

2664

ЦИГУН и СПОРТ

4195

ISSN 0868-9725

氣
功
與
體
育



Международная
научная ассоциация
цигун

Озоновая дыра над Россией.
Гибель
или спасение?

УВАЖАЕМЫЕ ГОСПОДА!

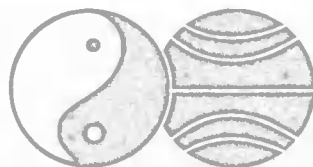
Журнал «Природа и человек» («Свет») — едва ли не единственное издание в мире, не только поднимающее экологические проблемы, но и пропагандирующее культуру экологического мышления, привлекающее внимание к многообразию и тайнам окружающего мира. Рассказывая о новейших экологических технологиях, журнал дает им путевку в жизнь. На наших страницах впервые высказывались гипотезы, определяющие целые направления в науке. Пропагандируя здоровый образ жизни, журнал рассказывает о нетрадиционных методах лечения, восстанавливает почти утраченные пласты древней культуры наших предков. Неслучайно большинство читателей считают журнал «Природа и человек» («Свет») самым интересным и нравственным на сегодняшний день.

Обращаем ваше внимание на то, что журнал распространяется не только у нас в стране, но и за рубежом.

Индексы журнала 70703, 70793

Адрес редакции:

123060, г.Москва, ул.Маршала Рыбалко, д.8
Телефоны: 194-17-66; 194-21-29; 194-21-89



Международная
научная ассоциация
цигун

4195

Иллюстрированный научно-популярный
российско-китайский журнал на русском языке,
выходит 6 раз в год

Издается с января 1991 г.

СОДЕРЖАНИЕ

КАФЕДРА ЦИГУН

Беседа с Чжан Хунбао (<i>продолжение</i>)	3
Си Цзе. Как великие древние заботились о здоровье	9
Ван Яцзюй. «Наваждения-галлюцинации» и вызываемые ими состояния	12

МЕТОДИКИ ЦИГУН

Лю Ханьвэнь. Методика «выведения» и «набирания» ци (I)	16
--	----

ДИСКУССИОННАЯ ТРИБУНА

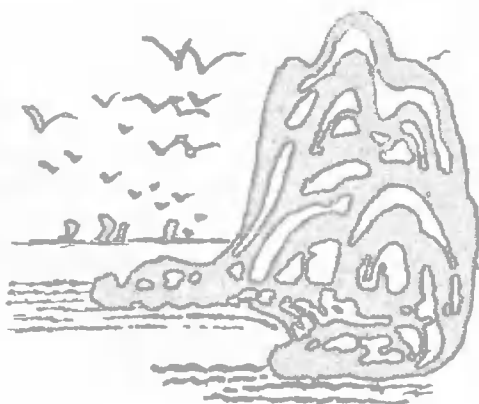
Слово Виссариона. Книга Обращений	23
А.Д.Стржижовский. «Озоновая дыра» над Россией. Чем это нам грозит?	28
О.Н.Черников. Су Джок акупунктура	33

ЦИГУН И МЕДИЦИНА

Ли Хэшэн. Цигун-терапия при аритмии сердца	40
Чэнь Чэнда. Чудодейственный массаж ступней	42

И НЕ ТОЛЬКО О ЦИГУН...

Ивонн Юань. Сохранить носорога	43
--------------------------------	----



Редакция русского издания журнала «Цигун и спорт» советует осваивать любые методики цигун под руководством специалистов и постоянным врачебным контролем!

Редакция китайского издания:
Почетный главный редактор Цзо Линь
Главный редактор Го Чжоули

Ответственные редакторы
Ли Гэньцай, Ван Юаньмин
Издатель: редакция журнала
«Цигун и спорт»
Адрес редакции: КНР, Сиань,
710061, ул. Чаньаньлу, Бэйдуань, 38

Регистрационный номер журнала:
провинция Шэньси, № 157
Государственный индекс: CN61 — 1028
Почтовый индекс:
китайский — 52 — 88
международный — Q970

Редакция русского издания:

Главный редактор А.П.Шилов
Редакторы А.Б.Рачкова, Е.Н.Новикова
Переводчик С.Сергеев
Художественный редактор В.К.Кузнецов
Технический редактор Е.В.Антонова
Издатель: А/О Издательская группа
«Прогресс»

Адрес редакции: 119847, ГСП, Москва,
Г-21, Zubовский бульвар, 17
Тел.: 246-93-22

Адрес для писем:
117218 Москва, а/я 30
журнал «Цигун и спорт»
Регистрационный номер: 1104 от 7.12.90

На первой стороне обложки:
Великая Китайская стена — памятник
архитектуры периода объединения Китая
в единое централизованное государство Цинь
(221 — 207 гг. до н.э.). Фото Н.Балашова

Редакция не несет ответственности
за содержание рекламных объявлений,
помещаемых на страницах журнала.

При перепечатке наших материалов
ссылка на «Цигун и спорт» обязательна.

Всеми вопросами
подписки и доставки журнала
занимаются местные и областные
отделения «Роспечати».

© Редакция журнала «Цигун и спорт», 1995

По всем вопросам, связанным
с полиграфическим браком,
просим обращаться
на Можайский полиграфический комбинат
по адресу: 143200 г.Можайск,
ул. Мира, 93

Редакция просит всех, кто нам пишет,
вкладывать в письмо чистый конверт
для ответа с необходимым числом знаков
почтовой оплаты (марок)
и написанным обратным адресом.

Принимаются заказы на размещение рекламных
материалов, тел.: 246-93-22

«Цигун и спорт», 1995, № 4, 48 с.

Компьютерная верстка Е.В. Антоновой

ЛР № 060775 от 25.02.92.

Подписано в печать 29.05.95.

Формат 70×108/16. Бумага офсетная № 2 Печать офсетная.

Гарнитура Таймс. Усл. печ. л. 4,2. Усл. кр.-отт. 9,46. Уч.-изд. л. 5,0.

Тираж 6000 экз. Заказ № 264 Изд. № 49641

А/О Издательская группа «Прогресс»

119847 ГСП, Москва Г-21, Zubовский бульвар, 17

Журнал отпечатан на Можайском полиграфическом
комбинате Комитета Российской Федерации по печати.
143200 г.Можайск, ул. Мира, 93



Беседа с Чжан Хунбао

Что формирует «идеологическую систему чжунгун»?

Цзи И: Вы и учитель Лун не раз упоминали об «идеологической системе чжунгун». Это очень интересная проблема, не могли бы Вы рассказать об этом? Является ли слово «чжунгун» сокращением от чжунхуа яншэн ичжи гун?

Чжан Хунбао: И да, и нет. Понятие «чжунгун» включает, кроме прочего, идею наследования и развития культуры цигун китайской нации. Поэтому метод называется «чжунгун», а не «цигун Чжан Хунбао». Самым важным является то, что чжунгун отражает образ мышления и способы решения ситуации, характерные для китайской нации, принимает «середину» за истину, приближаясь к «золотой середине», но не опускаясь до заурядности, не впадая в крайность, использует наиболее рациональные факторы вещей и явлений.

Ц.И: Как сформировалась «идейная система чжунгун»?

Ч.Х.: Вопрос довольно сложный. Я могу нарисовать лишь общую картину.

Ц.И: Хорошо.

Ч.Х.: История цигун в Китае насчитывает более 2000 лет. В новое время был период забвения, но в последние 10 лет цигун вновь стал постепенно овладевать умами. Многие представители интеллигенции прекрасно осознают, что XXI век будет веком гуманологии (жэньги шэнмин кэсюэ — «наука о жизни человека») и именно те страны, которым удастся занять лидирующие позиции в исследовании гуманитарных проблем, встанут в первых рядах развития цивилизации на Земле. В противном случае их ожидает значительное отставание. Вот почему люди, осознающие важность проблемы, объединяют свои усилия в комплексных исследованиях китайской традиционной медицины, цигун и «особых способностей». В процессе исследования был выявлен целый ряд «особых явлений», необъяснимых с позиций существующих философских систем и современных научно-технических теорий. В связи с этим на повестку дня с особой остротой встал вопрос о методологии и гносеологии исследований в области цигун и «особых способностей». Многие известные деятели стали высказывать свою точку зрения по данной проблеме. Одни, не сомневаясь в существовании цигун, считают «особые способности» обманом и лженаукой. Другие же полагают, что такой подход неправомерен, что все в мире познаваемо, а то, что до сих пор не познано, будет познано в будущем. Они выдвигают феноменологический подход к цигун, то есть выступают за признание фактов и явлений и их последующее изучение с позиций материалистической диалектики. Это более конструктивная позиция. Существует и третья точка зрения, предполагающая «вызов материалистической диалектики». Ее сторонники считают, что проявление «особых способностей» не укладывается в рамки современного естествознания и материалистической философии, которые не способны дать объяснение «особых явлений» живой природы и человека.

Ц.И: Какой точки зрения придерживаетесь Вы?

Ч.Х.: Я считаю, что благодаря гуманологии человечество стоит на пороге, который явится закономерным итогом развития человеческой цивилизации. Для того, чтобы понять цигун и объяснить «особые способности», необходимо руко-

водствоваться материалистической диалектикой, а также использовать новейшие современные знания, чтобы добиться прорыва в познании. Именно на этом фоне так своевременно возникла «идеологическая система чжунгун».

Ц.И: Что составляет суть «идеологической системы чжунгун»?

Ч.Х.: Она включает идеалистическо-материалистическую диалектику, «теорию силы мышления» и теорию «порождения, сдерживания, подавления и превращения вещей и явлений», которые объединяет «теория познания чжунгун».

Ц.И: «Сила мышления» — это что-то мистическое и малопонятное.

Ч.Х.: Здесь нет никакой мистики, все очень просто. В любого рода исследованиях для уяснения сущности явления необходимо выбрать место прорыва, как это сделал Маркс, выделив товар как наиболее сущностное явление, что позволило ему выявить законы развития общества.

Мы же, взявшись за изучение «особых способностей» человеческого организма, начали с «силы мышления». Любые «особые способности», будь то изменение длины пальцев рук, вытряхивание пилюли из закрытого пузырька, срезание живых цветов или сгибание ложки, неотделимы от «мышления». Ухватившись за «силу мышления», можно вытянуть всю сущностную цепочку «особых способностей».

Ц.И: Но ведь «мышление» — явление психическое.

Ч.Х.: Совершенно верно. Можно также вспомнить о том, что психика вторична, а материя, бытие — первичны. Как же тогда объяснить «особые способности»? Можете ли Вы представить, что психика, мышление тоже первичны?

Ц.И: Каково же объяснение?

Ч.Х.: Я считаю, что мышление — одна из разновидностей силы, основная форма движения материи. Такая точка зрения была выдвинута в материалистической философии более ста лет назад. Энгельс в «Диалектике природы» писал: «Движение материи — это не только грубое механическое движение, простое изменение положения вещи в пространстве, но и тепловое излучение, магнитное напряжение, химический синтез и разложение, жизнь и, наконец, сознание».

Ц.И: Я тоже задавался вопросом, почему Энгельс отнес сознание к одной из форм движения материи. Он, похоже, затронул в своих исследованиях сферу жизни, но не смог определить эту проблему до конца.

Ч.Х.: Он высказался вполне определенно, но не развернул свою идею, что было обусловлено уровнем развития общества, науки и техники в то время. Но есть и еще один великий человек — Ньютон.

Ц.И: Но ведь он ушел в идеализм.

Ч.Х.: Я считаю его незаурядным человеком, включая и последний период его деятельности. Чему он посвятил себя после открытия трех законов механики?

Ц.И: Кажется, теологическим исследованиям.

Ч.Х.: Почему он ушел в теологию? Что за неразрешимые вопросы подтолкнули его к этому? Какая связь существует между материальным и идеальным?

Ц.И: Я не задумывался над этим. А как Вы считаете?

Ч.Х.: Каждая научно-техническая революция сводится, в конечном счете, к философским проблемам, поднимает человеческие познания на новую ступень. Проводимые нами исследования в области самоконтроля человека за жизнедеятельностью организма неизбежно вызовут качественный скачок в знаниях людей о мире. Речь идет о взаимоотношениях материального и идеального. Что же первично? Материя или идея? Обычно на этот вопрос преобладает метафизический подход, предполагающий их полное противопоставление. Слово «только» означает существование чего-то одного, не допускает двойственности, поэтому любые суждения, в которых используется это слово, представляются мне

крайними. Большой материал, накопленный нами в ходе исследований, позволяет сделать вывод о том, что материальное и идеальное находятся в диалектических отношениях взаимной обусловленности, могут превращаться одно в другое. Эти отношения я называю идеалистически-материалистической диалектикой.

Классическая восточная философия уже давно выдвинула эту идею, признав «силу мышления» материальной. Конечно, в философии для удобства целесообразно сохранять категориальные различия между материальным и идеальным. Для перехода одного в другое необходимы определенные условия, заключающиеся в том, что энергетика данного человека должна достичь определенного уровня. Только в этом случае «размышления» могут непосредственно перейти в материальное состояние. Некоторые закономерности этого процесса были выявлены философскими школами еще при жизни Лао-цзы, Чжуан-цзы и Шакьямуни в процессе изучения «самоконтроля жизни» с помощью «внутреннего стремления», то есть интуитивно. Диалектический же материализм возник на основе современного естествознания и общественных наук, но совершенно не учитывал знания, полученные восточной философией, включая буддизм и даосизм. Чжунгун опирается как на достижения мировой культуры, так и на собственный опыт и опыт всего общества в целом. Наш вывод базируется на практических результатах, полученных в ходе широкомасштабной популяризации цигун среди миллионов: «мышление» — вид силы; материальное и идеальное диалектически взаимосвязаны и, при определенных условиях, могут переходить друг в друга. «Сила мышления» и идеалистически-материалистическая диалектика — это «золотой ключик» к исследованиям в области гуманологии.



Ц.И: Вы не прибегали к помощи научной аппаратуры для определения «силы мышления»?

Ч.Х.: У меня есть отчет об экспериментах, взгляните.

Ц.И: Отчет очень убедителен. Часто употребляемая Вами формула «с приходом мысли приходит ци» отражает способ распространения этой силы?

Ч.Х.: Да. Ци, о которой идет речь, это не вдыхаемый и выдыхаемый нами воздух, а ци, представляющая собой разновидность «мысли», которая обладает способностью проникать в любые матеральные тела и накапливаться в них. В комнате, где мы с вами находимся, висит множество вымпелов и знамен, в каждом из которых хранится ци около двух тысяч человек, что создает в помещении мощное ци-поле. Ци также обладает такими свойствами, как «остаточность», «отсроченность», устойчивость к внешнему воздействию, «информативность», перемещение с большой скоростью, «передаваемость», полезность, «контролирующее воздействие», «деструктивное воздействие», «восстанавливаемость» и т.д. Все эти свойства ци образуют, как мы ее называем в чжунгун, «теорию качественных характеристик мысли». С помощью нашего учения можно объяснить самые разнообразные «особые способности». Взять, например, способность предвидения, которая обеспечивается за счет способности ци перемещаться с большой скоростью. Мы знаем, что наша жизнь протекает в трехмерном пространстве и не подозреваем, что на самом деле оно многомерно, что существуют и четвертое, и пятое измерения. Мы не знаем, сколько еще, кроме нашего, существует миров. Все явления развиваются по вполне определенному руслу. Высокая скорость перемещения ци позволяет «захватить» информацию, находящуюся в этом русле и доставлять ее по назначению, благодаря чему и возможно предвидение.

Ц.И.: Вы всегда повторяете, что «особые способности» присущи каждому. Но людей, способных их демонстрировать, достаточно мало.

Ч.Х.: Этот вопрос связан с видом «особых способностей» и уровнем их проявления. Для большинства людей «особые способности» — это что-то загадочное, непостижимое, недоступное для понимания. Я же так не считаю. Достаточно признать их объективной реальностью, и можно вывести закономерности, которым необходимо следовать. У нас есть право так говорить, поскольку мы обладаем данными, полученными от более чем миллиона человек, охваченных нашими исследованиями в последние два года. «Особые способности» отнюдь не являются «особыми», они в скрытой форме существуют у каждого человека. В ходе занятий я уже на второй день сообщаю аудитории, что обучение цигун — отнюдь не является целью, что это лишь один из способов проверки нашей гипотезы. Разрабатывая методику, я умышленно включил в ее первый этап «особые способности», которые могут в скрытой форме быть присущи каждому, чтобы опытным путем проверить правильность своих предположений. Проводя эксперименты, я накапливаю полученные данные, которые подтверждают нашу теорию. Например, «испускание ци» доступно 100% людей, причем овладение этим приемом происходит мгновенно. «Открытием небесного глаза» овладевают 3% взрослых и 40% детей, «спонтанными» динамическими упражнениями — до 40%, мануальной диагностикой — 90%, способностью видеть свечение — 60%. В группах первого этапа мы также проверили возможности людей по овладению способностью «просвечивания взглядом». В каждой группе от 10 до 30% обучаемых овладевают этой способностью достаточно быстро. Овладение же «особыми способностями» высокого уровня зависит от врожденных задатков, что в терминах чжунгун называется «видом и уровнем скрытых способностей». Второй этап нашей методики как раз и предназначен для проверки этого предположения. Те, кто обладают «врожденными задатками», овладевают «особыми способностями» высокого уровня достаточно быстро или через некоторое время при наличии опытного инструктора. К таким способностям относятся, например, следующие: «разгон облаков», телекинез, «вызов вера и дождя», «восстановление разрушенных материальных предметов».

Ц.И.: Не могли бы Вы объяснить такое явление, как «одержание», о котором сейчас много говорят? Исключенные из Китайской научной ассоциации цигун Чжан Сянюй и Чжан Вэйсян открыто заявили, что ими управляет высокоразвитое живое существо. Имеет ли это явление научное обоснование или это просто заблуждение?

Ч.Х.: С помощью теории уровней и видов «особых способностей» живых организмов это явление может быть объяснено, поскольку эта теория закладывает основы для изучения «особых способностей» всех живых существ. «Особые способности» могут демонстрировать не только люди, но и животные. Цигунистам для открытия «особых способностей» необходимо достичь расслабления, погрузиться в «состояние покоя», а затем — в состояние «отрешенности», когда человек «забывает сам себя», через абдоминальное дыхание, «дыхание телом» выходит на «утробное дыхание» («дыхание черепахи» — «без вдохов и выдохов»). Только в состоянии «отрешенности» возможно проявление «сверхспособностей». Обыкновенному человеку для того, чтобы научиться достигать «отрешенности», требуется несколько десятков лет, а, например, черепаха и журавль дышат таким способом сами по себе. Змеи и ежи впадают в зимнюю спячку — это ни что иное как состояние «отрешенности». Люди учатся этому всю жизнь, а животные делают это регулярно раз в год с продолжительностью в 6 месяцев. В состоянии «отрешенности» у людей проявляются «сверхспособности», а у животных? Согласно законам генетики, человеку свойственна изменчивость. Она свойственна и животным. Это — универсальный закон живого мира. Наследственность — относительна, а изменчивость — абсолютна. Изменчивость включает и мутации, то есть резкие изменения, вызываемые влиянием окружающей среды. Известны случаи, когда люди, пораженные электрическим током и оставшиеся в живых, обрели способность «просвечивать взглядом». Состояние «отрешенности» также является фактором окружающей среды, вызывающим у животных и людей мутационные

изменения функций. В книге «Китайские супермены», изданной издательством НОАК, есть история о том, как над горой, рядом с одной деревней, однажды появились три огненных шара, после исчезновения которых осталось три странных человека. Один из них впоследствии стал широко известен в той местности благодаря своим «особым способностям». У некоторых «особые способности» появляются после тяжелой болезни. Так бывает и у людей, и у животных, многим из которых «особые способности» присущи изначально. Например, к проявлениям «особых способностей» у животных можно отнести умение ориентироваться у почтовых голубей, умение идти по следу и различать запахи у служебных собак, необычное поведение животных перед землетрясением и дождем. Когда «особые способности» животных достигают высокого уровня, они способны контролировать поведение других живых существ. Что значит идиома «коварный, как волк»? Вообще многие идиоматические выражения китайского языка пришли из цигун.

