этот рисунок, вы должны представлять его в постоянном движении, где максимум ян сливается с началом инь, и наоборот. Точки, белая на черном и черная на белом, означают, что инь рождается из ян, так же как ян рождается из инь. Кроме того, ни

¹ Fritjof Capra, *Le Tao de la physique*, Tchou, 1979.

о чем нельзя утверждать, что это полностью инь или полностью ян. Что касается извилистой линии, разделяющей две противоположности, то она символизирует гармонию, управляющую идеальным балансом инь и ян независимо от динамической фазы.



Источником этой кажущейся двойственности инь-ян, двух модальностей энергии в их совершенном движущемся слиянии, является дао – Пустота и Путь. Данные термины принадлежат миру концепций, потому что дао неопишимо и неопределимо. Приверженцы даосизма говорят: «Дао, которому мы присваиваем имя, – это уже не дао». Если мы позволим себе перевести слово «дао» как «пустота», то нужно будет подчеркнуть, что Пустота для даосов – это принцип жизни, неотделимый от формы: «Тридцать спиц входят в одну ступицу, но не будь она пуста посередине, не было бы колеса. Кувшин лепят из глины, но какой с него толк, не будь он пуст внутри? В доме делают окна, двери и стены, но не будь пустоты между ними, где тогда жить?»² Бытие предоставляет возможности, но мы используем их через небытие.

Концепция инь и ян оживает в повседневной жизни, поскольку лежит в основе всех наших поступков. Достаточно признать модальности чередования и взаимодополняемости, чтобы сбалансировать эту динамику: я работаю и отдыхаю, слушаю и говорю, выдыхаю и вдыхаю, даю и получаю. Повсюду в жизни есть место для гармонии: умерим свои действия восприимчивостью, а размышления интуицией, обеспечим чередование умственного и физического труда, организуем взаимодействие инь и ян. Даже если женщина – это главным образом инь, а мужчина – ян, то в этом нет ничего абсолютного. Оба полюса дополняют друг друга, служа источником удовлетворения. Иногда полезно оторваться от привычек и конформизма, чтобы приспособиться к обстоятельствам. Давайте сохранять в себе дух творчества, используя правильные и уместные средства и действия.

² Lao Tseu, *Tao Tö King*, Gallimard, «Idées», 1967 (chapitre 11).

Пять элементов

Но вернемся к древним китайским наблюдателям. Вместе с понятиями инь и ян они обнаружили еще один способ классификации явлений, который называли у син, что означает «пять элементов» или «пять движений». Поскольку мы имеем дело не с несколькими формами энергии, а лишь с одной, которая выражает себя тысячами способов, пять элементов позволяют систематизировать различные движения энергии, отражающие все существующие в мире явления. Другими словами, пять элементов, которые представляют собой различные выражения единого дыхания, символизируют собой различные энергетические свойства и имеют свои имена: Дерево, Огонь, Земля, Металл и Вода. Если при упоминании дерева, огня и т. д. возникает первичное мысленное представление о стоящих за этими словами предметах, то вы должны знать, что каждый из них следует понимать прежде всего как особый вид энергии, которую он символизирует. Вот почему мы часто заменяем термин «элемент» термином «движение».

Основу для классификации аналогий, имеющих отношение к пяти элементам, опять-таки составляют природные ритмы и циклы, а для описания различных периодов как нельзя лучше подходит язык метафор. Например, мы различаем в циркадных или сезонных циклах такие фазы, как рождение, рост, зрелость, старость и смерть. За этими фазами стоят качества, имеющие динамическую окраску: живость, активность, медлительность, возврат к прежнему состоянию, застой и т. д. Мы увидим, что пять элементов тоже несут в себе эти качества. Важно помнить, что ни один элемент, ни одно явление не рассматриваются сами по себе, будучи вырванными из контекста, а определяются отношениями, в которых они состоят со всеми другими явлениями.

Дерево

Дерево олицетворяет весну, восток, утро, рождение. Его движение направлено вверх, как у оживленного теплом и светом молодого побега, который выходит из земли и тянется к небу. В соответствии с традиционными представлениями дерево можно «гнуть и растягивать».

Огонь

Огонь ассоциируется с летом, югом, полуднем и ростом. Тепло и свет достигают своего пика. Динамика растущая и разнонаправленная.

Металл

Металл олицетворяет осень, запад, сумерки, старость. Движение имеет нисходящее направление. Энергия возвращается в землю. «Металл можно плавить и закаливать».

Вода

Вода вызывает представления о зиме, севере, ночи, смерти. Копание в себе и сомнения в своих способностях достигают максимума. Энергия больше не выходит на поверхность земли. Вода имеет свойство увлажнять. Ее движение направлено вниз.

Земля

Любое направление может быть обозначено только относительно какого-то центра. Земля служит такой серединой, своего рода стержнем. Это место возрождения, которое традиционно соответствует межсезонью между летом и осенью, знаменитому бабьему лету. Сезон Земли, период зрелости и гармонии, выглядит как пауза, как фаза стабилизации перед тем, как энергия лета ян снижается к инь осени и зимы. Поскольку времена года не меняются внезапно, энергия Земли доступна нам также в течение нескольких дней в конце каждого сезона. Она как бы отмечает фазу смены ориентации.

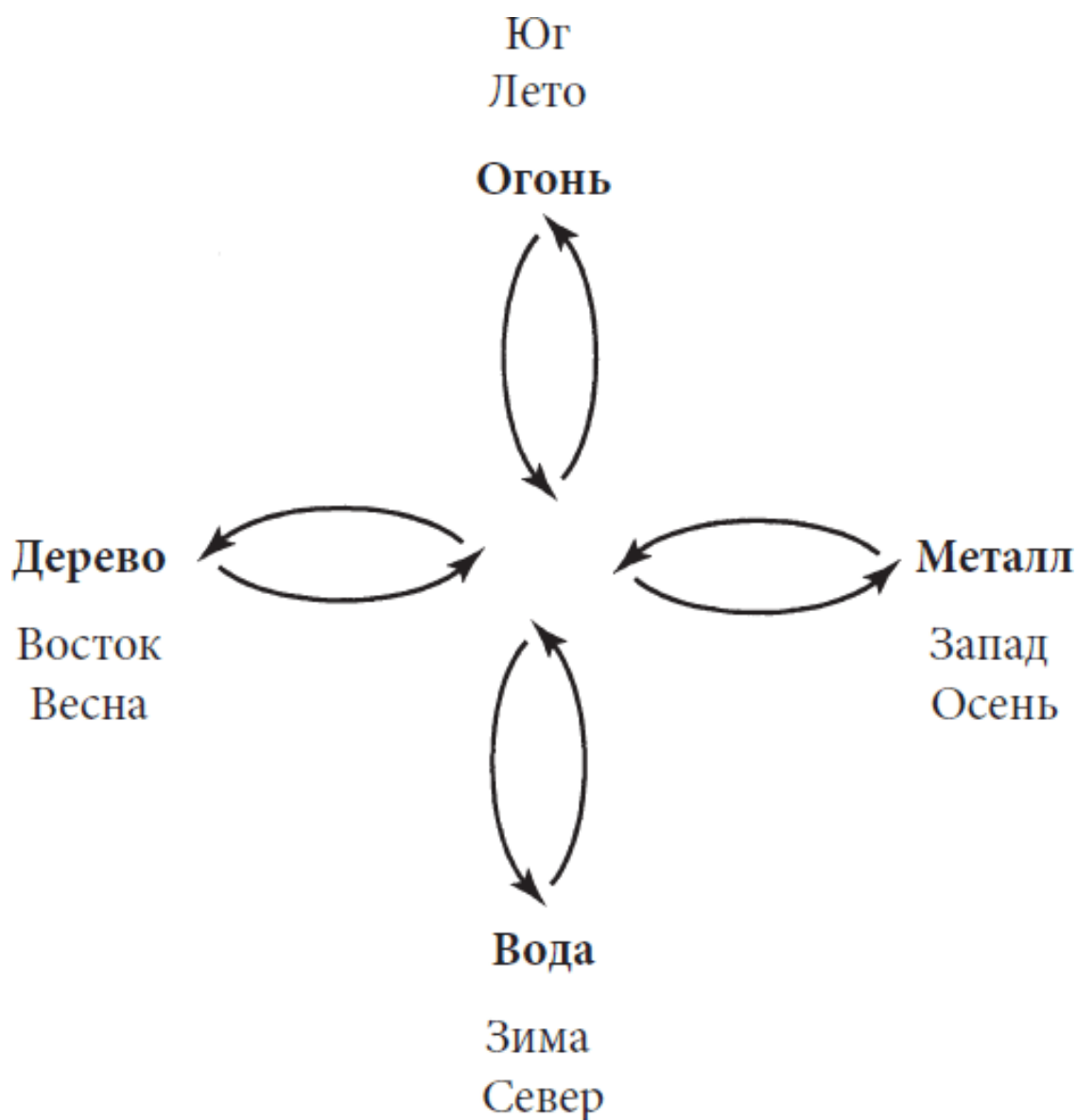


Таблица соответствий пяти элементов

Все, что существует во Вселенной, можно классифицировать в аналоговом виде с помощью пяти элементов. Соответствия бывают простыми, когда речь идет, например, о временах года, сторонах света и цветах, и менее очевидными на первый взгляд, когда мы увязываем с элементами сенсорные способности или эмоции. Для этого нам придется отойти от чисто рационального умения мыслить и проникнуться более чувственным и интуитивным китайским образом мышления, которое побуждает воспринимать тонкие качества, присутствующие в каждом элементе, но находящиеся за пределами видимости. Так, например, вода, наблюдаемая нами в природе, стремится опуститься и просочиться глубже в землю. Ее разрушительная и всепроникающая сила ассоциируется с такими качествами, как смелость и воля. Попадая под землю, вода проникает повсюду. На психическом уровне эта способность соответствует самоанализу и обращению к бессознательному. Органы тела, которые традиционно связывают с элементом Вода, – это почки и мочевой пузырь. Эта взаимосвязь не нуждается в особом объяснении (по крайней мере, на уровне первичного осознания).

Элементы	Дерево	Огонь	Земля	Металл	Вода
Ориентация	Восток	Юг	Центр	Запад	Север
Сезоны	Весна	Лето	Конец лета, периоды межсезонья	Осень	Зима
Процессы	Рождение	Рост	Зрелость	Старость	Смерть
Погодные явления	Ветер	Жара	Влажность	Сушь	Холод
Органы инь	Печень	Сердце	Желудок	Легкие	Почки
Внутренности ян	Желчный пузырь	Тонкий кишечник	Селезенка/поджелудочная железа	Толстый кишечник	Мочевой пузырь
Ткани	Сухожилия, мышцы	Артерии, кровь	Плоть, слизистая оболочка	Кожа, волосы на теле	Костный мозг, кости, волосы на голове
Органы чувств	Глаза	Язык	Рот	Нос, кожа	Уши
Функции	Зрение	Речь	Вкус	Обоняние, осязание	Слух
Цвета	Зеленый, синие-зеленый	Красный	Желтый	Белый	Черный
Духи	Хунь	Шэнь	И	По	Чжи
Чувства	Гнев	Радость	Рефлексия	Печаль	Страх
Голосовое выражение	Крик	Смех	Пение, отрывка	Плач	Стон
Вкусы	Кислый	Горький	Сладкий	Острый	Соленый
Запахи	Прогорклый	Подгоревший	Ароматный	Острый	Гнилой
Состояние	Ходьба	Концентрация	Положение сидя	Положение лежа	Положение стоя
Планеты	Юпитер	Марс	Сатурн	Венера	Меркурий
Животные	Курица	Баран, фазан	Бык	Лошадь	Свинья
Символические животные	Зеленый дракон	Красный феникс	Иногда желтый дракон	Белый тигр	Черная черепаха
Триграммы «И цзин» в магическом квадрате Ло Шу	Чжэнь  Сюнь 	Ли 	Кунь  Гэнь 	Цянь  Дуй 	Кань 

Понимание различных соответствий открывает нам путь к искусству жизни, потому что пять активных элементов Вселенной, конечно же, не обходят стороной и нас самих. Данная книга описывает способы пробуждения в себе умения воспринимать эти движения, эту энергию. Если сравнивать себя со скрипкой, можно представить, как баланс энергии пяти элемен-

тов внутри нас позволяет нашим струнам резонировать в гармонии с бесконечными струнами космоса. Благодаря этим согласованным вибрациям мы чувствуем, что едины со Вселенной. Если же одна или несколько наших струн расстроены, дыхание Вселенной не окажет на нас никакого эффекта или будет производить очень слабый или диссонирующий звук. Такая ситуация влечет для нас ощущение двойственности, конфронтации и одиночества.

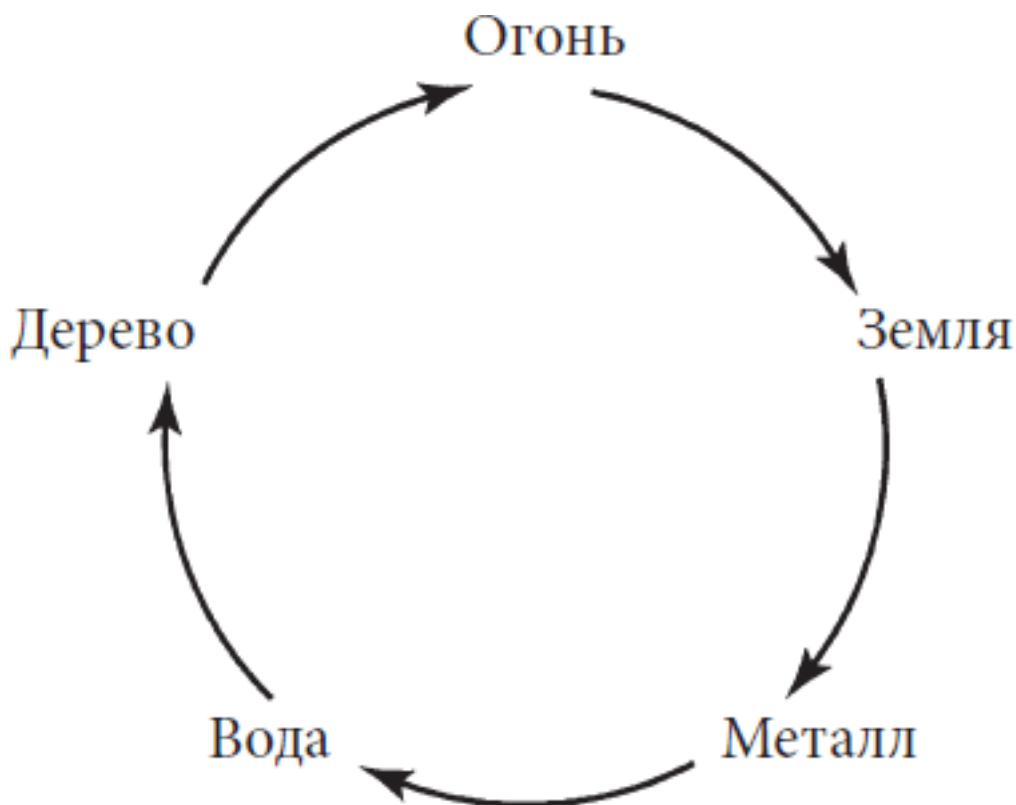
Пять элементов и соответствующие им явления, хотя и отражают образ мышления, характерный для китайского народа, имеют, тем не менее, универсальный характер. Проходя один сезон за другим, мы постараемся как можно полнее раскрыть сопутствующие им качества и аналогии, о нюансах которых можно говорить бесконечно.

Пять трансформаций

Обладая своей внутренней динамикой, каждый из пяти элементов помимо этого находится в тесной взаимосвязи с другими. Они порождают и контролируют друг друга, оказывают стимулирующее или успокаивающее воздействие и в целом уравнивают друг друга. Понимание различных способов их взаимодействия позволит нам лучше разобраться в сути изменений, происходящих в материи или психике. Все элементы проходят через циклы трансформации, среди которых традиционно выделяют цикл порождения *Чен* и цикл контроля *Ко*.