Труд писателей и врачей тоже не обходится без «особых способностей». Пу Сунлин, писавший от имени Ляо Чжая, автор «Путешествия на Запад» У Чэнзнь, известные медики Хуа То и Бянь Цюэ — все они обладали «особыми способностями».

Ц.И.: Это очень интересная тема для самостоятельного исследования, но Вы не закончили свою мысль о том, что же означает идиома «коварный, как волк».

Ч.Х.: Известно, что в стае волков бывает лишь один вожак и вся стая подчиняется только ему: пускается в погоню за жертвой, нападает по его сигналу. Так происходит потому, что вожак обладает способностью контролировать поведение других особей путем передачи мысли на расстояние. Таким же образом человек может контролировать поведение других людей, различие состоит лишь в характере сигналов. Перед тем, как в ходе занятий цигун станет возможным проявление «особых способностей», человек обычно испытывает состояние «душевной благодати». «Накопление» достаточного количества этого состояния и позволяет ему демонстрировать «особые способности». Ощущение «благодати» может накапливаться не только через занятия цигун, но и путем совершения хороших дел по формуле «творить добро — накапливать «благодать» — демонстрировать «особые способности». Чтобы использовать «особые способности», животные также должны обрести ощущение «благодати». Но ведь они не люди и не могут действовать в обществе по указанной формуле. Поэтому животные, такие как лисы, змеи, собаки, способные контролировать других, ищут себе «посредников» среди людей. Это называется «вселением с целью совершенствования», которое позволяет животным путем лечения больных, совершения нравственных поступков получать положительную информацию и совершенствовать свои способности. В роли «посредников» обычно выступают слабые здоровьем или обладающие чувствительной нервной системой люди. Такие явления и получили в народе название «одержание». Некоторые люди становятся одержимыми после тяжелой болезни или перенесенного психического заболевания. Они могут лечить, способны разбираться в людях, с которыми они никогда не встречались и не были знакомы. В последнее время появилось несколько известных обладателей «особых способностей», принадлежащих именно к такому виду. Они отличаются от нас, поскольку это явление не укладывается в рамки материалистической диалектики. Эту проблему невозможно постичь на первом этапе чжунгун, ее не обсудить с теми, кто находится на низших ступенях мастерства, они просто не поймут и обвинят в пропаганде мистики. Но этот вопрос должен изучаться и обсуждаться, поскольку он лежит в сфере гуманологии.

Ц.И.: Что Вы понимаете под теорией «порождение, сдерживание, подавление и превращение»?

Ч.Х.: Это ни что иное, как учение об инь и ян, о «пяти первоэлементах» — древнестихийное диалектическое учение, возникшее в Китае в результате обобщения данных, полученных в процессе наблюдения за различными природными явлениями, и накопления сведений о динамике их изменений. Развитие материального мира происходит под воздействием двух видов ци: инь и ян. Металл, дерево, вода, огонь и земля представляют собой пять материальных элементов,

составляющих основу материального мира. Они находятся в отношениях взаимного порождения и взаимного подавления, представляющих непрерывный процесс динамических изменений. Учение о «взаимном порождении инь и ян», «порождении, сдерживании, подавлении и превращении» есть всеобъемлющий закон динамики развития явлений, раскрывающий сущность мироздания.

Ц.И: Учение об инь и ян и «пяти первоэлементах» в большей степени применимо к медицине.

Ч.Х.: Это учение представляет собой теоретическую базу традиционной китайской медицины и цигун-медицины. Возьмем глазные болезни. Глаза — «выходное отверстие» печени, печень соотносится с деревом, дерево порождается водой, а с водой соотносятся почки. Поэтому для лечения глаз цигун-терапевт воздействует «внешней ци» на область печени и почек. На этом примере хорошо виден принцип «взаимного порождения» и «взаимного сдерживания».

Ц.И: Все, что Вы говорите, безусловно, резонно. Но, боюсь, что не все Ваши взгляды могут быть легко восприняты обществом. Вероятно, иногда приходится рисковать?

Ч.Х.: Пути Господни неисповедимы. Он выбирает своего глашатая, которому предопределено жертвовать собой. У Данте есть слова, которые я полностью разделяю: «Если не я, то кто же спустится в ад?»

Ц.И: Что еще включает в себя «идеологическая система чжунгун»?

Ч.Х.: Доисторическая культурология, типология энергетических каналов, теория «моделей контроля», понятие истины в чжунгун, понятие дао и дэ («пути» и «добродетели»), методология обучения, взаимосвязь цигун с духовной культурой человечества, теория биополя и наука о поведении, цигун и межличностные отношения, прикладное применение цигун, включая разработку недр, селекционную и племенную работу в сельском хозяйстве, следственное дело, евгенику, физическую культуру, музыку.

Ц.И: Может получиться целая книга!

Ч.Х.: Конечно. Я как раз ее и пишу.

Ц.И: И как она будет называться?

Ч.Х.: «Гуманологический самоконтроль».

Ц.И: Говорят, что Вы изучали 170 дисциплин и владеете восемью специальностями.

Ч.Х.: Все это достаточно поверхностно. Просто я всем интересуюсь.

Ц.И: У Вас так много времени на чтение?

Ч.Х.: Вопрос в том, как читать. Учеба тоже вопрос методологии. Существует талмудистский подход, когда берется книга и многократно штудировается от корки до корки. Я делаю иначе — выбирал самое главное. Что не запомнилось, то не запомнилось. Значит, эти знания временно останутся невостребованными. Есть такие вещи, которые не потребуются нигде, и не стоит тратить на них время.

Продолжение следует

Читайте в следующих номерах

Л.Н.Немировский.

Духовные причины глобального экологического кризиса.

А.Н.Медведев.

Искусство малых пальцевых форм.

Как великие древние заботились о здоровье

Си Цзе

Многие персонажи китайской истории владели приемами «пестования жизни», «оздоровления тела», «продления жизни». И хотя большинство из этих фактов сохранились лишь как предания, они, несомненно, будут интересны современному читателю.

Цзян Цзы, или монах Лю, в миру — Цзян Тайгун, в восьмидесятилетнем возрасте ставший правой рукой Чжоуского императора Вэнь-вана, сыграл заметную роль в укреплении государства и отличался необыкновенной работоспособностью. Даже в возрасте девяноста лет он оставался крепким и энергичным. Разгадка этого феномена проста: Цзян в течение нескольких десятилетий увлекался «рыбной ловлей». Однако делал он это весьма оригинально: во-первых, никогда не использовал наживку; во-вторых, крючок у него был не изогнутый, а прямой. Таким образом, телом он был на рыбалке, а мысли его были направлены на то, чтобы укрепить свое здоровье. Совмещая приятное с полезным, Цзян Тайгун изучал литературу по военному делу, в чем весьма преуспел и вошел в историю как великий полководец и мудрый политик.

Мо-цзы — мыслитель и политик периода Чуньцю и Чжаньго, основатель моистской философской школы. В 28 лет Мо-цзы ушел с государственной службы и решил посвятить себя самосовершенствованию, для чего удалился от мира и занялся поиском истины, «пестованием тела и естества». Он проповедовал законы взаимодействия «пяти первоэлементов» и их применение в целях профилактики и лечения болезней, сохранения физического и духовного здоровья. «Пять первоэлементов» — металл, дерево, вода, огонь и земля — служили древним для классификации внутренних органов и описания взаимных связей между ними. В соответствии с изменениями инь- и ян-принадлежности, а также на основании изменений, происходящих с ци и кровью, они определяли соответствие сердца — огню, печени — дереву, селезенки — земле, легких — металлу, почек — воде. В процессе «пестования тела и естества» важная роль отводится дыханию, поскольку для «тела и сердца» полезны особые его виды, различающиеся в зависимости от времени года и «циркуляции ци» в соответствии с закономерностями «пяти первоэлементов». В одном из куплетов «Песенки о дыхании и четырех временах года» говорится: «Дыхание со звуком суй весной улучшает зрение, а дерево укрепляет печень; летом дыхание со звуком хэ успокаивает голову и сердце. Дыхание со звуком сы осенью закрепляет знания, увлажняет «легкие-металл»; для спокойствия воды надо дышать со звуком чуй. Весной «тройной обогреватель» выводит лишний жар, если весь год чаще выдыхать — это способствует работе селезенки. «Выдыхаемые» звуки должны быть громкими». Занимаясь по этому методу, Мо-цзы дожил до 92 лет, оставаясь здоровым и душой, и телом, что является подтверждением эффективности метода «пестования тела и естества».

Хуа То — знаменитый медик конца эпохи Хань, которого называли «кудесником медицины». Даже в 70 лет, будучи седовласым стариком, он выглядел гораздо моложе своих лет, отличался крепким здоровьем и высокой работоспособностью, без усталости принимал и лечил бедняков. И все благодаря «искусству оздоровления», которым он владел. Хуа То говорил: «Я владею искусством, называемым «игры пяти зверей». Свои «игры» он создал на основе наблюдений, которые



сделал в горах и на берегах рек, в лесах и степях, подсматривая особенности поведения животных и птиц: рык тигра, воинственную стойку медведя, прыжки обезьян, бег оленя, парение птиц и, позаимствовав у них характерные для этих животных качества: неуклюжесть и медлительность у медведя, легкость и подвижность у обезьян, силу у тигра, кротость у оленя, беспокойный нрав у птиц.

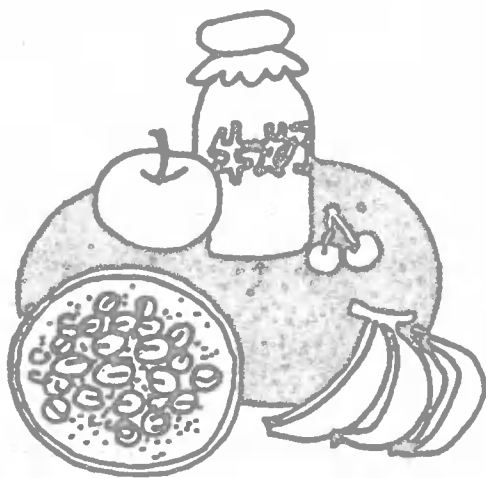
Хуа То считал, что залог здоровья — в движении, благодаря которому можно «избавиться от накопившихся невзгод, размять мышцы и кости, оживить кровообращение, поднять интеллект, добиться хладнокровия». Он не только занимался сам, но и обучал «играм пяти зверей» своих пациентов. К сожалению, методика Хуа То была утрачена, а известные сейчас «игры пяти зверей» разработаны уже его потомками.

Сунь Сымяо — известный фармацевт эпохи Тан, которого называли «владыкой лекарств». Сунь Сымяо является автором многих трудов по медицине, среди которых «Цянь цзинь яо фан» («Тысяча важных рецептов»), «Фу шоу лунь» («О счастье и долголетию»), «Шэ шэн чжэнь лу» («Истинные записки о пестовании жизни»). Благодаря собственному опыту, методом проб и ошибок он пришел к созданию цельной оздоровительной системы. Сунь Сымяо говорил: «Ходить надо подобно гусаку, говорить — громко, подобно колоколу, спать — подобно льву. Для того, чтобы сохранять здоровье, надо придерживаться трех ограничений: не гневаться, не поддаваться на соблазны, не пить». Такой образ жизни способствует укреплению здоровья, является хорошей профилактикой от многих болезней. Когда Сунь Сымяо исполнилось сто лет, к нему с поздравлениями пришли земляки и попросили раскрыть им секрет здоровья. Сунь Сымяо ответил: «Главное для сохранения здоровья, чтобы уши не слушали что попало, чтобы уста не болтали зря, чтобы тело не двигалось бездумно, чтобы сердце не было занято пустыми мыслями». Познав секрет «пестования жизни», великий врач прожил 101 год. За свою долгую жизнь он спас множество людей, за что заслужил уважение потомков.

Люй Дунбинь с детства выделялся своими выдающимися способностями, но дважды потерпел неудачу, когда приезжал в столицу для сдачи экзаменов на ученую степень цзиньши. Люй Дунбинь отправился странствовать с целью овладеть истинным мастерством «укрепления тела и пестования естества». В 64 года он повстречал Чжун Лицюаня, который передал ему свой секрет здоровья. Люй Дунбинь уединился в горах Чжуннаньшань, где, в результате упорной работы над собой, постиг всю глубину метода «пестования жизни», за что был признан одним из «восьми святых». Он считал, что человек состоит из двух начал: «прежде небесного» (врожденного) и «после небесного» (приобретенного). «Прежде небесное» начало поселяется в человеке еще в чреве матери, а «после небесное» приходит после рождения. Долголетие человека тесно связано с «прежде небесным» началом, но, что еще более важно, во многом определяется усилиями по «укреплению тела и пестованию естества» в «после небесный» период. Человек

обладает «тремя ценностями»: «семем», «духом» и ци. Для продления жизни следует «сохранять семя», «пополнять ци» и «экономить дух». Люй Дунбинь отправился к людям, чтобы открыть им истину: не следует прельщаться достатком, не нужно гнаться за славой и выгодой. Только глупцы могут стремиться к богатству и славе, и век их будет короток. Люди, наделенные здравым смыслом, основные усилия сосредотачивают на «пестовании жизни» и, следуя по этому истинному пути до конца, обретают здоровье и долголетие.

Су Ши — один из величайших литераторов и каллиграфов эпохи Северная Сун. Несмотря на то, что его



жизнь была полна невзгод, физические страдания не сломили его. Благодаря «пестованию жизни» по методу даоинь, он всегда чувствовал себя легко и свободно. Су Ши посвятил изучению этого метода всю жизнь и пришел к выводу, что главное условие сохранения здоровья — сочетание физических нагрузок (труда) и покоя (отдыха), а также воздержание от гнева, коварства и алчности, без чего невозможно достичь долголетия. В качестве напоминания самому себе о необходимости следования принципам «пестования жизни» Су Ши повесил на стене своего жилища свиток со стихотворением: «Пересаживаясь из паланкина в карету, имеешь шанс заработать воспаление; проводя время в спальне и чистых покоях, заработаешь жар или лихорадку; белоснежные зубы и тонкие брови — удар по естеству; сладкая, нежная, жирная и плотная пища — яд для желудка». Су Ши обращал большое внимание сбалансированному питанию. Ему принадлежит изречение: «Овощи ценнее восьми сокровищ». Су Ши является автором методики «ароматный источник», включающей упражнения на сочетание ходьбы и отдыха и направленной как на профилактику заболеваний, так и на их лечение.

Шао Юн — известный философ эпохи Северная Сун. Шао Юн был большим специалистом по сну, считая его залогом здоровья. Обобщив опыт предшественников и собственные наблюдения, он написал специальный труд «Мэн цинь инь» («Песнь о сне»), в котором, в частности, говорится: «Если испуган — не уснешь, если опечален — не уснешь, если травмирован — не уснешь, если болен — не уснешь, если влюблен — не уснешь. Уснуть можно только в покое. Причина бессонницы коренится в усталости, причина хорошего сна — в отстраненности». Сам Шао Юн перед сном не пил спиртного и чая, обходясь легким ужином, и обязательно омыл ноги. Он полагал, что ноги обязательно следует мыть один раз в день, поскольку теплые ножные ванны стимулируют циркуляцию ци и крови, успокаивают возбуждение головного мозга. Спал Шао Юн на правом боку, поджав ноги. Делал он это для того, чтобы во время сна не сдавливались сердце и желудок, а тело было свободно и расслабленно. Время отхода ко сну и пробуждения, по его мнению, должно изменяться в зависимости от времени года, но в любом случае следует рано ложиться и рано вставать.

Глаз, всматривающийся в себя, ничего не видит. Ухо, вслушивающееся в себя, ничего не слышит. Язык, пробуящий себя на вкус, ничего не ощущает. Сознание, внимающее себе, ничего не создает. Обыкновенные люди привязаны к тому, что находится вовне. Достойные люди привержены тому, что находится внутри. Мудрый знает, что то и другое — неправда.

Все в мире — одна вещь. Обыкновенные люди не знают ее истинного имени. Они видят вещи и не видят дао. Достойные люди определяют принципы вещей. Они видят дао и не видят вещи. Мудрый соединяется с небесным в себе. Он не доискивается до дао и не привязан к вещам. Во всех путях — один и тот же путь. Не следовать дао — вот дао. Следовать ему — значит покоряться вещам.

Тот, кто достигает вершины мудрости, знает, что мудрость никогда не охватит собой весь мир. Поэтому он предпочитает простодушие. Тот, кто достиг вершины красноречия, знает, что красноречие никогда не раскроет сути всех вещей. Поэтому он говорит без прикрас. Тот, кто достиг вершины храбрости, знает, что храбростью никогда не одолеешь всех людей. Поэтому он скромнен.

Говорить о дао — все равно что говорить о сновидениях. Тот, кто рассказывает об увиденных им во сне драгоценностях, всевозможных предметах или зверях, может только описать их, но не может передать их другому. Слушатели же могут только услышать о них, но не могут ими завладеть. Только тот, кто умеет слушать, ничего не принимает на веру и ничего не оспаривает.

(Афоризмы старого Китая. — М.: Наука, 1991)

«Наваждения-галлюцинации» и вызываемые ими состояния

Ван Яцзюй

«Мо» («наваждение») представляет собой сокращение от санскритского слова «моло» и означает различные негативные явления, способные расстроить физиологические и психические механизмы человека, воспрепятствовать его совершенствованию. К таким явлениям в буддийской школе относили алчность, «черную» зависть, досаду, лень, сомнение, упрямство, пристрастие. Китайские монахи словом «мо» называли галлюцинации, возникающие во время выполнения статических упражнений, о которых упоминал Чжун Лицоань: «Шесть предательских наваждений» («в глазах — цветы, в ушах — звуки музыки, на языке — сладкий вкус, в носу — необыкновенный аромат, в душе — благодать, мысль и ци бурлят»); «наваждение богатства», «наваждение знатности», «шесть эмоциональных наваждений», «наваждение супружеской любви», «наваждение несчастий» («наваждение нравственного падения», «наваждение падения с высоты», «наваждение насекомых-паразитов», «наваждение отравления», «наваждение встречи с разбойниками», «наваждение совершения преступления»); «наваждение мудрости», «наваждение войны», «наваждение веселья», «наваждения женской похоти» («наваждение красоты», «наваждение косметики», «наваждение ночных празднеств на столе с орхидеями», «наваждение нефритового тела в легких одеждах», «наваждение спеси», «наваждение поиска партнера»).

Как видно из вышеприведенного перечисления, все «наваждения» представляют собой слуховые, зрительные, обонятельные, вкусовые и тактильные галлюцинации. В данной статье речь и пойдет о подобного рода «наваждениях-галлюцинациях».

Галлюцинации — довольно частое явление, возникающее в процессе выполнения статических упражнений, которое многие испытывают на себе. В чем же заключаются физиологические причины появления галлюцинаций? Хотя их природа до сих пор изучена слабо, тем не менее, исследования физиологии мозга дают основание для выдвижения гипотезы о причинах появления галлюцинаций. Во время выполнения статических упражнений в обширных зонах коры головного мозга наступает состояние торможения, а отдельные участки мозга, наоборот, непроизвольно возбуждаются под воздействием желаний, находящихся в подсознании человека, в результате чего возникает, так называемое, явление «эмоционального всплеска», вызывающее, в свою очередь, «высвобождение» чувственного опыта или информации, хранившихся в мозгу человека в подсознании, и их переход на уровень сознания, что и является причиной возникновения странных и причудливых галлюцинаций. В определенной степени физиология галлюцинаций, возникающих в ходе занятий цигун, схожа с физиологическими причинами галлюцинаций, вызываемых психотропными препаратами, наркотиками, алкоголем и недостатком кислорода в головном мозгу. Однако в связи с тем, что вследствие употребления психотропных средств или заболевания торможение в коре головного мозга носит пассивный характер и сопровождается значительным снижением его реактивности, галлюцинации носят смутный и беспорядочный характер и не запоминаются отчетливо. Иначе обстоит дело с галлюцинациями при занятиях цигун, когда в ходе выполнения статических упражнений человек активно вводит головной мозг в состояние торможения. При этом мозг сохраняет высокую степень реактивности. Галлюцинации, возникающие в этом случае, весьма отчетливы и не стираются из памяти.