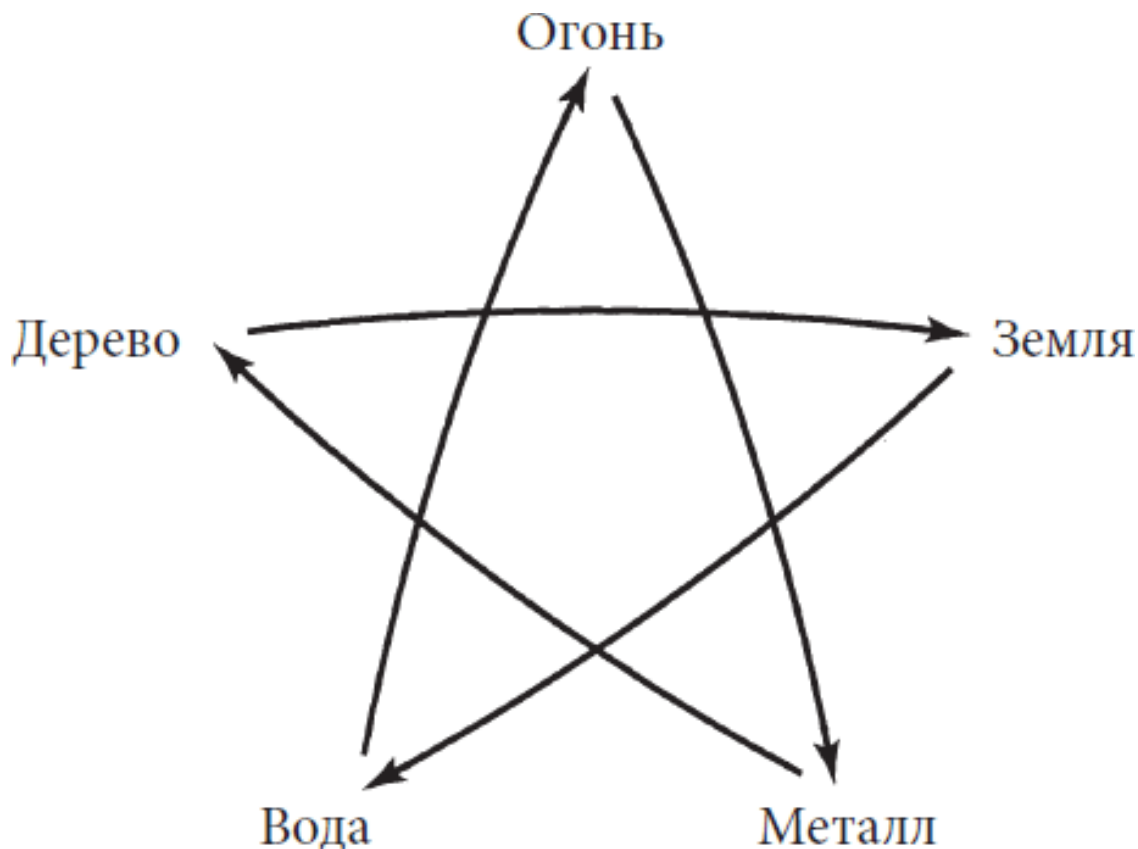
Цикл Чен – порождение

Дерево порождает Огонь и питает его. Таким образом, оно является матерью Огня.
Огонь порождает Землю и питает ее. Огонь является матерью Земли.
Земля порождает Металл и питает его. Земля является матерью Металла.
Металл порождает Воду и питает ее. Металл является матерью Воды.
Вода порождает Дерево и питает его. Вода является матерью Древа.



Цикл Ко – контроль или подавление

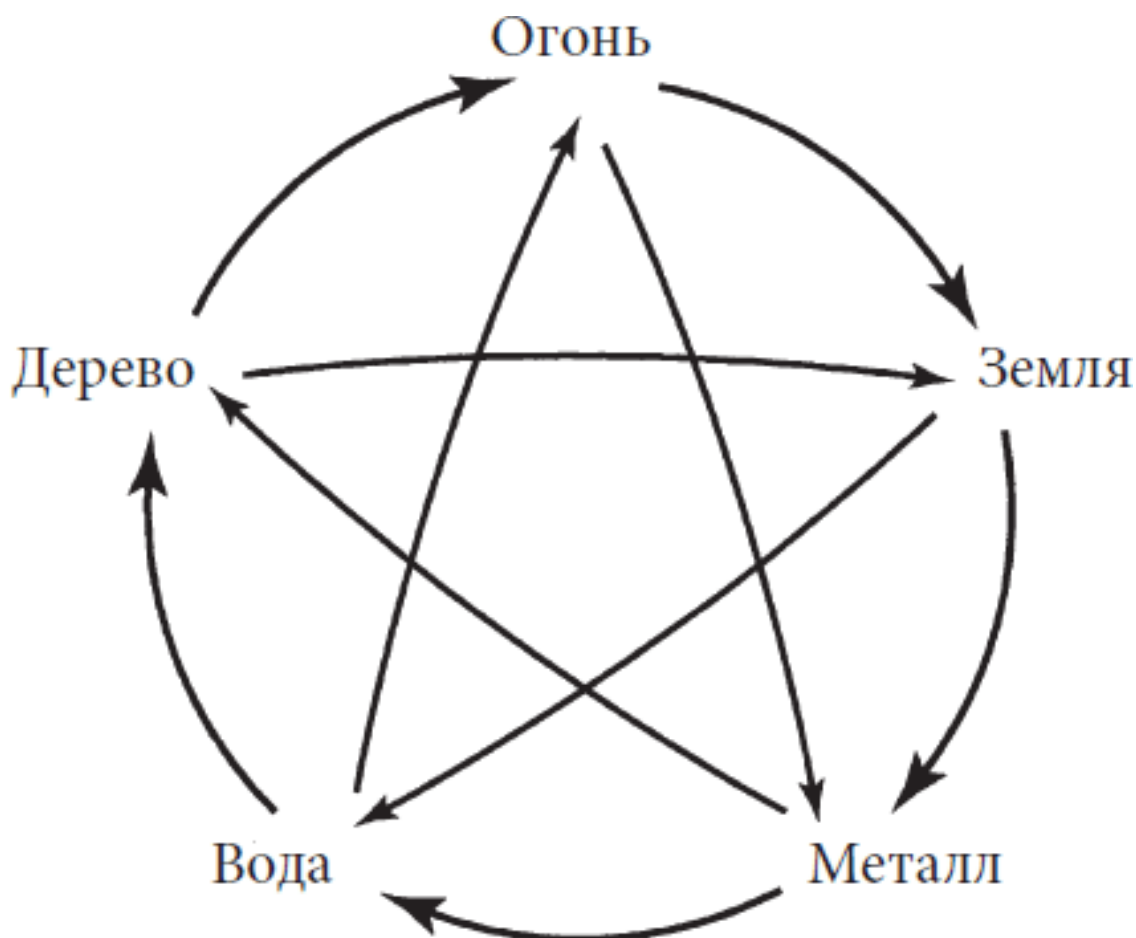
Дерево контролирует или подавляет Землю, пронзая ее.
Земля контролирует или подавляет Воду, создавая на ее пути плотину.
Вода контролирует или подавляет Огонь, туша его.
Огонь контролирует или подавляет Металл, плавя его.
Металл контролирует или подавляет дерево, срубая его.



Оба цикла часто изображаются вместе, поскольку из их соединения рождается равновесие.

Циклы Чен и К°

Цикл Ко, называемый циклом *подавления* или *контроля*, позволяет стихиям укрощать друг друга. Термин *контроль* кажется мне более уместным, поскольку он отражает идею взаимодополняемости, а не превосходства одного элемента над другим. Например, без ограничения Воды Огонь может стать слишком сильным. Мы наблюдаем это в природе: если зима (Вода) слишком мягкая и земля не замерзает, то продукты, выращенные на этой земле летом (Огонь), будут загрязнены микроорганизмами и паразитами, которые должны были погибнуть зимой. Аналогично и у человека при почечной (Вода) недостаточности хуже поддерживаются функции сердца (Огонь), в результате чего начинают проявляться такие симптомы, как бессонница, учащенное сердцебиение, чрезмерное возбуждение. Если Вода в нашем примере правильно контролирует Огонь (в цикле Ко), а последний в достаточной степени питается Деревом (в цикле Чен), то Огонь будет подпитывать Землю и эффективно контролировать Металл.