В подтверждение сказанного приведем два примера с комментариями.

Из письма одного молодого человека.

«Уже лет 5 — 6 я занимаюсь ушу и цигун. Однажды, выполняя «стояние столбом», я неожиданно увидел старика в длинном халате, плавно приблизившегося ко мне издалека. У него была длинная серебристо-белая борода, седые волосы, живые глаза. Глаза у меня были закрыты, но старика я видел абсолютно отчетливо. Я внутренне напрягся и открыл глаза, но образ старика не исчез. Мне приходилось слышать, что во время занятий цигун наступает такой момент, когда является белобородый старец и начинает наставлять ученика. И вот он явился мне, а я, к большому сожалению, испугался».

Подобные галлюцинации довольно часто встречаются у занимающихся цигун. Больше того, в письмах они иногда сообщают, что видели Будду, Бодисатву, Нефритового императора и т.д. Большинство из этих видений связано с тем, что видели и во что верят эти люди в обычном состоянии. Многие прообразы подобных галлюцинаций можно обнаружить на картинах, в скульптурах, кинофильмах, пьесах и в литературе.

Из письма еще одного молодого человека.

«В последние дни галлюцинации во время занятий стали возникать гораздо реже, но несколько дней назад появилась одна, основанная, возможно, на каких-то моих мыслях или на моих жизненных представлениях, которая запомнилась очень хорошо. В тот день я приступил к занятиям как обычно в полдень. Не помню, в какой момент меня опутала толстая белая сеть. Я переворачивался, бился в ней, пытаюсь освободиться. Через некоторое время эта сеть неожиданно исчезла, а у меня под ногами образовалось круглое отверстие, ведущее под землю. Я понял, что это дорога в ад, и без колебаний прыгнул туда. У меня под ногами полыхало пламя, выйдя из которого, я продолжал идти вперед. Вдруг передо мной возникла круглая дверь, и мне стало ясно, что это дорога, ведущая в рай. Я вошел и стал подниматься вверх. Затем у меня над головой появилось чудовище, то ли дракон, то ли змея, которое схватило меня и швырнуло на облака, находившиеся рядом. Я плавно поплыл на облаке. Потом еще были какие-то видения, но я их не помню».

Сопоставив эти описания с трудами по психоанализу, можно предположить, что в письме описаны повторные переживания, связанные с опытом, полученным этим молодым человеком в процессе его рождения. Эти воспоминания не могли появиться в обычных условиях, а только в «особом состоянии». Подобные явления достаточно широко описаны и проанализированы в литературе по психоанализу. Этот молодой человек принял плаценту за белую сеть, кровь — за огонь, руки акушера — за чудовища, марлю или весы — за белые облака. Непонятные видения автора письма представляют собой ничто иное, как его первые жизненные впечатления.

Таким образом, по своему содержанию галлюцинации, возникающие во время занятий цигун, бывают связаны, во-первых, с пережитым чувственным опытом, мыслительной информацией и памятью, во-вторых, с влиянием подсознания, а отнюдь не с воздействием каких-либо внешних факторов. Недаром древние цигунисты говорили: «Наваждение рождается в сердце».

Являются ли галлюцинации положительным или отрицательным явлением? Здесь точки зрения специалистов не всегда совпадают. Некоторые из них считают, что галлюцинации являются своего рода испытанием для занимающихся цигун на твердость и преданность учению, почему и называют их «наваждениями». По их мнению, «наваждения рождаются в сердце» и нарастают по мере овладения учением: чем выше мастерство, тем больше галлюцинаций, тем серьезнее испытания. На высшей ступени овладения учением, как считают сторонники этой точки зрения, «наваждения» отступают, прекращаются сами собой, а им на смену постепенно приходит способность видеть, слышать и ощущать на большом расстоянии. Существует и другое мнение: если «наваждение рождается в сердце», значит занимающийся не избавился от посторонних мыслей. В противном случае галлюцинации не должны возникать. И действительно, есть немало людей, годами занимающихся цигун, достигших достаточно высокого уровня, но ни разу не испытавших галлюцинаций. Моя же точка зрения состоит в том, что появление галлюцинаций и их количество зависит, главным образом, от индивидуальных

особенностей человека: функционального состояния мозга, уровня сознания и психологических качеств.

У людей с хорошо согласованными межклеточными связями в головном мозге, с высоким уровнем сознания и культуры, с хорошими психологическими качествами галлюцинации возникают редко, а у тех, у кого эти характеристики развиты недостаточно, галлюцинации возникают чаще. Поэтому наличие галлюцинаций и частота их возникновения не могут быть оценены с точки зрения их полезности или вреда, не должны использоваться в качестве критерия «отклонения». Вопрос состоит в том, как относиться к галлюцинациям. Именно в отношении к этому явлению кроется основная проблема, от решения которой зависит успех овладения цигун.

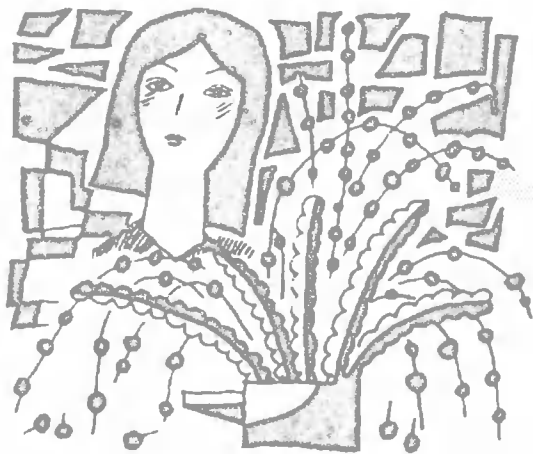
Правильное отношение к галлюцинациям предполагает следование принципам: «не стремиться», «не своевольничать», «не различать», «не пугаться». Во время возникновения галлюцинаций следует «смотреть, но не видеть, слушать, но не слышать», сохранять полное спокойствие, невозмутимо продолжать занятия. Достаточно сохранять присутствие духа, ни о чем не думать, не совершать посторонних движений, и галлюцинации, какими бы причудливыми они ни были, не окажут никакого влияния на человека. Одновременно с продвижением по лестнице мастерства вверх постепенно улучшаются психологические характеристики человека, межклеточные связи в его мозгу, ослабевает влияние подсознания, уменьшаются или полностью исчезают реактивные явления, а вместе с этим перестают возникать и галлюцинации.

Пренебрежение этими правилами является большой ошибкой. Представьте, что после погружения в «состояние покоя» у вас начались галлюцинации, вы испугались и усилием воли пытаетесь избавиться от них. Результат будет один — вы выйдете из цигун-состояния, занятия прервутся. Если перед началом занятий вы размышляли о возможных галлюцинациях, вам будет сложно погрузиться в «состояние покоя». Наибольшая опасность заключается в том, что появление галлюцинаций может привести к тому, что занимающийся окажется полностью в их власти, принимая видение за действительность и потеряв ориентиры. Некоторые, столкнувшись с галлюцинациями, в зависимости от их характера сильно пугаются и впадают в панику, некоторые получают серьезные психические травмы, некоторые поддаются обольщению похоти и сладострастия. Все это заканчивается потерей цели занятия, балансированием на грани безумия, непредсказуемым поведением. В цигун такое состояние называют «погружением в наваждение», являющимся одним из серьезных «отклонений». До сих пор не удалось выяснить, к каким изменениям в мозгу приводят подобные явления, но китайские врачи называют их «цигун-психозом» и однозначно относят к разряду болезненных состояний. Следовательно, в самих галлюцинациях нет ничего страшного, «отклонение» наступает только в случае возникновения «цигун-психоза». Приведем два примера «погружения в наваждение».

В 87-й главе романа «Сон в красном тереме» есть такой эпизод. Мяо Юй после встречи днем с Бао Юем была сильно возбуждена и дала волю своему воображению. Вечером под вопли пары мартовских котов она вспомнила Бао Юя, и ее вновь охватило волнение, а уши зарделись. (Перед занятиями цигун ее голова была заполнена посторонними мыслями). Когда она вошла в специальную комнату, чтобы предаться «созерцанию», она находилась в крайнем возбуждении. Вдруг в помещение ворвался табун лошадей, комната затряслась от ударов их копыт. Это множество всадников примчалось, чтобы забрать ее к жениху. Сваха положила Мяо Юй на повозку. В это время, сверкая саблями и размахивая палками, налетели разбойники и схватили ее. Это произошло так неожиданно, что Мяо Юй перепугалась и громко закричала, со слезами моля о помощи. (Она уже не могла контролировать себя, принимая галлюцинации за действительность). Когда ее обнаружили, Мяо Юй лежала, раскинув руки, с пеной на губах. Когда она пришла в себя, ее щеки пылали, а взгляд был неподвижен.

Из приведенного примера видно, что фантазии девушки не только явились причиной соответствующих по содержанию галлюцинаций, но и вызвали потерю самоконтроля.

Недавно один из моих знакомых прислал письмо, в котором описал весьма показательный случай «погружения в наваждение», произошедший с одной из его коллег. Прозанимавшись цигун несколько месяцев, эта женщина однажды заявила родным, что ей явился Нефритовый император и сказал, что на Небе есть вакансия, которую он предлагает занять ей. На недоуменные вопросы родных она ответила, что добраться до места ей предстоит по воде, а конкретное время будет сообщено дополнительно. Через несколько дней эта женщина, аккуратно одевшись, бросилась в городской ров с водой. (Вероятно, она



«получила» сигнал о назначении и радостно «вступила в должность»).

Все, что произошло, случилось вовсе не оттого, что у этой женщины возникли галлюцинации, а оттого, что она не сумела разграничить галлюцинации и действительность, не знала, как относиться к галлюцинациям и контролировать себя.

Поэтому чрезвычайно важно представлять себе способы предупреждения «погружения в наваждение», которые предполагают, во-первых, избавление от различных желаний и внушений, уменьшение роли подсознания; во-вторых, повышение уровня сознания, понимание механизмов появления галлюцинаций и того, как к ним относиться; в-третьих, уравновешенное состояние перед началом занятий, не допускающее ни малейших признаков возбуждения; в-четвертых, воспитание крепкой воли и решительности.

Что же касается людей замкнутых, подавленных, чувствительных и легко поддающихся внушению, то у них во время занятий цигун часто возникают галлюцинации, они не могут контролировать свое состояние и поэтому легче других «погружаются в наваждения». Для них было бы целесообразней выбрать какой-нибудь другой способ укрепления здоровья, поскольку занятия цигун им противопоказаны.

Что же делать, если все же возникло «отклонение» в виде «цигун-психоза»? Прежде всего необходимо прекратить занятия и попросить сведущего человека провести вербальную коррекцию, указать на возникшие заблуждения. Если это не помогает и человек не может самостоятельно вернуться в нормальное состояние, ему следует обратиться к врачу и провести курс медикаментозного лечения. Во избежание рецидивов таким людям после выздоровления больше не следует заниматься цигун.

Краткий
китайско-русский и русско-китайский словарь
толковый
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ СЛОВАРЬ
Москва, 1994

Знакомит с русскими значениями китайских биологически активных точек и другими понятиями китайской медицины, рассказывает о принципах, движениях и философии китайских оздоровительных, боевых и развивающих гимнастик — ушу, цигун, тайцзицюань, багуа и других, дает ключ к ритмам природы и здоровья, представляет на ваше рассмотрение китайскую алхимию — науку бессмертия. Без такого справочника-энциклопедии трудно входить в эту далекую от нас культуру и науку.

Составитель М.М.Богачихин много лет выбирал термины из специальной справочной и другой литературы.



Методика «выведения» и «набирания» ци (I)

Лю Ханьвэнь

Данная методика включает три этапа: базовый (подготовительный), «набирание» ци и «выведение» ци.

Подготовительный этап

В древности этот этап назывался упражнением «огонь — вода». Ци — это материальная энергия, которая способна истощаться. Поэтому «набирание» ци (дыхание, восприятие) и ее последующее «выведение» (выдыхание, испускание) должно осуществляться таким образом, чтобы не принести вред себе и оказать помощь другим. Между «набиранием» и «выведением» не должно быть перерыва, в противном случае результат будет негативным и для себя, и для тех, на кого оказывается воздействие.

«Набирание» ци является предпосылкой ее «выведения» и осуществляется с предварительным расслаблением («регулированием тела»). Поэтому расслабление тела представляет собой базовый навык, овладение которым закладывает основу для последующего совершенствования мастерства.

Расслабление достигается за счет «работы мысли», дыхания и выполнения определенных движений.

1. Движения

1) Расслабление «потайного места». Этот элемент также называют «размягчением тела». Он заключается в расслаблении промежности до появления ощущения, напоминающего легкое сексуальное возбуждение. Выполнение этого элемента способствует расслаблению всех мышц и суставов, обретению душевного спокойствия, облегчает погружение в «состояние покоя» и обеспечивает свободу дыхания. Иными словами, «тело размягчается, сердце оттаивает, появляется радость».

2) «Распределение усилия семь к трем». В древности этот элемент называли «прием три и семь». Расставьте ноги на ширину плеч, носки немного разверните вовне. Распределите вес тела

так, чтобы 70% приходилось на пятки, а 30% — на подошвы обеих ног.

Такое распределение веса должно сохраняться во время занятия, поскольку оно способствует расслаблению всех мышц и суставов, их свободному расслабленному движению, включая «внешнее движение», «внутреннее движение», большие и малые движения.

3) «Три точки на одной линии»

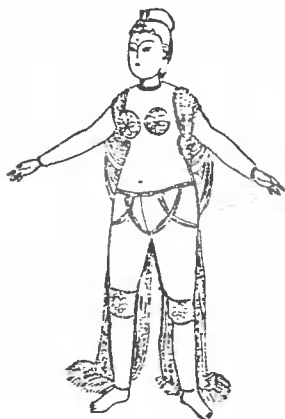
При выполнении упражнений методики в положении стоя макушка, «потайное место» и центральная точка на линии, соединяющей пятки, должны находиться на одной вертикальной прямой. В положении сидя это требование относится только к точкам тандина и «потайному месту», а в положении лежа — не регламентируется. При этом положении тела необходимо соблюдать и ряд других требований: подмышки должны быть свободны, колени не должны быть «ни согнутыми, ни прямыми, ни скованными». Главное — это распрямить поясницу.

4) «Движение в позвоночном столбе»

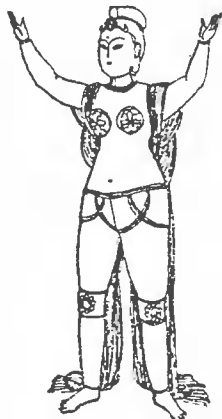
Расслабьте плечи, руки свободно опустите вниз. Начиная с пальцев рук и ног, передавайте волнообразное движение вверх и внутрь, пока оно не достигнет каждого участка тела и каждого сочленения. В результате должно получиться волнообразное движение позвоночника вперед — назад, раскачивание позвоночника вправо — влево и его скручивание в правую и левую стороны или волнообразное движение, объединяющее все три составляющие. Затем можно переходить к «передаче» движения от позвоночника к другим частям тела.

5) Движение всего тела

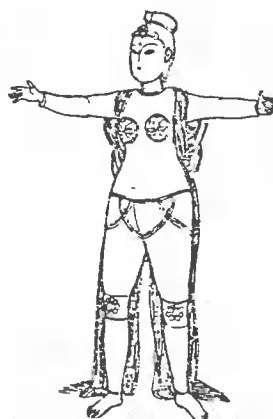
Движение позвоночника приводит в движение все тело. Руки начинают непрерывно двигаться вперед — в стороны — вниз. Во время движения всего тела необходимо соблюдать требование «совместного движения» внутренних органов и конечностей.



1



2



3

2. «Работа мысли»

Сосредоточьтесь, внимательно следите за амплитудой и интенсивностью движений всех частей тела, задерживая «мысль» на каждой из них. Особого внимания требует позвоночник, следите за тем, чтобы каждый позвонок был расслаблен и находился в движении, чтобы вместе с расслаблением «потайного места» расслаблялось и все тело, чтобы одновременно с движением позвоночника двигались и все части тела. Во время выполнения комплекса упражнений «мысль» должна быть сосредоточена на противоречии между расслаблением и движением и их единстве, на равенстве между движением и покоем и их бесконечной смене. Сосредоточение «мысли» внутри организма, на движении, одновременный контроль за расслаблением и движением всех частей тела и, как следствие, психологическая отстраненность — это один из способов «регулирования тела и сердца».

3. «Выведение» и «набирание» ци

«Выведение» и «набирание» ци осуществляется в процессе естественного

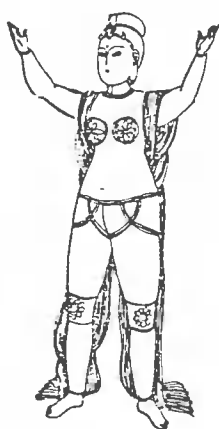
дыхания, о котором забываешь, или, как его еще называют, «неосознанного дыхания».

4. Примечания

1) На протяжении всего комплекса необходимо следить за тем, чтобы все тело было расслабленным, особенно «потайное место».

2) Движения должны быть медленными и мягкими, без пауз и остановок. Движение осуществляется под воздействием «мысли» и представляет собой процесс постепенного слияния воедино тела и «сердца». Сосредоточение «мысли» на движении тела как способ достижения психологической отстраненности — первый этап в процессе отработки погружения в «состояние покоя». Особое внимание необходимо обратить на «стремление к покою в движении», одновременность движения и покоя, сочетание «внешнего» и «внутреннего движения».

3) Если все внимание сосредоточить на теле, то дыхание само собой станет «бессознательным». О нем просто забываешь. Такое дыхание под влиянием медленных, «мягких» движений стано-



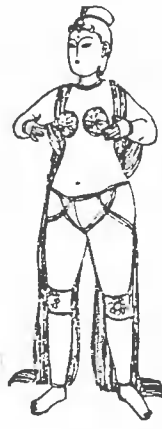
4



5



6



7



8



9



10



11

вится глубоким, ровным, тонким, «как будто оно есть, а как будто — нет». Установление такого дыхания происходит в результате соединения «регулирования сердца, тела и дыхания». Ни в коем случае не допускается останавливать «мысль» на дыхании. Если это требование нарушено, если волевым усилием продлевается, сокращается или прекращается дыхательный цикл, это может быть большим препятствием на пути успешного овладения упражнениями подготовительного этапа.

5. «Ощущение ци»

На основе расслабления и в результате сочетания движения и покоя, благодаря строгому контролю за движениями частей тела и степенью расслабления, а также ровному, мягкому и медленному дыханию, в организме сама собой начинает зарождаться ци. Сначала в руках и ногах, а затем и во всем теле появляется «ощущение ци», которое может характеризоваться как тепло, жар, холод, прохлада, ломота, онемение, боль, зуд, вздутис, напряжение, легкость, тяжесть, увеличение, умень-

шение, пустота, отсутствие. Эти ощущения являются реакцией организма на благотворное воздействие ци, представляют собой «внутренние явления», свидетельствующие о присутствии ци в организме. «Ощущение ци» говорит о том, что необходимый результат подготовительного этапа достигнут. Его надо воспринимать с радостью и продолжать наращивать, стремиться распространить на другие части тела и, в конце концов, на все тело целиком.

Методика «набирания» ци

Методика «набирания» ци состоит из трех последовательно выполняемых приемов.

I. Прием «один иероглиф»

Данный прием выполняется после подготовительного этапа, когда «ощущение ци» достигло достаточной полноты.