Оба цикла создают идеальное равновесие сил между всеми проявлениями энергии. Схема двух наложенных друг на друга циклов, где каждый элемент обладает всеми своими свойствами, представляет собой, как и символ тайцзи, совершенную гармонию и баланс. Какую бы область применения мы ни взяли (здравоохранение, экология, политика, человеческие отношения и т. д.), следование этой схеме позволяет нам развиваться и чувствовать себя неотъемлемой и активной частью мандалы³. «Жизнь – это состояние души, – говорит нам мистер Ченс⁴. – И осознание особых связей, объединяющих все явления этого великого движения, в котором мы участвуем, позволяет нам по-другому взглянуть на жизнь».

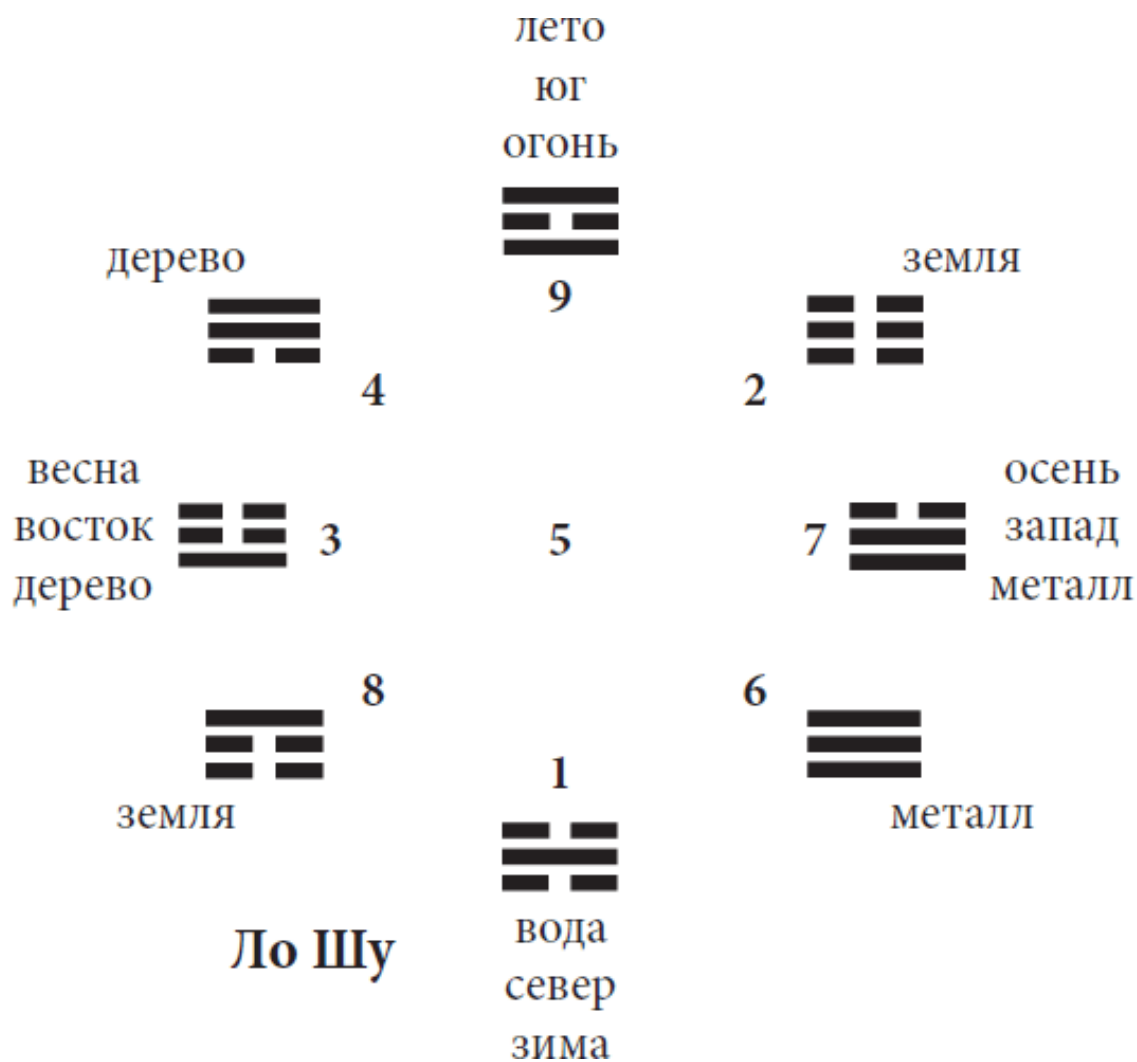
³ Мандала – геометрический рисунок, который посредством цветов и графических форм изображает Вселенную.

⁴ Персонаж фильма Хэла Эшби «Будучи там» (1980).

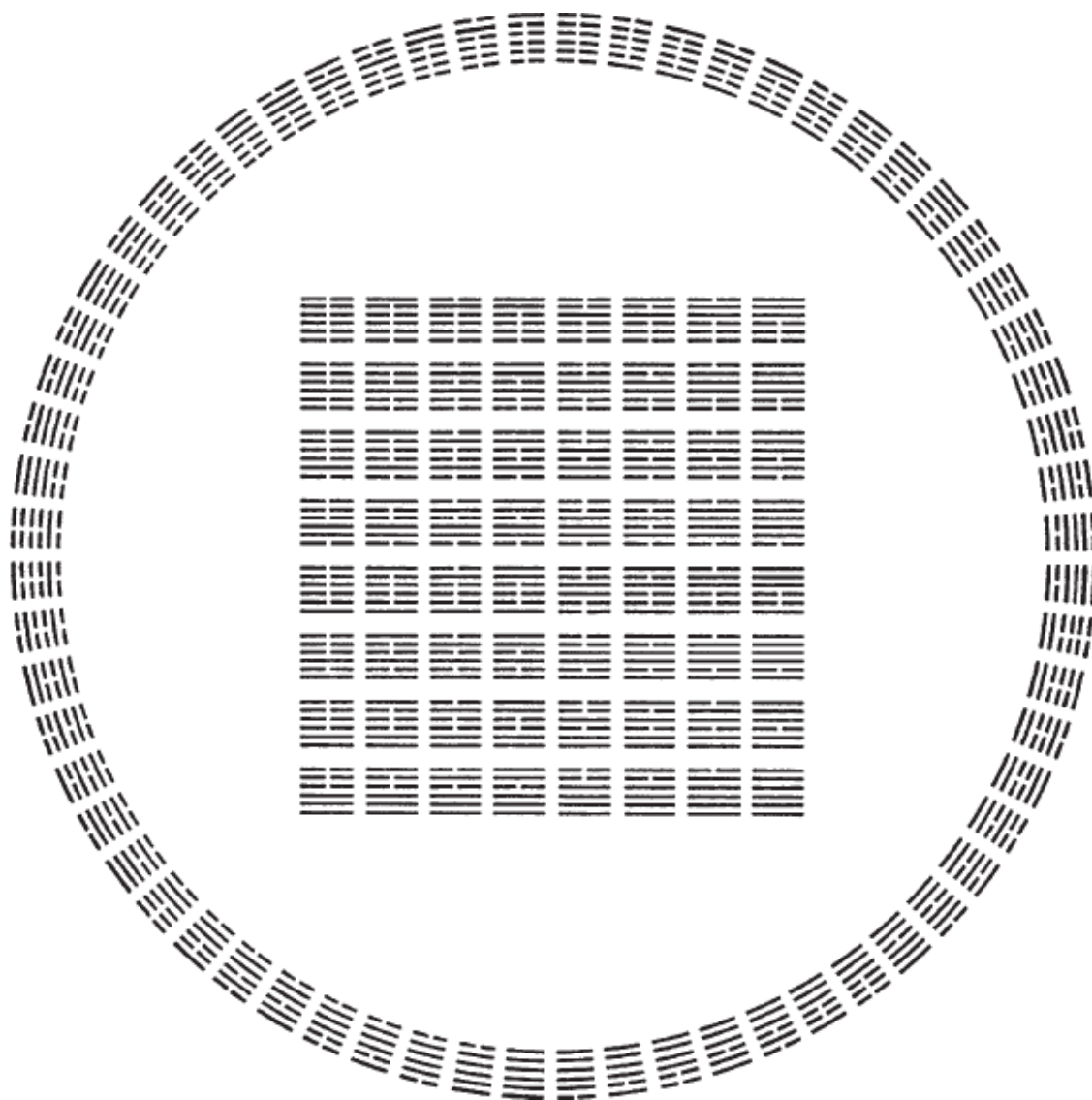
«И цзин»