1. Движения

Руки ладонями вперед поднимите в стороны, взгляд сосредоточьте на ка-



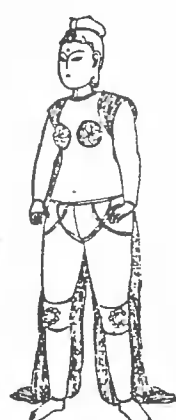
12



13



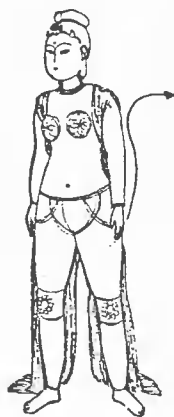
14



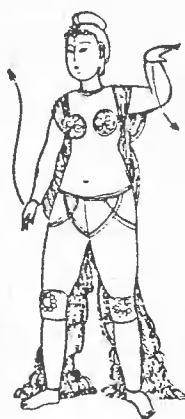
15



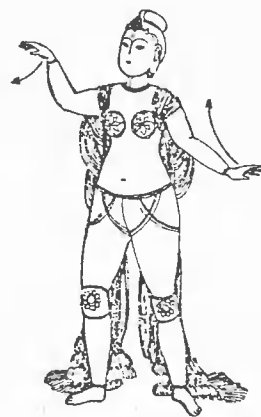
16



17



18



19

ком-либо предмете (цветок, дерево, луна, солнце, звезда, гора, водоем и т.д.). Продолжайте колебания позвоночника влево — вправо или волнообразное движение им вперед — назад. Выполняйте руками волнообразные движения, сводя их вместе так, чтобы ладони были обращены друг к другу, и, разводя так, чтобы кончики пальцев находились друг против друга (рис. 1 — 7).

Кроме того, можно выполнять этот прием, попеременно переходя от одного варианта движений руками (описан выше) к двум другим: поднять руки выше головы ладонями вперед, поднять руки перед собой ладонями друг к другу. Не забывайте о движениях позвоночника.

2. «Работа мысли»

В процессе выполнения движений руками не отрывайте взгляд от выбранного объекта, представьте, что «внешняя» ци (материальная энергия) этого объекта и окружающая его непрерывно поступает в ваше тело через ладони, по внутренним сторонам рук перетекает в живот, а затем по внутренним сторонам ног уходит вниз, глубоко в землю. Движение ци должно быть непрерывным.

3. «Набирание» и «выведение» ци

Вдох («набирание») необходимо сознательно удлинять, выдох («выведение») должен быть «бессознательно» коротким. В методике «набирания» ци упор делается на вдох.

4. Примечания

1) Необходимо внимательно смотреть на выбранный объект. Причем, его надо рассматривать слева, справа, сверху, снизу, спереди и сзади, стремиться увидеть его «глубину» и внешнюю форму.

2) Вес тела перенесите на пятки в пропорции (в %) 70:30. Тело продолжает согласованные движения.

3) «Мысль» должна быть сосредоточена на ладонях, руках, груди, животе, внутренних поверхностях бедер и «потайном месте», там, где происходит движение ци.

4) Необходимо добиться реального ощущения поступления ци в руки и ее движения по телу в землю.

5) Вдох должен быть длинным, таким, чтобы «внешняя» ци могла проникнуть во все части тела. Короткий выдох должен обеспечивать непрерывность поступления ци. Все пять составляющих: «дух» (взгляд на объект), тело (движения), «мысль» («работа мысли»), ци (поступление «внешней» ци), дыхание (способ дыхания) должны функционировать согласованно, воздействуя друг на друга. В результате выполнения этого приема должен образоваться непрерывный замкнутый цикл «небо — человек — земля».

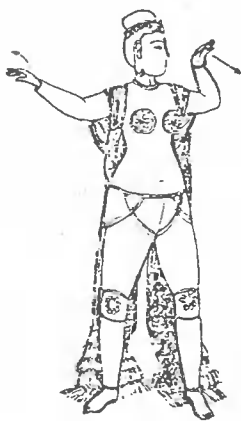
5. «Ощущение ци»

Во время выполнения приема «ощущение ци» особо отчетливо должно проявляться в ладонях, подошвах ног и на внутренней стороне бедер. В период между занятиями в подошвах ног периодически может возникать ощущение тепла или жара, в «потайном месте» — ощущение онемения. Все эти ощущения являются первичным результатом воздействия «набирания» («пополнения») ци на кровоток.

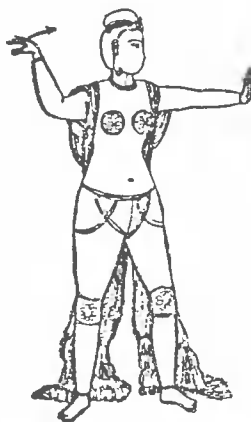
II. Прием «инь-ян»

1. Движения

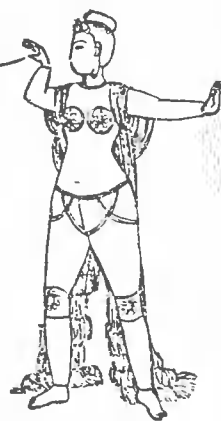
Завершив выполнение предыдущего приема, вращайте тело влево и вправо, а руками поочередно описывайте дугу



20



21



22

от таза за корпус, через бок к груди. Выполните по три движения каждой рукой. В конце верните кисти рук к тазу ладонями вверх (рис. 8 — 13).

Повороты корпуса должны сочетаться с раскачиванием или волнообразным движением позвоночника.

2. «Работа мысли»

Во время движения рук представьте, что ци непрерывно поступает в ладони и далее по внутренним поверхностям рук, через грудь, живот, «потайное место», внутренние поверхности ног и подошвы уходит в землю.

3. «Набирание» и «выведение» ци

Осуществляется так же, как и в предыдущем приеме.

4. Примечания

1) Во время выполнения поворотов корпуса голова не должна поворачиваться. Продолжайте непрерывно смотреть на выбранный объект.

2) Колебания или волнообразные движения позвоночника должны осуществляться одновременно с движениями рук и «внутренним» движением.

3) В связи с усложнением движений возникает опасность сосредоточения внимания только на работе конечностей. Необходимо, тем не менее, время от времени контролировать единство расслабления и движения во всем теле, его полноту.

4) Требования к ци такие же, как и в предыдущем приеме.

5) Дыхание естественное. Вдох — не слишком продолжительный, он должен осуществляться согласованно с количеством движений рук (три раза). Начинаящим рекомендуется выполнять однократное движение руками назад (постепенно увеличивая количество движений).

Хотя движения, «мысль» и дыхание одинаково важны, главным является

«ощущение ци». Все три составляющие должны служить цели появления «ощущения ци», то есть работать на достижение желаемого результата.

5. «Ощущение ци»

В процессе выполнения движений руками и поступления ци в ладони должно появляться реальное ощущение «запаха и звука мелкого дождя и водного потока; нити и вспышек огня, имеющих форму и излучающих свет».

III. Прием «законченный круг»

1. Движения

Завершив выполнение предыдущего приема, поместите кисти рук пальцами внутрь, ладонями вниз над ногами. Сгибая руки, слегка поднимите ладони, а затем медленно опустите. Выполните три, шесть или девять раз. В завершение приема наложите правую кисть на левую (для мужчин, для женщин — левую кисть на правую) и поместите их напротив живота так, чтобы середина ладоней находилась напротив пупка (рис. 14 — 16).

2. «Работа мысли»

Выполняя движения руками, закройте глаза и сосредоточьте внимание на середине ладоней и подошв, а во время опускания рук к пупку — на полости живота: «с помощью глаз и ушей следите за тем, что внутри».

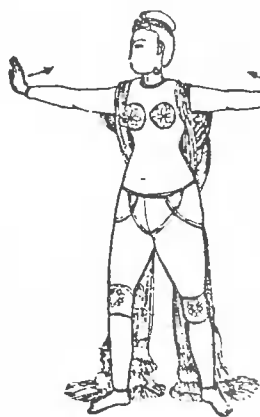
3. «Набирание» и «выведение» ци

Дышите естественно.

4. Примечания

1) Не следует останавливать движение рук, пресекать «мысль», следующую за «ощущением ци», а тем более саму ци.

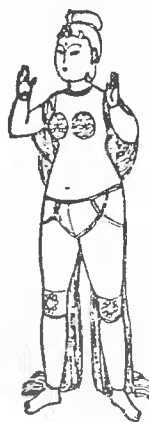
2) «Следите за тем, что внутри» — это значит вести мысленный взгляд от шейного участка позвоночника к грудному, «проникая» взглядом до спинного мозга, и так до живота. Терпеливо жди-



23



24



25



26

те, когда «ощущение ци» в ладонях и подошвах, а также во всем теле исчезнет. «Поместите сюда дух и расстаньтесь с ним: дух сам окрепнет, дыхание само сбалансируется, ци сама вернется».

3) «С помощью глаз и ушей» — это значит, что «уши слушают то, что внутри, глаза прикованы к середине» и следят за тем, «как набирается корень (ци) и вращается по кругу», за счет чего достигается цель «возвращения ян без утечки». Этот прием используется в качестве завершающего этапа после занятий по методике «набирания» ци или по всей методике «выведения» и «набирания» ци. Он представляет собой способ сохранения ци, полученной в результате занятий. В ходе его выполнения должны соблюдаться требования медленности, «тонкости», завершенности, результативности. При отработке приема не допускается как искусственное стимулирование процесса, так и полное устранение от контроля за ним.

5. «Ощущение ци»

Во время поднимания и опускания рук в ладонях возникает ощущение жа-

ра, вздутия или онемения, что свидетельствует о достижении ци крайних точек конечностей. Во время «внутреннего созерцания» усиливается перистальтика кишечника, возникает ощущение жара, «видятся» вспышки света, периодически происходит отрыжка, испускание газов. Это является следствием взаимодействия «воды» (середина подошв соотносится с почками) и «огня» (середина ладоней соотносится с сердцем), установления баланса между инь и ян.

Методика «выведения» ци

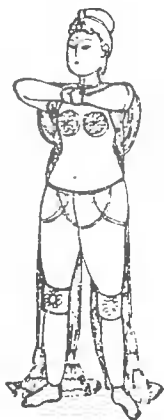
Приступать к изучению методики «выведения» ци следует после того, как достигнуто достаточно свободное владение методикой «набирания» ци.

Методика «выведения» ци включает шесть приемов: «раздвигание гор», «выравнивание неба», «поворачивание реки», «движение земли», «кунь лунь», «пальцы — ладони».

I. Прием «раздвигание гор»

1. Движения

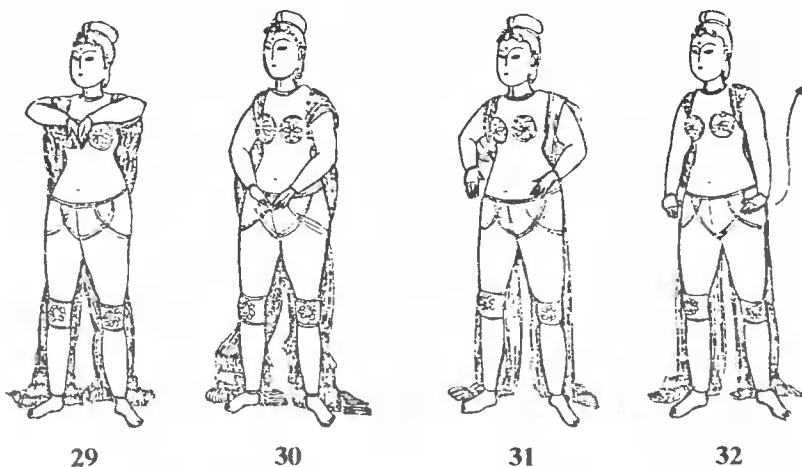
После выполнения приемов подготовительного этапа и «получения» ци колебательные движения позвоночника «направьте» в руки. Поднимите их в стороны до уровня плеч. Мужчины начинают упражнение с левой руки, а женщины — с правой, выполняя толкающее движение ладонями, соответственно, влево и вправо. Повернув голову в сторону работающей руки, сначала посмотрите на средний палец, а затем переведите взгляд на отдаленный объект. Затем смените руки и повторите движение, переводя взгляд соответствующим образом.



27



28



Выполняя волнообразные движения позвоночником, сведите руки перед грудью ладонями друг к другу, соедините ладони. Затем разверните сведенные кисти пальцами внутрь, поверните вниз, разведите и опустите так, чтобы кисти и ступни находились друг против друга (рис. 17 — 32).

Движение руками и кистям должно передаваться от позвоночника. Все движения должны быть согласованы между собой.

2. «Работа мысли»

Во время выполнения толкающих движений руками и сосредоточения взгляда на среднем пальце ци из «глубины земли» через пятки, поясницу, спину, руки, ладони и средние пальцы выходит наружу. Когда руки сведены ладонями друг к другу и разворачиваются вовнутрь, ци, поступая с неба через голову, лицо, грудь, живот, внутренние поверхности бедер и середину подошв, уходит глубоко в землю.

3. «Набирание» и «выведение» ци

Поднимая руки, соединяя ладони перед грудью и поворачивая сложенные ладони внутрь, делайте короткий «неосознанный» вдох, а во время толкающих движений руками — достаточно продолжительный «осознанный» выдох.

4. Примечания

1) Когда сложенные ладони поворачиваются внутрь, необходимо вобрать грудь, а когда руки опускаются, грудь следует расправить. Это способствует усилению волнообразного движения позвоночника вперед — назад и позволяет сделать полноценный вдох. Мягкие толкающие движения руками должны быть четкими и уверенными, преисполненными «твердости», демонстрирующими неодолимую мощь. Пово-

рот сложенных ладоней внутрь выполняется мягко, без «твердости». Не забывайте о принципе «семь к трем».

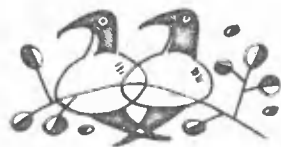
2) Продолжительность вдоха и выдоха — строго индивидуальна. Выдох должен быть настолько долгим, чтобы не нарушалось ощущение естественности и свободы. Не следует искусственно продлевать выдох.

Используйте краткую паузу для восстановления дыхания, когда руки опущены вниз и находятся напротив ступней. Для этого, поднимая и опуская руки, сделайте, соответственно, несколько вдохов и выдохов одинаковой продолжительности. Восстановив дыхание, переходите к толкающим движениям руками и последующему развороту сложенных ладоней внутрь, сопровождая их короткими вдохами и продолжительными выдохами. Когда дыхание восстановлено, можно переходить к отработке следующего упражнения.

5. «Ощущение ци»

Во время толкающих движений руками в ладонях и средних пальцах возникает ощущение жара, вздутия, онемения или подергивания, а также ощущение силы, препятствующей выполнению движений. Действие этой силы ощущается также в процессе сведения ладоней и их поворачивания внутрь. Одновременно с этим появляется «ощущение ци», напоминающее горячий поток, направляющийся от лица к подошвам ног через грудь, живот и внутренние поверхности бедер. Возникновение подобных ощущений вызывается единым процессом «выведения» и «набирания» ци, движением «внутренней» и «внешней» ци в противоположных направлениях.

Окончание следует



Слово Виссариона

Книга Обращений

Глава 7

1. Житие чад Божиих подобно поверхности морской во времена ветреные,
2. Где есть и минуты волны пенистой, во гребне которой играют лучи Солнечные, но есть и минуты низины скорбной, покрытой тенью бегущей.
3. Беспокойное житие на основе Веры великой...
4. Но как же растет сила духовная? Не в труде ли чад Божиих?
5. Истинно говорю: веры без дел не сыщите.
6. Но не есть ли труд преодоление ступени преграждающей?
7. Ибо горцем не становятся, двигаясь по полю равнинному, а лишь преодолевая уступы высокие.
8. Что же препятствует лучу Солнечному? Не тьма ли крошечная?
9. Что же может препятствовать ветру южному? Не поток ли северный?
10. Посему труд ваш, в коем заключена суть лучей Божиих, есть стремление преодолеть тьму и холод.
11. А труд истинный проявляется не на гребне пенистом, где лучи Солнечные радугой ласкают вас, но в низине тенистой.
12. Для чего и было много ранее сказано вам: «Какой толк вам любить любящих вас? Не то ли делают лицемеры? Возлюбите вас ненавидящих».
13. Когда стрелы холодные устремляются к сердцам вашим.
14. Посему вера определяется в тумане сумрачном.
15. Да будут с чистым сердцем встречены преграды великие! Ибо сей труд испытывает веру вашу и возможность дает взойти выше и узреть горизонт более дальний.
16. Как легко говорить о вере, когда житие безветренно, но иное дело — явить веру достойную средь трудностей великих.
17. Когда зрите Солнце над головой, то чувствуете великое тепло, радость и веры более полное проявление.
18. Но Солнце не пребывает на месте.
19. И чем далее удаляется к горизонту, тем более и тени удлиняются, и тем больше проявляются хлад и сырость.
20. А вот Солнце и вовсе на время скрылось от глаз твоих.
Тьма и холод пеленою сырою окутывают чадо ищущее.
Так где же труд истинный?
21. Труден путь у зрячего внешним.
22. Но ежели вы вберете суть Солнца в сердце свое, оно восплает огнем неугасимым.
23. И Солнце сие пребудет с вами на веки и ни на миг не скроется от вас.
24. Так познайте суть причастия истинного, дабы не блуждали во тьме крошечной!
25. Ибо Слово Отца великого приходит к вам во плоти и крови, подобной вашей.
26. И тот, кто стремится всецело впитать Слово сердцем своим, воистину вкусит и плоть, и кровь мою.
27. А впитывающий Слово сие да претворит Его плотию своей! Тогда пребуду с чадом сим на веки.

Аминь

Глава 21

1. Вера есть жизнь.
2. Жизнь есть движение и великий труд на основе постижения веры Отцу своему Небесному.

Печатается по кн.: Слово Виссариона, являющего Последний Завет от пославшего его Отца Небесного. Дополнение к первому изданию. М.: 1993.

3. Движение к Свету у человеков возможно только в преодолении препятствий.
4. Теплу может противостоять только холод. Свету противостоит лишь тьма.
5. Посему путника в Страну Солнечную ожидает труд великий в преодолении преград холода и уголков сумрачных.
6. И так как Волею Отца Небесного однажды вы были наделены плотью, то с начала того знаменательного времени пред вами развернулся великий путь трудов плоти вашей,
7. Ибо развитие души возможно только чрез деяния плоти.
8. Душа же и есть само чадо Божие.
9. Для чего и сказано было древним, что вера без дел мертва.
10. *И только по делам* можно судить о вере вашей.
- Так где же сей труд праведный?
11. Вы знаете, что искры от пламени полыхающего продолжают нести тепло и свет.
12. Так же и Родитель великий, создав вас по подобию Своему, дал вам возможность быть творцами любви, красоты и света.
- О, как чудесен и как труден путь сей!
13. Ибо за долгое житие рода человеческого люди научились в обилии изливать прекрасный слог о добре, красоте и любви, но как только пред стопами являлась необходимость сотворения, сия ступень оставалась непреодоленной.
14. Суть Мироздания Вселенной зиждется на уничтожении каждого, что становится препятствием расцвету Гармонии Бытия, а значит, должно и покинуть Его.
15. Но есть еще и понятие тьмы безмерной, пребывающей по другую сторону от Света. И тьма сия не препятствует, но пребывает.
16. А Лепестки Солнечные все более заполняют сию безмерность.
17. Тьма сия не есть вне Гармонии, ибо она есть изначальное.
18. И вот однажды, проявив бытие свое, чада Божии стали подобны восходящим к вершинам скалистым.
19. Где путнику препятствует и ноша, которая возлежит на плечах его, и уступ отвесный с острыми гранями, и камень, летящий навстречу. Все сии преграды терпят путники по дорогам Вселенной.
20. Но, уходя от постижений Истины Божией, вы, чада Отца Небесного, во многом усложнили свое восхождение.
21. Ибо навстречу вам полетели не только камни, тронутые ветром, но и камни, брошенные рукою братской.
22. А ноша на плечах возымела способность увеличивать тяжесть свою.
23. Великий труд востребовало время ныне от каждого из нас.
24. И труд сей есть стремление через руки отдать сердце свое окружающим и окружающему миру, не ожидая взамен ничего.
25. Да и можно ли ожидать что-либо в ответ, если труд свершается от неудержимой потребности души, что и определяет предначертанное место в житии вашем?
26. Сие место в обществе должно найти каждому из вас.
27. А в поиске этом стремящийся постигнуть Истину никогда не пройдет мимо труда во благо, который подвернется под руки его. Каков бы сей труд ни был.
28. Помни! Ежели ты способен разделять труд на достойный и недостойный рук твоих, то сие указывает на сор в душе твоей и препятствие в постижении Истины.
29. Постигай вершины смирения, ибо со смиренными мудрость.
30. Ну а если пред тобою проявятся несколько деяний во благо, то умей разумом сотворить оценку достойную: возможно ли всё сие сотворить поочередно, или же, если нет, то да будет большее исполнено с чистотою сердца!
31. Но ежели ты считаешь определенную деятельность трудом предначертанным, а ныне свершать ее нет возможности, то исполняй достойно труд проявившийся,
32. Ибо в этом проявляется вера твоя.
33. Не должно спориться с Волею Отца вашего Небесного.
34. Раз уж подводят тебя к труду, который, казалось бы, далек от предначертанного, не во благо ли твое сие сотворяется?
35. И мудрым останется тот, кто примет все с радостью как должное.
36. Тот же, кто будет искать удобное, проявит свое безверие.
37. Учитесь достойно сотворять любой труд, ибо ежели он прибил к рукам вашим, то воистину говорю, что для постигающего Истину это — жаждаемая минута отдать благодать души своей.