Мы уже видели в таблице соответствий, что элементы связаны с триграммами в книге «И цзин». Здесь необходимо краткое пояснение, поскольку мы не можем говорить о китайском мировоззрении, не упомянув его «библию» «И цзин». Эту книгу на протяжении веков комментировали многочисленные философы и китаеведы. Написанная более трех тысяч лет назад, она носит название «Книга перемен». С помощью шестидесяти четырех гексаграмм, каждая из которых представляет собой набор из шести непрерывных и прерывистых линий, «И цзин» объясняет все возможные явления или ситуации с позиций динамики и непрерывной трансформации. Гексаграммы читаются попарно снизу вверх, и ряды линий означают землю, человека и небо. Разобраться в «И цзине» помогают комментарии к каждой гексаграмме.

Гексаграммы строятся из двух видов линий: прерывистая (— —) символизирует «темную» сторону, инь, а сплошная (——) – «светлую» сторону, ян. Их легендарный автор Фу Хи хотел символически представить все энергетические движения мира. Для этого две линии сначала располагались в парных комбинациях, затем в триграммах (по три линии), а потом в гексаграммах. Существует всего восемь возможных комбинаций для построения триграмм из линий инь и ян. Положение и значение каждой линии в триграмме (Земля – Человек – Небо) являются отражением динамики. Триграммы связаны с пятью элементами, сторонами света, временами года, семейной ролью, качеством и числом. Наряду с циклами Чен и К° это сочетание триграмм (Ло Шу) представляет собой лишь еще одно выражение трансформаций энергии и жизни.



«И цзин», как и все системы развития, строящиеся на пяти элементах, обращается не столько к нашему интеллекту, сколько к чувствам и интуиции. Нам предлагается почувствовать, что мы являемся неотъемлемой и активной частью целого, живем внутри потока. В процессе созерцания и чтения каждая гексаграмма открывается нашим глазам и нашему сердцу подобно матрешке. Ее значения раскрываются одно за другим, похожие и все же разные, вплоть до последнего, до Пустоты, дао.



Два способа расположения 64 гексаграмм

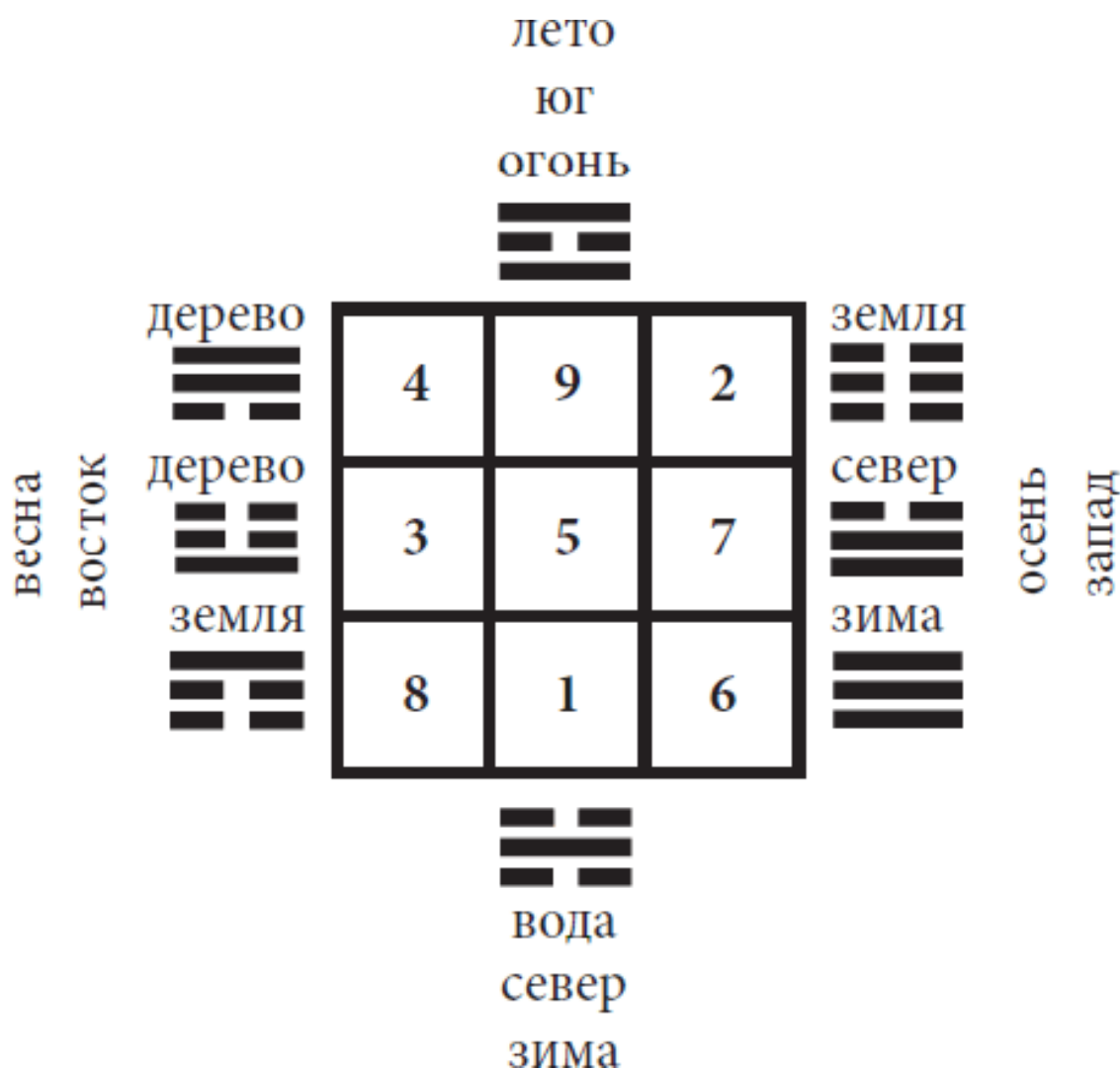
Мин Тан

Китайская традиция также описывает развитие Вселенной в числовой форме, причем числа имеют символические свойства. «Невероятную числовую символику сами китайцы не считали необходимым как-то пояснять, поскольку числа неподвластны логике, но именно логика рождается в понятии числа, архетипе генезиса мира»⁵. Среди множества значений и форм расположения, которые предлагают нам числа, представленный здесь квадрат использовался китайцами самыми разными способами. Особое расположение чисел образует «квадрат Сатурна» (в котором все числа, прочитанные подряд в любом направлении, дают в сумме 15). Расположение чисел в данном квадрате и их символическое значение порождают множество интерпретаций в китайской космологии, а также в различных других традиционных учениях. Мы обнаруживаем этот квадрат в очень древней форме китайской астрологии «Ци и девять звезд», в которой главную роль играет теория пяти элементов и ее применение в повседневной жизни⁶.

Заметьте, что на рисунке каждому из девяти «домов» присваивается значение, связанное с общей ориентацией, временем года и триграммой.

⁵ * Docteur Tran Tien Chanh, *L'acupuncture et le Tao*, Edit. Partage, 1988 (p. 62).

⁶ Подробнее по этой теме см.: Isabelle Laading, *L'Astrologie chinoise – Manuel pratique de l'énergie des 9 étoiles*, Mercure de France, 1991.



Квадрат Сатурна возвращает нас к понятию цикла, поскольку он очень долгое время использовался в Китайской империи как основа для сезонных ритуалов. В столице был построен квадратный дом, покрытый круглой соломенной крышей, символизирующей небо. В соответствии с конфигурацией квадрата Сатурна этот дом имел девять комнат, ориентированных по сторонам света и, следовательно, по временам года. Мин Тан, или Дом календаря, символизировал Вселенную, а сезонные ритуалы позволяли правителю открывать времена года и таким образом официально приводить в движение энергию, характерную для каждого из них. Император, следуя за движениями Солнца, занимал свое место по месяцам и временам года в комнате Мин Тана, соответствующей данному времени года, и облачался в его атрибуты. Например, в день весеннего равноденствия в восточном крыле, одетый во все зеленое, он руководил ритуалом, связанным с элементом Дерево, и тем самым активизировал его энергию. «Мин Тан [...] является одновременно собранием правителей уделов под председательством Сына Неба и местом, где уместно обнародовать ежемесячные постановления, применимые ко всей империи. Эти постановления направлены на то, чтобы согласовать между собой занятия людей и явления природы, управляемые Небом... Таким образом, в силу китайских верований, постулирующих точное соединение пространств и времен, устанавливается порядок, приводящий в соответствие стороны света и времена года»⁷. Наряду с проведением ритуалов в Доме календаря правитель также открывал времена года в различных частях своей империи. Летом

⁷ M. Granet, *La civilisation chinoise*, Albin Michel, «Bibliothèque de l'Évolution de l'Humanité», 1994 (p. 407).

на юге страны он и его свита, одетые во все красное, собирали вокруг себя наместников этого региона и передавали им текущие распоряжения.

Правящие династии также использовали один из пяти элементов в качестве своей эмблемы. Основанием для выбора являлись определенные признаки в природе, и в дальнейшем император руководил страной с учетом достоинств выбранного элемента. Так, прославленный Желтый император (Хуан-ди), повинаясь многочисленным знакам, провозгласил: «Сила Земли берет верх, поэтому я принимаю в качестве своего цвета желтый и беру Землю в качестве образца для управления делами империи». Желтый – цвет Земли, и мы еще увидим, какие дополнительные качества связаны с этим элементом.

Эти предания выходят за пределы чисто фольклорного аспекта. Как и все обряды, управлявшие рождением, смертью, браком и т. д., ритуалы, связанные с сезонными изменениями и действиями, делали осязаемыми представления о времени, пространстве и циклах, связанных с движением Вселенной. Они позволяли человеку занять свое место в этой динамике и согласовать свою энергию с энергией окружения.

Концепции китайской медицины

Древнейшие из найденных китайских медицинских трактатов датируются первым тысячелетием до нашей эры. Например, такой фундаментальный медицинский текст, как «Хун фань», описывает китайскую космологию, отношения человека со Вселенной, пять элементов и их соответствия. С древнейших времен китайская медицина на протяжении веков совершенствовала свои методы диагностики и терапевтические средства, но основы научных исследований и практики оставались прежними на протяжении трех тысяч лет. Они сводятся к тому, что все в мире – это энергия, выражающая себя в различных формах, что все явления Вселенной согласуются с динамикой инь и ян и могут быть упорядочены в соответствии с пятью элементами, которые сами находятся в постоянной взаимосвязи, а человек – это всего лишь микрокосм, созданный по образу макрокосма, посредник между Небом и Землей. Понятия здоровья, болезни и лечения просто вытекают из этих концепций.

До сих пор мы на Западе были очень далеки от такого анализа, поскольку западная наука сосредоточивалась на изучении бесконечно большого и бесконечно малого путем изоляции явлений от их контекста. В то же время китайские исследователи всегда придерживались целостного видения мира, которое предполагает, что каждое явление существует и может быть изучено только путем сопоставления его с другими. Однако похоже, что по крайней мере физика сделала большой шаг в сторону Востока благодаря теории относительности: «В современной физике мир разделяется не на различные группы объектов, а на различные группы связей. Что можно действительно различать, так это род связей, наиболее существенных для определенных явлений. Мир представляется при такой точке зрения в виде сложного сплетения процессов, где весьма разнообразные связи меняются, пересекаются и действуют вместе, определяя таким путем структуру всего сплетения»⁸. Разве в этих фразах не просматривается описание тайцзи – символа динамики инь и ян? Согласно этому мировоззрению, сам человек уже не может определять себя как изолированный элемент целого. Его существование зависит от постоянных связей, которые он устанавливает с окружающей средой. Если рассматривать человеческое тело как вселенную внутри Вселенной, активный микрокосм внутри макрокосма, то существование каждого его органа и каждой клетки определяется лишь их взаимосвязями и энергетическими движениями, или «процессами», говоря словами Гейзенберга. Традиционная китайская медицина стремится наблюдать эту динамику, выходя за пределы очевидного, в соответствии с глобальным видением человека в жизненном контексте. Еще одной важной особенностью китайской медицины как предмета нашего рассмотрения является то значение, которое придается психике и эмоциям в плане поддержания здоровья и возникновения болезней.

Но прежде всего надо решить, что мы понимаем под здоровьем. В традиционной китайской медицине болезнь – это проявление энергетического дисбаланса. Здоровье можно определить как идеальный баланс между энергиями инь и ян. Однако эта гармония достигается за счет непрестанных корректировок, поскольку все находится в движении, в процессе постоянной трансформации. Здоровье нельзя приобрести. Эту идею адаптации проще понять, сравнивая наше тело с парусником, увлекаемым потоком жизни. Сознание человека – это рулевой, который, что бы ни случилось, должен придерживаться выбранного курса. В ходе плавания нам приходится учитывать погодные условия, меняющееся направление ветра и постоянно подстраивать под них положение парусов. Точно так же следует составлять свой рацион питания, выбирать виды деятельности и формировать привычки, которые в какой-то период времени могут быть полезны, а в какой-то – вредны. Корпус, мачты и такелаж лодки очень хрупкие, они

⁸ W. Heisenberg, *Physique et philosophie*, Albin Michel, «Sciences d'aujourd'hui», 1971.

отражают баланс сил между природной стихией и конструкцией лодки. Когда море слишком бурное, разумнее оставаться на берегу, а если вы хотите куда-то попасть, то нужно дожидаться хорошей погоды, а для этого надо уметь предвидеть обстановку. Рулевой должен поддерживать хорошие отношения с товарищами по команде (наши эмоции и психологические условия функционирования), без которых путешествие не может состояться. Давайте постепенно учиться жить в своем теле так же, как правим парусной лодкой, проявляя ту же осмотрительность, умение оценивать обстановку и адаптироваться к ней.

Концепция тела в китайской медицине предлагает нам эффективные средства, основанные на идее пребывания человека между Небом и Землей. Вот некоторые основные понятия, которых будет достаточно для того, чтобы вы могли представить себе, как эта концепция выглядит на практике.

Меридианы

Человек, стоящий ногами на земле и обращенный головой к небу, имеет множество путей и средств связи с небесными и земными энергиями, образующими его окружающую среду, а также с различными системами, обеспечивающими обмен внутри тела. Совокупность компонентов тела и их разнообразных функций придает человеку способность обмениваться информацией с окружающей средой. Вся информация независимо от того, является ли ее источником само тело или его окружение, поглощается, усваивается, трансформируется и используется. Эти данные и различные формы энергии, будь то пища, вдыхаемый воздух, холод, тепло, эмоции и т. д., через определенные воспринимающие органы вступают во взаимодействие с разными аспектами существования человека: физиологическим, психическим, эмоциональным, духовным. Пищу, которая поступает в организм через рот, мы прежде выбираем с помощью рассудка, глаз, носа и, возможно, осязания. Она всасывается в желудке, трансформируется, усваивается и распределяется в теле, питая его. Воздух, которым мы дышим, также подвергается внутри организма схожему «алхимическому» процессу, который позволяет ему трансформироваться и использоваться, в частности, в форме энергии. Цвет, улавливаемый глазами, взаимодействует с нашей памятью и психикой, а также, по мнению китайских врачей, оказывает стимулирующее влияние на функции различных органов. Точно так же пережитая эмоция будет способствовать или препятствовать определенным органическим функциям.