38. Не должно постигающему беспокоиться помыслами о том, сколько же предстоит творить сей труд и к чему приведет сие,

39. Ибо постигающий Истину знает, что Отец великий внимательно зрит каждого из нас.

40. И ежели тебе предстоит сотворить большее, то не проявится ли сие пред стопами твоими?

41. Умей услышать глас сердца своего и узреть знак Отца любящего!

Аминь

Глава 26

1. Вера в сущность Отца великого и вера Ему. О, как велика разница между таинствами верований сих, которую ныне достойно надлежит познать!

2. Вступив впервые на путь, где основу движения составляет вера, человеку предстояло сделать первый шаг и поверить в силу, которая намного большая, чем у человека, и от которой зависит благоприятность жития на Земле-Матушке.

3. Обожествовав дыхание Природы, человек не нуждался в следующем шаге, дабы перейти от веры в могущество Ее к вере самой Природе.

4. Ибо Земля-Матушка не ведет пребывающих на лоне Ее к определенным вершинам и не стремится уберечь от своего наказания нарушающих законы Ее.

5. Далее требовался иной шаг и уже предстояло поверить в существование Того, от Кого полностью зависит житие и дальнейшее развитие самого человека.

6. Но Истину о Творце Любви безмерной и Отце душ человеческих еще не должно было открывать юному роду человеков.

7. К сей Истине еще необходимо было подвести, а это возможно чрез касание Истины о Творце Бытия великого.

8. И тогда пред очи человеков были явлены чудесные таинства, кои стали подводить к вере в сущность Творца *единого*.

9. Ну а познав сию веру, предстояло еще и поверить Творцу,

10. Что не ограничивалось только лишь признанием Его пребывания, но вело к постижению и исполнению истин Его.

11. Истины, кои Творец являл роду человеков время от времени, позволяли все более избавляться блуждающим от обилия порочных наростов и все далее продвигаться по предначертанному пути.

12. А так как юные чада Божии скорее выбирают пути широкие, то как же им поверить истинам явленным, кои во многом призывают порвать паутину, связующую с порочным?

13. Пребывая в океане дикости, паутину порочного люди плели успешно, и порвать ее мало кто жаждал.

14. Лишь попадая в объятия горя, несчастный пытается ухватиться за справедливое.

15. Сия трясина не знает закона любви самоотверженной, и для того, чтобы направить слепых человеков по пути к Восхождению, о благах коего не может ведать ни одно чадо Божие, необходимо было частично сузить закон Свободы Выбора —

16. Закон, который является основой развития души человека.

17. Учитывая суть юных чад Божиих и их зависимость от почитания более могучей силы, требовалось проявление той силы, равной которой на Земле не было ничего.

18. Страх пред Источником сего могущества значительно подталкивал к исполнению истин сего Источника.

19. Посему вера Творцу зиждилась только на основе страха пред Ним.

20. Любовь к Нему оставалась только лишь на словах, ибо любовь и страх никогда вместе не уживаются.

21. Познавший страх вскоре утрачивает его.

22. И для того, чтобы страх пред Богом пребывал всегда, необходимо было время от времени являть чудесные знамения, где основным таинством являлось то, кое приводило к гибели множество ослушавшихся.

23. Сей путь был неизбежен в начале неведомого, но то не было проявление веры истинной, ибо вера сия расцветает только в любви к Богу и в постижении Славы Божией.

24. Переход на ступень сию уже ожидает бурлящий поток жития рода человеческого. Но переход сей возможен только в условиях наибольшего удаления сознания человека от проявлений страха пред могуществом Отца Небесного.

25. В преддверии же сего перехода должно было явить Таинство Солнечное, приоткрывающее суть веры истинной.

26. И однажды Отец Небесный положил персты Свои на землю Израиля, где стал творить Сын Его, являя истины Пути Единого —

27. Пути, единого для всех народов, независимо от веры, несомой сердцем человеческим,

28. Ибо все вы — дети одного Родителя.

29. Но и приоткрывая истины великие, в то далекое время невозможно еще было обойти устои древние.

30. И хотя творилось Слово о любви самоотверженной и об Отце вселюбящем, при любом сотворении дела чудного, несущего благое, у созерцающих сие возникал страх великий.

31. Ну а какова ценность таинства страха, показывало множество сомнений, кои возникали у идущих Следом долгое время.

32. Многие из них поверили в Сына Человеческого, но не поверили Ему, так же как и долгое время люди говорили и говорят доньше о том, что верят в сущность Бога живого, но не постигли веры Ему.

33. А вера Отцу Небесному — это прежде всего вера Сыну Его, Который приходит от Отца Своего, дабы возвестить истины животворящие.

34. И тайна веры истинной заключена в любви вашей к Ним. Ибо познавший любовь сию достойно сомнений не обретет.

35. Много приходилось говорить ранее, и ныне говорю вам: какой толк говорить о вере Господу своему, если вы не поверили Сыну Его, пришедшему к вам во благо ваше?

36. Сколь редко приходилось и приходится отметить веру достойную!

37. Так коснитесь еще раз одного из ключиков таинства сего, который был запечатлен для вас в Писании Завета Нового! Ну а имеющий уши — да услышит!

38. Однажды в то далекое время приходилось идти землями стран соседних.

39. И вот одна из жен Хананейских, уверовав, стала молить Учителя о помощи дочери своей, пребывающей в недуге тяжелом.

40. Долго вопрошала двигаясь вослед Иисусу, что и ученики стали просить за нее.

41. Искренне проливала слезы женщина та, не теряя надежды своей.

42. Но когда ей довелось подойти к Учителю, она услышала суровый ответ: «Я пришел только к погибающим овцам дома Израилева.

43. Не хорошо взять хлеб у детей и бросить псам».

44. Сей ответ не привел в недоумение идущих следом учеников, ибо они во многом и без того считали, что о Спасение даровано только им.

45. Хотя, прозвучи сие слово во времена нынешние, оно привело бы всех вас к великому замешательству.

46. А вот женщина та вопросившая достойно проявила веру свою, ибо уверовав, что пред нею — Слово Божие, она смиренно восприняла сказанное как должное.

47. Так как верила, что ежели звучит Слово сие, то чрез Него говорит с нею Бог. Есть ли что-либо большее минуты сей?

48. Вера ее умерила гордыню, которою обладала она в меньшей степени, нежели окружающие.

49. После сего смиренно ответила: «Но ведь и псы питаются крохами, которые падают со стола господ их».

50. Великая радость вспыхнула в сердце Учителя, и Он отпустил ее словом спасительным.

Аминь

Глава 34

1. Принимая Истину, но еще не имея должного расцвета в душе своей, вы невольно будете продолжать на едином пути разделяться меж собой на отдельные семьи по духу,

2. Где внутренний мир ваш будет наиболее предрасположен к благоприятным взаимоотношениям с определенными братьями и сестрами, а не с кем-либо иным, таким же родным братом или сестрой.

3. Это помогает вам, особенно в трудные минуты, получать наибольшую поддержку именно друг от друга.

4. В подобных обстоятельствах, собираясь в кругу тесном и слушая мнения друг друга о происходящих событиях, сопереживая друг другу, вы невольно будете взирать на происшедшее одинаковым взором.

5. И когда вы соприкасаетесь с непонятным проявлением другого ближнего своего, но не находящегося в данное время в кругу вашем, то легко способны впасть в заблуждение,

6. Посчитав мнение своего большинства более верным в отношении проявления иного человека.

7. Все сие будет происходить, пока сорняки самости в обилии заполняют грядочки души вашей.

8. И только лишь тяпочкой, которая есть смирение, вам предстоит неустанно пропалывать сии ростки тьмы.

9. Большинство голосов благоприятно лишь тогда, когда требуется явить определенные правила, коих должно придерживаться всем пожелавшим пребывать в совместном житии или созидании светлого.

10. Что же касается созиданий каждого из вас, то мнение большинства вовсе не означает мнения правильного.

11. И ежели чувствуешь, что должно сотворить сие и это — во благо, то да будет поступь твоя тверда и сомнение не поколеблет ее!

12. Не должно страшиться возможной ошибки, которая неведома тебе.

13. Страхись ошибки, свершаемой сознательно.

14. И если, шагнув вперед, невольно сотворишь ошибку, сие не будет потерянное время,

15. Ибо, сделав шаг, ты должен познать ошибку свою, дабы в дальнейшем не сотворить гораздо большей ошибки.

16. Ну а если возможно, сумей еще и исправить содеянное.

17. Если же шаг твой — истинный, то тем более — чем ранее сотворишь его, тем больше успеешь создать.

18. Да не внесет суету мыслям твоим мнение большинства, ежели не видишь истины во слове их!

19. Продолжая пребывать в потоке ваших собственных ныне единений по различным духовным семьям на Пути Восхождения, вы невольно станете выделять одного из близких круга своего, и он меж вами станет вершиною.

20. Пришед к такому положению, вы поставите брата своего в крайне опасное состояние,

21. Ибо великая ответственность ляжет на плечи его. Так как он будет пытаться решать не только вопросы о проявлениях плоти,

22. Но и те, кои касаются проявлений души человеческой.

23. А вот в последнем отношении слепой не должен повести слепого, дабы не обрести им лицом своим дно ущелья.

24. И ежели вершина сия не будет справляться с постижением Истины достойно, то упадет гораздо быстрее идущих рядом с ней.

25. Пред вопросами, кои касаются проявлений души человеческой, вы все пребываете в равном положении.

26. Любая попытка выделить большего в понимании жизни есть невежество.

27. Когда двое спорящих в вопросах жизненных подходят к тебе, дабы рассудить ты, помни, что у каждого возникают те обстоятельства, кои должен преодолеть именно сей человек, и никто иной.

28. Ибо пред ним возникает ступень, которая призвана помочь ему стать выше и увидеть горизонт дальше.

29. Посему ежели ты решением своим завершишь спор, то своими руками забереши ступеньку пред стопами ближних своих.

Подняться они не смогут.

30. Ну а нарушишь Свободу Выбора стоящих пред тобою — утрату претерпит уже твоя душа.

31. Когда спорящие, имея доверие, ищут помощи у тебя, то, по возможности, помоги им наиболее широко увидеть суть предъявленного с одной и другой сторон, не подкладывая своего к весу той или иной чаши,

32. После чего чада сии вновь должны попытаться решить спорное сами.

33. Воистину устремленный к Свету обопрется на заповедь: умеи пожертвовать меньшим ради большего не только в себе, но и в отношении постороннего,

34. Ибо се есть испытание разума и чистоты души.

Да будет шаг ваш достойным!

Аминь

«Озоновая дыра» над Россией. Чем это нам грозит?

А.Д.Стржижовский*

Загрязнение атмосферы продуктами жизнедеятельности человека вызывает разрушение стратосферного озона с соответствующим увеличением интенсивности естественной ультрафиолетовой радиации на поверхности земли. Возникновение «озоновых дыр» (сезонное уменьшение содержания озона вдвое и более) впервые наблюдали в конце 70-х годов над Антарктидой. В последующие годы длительность существования и площадь «озоновых дыр» росли, и к настоящему времени они уже захватывают южные регионы Австралии, Чили и Аргентины. Параллельно, хотя и с некоторым запаздыванием, развивался процесс истощения озона над северным полушарием. В начале 90-х годов наблюдали 20-25% его уменьшение над Скандинавией, Прибалтикой и северо-западными областями России. И, наконец, в феврале — марте 1995 года службы Роскомгидромета зарегистрировали достигающее 40% уменьшение содержания озона над Северным Уралом и Сибирью. В отличных от приполярных широтных зонах истощение озонового слоя менее выражено, однако и здесь оно является статистически достоверным (1,5-6,2% за последнее десятилетие).

Истощение озонового слоя может оказать значительное влияние на экологию мирового океана. Многие из имеющихся в нем систем испытывают стресс уже при существующих уровнях естественной ультрафиолетовой радиации, и увеличение ее интенсивности для некоторых из них может оказаться катастрофическим. В результате воздействия ультрафиолетового излучения у водных организмов нарушается адаптивное поведение (ориентация и миграция), подавляются фотосинтез и ферментативные реакции, а также процессы размножения и развития, особенно на ранних стадиях. Поскольку чувствительность к ультрафиолетовой радиации разных компонент водных экосистем существенно различается, то в результате разрушения стратосферного озона следует ожидать не только уменьшения общей биомассы, но и изменения структуры водных экосистем. В этих условиях могут погибать и вытесняться полезные чувствительные формы и усиленно размножаться резистентные, токсичные для окружающей среды, например, сине-зеленые водоросли.

Эффективность водных пищевых цепей в решающей степени определяется продуктивностью их начального звена — фитопланктона. Расчеты показывают, что в случае 25% разрушения стратосферного озона следует ожидать 35% снижения первичной продуктивности в поверхностных слоях океана и 10% снижения во всем слое активного фотосинтеза. Значимость прогнозируемых изменений становится очевидной, если принять во внимание, что ориентировочная рыночная цена ежегодно продуцируемой фитопланктоном биомассы почти на порядок превосходит национальный валовый продукт всех стран мира. Фитопланктон утилизирует более половины углекислого газа в процессе глобального фотосинтеза, и лишь 10% снижение интенсивности этого процесса эквивалентно удвоению выброса углекислого газа в атмосферу в результате сжигания полезных ископаемых. Кроме того, ультрафиолетовая радиация подавляет продукцию фитопланктоном диметилсульфида, играющего важную роль в формировании облачности. Последние два феномена могут вызвать долговременные изменения глобального климата и уровня мирового океана.

Из биообъектов вторичных звеньев водных пищевых цепей ультрафиолетовое излучение способно непосредственно поражать икру и мальков рыб, личинки креветок, устриц и крабов, а также других мелких животных. Рыболовство играет исключительно важную роль в обеспечении человечества продуктами питания — оно составляет более 20% мирового потребления животного белка, а в азиатских странах, где живет более половины населения земли, — около 40%. В условиях 10-15% истощения стратосферного озона прогнозируются 18-30% увеличение патологии,

* А.Д. Стржижовский, доктор биологических наук, ведущий научный сотрудник Государственного научного центра РФ — Институт медико-биологических проблем

9-12% гибель мальков промысловых рыб и, кроме того, 6-9% снижение улова в результате уменьшения первичной продуктивности мирового океана.

В отличие от водных организмов, высшие растения могут частично адаптироваться к увеличению интенсивности естественной ультрафиолетовой радиации, однако в условиях 10-20% редукции озонового слоя и у них наблюдаются торможение роста, уменьшение продуктивности и изменения состава, снижающие пищевую ценность. Чувствительность к ультрафиолетовой радиации может существенно различаться как у растений разных видов, так и у разных линий одного вида. Культуры, районированные в южных регионах, более резистентны по сравнению с районированными в зонах умеренного климата.

Из приблизительно 200 тестированных видов растений около 2/3 оказались чувствительными к ультрафиолетовой радиации. Наибольшая чувствительность характерна для растений семейства тыквенных (огурцов, тыкв и дынь), у которых при 20% редукции озонового слоя потери урожая могут достигать 90%, и бобовых (гороха, сои) — потери урожая до 25-30%, наибольшая резистентность — для подсолнечника, хлопчатника и некоторых видов зерновых (кукурузы, риса) — потери урожая около 5%. Весьма высокой чувствительности можно ожидать у хвойных деревьев. Реакция растений на воздействие ультрафиолетовой радиации существенно зависит от окружающих условий: потери урожая растут в случае выращивания их на хорошо удобренных и орошаемых площадях либо при пониженной освещенности, т.е. в условиях высокоэффективного земледелия.

Очень важную, хотя и опосредованную, роль в формировании продуктивности сельскохозяйственных растений играют почвенные микроорганизмы, оказывающие значительное влияние на плодородие почв. В этом смысле особый интерес представляют фототрофные цианобактерии, обитающие в самых верхних слоях почв и способные непосредственно утилизировать азот воздуха с последующим использованием его растениями в процессе фотосинтеза. Ежегодная глобальная утилизация ими азота воздуха составляет около 35 млн. тонн по сравнению с 30-40 млн. тонн искусственных азотных удобрений, производимых промышленностью. Эти микроорганизмы (особенно на рисовых полях) подвергаются непосредственному воздействию ультрафиолетовой радиации, способной инактивировать ключевой фермент ассимиляции азота — нитрогеназу. Таким образом, в результате разрушения стратосферного озона следует ожидать уменьшения плодородия почв. Весьма вероятным является также вытеснение и отмирание других полезных форм почвенных микроорганизмов, чувствительных к ультрафиолетовой радиации, и одновременное размножение устойчивых форм, часть из которых может оказаться патогенными.

Резистентность высших растений к ультрафиолетовой радиации обусловлена генетически, и при существующих темпах истощения озонового слоя для возникновения генотипических изменений, обеспечивающих адаптацию к повышенным уровням естественной ультрафиолетовой радиации, может не хватить времени. В связи с этим целесообразно рекомендовать селекцию новых сортов сельскохозяйственных растений на увеличение резистентности к ультрафиолетовой радиации. В настоящее время такими рекомендациями пренебрегают, и наиболее урожайный в США сорт сои последней селекции, например, обладает очень низкой резистентностью.

Для человека естественная ультрафиолетовая радиация является фактором риска уже при существующем состоянии озонового слоя. Реакции на ее воздействие разнообразны и противоречивы. Некоторые из них (образование витамина D, увеличение общей неспецифической резистентности, лечебный эффект при некоторых кожных заболеваниях) улучшают состояние здоровья, другие (ожоги кожи и глаз, старение кожи, катаракто- и канцерогенез) ухудшают его. Значимость возникающих изменений иммунореактивности, проявляющихся в подавлении аллергических реакций кожи, ослаблении способности отторгать раковые клетки и изменении характера протекания и исхода некоторых инфекционных заболеваний, трудно оценить однозначно.

Типичной реакцией на переоблучение глаз является возникновение фотокератоконъюнктивита — острого воспаления наружных оболочек глаза (роговицы и конъюнктивы). Он обычно развивается в условиях интенсивного отражения солнечного света от естественных поверхностей (снежное высокогорье, арктические и пустынные зоны) и сопровождается болевыми ощущениями или ощущением постороннего тела в глазу, слезотечением, светобоязнью и спазмом век. Ожог глаз можно получить за 2 часа в заснеженных зонах и за 6-8 часов в песчаной пустыне.