Еда, воздух, чувственные восприятия, умственная и эмоциональная деятельность представляют собой питательные субстанции, которые трансформируются в организме в различные виды энергии: жизненную, питающую, защитную и т. д., и все они действуют в соответствии с многочисленными ритмами и циклами. Эти энергии циркулируют в теле человека по определенным путям, называемым меридианами. Подобно тому как вода в процессе своего круговорота использует такие пути, как реки, ручьи, пруды, подземные водотоки, круговорот энергии происходит по главному, второстепенному и разветвляющемуся каналам, образуя все меридианы. Циркуляция осуществляется как на поверхности, так и в глубине, соединяя различные органы и функции организма. Выделяют двенадцать основных меридианов, связанных с органами и внутренностями в соответствии с принципом инь-ян. Питание самих меридианов осуществляется по-разному, за счет как передаваемой, так и получаемой извне энергии. Это может происходить через определенные точки, которые являются точками акупунктуры, или в результате движений тела, обеспечивающих улучшение энергетического обмена.

Если представить себе человека в виде передатчика и приемника, посредника Неба и Земли, то очевидно, что в этом энергетическом обмене участвуют меридианы. «Меридианы являются истинными и постоянными носителями жизни, которые ведут человека, словно парус, между Небом и Землей»⁹. Воздействие на акупунктурные точки позволяет восстанавливать, стимулировать, закалять, приводить в равновесие циркуляцию энергии и, следовательно, все функции организма. Меридианы, которые в некотором смысле можно сравнить с органами чувств, обеспечивают связь между внешним и внутренним миром человека, а также между поверхностью тела и его глубинными структурами. Они позволяют нам обмениваться энергиями Неба и Земли.

Вот названия основных меридианов и их соответствие различным органам. Они, как и органы, разделяются на меридианы инь и меридианы ян.

⁹ Claude Larre, E. Rochat de la Vallée, *Su Wen*, Institut Ricci (chap. 5, partie 4).

Ручной тай-инь	Меридиан инь	Легкие
Ручной ян-мин	Меридиан ян	Толстый кишечник
Ножной ян-мин	Меридиан ян	Желудок
Ножной тай-инь	Меридиан инь	Селезенка
Ручной шао-инь	Меридиан инь	Сердце
Ручной тай-ян	Меридиан ян	Тонкий кишечник
Ножной тай-ян	Меридиан ян	Мочевой пузырь
Ножной шао-инь	Меридиан инь	Почки
Ручной цзюэ-инь	Меридиан инь	Перикард
Ручной шао-ян	Меридиан ян	Тройной обогреватель
Ножной шао-ян	Меридиан ян	Желчный пузырь
Ножной цзюэ-инь	Меридиан инь	Печень

Таким образом, к числу основных относятся шесть меридианов инь и шесть меридианов ян, расположенных симметрично по двенадцать на каждой стороне тела. Эти меридианы, как и все остальные, проявляют активность не сами по себе: энергия протекает по их сети в определенном порядке, повинаясь 24-часовому циклу. Энергия особенно активна в меридиане на протяжении двухчасового периода по солнечному времени:

с 3:00 до 5:00	— легкие
с 5:00 до 7:00	— толстый кишечник
с 7:00 до 9:00	— желудок
с 9:00 до 11:00	— селезенка
с 11:00 до 13:00	— сердце
с 13:00 до 15:00	— тонкий кишечник
с 15:00 до 17:00	— мочевой пузырь
с 17:00 до 19:00	— почки
с 19:00 до 21:00	— перикард
с 21:00 до 23:00	— тройной обогреватель
с 23:00 до 1:00	— желчный пузырь
с 1:00 до 3:00	— печень

С учетом этого обстоятельства мы можем активизировать или затормаживать деятельность органа, применяя лечение в определенное время суток.

Органы

Когда мы рассматриваем органы в китайской медицине, нас интересует не столько их структура, сколько энергетическая функция. Получив энергию, орган усваивает, преобразует, сохраняет и распределяет ее. Слово «орган» означает на латыни «инструмент», в том числе и музыкальный. Это придает метаболизму поэтическое и символическое измерение в соответствии с динамикой пяти элементов. Мы можем представить себе симфонический оркестр, дающий концерт в храме тела. Различные органы – струнные, ударные, медные и деревянные духовые инструменты – усиливают и распространяют дыхания бытия: камерная музыка для зимы, Моцарт для лета, Шуберт для осени, Вивальди для весны.

Внутренние органы несут в себе свойства инь или ян, которые определяют их функции. Мы различаем внутренности фу (ян), и органы цзан (инь).

Пять видов полых внутренностей ян называют также проводниками. Это тонкий кишечник, толстый кишечник, желчный пузырь, желудок и мочевой пузырь, к которым добавляются функции тройного обогревателя, не имеющего какой-либо анатомической привязки, но играющего важную роль координатора между различными частями, функциями и энергиями кишечника. Основная задача внутренностей ян состоит в трансформации: они извлекают чистую эссенцию из продуктов питания и выводят отходы. По мере продвижения пищи по желудочно-кишечному тракту выполняются функции приема, трансформации, усвоения и передачи энергии.

Пять органов инь именуют также хранилищами. Это сердце, легкие, печень, селезенка (иногда вместе с поджелудочной железой) и почки. Также к ним добавляется функция мастера сердца – перикарда.

Как и меридианы, органы относятся к категориям инь или ян и обладают свойствами, характерными для элементов:

Огонь: сердце — тонкий кишечник

Металл: легкие — толстый кишечник

Земля: селезенка — желудок

Вода: почки — мочевой пузырь

Дерево: печень — желчный пузырь

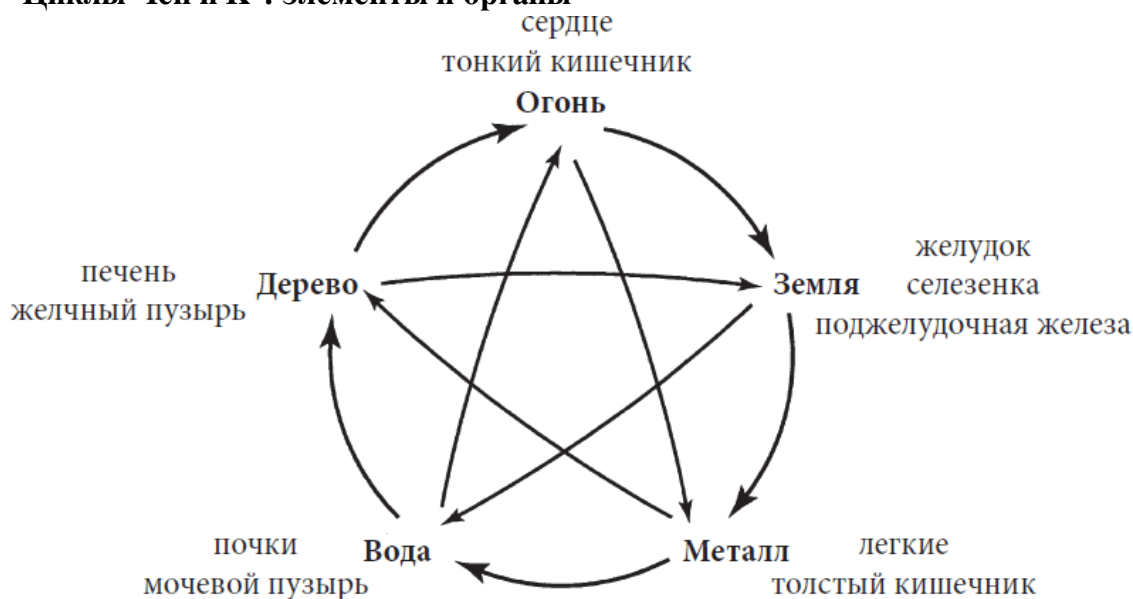
Огонь: перикард и тройной обогреватель

Пары органов дополняют друг друга. Благодаря динамике инь-ян их можно рассматривать как единое целое, в котором выделяется полюс структуры – орган инь и полюс функции – орган ян.

Если говорить о соотношениях органов и элементов, то, разумеется, необходимо включать в них и все соответствия между элементами. Вкусы, цвета, запахи, погодные явления, телесные состояния, эмоции и т. д. стимулируют или затормаживают функции органов. Все это надо учитывать при диагностике заболевания. Если мы хотим понять причину патологии, то

эффективнее всего будет целостный подход, даже когда симптомы указывают на конкретное органическое заболевание. Ведь речь идет не только об устранении существующего недомогания, но и о понимании и лечении причины болезни (и здесь главную роль вовсе не обязательно будет играть тот орган, который больше страдает в настоящий момент). Изучение, в частности, циклов Чен и К° в процессе пяти трансформаций позволяет нам не только понять, как недуг смог закрепиться, но и установить точный энергетический дисбаланс в данный момент и возможную эволюцию патологии. Эти циклы раскрывают органические и энергетические корреляции тела. В цикле Чен имеют значение отношения «мать-сын» между двумя органами, один из которых питает следующий за ним. То же самое касается и цикла контроля, или доминирования одного органа над другим. Если оба цикла сбалансированы, это является выражением идеального состояния здоровья.

Циклы Чен и К°: элементы и органы



Еще один оригинальный и увлекательный аспект китайской медицины касается психики. Древняя традиция предлагает эффективные ключи к пониманию и лечению эмоциональных проблем, поведенческих расстройств и нарушений умственной деятельности.

Психическая энергия

Китайская традиция не отделяет тело от сознания. Функции организма, психическая и эмоциональная деятельность, духовная жизнь тесно связаны и взаимозависимы в своих проявлениях. Поскольку все есть энергия, а источником всех явлений служит единая энергия Вселенной, то мысли, чувства, эмоции – это лишь ее тонкие аспекты. Человеческое тело и органы – это плотная, материализованная энергетическая форма (инь), тогда как мысли и чувства представляют собой нематериальный аспект (ян). Для китайцев мозг – это не место, где осуществляется мышление, а своего рода компьютер, обеспечивающий последовательную циркуляцию психической, сенсорной и эмоциональной информации. И органы, и внутренности являются обиталищем свойственных им психических действий, эмоций и чувств. Некоторые авторы называют эти психические энергии интуитивными сущностями, вегетативными душами или даже фундаментальными душами. Несмотря на то что для жителей Запада органом мысли является мозг, мы все равно чуем «нутром» или «всеми печенками».

Толкования и интерпретации идеограмм, касающихся этих вегетативных душ, многочисленны, и иногда одного лишь интеллекта недостаточно для того, чтобы уловить их смысл. Только подход с энергетических позиций позволяет понять их во всей полноте. Необходимо открыться этому измерению человеческого существа как посредника между Небом и Землей. Лишь в этом случае эмоциональная и духовная жизнь человека позволяет ему пройти дистанцию от явного (энергии Земли) к скрытому (энергии Неба). Вплоть до самых тонких аспектов, которые каждый определяет сам для себя.

Некоторые характеристики пяти психических энергий (духов) и их соответствие органам

Хунь

Местом обитания духа *Хунь* является печень.

Хунь представляет собой так называемый творческий дух и врожденную память. Это творец снов. Иногда этот дух трактуют как подсознание. Ему свойственна способность к анализу, планированию и определению направления жизни. От Хунь исходят воображение, чувствительность и духовное сознание.

По

Местом обитания духа *По* являются легкие.

По – это так называемый вегетативный, или инстинктивный, дух. К нему относится и инстинкт самосохранения, и клеточные инстинкты. Атрибуты По – осознание своего тела, чувствительность и спонтанность.

И

Местом обитания духа *И* является селезенка.

И – это творческое осмысление, намерение, способность к размышлениям, концентрации, пониманию и запоминанию. Этот дух отвечает за воспоминания о далеком прошлом.

Чжи

Место обитания духа *Чжи* – почки.

Чжи отвечает за принятие решений, определенность, волю, смелость, то есть за качества, позволяющие успешно выполнить поставленную задачу. Чжи активизирует кратковременную память.

Шэнь

Место обитания духа *Шэнь* – сердце.

Шэнь отвечает за интеллект, сознание, способность к формированию суждений. Этот дух обобщает и синтезирует информацию, которая является результатом деятельности психических энергий других органов, а также все ментальные проявления и эмоции. Шэнь – это также чувство сострадания, разум сердца. Все внутренние сущности находятся под контролем духа Шэнь.

Традиция также приписывает духу Шэнь еще одно измерение «принципа жизни», своего рода сверхсознания. В трактате «Су вэнь» (глава 26) это представляется как «просветление, раскрытие Духа, предчувствие, активное понимание невыразимого». Через Шэнь мы вступаем в контакт с изначальной энергией. Это можно назвать «духовным пробуждением», выходом за пределы двойственности инь-ян.

Семь эмоций

Если психические энергии являются эманацией наших внутренних органов и представляют собой дифференциальное выражение нашего сознания, то эмоции служат своего рода источником его подпитки. Имеющиеся у человека пять органов чувств открывают нас для мира и, подобно еде или воздуху, которым мы дышим, улучшают или ухудшают наш внутренний баланс.

Китайская медицина соотносит с пятью основными органами тела семь эмоций: гнев, радость, ужас, беспокойство, печаль, горе и испуг. Эти эмоции являются одной из основных причин болезней, поскольку нарушают энергию органов, из которых исходят. И наоборот, хроническое заболевание какого-либо органа будет определять особый образ поведения, на который влияет связанная с ним эмоция. Например, человек с хроническими расстройствами пищеварения и, следовательно, с заболеваниями желудка или селезенки будет иметь склонность к тревожным размышлениям, особенно о прошлых событиях, которые сопровождались чувством апатии или беспокойства. С учетом такого влияния эмоций на органы становится понятно, почему психосоматическая природа болезней всегда считалась очевидной в традиционной китайской медицине. При восстановлении энергетического баланса тела задача врача заключается в том, чтобы гармонизировать тонкие энергии, то есть психические функции и эмоции. Поэтому на нас лежит большая ответственность за поддержание собственного здоровья в той степени, в которой мы способны управлять своими эмоциями. Каждой эмоции, оказывающей негативное воздействие на орган, к которому она относится, соответствует противодействие, которое необходимо культивировать в себе. Данную идею мы подробнее рассмотрим во второй части книги, потому что все это не так просто, как может показаться на первый взгляд.

Культивирование в себе эмоций-противоядий – один из многих методов, способных сбалансировать эмоциональную жизнь. О них мы поговорим несколько позже. Отметим лишь, что они не случайно совпадают с элементами, так как в своих проявлениях отражают энергетические движения, свойственные элементам и временам года.

Таким образом, гнев, подобно стихии леса и весне, прорывается внезапно и яростно, «в раскатах грома», как гласит триграмма чжэнь. Под влиянием гнева энергия ян поднимается в верхней части тела, подобно соку растения, что является выражением рождения ян. В голосе эта энергия проявляет себя в виде крика.

Радость, словно Огонь и лето, искрится и рассылает свои лучи повсюду, наполняет собой и освещает все вокруг под воздействием энергии ян, находящейся в апогее. Голосовым выражением радости является смех.

Беспокойные размышления, олицетворяющие Землю и периоды межсезонья, позволяют переориентироваться и сместить центр внимания. Возвращение к элементу Земля в конце каждого сезона дает возможность сделать паузу, для того чтобы оценить ситуацию, прежде чем вернуться к более динамичному течению жизни в следующем сезоне. Выражением элемента Земля служит пение как в высшей степени модулированный голос.

Печаль и горе как ее высшее проявление олицетворяют Металл, осень и выражаются в уходе в себя. Энергия осени (зарождение инь) заставляет природу и все живое в ней сконцентрироваться на себе. Выражением печали служит плач.

Страх олицетворяет Воду и зиму, во втором месяце которой инь демонстрирует максимум, достигая глубин бытия. Подобно тому как вода всегда стремится опуститься как можно ниже и проникнуть глубоко в землю, эта эмоция может захватить нас до самых корней. Так называемый висцеральный страх оказывает в данном случае воздействие на почки. Неуравновешенность элемента Вода выражается в стогах и плаксивом голосе.

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.