В период выраженного фотокератоконъюнктивита (1–2 суток) ослабляются способность отслеживать движущиеся объекты, различение и распознавание образов, а также чувствительность глаза к видимому свету. Последний эффект прогрессирует в период после затухания острого воспаления и сохраняется в течение длительного времени. Он обусловлен изменениями в роговице глаза и, вероятно, сопровождается нарушениями темновой и световой адаптации. Опасность ожога глаз в условиях истощения озоно-

вого слоя резко возрастает, поскольку при этом возрастает интенсивность той части спектра естественной ультрафиолетовой радиации, которая чрезвычайно эффективна в индукции фотокератоконъюнктивита.

Длительное воздействие ультрафиолетовой радиации на глаз может вызвать возникновение катаракты, дегенерацию роговицы и сетчатки, птеригий (разрастание ткани конъюнктивы) и меланому сосудистой оболочки глаза. Хотя все эти виды патологии очень опасны, чаще других встречается катаракта, обычно развивающаяся без видимых изменений роговицы и конъюнктивы. В настоящее время в умеренных широтах около 20% пожилых людей имеют катаракту, в экваториальных зонах их число превосходит 30%. Всего на планете насчитывается около 20 млн. полностью слепых с катарактой, количество больных с менее продвинутыми формами неизмеримо выше. В отдельных регионах катаракта обуславливает более половины случаев слепоты. Увеличение частоты катаракт считают основным следствием разрушения стратосферного озона по отношению к глазу. На каждый процент разрушения прогнозируется 0,6–0,8% увеличение частоты катаракт.

В результате переоблучения кожи развивается асептическое воспаление или эритема, сопровождающаяся, помимо болевых ощущений, изменениями тепловой и сенсорной чувствительности кожи, угнетением потоотделения с соответствующим снижением резистентности к высокой температуре и ухудшением общего состояния в случае облучения больших участков тела. В умеренных широтах эритему можно получить за полчаса пребывания на открытом солнце в середине летнего дня. Обычно эритема развивается с латентным периодом 1–8 часов и сохраняется около суток. Величина минимальной эритемной дозы растет с увеличением степени пигментированности кожи, ее значения у негритянского и белого населения различаются более чем на порядок.

Возникновение эритемы в свою очередь вызывает адаптивную реакцию увеличения пигментации и утолщения рогового слоя кожи, повышающую ее резистентность к последующим облучениям. Несмотря на это, многолетнее пребывание на открытом солнце вызывает преждевременное старение кожи: она становится грубой и морщинистой, зудит и шелушится, ее пигментация становится неоднородной вплоть до полного исчезновения на некоторых участках, эластичные волокна дермы становятся ломкими и повреждаются при малейшей травме. Возникающие эффекты необратимы и сопровождаются снижением пороговых доз для эритемы и загара, а также изменениями функциональной активности кожи. Часто этот процесс завершается развитием рака кожи.

Важный вклад в канцерогенный эффект ультрафиолетовой радиации вносит ее иммуносупрессивное действие. Из двух существующих типов иммунитета — гуморального и клеточного — лишь последний подавляется в результате воздействия ультрафиолетовой радиации. Факторы гуморального иммунитета либо остаются индифферентными, либо, в случае хронического облучения в малых дозах, активируются, способствуя повышению общей неспецифической резистентности. Помимо снижения способности отторгать раковые клетки кожи (агрессивность против раковых клеток других типов не изменяется), индуцированная ультрафиолетовой радиацией иммуносупрессия может подавлять кожные аллергические реакции, снижать резистентность к инфекционным агентам, а также изменить характер протекания и исход некоторых инфекционных заболеваний.

Эффект иммуносупрессии не зависит от степени пигментированности кожи, не коррелирует с возникновением эритемы и не предотвращается при использовании

солнцезащитных мазей. Кратковременные воздействия в сравнительно малых дозах (порядка недели пребывания на южных курортах) вызывают местный и легко обратимый эффект, для стойкой общей иммуносупрессии необходимы большие дозы и, как правило, хроническое облучение (многие месяцы ежедневного пребывания на открытом солнце).

Помимо увеличения частоты опухолей кожи, в результате разрушения стратосферного озона следует ожидать снижения сопротивляемости населения ряду инфекционных заболеваний. Как минимум, в их число необходимо включить болезни с кожной фазой развития или зависящие от клеточного иммунитета. В качестве примеров следует указать на корь, ветряную оспу, герпес и другие вирусные заболевания с кожной сыпью, индуцируемые через кожу паразитарные болезни типа малярии и лейшманиоза, а также зависящие от клеточного иммунитета туберкулез и некоторые грибковые заболевания. Весьма вероятным является снижение эффективности программ вакцинации населения.

Естественная ультрафиолетовая радиация ответственна за основную часть опухолей кожи, частота которых у белого населения близка к суммарной частоте опухолей всех других типов, вместе взятых. Существующие опухоли кожи подразделяют на два вида: немеланомные (базальноклеточный и плоскоклеточный раки) и злокачественную меланому. Опухоли первого вида преобладают количественно, слабо метастазируют и легко излечиваются. Частота меланом относительно невелика, однако они быстро растут, рано метастазируют и дают высокую смертность. Важнейшей особенностью меланоканцерогенеза является резкое увеличение заболеваемости и смертности в случае прерывистого облучения высокой интенсивности, например, при регулярных поездках слабо пигментированного белого населения в регионы с высокой интенсивностью естественной ультрафиолетовой радиации.

Так же как и для эритемы, для рака кожи характерна четкая обратная корреляция между эффективностью облучения и степенью пигментированности кожи. Частота опухолей кожи у негритянского населения более, чем в 60 раз, у латиноамериканского — в 7-10 раз ниже, чем у белого населения в той же широтной зоне при практически одинаковой частоте опухолей, отличных от рака кожи. Помимо степени пигментированности, факторами риска для возникновения рака кожи являются наличие родинок, пигментных пятен и веснушек, слабая способность к загару, голубой цвет глаз и рыжий цвет волос, а также некоторые наследственные заболевания (альбинизм, пигментная ксеродерма).

В связи с изменением характера поведения населения (интенсификация межрегиональной миграции, увеличение свободного времени, распространение открытого стиля одежды с использованием слабо поглощающих ультрафиолетовую радиацию материалов) как частота возникновения опухолей кожи, так и смертность от них во всем мире растут. Ежегодное увеличение частоты возникновения немеланомного рака кожи в США составляет около 3%, меланомного — 4%, смертности от меланомы — 6,7%. В некоторых регионах Европы и Австралии увеличение частоты возникновения меланом превышает 10% в год. Смертность от меланомы в европейских странах возрастает на 4-6% в год, в Канаде — на 6,6%, в Австралии — на 8,3%. В СССР за десятилетие с 1970 по 1980 гг. частота опухолей кожи выросла на 13%, за период с 1985 по 1986 гг. — более чем на 8%. В результате истощения озонового слоя прогнозируется дополнительное увеличение частоты возникновения немеланомного рака кожи на 3%, частоты возникновения меланом — на 1-2% и смертности от меланомы — на 0,3-2% на каждый процент разрушения озона.

Ультрафиолетовая радиация играет важную роль в обеспечении организма витамином D, регулирующим процесс фосфорно-кальциевого обмена. Дефицит витамина D вызывает рахит и кариез, а также играет важную роль в патогенезе рака предстательной железы, дающего высокую смертность. Существенное увеличение смертности от рака предстательной железы по мере продвижения на север и уменьшения интенсивности естественной ультрафиолетовой радиации зарегистрировано в США. Анализ данных по СССР показывает, что в Прибалтике она в 9 раз выше, чем в Средней Азии и в 4,5 раза выше, чем в Закавказье.

Роль ультрафиолетового излучения в обеспечении организма витаминами D нельзя компенсировать за счет потребления его с пищей, поскольку процесс биосинтеза витамина D в коже является саморегулирующимся и исключает возможность возникновения гипervитаминоза. Это заболевание не менее опасно, чем дефицит витамина D, оно вызывает отложение кальция в различных тканях организ-

ма с их последующим некротическим перерождением. Кроме того, поступающий с пищей витамин D усваивается значительно хуже синтезируемого в коже.

Необходимая для компенсации дефицита витамина D доза ультрафиолетовой радиации составляет около 60 минимальных эритемных доз в год на открытые участки тела. Для белого населения в умеренных широтах это соответствует ежедневному пребыванию на открытом солнце по полчаса в середине дня с мая по август. Интенсивность синтеза витамина D убывает с увеличением степени пигментированности кожи и, так же как и степень пигментированности, у представителей различных этнических групп может различаться более, чем на порядок. Вследствие этого пигментация кожи может быть причиной недостаточности витамина D у цветных иммигрантов в умеренных и северных широтах. Существует мнение, что естественный отбор по цвету кожи способствовал возникновению белой расы.

Таким образом, естественная ультрафиолетовая радиация может оказывать значительное влияние на здоровье человека уже при существующем состоянии озонового слоя. Так же как и на производстве, ее воздействие на человека необходимо каким-то образом регламентировать. Значимость такого подхода становится еще более очевидной, если принять во внимание, что для многих профессий натурные условия являются также и производственными. Основной задачей, которую необходимо решить на рассматриваемом пути, является определение условий облучения, допускающих максимум оздоравливающего действия при минимуме негативных побочных эффектов. При этом следует учитывать индивидуальную чувствительность к ультрафиолетовой радиации, которая может резко изменяться в зависимости от степени пигментированности кожи и некоторых других этнических признаков, а также наследственных особенностей статуса организма.

Глобальный характер последствий разрушения озонового слоя способствовал объединению усилий мирового сообщества для проведения широкомасштабных исследований динамики атмосферных процессов, выявлению активных озоноразрушающих веществ и ограничения их производства и применения путем международных регламентаций. В результате под эгидой ООН на правительственном уровне были подписаны в 1985 г. Венская конвенция по охране озонового слоя и в 1987 г. Монреальский протокол по озоноразрушающим веществам, предусматривающие постепенное прекращение производства наиболее опасных из озоноразрушающих веществ — фреонов, способных сохраняться в верхних слоях атмосферы до 100 лет после выброса в окружающую среду. Значительно менее эффективными оказались попытки ограничить выброс в атмосферу также разрушающих озон окислов азота, возникающих в процессе сжигания различных видов топлива и интенсификации использования азотных удобрений. Наблюдающееся в настоящее время увеличение степени истощения озонового слоя свидетельствует о недостаточности принимаемых усилий по его защите. Во избежание возникновения серьезных экономических и политических проблем необходимо резко снизить выброс в атмосферу разрушающих озон веществ.

Послесловие редакции

Наука видит причину возникновения «озоновых дыр» над Землей в загрязнении атмосферы продуктами жизнедеятельности человека и выход из положения — в прекращении загрязнения. Однако реально ли это? К тому же недостаточно лишь прекратить, необходимо чистить планету. Степень же загрязнения такова, что для этого нет средств и возможностей ни у отдельных стран, ни даже у объединенного человечества. Похоже, что оно уже не сможет справиться с этой проблемой. Где же выход? Есть ли он?

Тем, кто не во всем полагается на науку, предлагаем следующую версию.

Многие читатели «ЦиС», очевидно, помнят «Обращение Высшего Разума Вселенной...» (см. № I, 1994), где, в частности, говорится о том, что до конца столетия озоновый слой вокруг планеты исчезнет, будет убран и жесткое ультрафиолетовое излучение явится тем единственным средством, которое очистит планету. Правда, оно будет губительным для людей, но не для всех, а лишь для тех, кто не перейдет на растительное питание.

Специалисты Центральной аэрологической обсерватории, наблюдающие за состоянием озонового слоя над Россией, отмечают, что ситуация этого года имеет качественно новые черты.

Не есть ли это начало того, о чем нас предупреждали в «Обращении...»?

Су Джок акупунктура

О.Н.Черников

В 1986 г. профессор Пак Чжэ Ву (Южная Корея) разработал уникальную методику лечения — Су Джок терапию (по-корейски Су — кисть, Джок — стопа) на основании открытого им полного соответствия человеческого тела кисти и стопы. Он стал первооткрывателем замечательного инструмента, предназначенного самой Природой для защиты человека и исцеления его от всевозможных недугов.

В сравнительно короткий срок профессор Пак Чжэ Ву разработал стройную и логичную систему лечения, основанную на открытой им системе подобия. Естественно, что Су Джок акупунктура во многом опирается на богатейший многовековой опыт классической китайской акупунктуры, возникновение которой в Китае относят к древнейшим временам. Этот метод не искусственно созданная теория. Открытое сходство человека с кистью и стопой не случайно. Эта система содержит Волю Небес дать человеку возможность своевременно корректировать внутренний баланс в организме, так как точки и зоны соответствия, помогающие восстанавливать гармонию, вынесены Божественным Провидением на кисти и стопы. Именно эти части тела подвергаются воздействию (давлению, массажу) в ходе повседневной деятельности человека. Подобная же концентрация акупунктурных точек вынесена и на другие поверхности, подвергающиеся механическому воздействию: ягодицы, локти, колени, язык, уши, внутренние стенки желудка.

При практическом применении Су Джок терапия оказалась столь высоко эффективной, гармоничной и притом безвредной, что можно с полным основанием присоединиться к мнению многих врачей, считающих, что Су Джок терапию следует отнести к крупнейшим открытиям XX века в области естественных методов лечения. Су Джок не просто следующая ступень в классической (корпоральной) акупунктуре. Это, как химия до появления таблицы Менделеева и после нее. Здесь родилось новое знание, которое в современных условиях катастрофы внешней и внутренней среды человека так ему необходимо. Быстрому распространению Су Джок терапии способствовала также широта показаний и возможностей метода — от легкого недомогания до воздействия на тяжелые поражения внутренних органов (острые кризисные состояния, коррекция конституционных особенностей личности и т.д.).

В основу своего метода проф. Пак Чжэ Ву положил древнекитайское натурфилософское учение о двух космических принципах инь и ян, о пяти первоэлементах (или пяти стихиях) бытия, а также учение традиционной китайской медицины об энергетических меридианах и точках в теле человека.

Важнейшим законом Природы, открытым китайскими философами в древние времена, является концепция инь-ян, которая лежит в основе всего сущего. Согласно этому закону, в мире есть два начала, две противоположности (закон о единстве и борьбе противоположностей). Инь и ян в Природе не только противопоставлены друг другу, но и обуславливают друг друга. Ян сменяет инь, как день сменяет ночь, и инь переходит в ян, как темноту сменяет свет. Так и человек, являясь органической частью мира, гармонически объединяет в себе начала Неба (ян) и Земли (инь). Природные космические явления отражаются на человеке, а то, что происходит в нем, эхом отдается в Природе и космосе. Инь и ян никогда не находятся в покое, они постоянно воздействуют друг на друга. Например, функционирование органов-ян происходит за счет потребления продуктов питания — инь. Но происходящий при этом процесс обмена веществ осуществляется за счет потребления некоторого количества энергии ян.

*О.Н. Черников — инструктор по тайцзицюань, искусствовед.

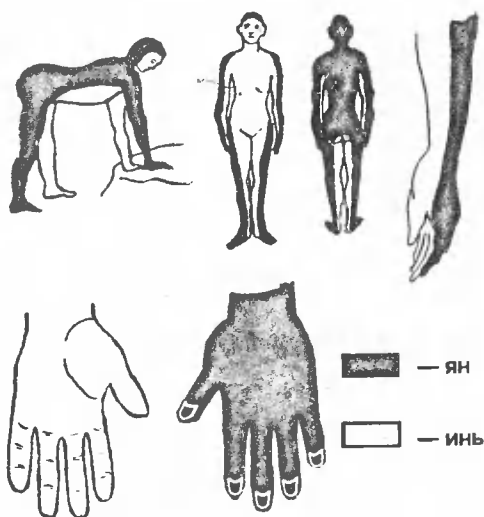


Рис. 1

Инь и ян поверхности тела

Одно из основных положений концепции инь-ян заключается в том, что они не могут существовать друг без друга, как ограничивая, так и дополняя друг друга. Если одна сторона в избытке, то возникает недостаток другой. С другой стороны, при ослаблении одной, соответственно усиливается другая. К категории ян относятся — Небо, Солнце, мужское начало, активное, светлое, твердое, горячее, полное; к инь — Земля, Луна, женское начало, покой, темное, мягкое, пустое, холодное. Эту классификацию можно продолжать без конца. Поэтому для практики Су Джок терапии целесообразно обратить внимание на следующие аспекты принципа инь-ян. Ян включает в себе подвижность, альтруизм, глубокое дыхание, преобладание выхода над вдохом, острое возникновение заболевания, резко

проявляющиеся симптомы, избыточную функцию органа или системы, ухудшение симптомов болезни днем. К ян также относится горячее, сильное, кратковременное, неожиданное, процессы с повышенной динамикой. Ян — функция расширения, стремления вырваться, освободиться, характер движения — центростремительный.

Инь относится к женскому началу с такими характеристиками, как интравертность (обращение к своему внутреннему миру), пассивность, неподвижность, эгоизм, поверхностное дыхание, преобладание вдоха, ухудшение состояния в ночное время, слабость функций, слабо выраженные симптомы, хронические болезни, постепенное нарастание заболевания, ощущение тяжести, усталости. Инь — это все, что тусклое, слабое, холодное, медленное, предсказуемое, ожидаемое, имеющее пониженную активность. Функция инь — сжатие, накопление, стремление спрятаться, размышлять, уединившись. Иньские органы — сердце, легкие, селезенка, почки, печень, перикард (головной мозг); янские — желудок, толстая кишка, тонкая кишка, желчный пузырь, мочевой пузырь, а также три обогревателя (в Су Джок системе его относят к спинному мозгу).

Поверхность тела делится на инь и ян следующим образом. Если представить человека, передвигающимся в позе млекопитающего на четырех конечностях (рис. 1), то наружная часть тела, освещенная солнцем, будет ян, а внутренняя часть (если человек группируется) будет инь. На кистях ладонные поверхности — инь, а тыльные — ян.

При лечении методом Су Джок терапии сперва выделяется доминирующий симптом болезни. Затем определяется, какая энергия, инь или ян, проявляется через симптом. Если определена стадия болезни, то начинают воздействовать на точку или группу точек одним из приемов Су Джок, наиболее подходящим для данного случая. Нарушение уравновешенного соотношения в организме инь и ян ведет к определенной патологии, характерной для данного типа энергии. Так, при любом физическом или психическом состоянии, для которого характерна избыточность, по сравнению с принятой нормой, его относят к ян-заболеваниям (повышение температуры тела, гипертония, острые воспалительные процессы, сильные волнения) и в случае недостаточности — к инь-состояниям (большая слабость, озноб, гипотония, депрессия). Как избыточность, так и недостаточность являются здесь категориями физического, психического и энергетического порядка, соотносящимися с законом инь-ян. Причин избыточности или недостаточности много. Это и состояние магнитного поля земли, геологическая характеристика места проживания, характер употребляемой пищи, возраст, пол, особенности конституции, эмоциональное состояние, окружающая среда и т.д. Су Джок

акупунктура тесно увязывает лечебную практику с процессами, происходящими как в организме человека, так и в природе и космосе. Согласно взглядам даосов, внутренний и внешний миры тождественны. Нет «чужого» внешнего и «моего» телесного, внутреннего, как нет болезней, привнесенных насильственно извне. Болезни каждый «зарабатывает» своим внутренним отношением к своему внешнему.

Поскольку ян — небесная функция, а инь — земная, в теле человека все, что выше диафрагмы, относится к ян, а все, что ниже, — к инь. Левая сторона туловища относится к ян, правая, женская, — к инь (женщина всегда права). Процесс торможения относится к ян (необходимо приложить силу против чего-то), а тонизации — к инь. Начало процесса в организме, особенно резкое — перелом, автокатастрофа, — ян. Длительное течение и завершение — инь.

В нормальных условиях организм, ориентированный на то, чтобы жить, сам стремится к восстановлению гармонии между инь и ян. Однако если по какой-либо причине произошел дисбаланс, который превысил планку допустимого неравновесия, то наступает болезнь. Если по какой-либо причине баланс сам не восстанавливается, то заболевание переходит в хроническую стадию, уходит в глубину.

Другим принципом, на который опирается Су Джок акупунктура, является закон о пяти первоэлементах. Согласно восточной философии, все в мире укладывается в представление о пяти первоэлементах, пяти стихиях. Они образуются из ци Неба и ци Земли в ходе постоянного взаимодействия энергий инь и ян. Сочетание и взаимовлияние пяти стихий лежат в основе всех явлений и процессов в Природе, а также теории и практики восточной медицины. Из огромного списка классификации первоэлементов остановимся на нескольких главных. Пять первоэлементов Земли: дерево, огонь, сама земля, металл, вода. Пять сезонов Природы: весна, лето, конец лета, осень, зима. Пять эмоций: гнев, радость, тревога, печаль, страх. Стихия «Дерево» является символом начала, роста, повышения активности, утра, весны. «Дерево» порождает «Огонь», который представляет собой разгар активности, полдень, лето. «Дерево», сгорая в «Огне», дает золу, и символом этого состояния является «Земля» — центр циклических изменений, выражающий упадок активности, состояние равновесия, успокоения. «Земля» порождает «Металл» — начало упадка ян-процессов, осень, закладка фундамента на зиму. «Вода» является пассивной силой, символом ночи, холода, зимы, смерти.

В основе практического применения учения у-син о пяти первоэлементах лежит тезис о том, что каждый из них связан с другими по принципу созидающих или разрушающих процессов. Суть созидającego процесса можно рассмотреть на примере: вода созидает дерево, дерево может породить огонь и т.д. Разрушающее, подавляющее проявляется в том, что вода подавляет огонь, огонь размягчает металл и т.д. Применяя этот принцип в физиологии, мы можем производить как стимуляцию (функциональную по-



Рис. 2
Взаимозависимости
между пятью первоэлементами

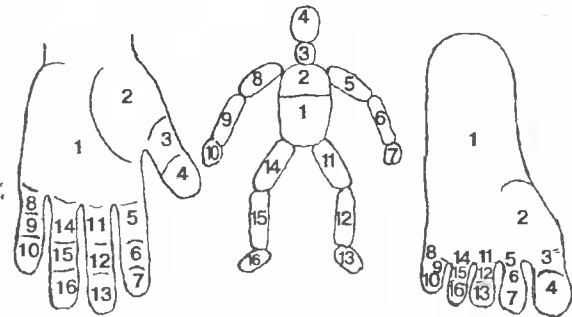


Рис.3
Схема соответствия частей тела
суставам на кисти и стопе

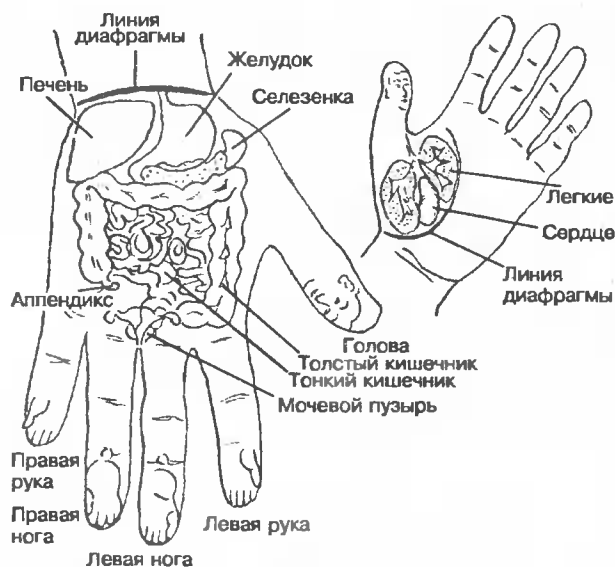


Рис. 4

Основная система соответствия на левой руке
(инь-сторона)

(стихии — тепло, жар), земле — селезенка, желудок (стихия — влажность), металлу — легкие, толстая кишка (стихия — сухость), воде — почки, мочевой пузырь (стихия — холод).

Между пятью первоэлементами существуют сложные взаимоотношения. Здесь свои законы, по которым они воздействуют друг на друга.

Закон созидания отражает принцип перемен. Это закон любви, позволения продолжения жизни. Он обуславливает цикличность всех явлений и относится к концепции времени. Дерево порождает Огонь, Огонь созидает Землю (пепел), Земля созидает Металл (руду), Металл созидает Воду (категория прохлады конденсирует на металле воду) (рис.2). Связь осуществляется по окружности, по часовой стрелке. Каждый элемент является и созидателем, и создаваемым. Все первоэлементы имеют энергетическую сущность. Энергетически Дерево — это энергия ветра и т.д.

Закон антисозидания символизирует сознательность, послушание, следование обычаям. Родители помогают ребенку вырасти (созидание), а когда он вырастает,

то возвращает полученное родителям обратно (антисозидание). Элемент получил энергию, окреп и отдает энергию тому, от кого получил. Это как бы акт благодарности. Связь осуществляется по окружности, против часовой стрелки.

Закон подчинения — это самый сильный, наиболее часто используемый закон. Один элемент подчиняет другой через один, по часовой стрелке. Дерево подчиняет Землю (прорастая в нее корнями), Земля подчиняет Воду (впитывая ее и направляя русла рек), Вода подчиняет Огонь (может его погасить), Огонь подчиняет Металл (плавит его), и, наконец, Металл под-



Рис. 5

Основная система соответствия
на левой стопе

чиняет Дерево (режет его). Закон подчинения обеспечивает наведение фиксированного порядка. Прежде чем что-то создать, необходимо получить энергию. Это можно пояснить примером потребления пищи: чтобы что-то съесть, надо что-то себе подчинить (сорвать, убить).

Закон антиподчинения — это переход к новому порядку, когда старый не устраивает и возникает протест. На этом законе строится прогресс в науке, технике. Закон выражает концепцию развития (общества). К закону антиподчинения относится также эволюция, мутация. Если заболевание возникло недавно, то в Су Джок используют принцип подчинения, а если оно носит длительный, хронический характер, то, значит, старый порядок нас не устраивает и мы должны строить лечебный процесс по закону антиподчинения. Действие через один элемент, против часовой стрелки.

На основе развития этих фундаментальных положений восточной философии профессор Пак Чжэ Ву создал многослойную, многоступенчатую систему лечения, которая дает возможность воздействовать на организм человека в любом сечении. Су Джок включает лечение по системам полного и вторичного соответствия, по Бель-меридианам, системе «насекомого», мини-системе, по энергиям шести ки (ци), на уровне структуры и субструктуры, лечение по региональной диагностике, по конституции, на эмоциональном и ментальном уровнях и др.

Далее мы остановимся на лечении по принципу Су Джок на уровне первого слоя — основной системе соответствия. Эта методика безопасна и не требует больших специальных знаний, ею легко овладеть, и она может служить эффективной системой лечения и самооздоровления, особенно когда в трудных ситуациях бывает необходимо помочь себе или окружающим. Безопасность основывается на том факте, что эта система создана самой Природой, а человек только открыл ее.

На кистях и стопах человека располагаются наиболее активные точки соответствия всем органам, системам и участкам тела. Их раздражение оказывает необходимое лечебное действие. Точки и зоны на кистях и стопах отражают в уменьшенном виде анатомическое строение организма (рис. 3-5). Тело и его системы находятся в постоянном взаимодействии. На этом основывается терапевтический эффект Су Джок терапии (принцип дистанционной регуляции). Из больного органа в точку соответствия идут электромагнитные сигналы о неполадках, изменяющие электромагнитный потенциал соответствующей точки. В результате возникает болезненность точки на кисти и стопе. При воздействии (давлении, массажи) на эту болезненную точку идет ответная электромагнитная волна в область соответствия, то есть больной орган, несущая исцеляющий эффект. Воздействие на точку оказывается металлическим диагностическим шупом, концы которого имеют два металлических шарика большего

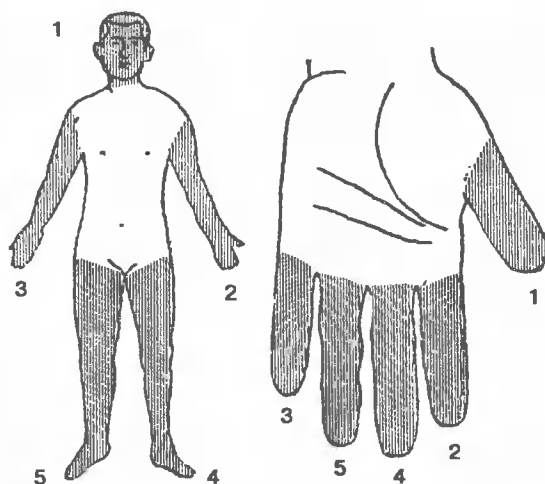


Рис. 6

Пять выступающих частей тела и кисти

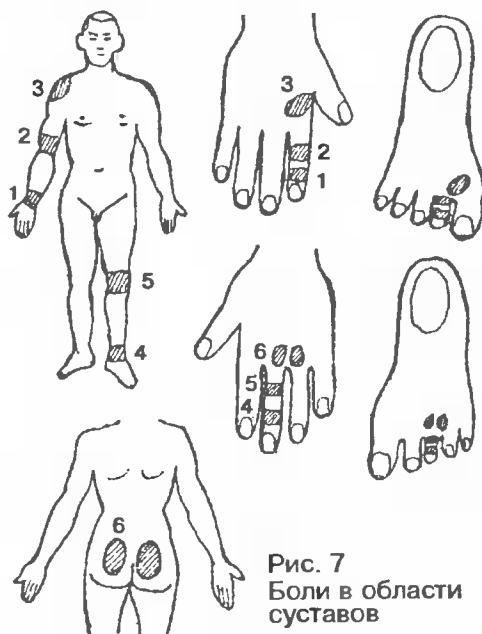


Рис. 7

Боли в области суставов

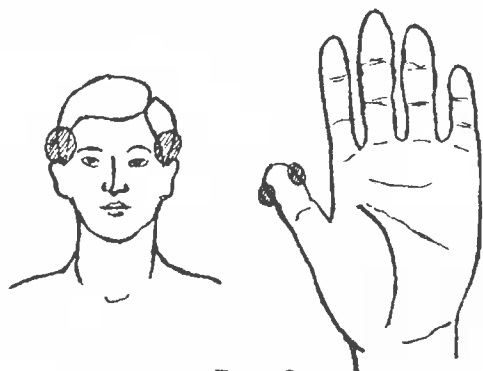


Рис. 8

Головная боль в височной области

рен, что эти системы соответствия заложены Богом, как проявление заботы о Его творении.

Но если в указанных системах воздействие происходит хаотически, случайной стимуляцией в ходе повседневной деятельности, то в системе Су Джок оно целенаправленное и меткое с максимальным терапевтическим результатом. Это обеспечивается в первую очередь структурным сходством между кистями, стопами и человеческим телом, а также тем обстоятельством, что на кистях и стопах расположены самые чувствительные точки, обеспечивающие наиболее сильное лечебное воздействие.

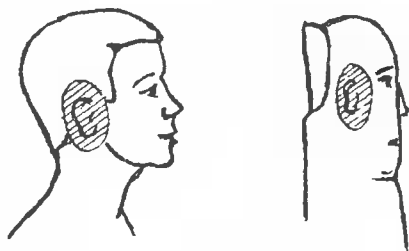


Рис. 9

Заболевания ушей

По своему строению человек имеет пять выступающих частей: голова, правая рука, левая рука, правая нога, левая нога, которые расположены вокруг корпуса. На кисти также пять пальцев вокруг ладони (рис.6). В других частях тела подобного сходства нет. На стопе, по сравнению с кистью, система соответствия выражена менее очевидно, однако из опыта Су Джок, она более результативна. Для каждой отдель-

ной точки человеческого тела всегда существует пара соответствий на кисти и стопе. При лечении надо проверить обе области соответствия и выбрать наиболее болезненную точку. Считается, что если тело разделить по вертикали на две половины от макушки головы вниз, то органы, расположенные с правой стороны от этой линии, лучше лечить на правой руке, а с левой стороны — на левой руке.

Существует следующая техника поиска наиболее болезненной точки. Сперва на кисти определяют область, соответствующую больному органу. Затем прощупывают эту зону за несколько проходов, но в каждый проход дают на все точки одинаковой силой. Силу давления увеличивают при очередном проходе. Если сильно давить с самого начала, то все точки покажутся болезненными. Продвигаться при поиске точки следует не более чем на 2 мм. Найдя таким образом наиболее болезненную точку, на нее дают со значительной силой. При возникновении острых приступов заболеваний (почечная или печеночная колика, стенокардия, кризы) на болевую точку воздействуют до исчезновения боли, но не более 5-7 минут. За это время, как правило, наступает улучшение. При хрониче-

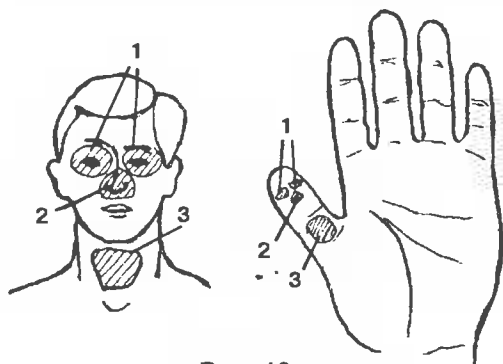


Рис. 10

1. Заболевания глаз

2. Насморк

3. Заболевания горла, кашель

и меньшего диаметра (примерно 1,5 и 3 мм). В обиходе можно пользоваться и тупозаточенным карандашом, толстой спицей и др.

В человеческом организме существует несколько систем соответствия, имеющих способность к дистанционной регуляции (например, на языке, ушах, ягодицах, локтях, коленях и в других частях тела). То есть системы соответствия сформировались в тех местах, которые наиболее часто соприкасаются с окружающей средой. Невольно стимулируя данные области, человек оказывает целебное воздействие на свои органы. Приходится только восхищаться мудростью Природы! Проф. Пак уве-

ческих болях (остеохондроз, боли в суставах, радикулит) или при обострении хронических заболеваний (гастрит, колит) давление на лечебные точки производят в течение 3–5 минут через каждые 40–60 минут (можно выбрать другой интервал — по 15 секунд через каждые 15 минут). Массаж точки снимает боль и ускоряет выздоровление. После такого воздействия полезно прикрепить к этой точке лейкопластырем семена яблока, груши, зерна гречки (в кожуре), проса, риса. Лучше свежего урожая. Энергия, заключающаяся в них, через точку будет передаваться больному органу. Однако, поскольку этот запас энергии в семени невелик, их следует чаще менять, примерно 3–4 раза в сутки. Рекомендуются также в течение дня периодически давить пальцем на эти зерна, массируя болезненную точку.

Для профилактики заболеваний полезно массировать пальцы рук и ног (хорошо это делать утром в постели). В Су Джок для этой цели существуют специальные пружинные кольца. Хороший результат дает массаж всех точек ладони с помощью двух грецких орехов, которые катают между двумя руками. Разумно, когда воспитатели в детских садах дают детям возможность работать с пластилином. Происходит энергичный массаж зон на кончиках пальцев, где, по атласу Су Джок, расположен головной мозг, и это способствует лучшему развитию ребенка. В лечебном цигун с этой же целью используется палочка, округленная с двух концов, для массажа центральной точки лаогун.

Ниже даются несколько примеров воздействия на точки при несложных заболеваниях (рис. 7–11). В приводимых иллюстрациях наглядно видна связь органа или части тела с точкой возможного лечебного воздействия. Все внутренние органы расположены на инь-поверхности кисти, кроме почек, которые находятся ближе к спине и вынесены на ян-сторону кисти.

Профессор Пак, определяя принципы метода, в предисловии к своей книге «Руководство по Су Джок терапии» пишет: «Понимая, что возложенная на меня задача не совсем обычна, по Божьей Воле я пытаюсь помочь создать такое общество, в котором каждый человек мог бы отвечать за свое здоровье, используя данный метод... Я хотел бы обратить внимание, что нам необходимо осознавать, какая огромная сила, создавшая человека, проявляет себя через загадочную систему исцеления, расположенную на кистях и стопах. Совершенно очевидно, что такая система целебного соответствия исходит из глубокой любви к человечеству. Поэтому я рекомендую тем, кто будет использовать данную систему исцеления, лечить от чистого сердца в духе абсолютной любви». Это замечание крайне важно при использовании Су Джок терапии. Как и в лечебном цигун, здесь необходимо быть в состоянии открытости, любви, веры и настроя на здоровье.

Проф. Пак Чжэ Ву прилагает много сил, чтобы широко распространить этот эффективный метод лечения. В России Су Джок появился в 1991 г., но еще раньше — сразу после Чернобыльской катастрофы — проф. Пак прочитал серию лекций по своему лечебному методу в Киеве и Минске. Сегодня в Москве и Санкт-Петербурге уже существуют специальные поликлиники, в которых профессиональные врачи лечат методом Су Джок. Специалистов готовит Академия Су Джок терапии на трехнедельных курсах. На этих курсах могут обучаться все желающие. Имеются также трех- и пятидневные курсы, где обучают оказывать первую помощь в экстремальных ситуациях и при несложных заболеваниях.

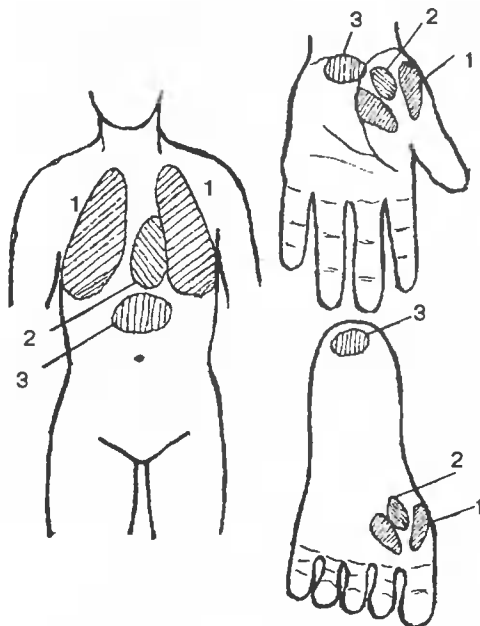


Рис. 11

1. Заболевания легких
2. Болезни сердца
3. Боли в области желудка (гастриты, изжога и др.)



Цигун-терапия при аритмии сердца

Ли Хэшэн

心律失常的气功疗法

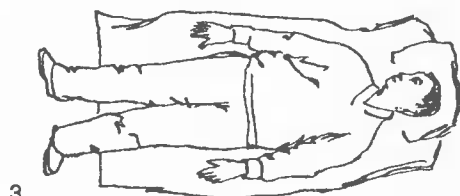
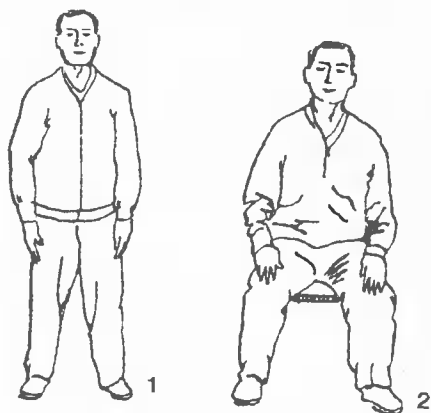


Сердечная аритмия возникает в результате различных патологий, приводящих к нарушению формирования и прохождения импульсов в сердце и, как следствие, к ускорению или замедлению частоты его сокращений, а иногда и к нарушению ритма.

В нормальных условиях частота сердечных сокращений обуславливается ритмичными импульсами синусового узла сердца, количество которых составляет от 60 до 100 в минуту.

На синусовый ритм сердца функциональное влияние оказывает вегетативная нервная система (симпатические и парасимпатические нервы). Во время возбуждения симпатических нервов частота импульсов, идущих из синусового узла, а значит и число сокращений сердца, увеличивается, а при возбуждении парасимпатических нервов — уменьшается вплоть до полной остановки сердца. Обычно влияние парасимпатической системы на напряжение сердечной мышцы доминирует над влиянием симпатической нервной системы, а изменение возбуждения

парасимпатических нервов непосредственно влияет на ритмичность импульсов синусового узла сердца, что может привести к периодическому чередованию ускорения или замедления частоты сердечных сокращений, то есть к синусовой аритмии, которая бывает двух видов. Первый вид аритмии связан с дыхательными циклами и называется дыхательной синусовой аритмией, или аритмией парасимпатического типа. Этот вид аритмии возникает в результате неравномерного возбуждения парасимпатических нервов. Он проявляется в состоянии покоя, а иногда только во время сна или в лежачем положении, и исчезает во время активной физической деятельности, в движении, при эмоциональном возбуждении, повышении температуры и т.д. Дыхательная аритмия часто встречается у здоровых людей и пожилых после 50 лет. Таким образом, дыхательная аритмия имеет физиологические причины.



Второй вид аритмии не связан с дыханием и имеет название недыхательной. Она свойственна больным, страдающим органическими нарушениями деятельности сердца: коронарной недостаточностью, ревматизмом, воспалением сердечной мышцы. Этот вид аритмии может не иметь клинических проявлений, а может вызывать стеснение в груди, неприятные ощущения в области сердца, колющие боли.

Предлагаемая методика цигун-терапии достаточно эффективна как для страдающих дыхательной, так и недыхательной аритмией.

Упражнение 1. Расслабление и погружение в состояние покоя.

Упражнение способствует укреплению инь и почек, выведению «грязной ци» и набиранию «чистой ци», регулированию нервной системы. Оно выполняется в положении стоя, сидя или лежа.

Положение стоя. Встаньте прямо, расставьте ноги на ширину плеч. Руки свободно опустите. Ладони прижмите к внешним поверхностям бедер. Голову держите прямо, кончик языка поднимите к верхнему нёбу. Вес тела распределите равномерно на обе ноги. Устраните посторонние мысли, расслабьтесь (рис. 1).

Положение сидя. Сядьте ровно на стул, ноги расставьте на ширину плеч так, чтобы угол между бедрами и голенью составлял 90° . Корпус держите прямо, слегка подберите нижнюю челюсть, руки положите на бедра. Полностью расслабьте тело (рис. 2).

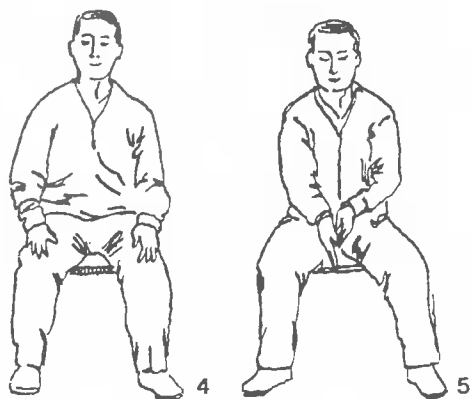
Положение лежа. Лягте на спину, голову положите на подушку так, чтобы было удобно. Ноги раздвиньте на ширину плеч, руки положите вдоль бедер ладонями вниз. Полностью расслабьте тело (рис. 3).

Выполнение упражнения. Прикройте глаза, мысленно проконтролируйте расслабление макушки, ушей, плеч, предплечий, кистей, кончиков пальцев. Затем мысленно вернитесь к верхней части тела. Мысленно проконтролируйте расслабление шеи, горла, груди, живота, промежности, бедер, коленей, голеней, подъемов и подошв ступней, больших пальцев ног, вторых, третьих, четвертых пальцев, мизинцев ног, а затем вновь — расслабление центральных областей подошв. Представьте, что вы опустили ноги в теплую воду (летом — в прохладную воду), и мысленно трижды произнесите фразу: «Все тело расслаблено». Расслабление каждой части тела должно продолжаться не менее 30 секунд. Выполняйте упражнение два раза в день: утром и вечером.

Упражнение 2. «Пестование крови и успокоение сердца»

Выполнение упражнения. Сядьте ровно на стул, потрите ладони друг о друга 64 раза (рис. 4, 5). Ладонь левой руки опустите к нижней части живота и прижмите к ней, а ладонь правой руки поднимите к левой части груди и держите на расстоянии около 10 см напротив сердца (рис. 6). Мысленно представьте, что ваше сердце — это сгусток яркого пламени. Выполняйте упражнение в течение 10 — 20 минут.

Упражнение 3. Это упражнение можно выполнять в любое время в положении стоя, сидя или лежа. Представьте, как «болезнетворная ци» по меридиану сердца шаоинь поступает в руки и выходит наружу через мизинцы.



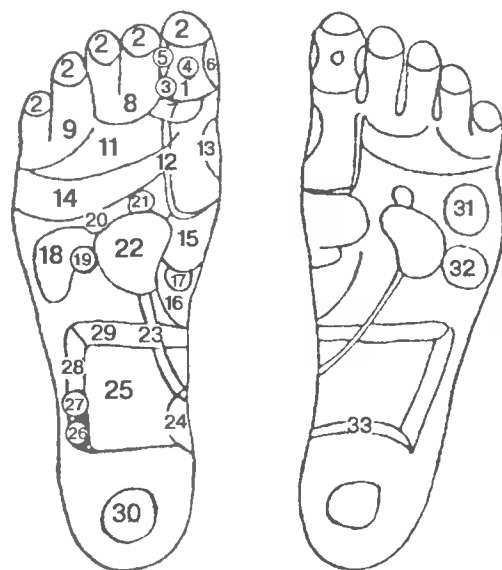
Чудодейственный массаж ступней

Чэнь Чэнда

Упоминание о лечебных свойствах массажа ступней содержится еще в «Исторических записках», однако различного рода предрассудки препятствовали его внедрению в медицинскую практику, хотя в народе этот вид лечения по-прежнему популярен.

Массаж ступней дает поразительный терапевтический эффект в силу того, что именно в ступнях берут начало энергетические каналы, пронизывающие все тело человека и все внутренние органы. Патологические изменения какого-либо орга-

на могут вызвать боли или изменения пигментации определенных участков на ступнях. Терапевту достаточно воздействовать на эти участки и, таким образом, восстановить проходимость энергетических каналов, отрегулировать циркуляцию ци, благодаря чему и достигается терапевтический эффект. Мне посчастливилось учиться массажу ступней у народных целителей, а в 60-е годы удалось применить свои знания на практике во время работы в сельской местности и накопить кое-какой опыт. Несколько лет назад я прослушал лекции тайваньского специалиста по массажу ступней Цэн Лянши, что значительно меня обогатило. Общие принципы массажа ступней и других видов массажа в основном совпадают. Предлагаю вниманию читателей обобщенную схему расположения массажных точек на подошвах ног.



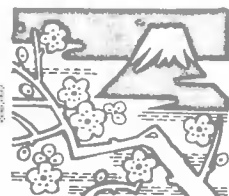
Правая нога

Левая нога

1 — голова; 2 — лобовые пазухи; 3 — мозжечок; 4 — гипофиз; 5 — тройничный нерв; 6 — нос; 7 — шея; 8 — глаза; 9 — уши; 11 — косые мышцы; 12 — щитовидная железа; 13 — паращитовидная железа; 14 — легкие и бронхи; 15 — желудок; 16 — 12-перстная кишка; 17 — поджелудочная железа; 18 — печень; 19 — желчный пузырь; 20 — солнечное сплетение; 21 — надпочечники; 22 — почки; 23 — мочеточник; 24 — мочевой пузырь; 25 — тонкий кишечник; 26 — слепая кишка; 27 — обратная слепая кишка; 28 — восходящая ободочная кишка; 29 — поперечная ободочная кишка; 30 — половая железа; 31 — сердце; 32 — селезенка; 33 — прямая кишка.

Дорогие читатели!

Не забудьте оформить подписку
на первое полугодие 1996 г.



Сохранить носорога

Ивонн Юань

На протяжении двух тысяч лет носорожий рог использовался в китайской медицине как средство, понижающее жар, останавливающее конвульсии и заживляющее язвы. Хотя современные фармакологи нашли ему натуральные заменители, а молодое поколение отдает предпочтение средствам европейской медицины, старые привычки и взгляды, обладая известной инерцией, нелегко сдают свои позиции.

На Тайване существуют, в принципе, два способа лечения простуды. Заболевший может либо обратиться к врачу, представляющему западную медицину, и тот, скорее всего, быстро осмотрит пациента и выпишет ему один или два вида таблеток, например, антигистамин и средства от кашля для приема в течение нескольких дней, либо отправиться к врачу, специализирующемуся на традиционной китайской медицине, или в ближайшую аптеку растительных препаратов. Здесь назначению лечения будет предшествовать точное определение, какого именно рода простуда имеет место. При этом во внимание среди прочего будут приняты температура тела, цвет лица, состояние языка, тип кашля, последние изменения в погодных условиях, а также особенности личной жизни пациента. Лекарства, назначенные в результате такого обследования, будут, скорее всего, представлять собой набор маленьких белых пакетиков, каждый из которых будет содержать смесь 8-10 различных трав, корней или ягод в виде порошка. Пациенту будет предписано принимать содержимое этих пакетиков в течение нескольких недель либо непосредственно, запивая его стаканом теплой воды, либо в виде концентрированного отвара.

Западные таблетки могут помочь быстро избавиться от насморка или кашля. Но китайский врач озабочен прежде всего не устранением непосредственных симптомов болезни. Его цель состоит, скорее, в том, чтобы установить первопричину заболевания, выяснить, почему организм пациента стал восприимчив к простуде, и восстановить нарушенный баланс, используя различные средства природного происхождения.

При приготовлении этих средств китайский фармаколог выбирает то, что он считает целесообразным из тысяч ингредиентов, многие из которых используются веками и включают буквально все — от семян лотоса, женьшеня и растертого в порошок жемчуга до рогов оленя, сушеных ящериц и порошка из носорожьего рога.

Хотя носорожий рог — это всего лишь один из великого множества разнообразных ингредиентов и используется традиционной фармакологией на Тайване все реже, именно он наряду с тигровыми костями и несколькими другими продуктами, получаемыми из редких животных или находящихся на грани исчезновения, принес китайской медицине дурную славу.

Фактически большинство жителей Тайваня, в особенности те, кому нет еще сорока, мало что знают о носорожьем роге. Они могли слышать, что он иногда используется в качестве ингредиента некоторых китайских лекарств, но они никогда его не видели и, тем более, не применяли. Многие из них удивлены, что этот продукт оказался темой столь серьезной дискуссии и навлек на Тайвань гнев активистов экологического движения во всем мире.

* С любезного согласия редакции журнала «Свободный Китай» мы начинаем публикации статей.

Откуда же собственно возникла проблема носорожьего рога? Не подлежит сомнению тот факт, что применение этого продукта в китайской медицине имеет длительную историю: оно восходит по меньшей мере в III веке н.э. и нашло отражение в «Медицинском каноне Шэнь-нуна» (Шэнь-нун бэнь цао цзин) — одной из древнейших книг по китайской медицине, известных нам сегодня. Носорожий рог характеризуется там как продукт, имеющий горький, кислый и соленый вкус и отнесен к категории продуктов питания и медикаментов с «холодными» свойствами, то есть способных понижать температуру тела. Он известен способностью понижать жар, охлаждать кровь и прекращать конвульсии. Традиционно он использовался при лечении гипертермии, инфекций верхних дыхательных путей и энцефалита «В». Кроме того, он останавливает кровотечение и способствует заживлению язв и внешних ран. Обычно он назначается в виде порошка в смеси с 10-15 другими лекарственными ингредиентами.



Комитет по сельскому хозяйству и Управление здравоохранения выдают такие наклейки с надписью «Здесь не торгуют тигровыми продуктами и носорожьим рогом!» владельцам традиционных китайских аптек, сотрудничающим с правительством в деле сохранения животных, которым угрожает исчезновение.

Его жаропонижающие свойства подтверждаются исследованиями, результаты которых опубликованы в «Журнале этнофармакологии».

Большинство покупателей, приобретающих порошок из носорожьего рога самого дешевого сорта, даже не подозревают, что фактически они получают продукт из рогов водяного буйвола. Как поясняет Чжан, использование заменителей всегда считалось в китайской медицине допустимым. В прежние времена врач, практиковавший в определенной местности, нередко бывало довольно трудно найти тот или иной конкретный вид животного или растения, указанный в медицинской книге. Поэтому он использовал другой продукт с аналогичными свойствами. Замена одного ингредиента другим тем более считалась допустимой при комплексном назначении различных препаратов. Помимо рогов водяного буйвола заменой носорожьему рогу могут служить также рога антилопы либо любого другого парнокопытного животного. Важнейшее вещество, содержащееся в этих рогах, — кератин — белок, который входит в состав волос. Рога содержат также карбонат кальция и фосфат кальция.

Несколько десятилетий назад носорожий рог был для жителей Тайваня удобным и доступным без рецепта врача препаратом, который постоянно присутствовал в их семейных аптечках вместе с традиционными средствами, помогающими при боли, кишечных расстройствах, переутомлении и других недугах. В то время современная система здравоохранения на острове была еще в зачаточном состоя-

Носорожий рог наивысшего качества, называемый «огненным», имеет приятный запах, а также гладкую и черную, как смоль, поверхность без трещин. Верхушка рога считается лучшей его частью. Рог такого типа принадлежит азиатским носорогам, встречающимся, в основном, в Индии, на Суматре и Яве. За ним следует так называемый «водяной» рог, который принадлежит носорогам, обитающим в Африке. Третий вид, самый доступный по цене и чаще всего используемый, — это рог, являющийся в действительности рогом водяного буйвола, однако в китайской медицине он по традиции относится к категории носорожьих рогов, поскольку обладает теми же фармакологическими свойствами. «Порошок из рога буйвола — это обычный и вполне приемлемый заменитель носорожьего рога. Он не считается подделкой», — говорит Чжан Сянь-чжэ, профессор факультета фармакологии Колледжа китайской медицины в Тайчжуне (Центральный Тайвань).

нии, и имелось лишь незначительное число хорошо оборудованных больниц. Немногие жители, особенно в сельской местности, имели возможность свободно обращаться за помощью к врачам, знакомым с западной медициной. Когда кто-нибудь в семье серьезно заболел, традиционное средство — такое, как носорожий рог, бывало обычно единственным имевшимся в наличии средством для лечения. «Носорожий рог особенно эффективен как средство для понижения жара и выведения человека из вызванного высокой температурой коматозного состояния, — говорит Чжан. — Двадцать лет назад, если ребенок заболел энцефалитом, который всегда сопровождается высокой температурой, родители прибегали к лечению носорожьим рогом». Его покупали как в виде порошка, так и в твердом виде. 82-летняя г-жа Чэнь, семья которой держит китайскую аптеку в Чжанхуа (Центральный Тайвань) на протяжении уже ста лет, припоминает, как когда-то многие люди натирали рог об острый край сломанной миски, отваривали его в воде и затем пили этот отвар.

В то время носорожий рог уже был довольно дорогим продуктом, хотя большинство людей вполне могли позволить себе его покупку по тогдашней цене — приблизительно 3 долл. США за грамм. Однако в середине 80-х годов в результате введения в 1985 году правительственным Бюро внешней торговли запрета на ввоз (но еще не на продажу) носорожьих и тигровых продуктов цена резко подскочила, достигнув 49 долл. США за грамм рога высшего качества. Некогда редкий товар стал еще более редким, и его потребление значительно сократилось. «Цена лучшего носорожьего рога превышает даже цену золота, — отмечает Чжан. — Поскольку рог очень дорог, он не используется в китайской медицине так широко, как принято думать».

До 1986 года, когда правительственное Управление здравоохранения (УЗ) прекратило регистрацию новых медикаментов, в состав которых входит носорожий рог, всего лишь 30 из 13 тысяч наименований лекарств, лицензии на которые были выданы фармацевтическим компаниям, содержали носорожий рог в качестве одного из ингредиентов. А за период с 1989 по 1990 год в отделении китайской медицины больницы медицинского колледжа в Тайчжуне было отпущено амбулаторным пациентам, число которых составляет 240 тыс. в год, всего лишь немногим более ста граммов носорожьего рога.

Больница полностью прекратила использование носорожьего рога в 1992 году после того, как УЗ объявило, что лицензии врачей, выписывающих либо выдающих пациентам препараты с носорожьим рогом, могут быть приостановлены либо аннулированы, а любое лицо, взятое с поличным на продаже носорожьего рога, будет подвергнуто штрафу либо тюремному заключению в соответствии с Законом об охране живой природы. Меры УЗ последовали за официальным объявлением о полном запрете на покупку, использование, продажу и экспонирование носорожьих и тигровых продуктов, сделанным Комитетом по сельскому хозяйству. В апреле 1994 года УЗ провело в различных частях острова четыре встречи с владельцами традиционных китайских аптек с целью разъяснения им новой политики. «Мы понимаем, что запрет на носорожий рог и тигровые кости — это политика правительства, — говорит Чэнь Ли, генеральный секретарь Ассоциации китайской медицины Китайской Республики, представляющей интересы владельцев аптек. — Мы можем не соглашаться с ней, но мы должны принимать ее как реальность».

Меняющееся отношение к традиционной медицине и широкая доступность быстродействующих западных лекарств также оказали влияние на торговлю носорожьим рогом. Как указывает Чжан Сянь-чжэ, «сканол, одна таблетка которого стоит всего 10 центов США, столь же эффективен в качестве жаропонижающего средства, как и порошок из носорожьего рога. И его можно легко приобрести в любой аптеке [западного типа] без рецепта». Фактически, говорит Чжан, сегодня к традиционной китайской медицине редко прибегают для лечения острых заболеваний или внезапных простуд, сопровождающихся высокой температурой, но гораздо чаще — для лечения хронических заболеваний. «В случае острого заболевания человек определенно обратится в больницу западного образца. Он не станет искать помощи у врача — специалиста по китайской медицине, — говорит

Чжан. — Да и сам такой врач не будет рисковать, пытаясь лечить такую болезнь, как энцефалит».

Однако не подлежит сомнению тот факт, что, несмотря на новые законы и меняющееся отношение людей, носорожий рог по-прежнему является предметом купли и продажи. Хотя более семи тысяч предпринимателей, связанных с традиционной китайской медициной, подписали обязательство не продавать препараты из носорожьего рога, существуют и такие, кто по-прежнему занимается этим. Некоторые люди продолжают верить, что рог содержит некое таинственное, магическое вещество и что, подобно витаминам, он способен оказывать благотворное воздействие на организм человека, укрепляя его здоровье и придавая ему силы. «Это — своего рода вера, которая существует независимо от данных, которыми располагает наука», — замечает Чжан Хун-жэнь, руководитель специальных программ УЗ.

Подобных взглядов придерживаются преимущественно люди более старшего возраста и с более низким уровнем образования, говорит Чжан, и они, в общем, склонны верить, что лекарство должно обладать некими чудесными свойствами лишь в силу того обстоятельства, что оно изготовлено из какого-нибудь экзотического животного или с использованием какого-нибудь другого редкого ингредиента. «Чем животное более редкое, полагают они, тем лучше», — говорит Чжан. Примером подобных взглядов может служить отношение к тигровым костям. Традиционно они использовались в Китае для лечения ревматизма, однако ныне им приписывают различные мистические свойства, в том числе — свойство укреплять мужскую силу. Носители этих взглядов, считает Чжан, — это, в общем, те же люди, которые недавно занимались тем, что рекламировали «замечательные» оздоровительные свойства мочи. «Если вы скажете такому человеку, что питье воды поможет ему излечиться от недуга, он этому не поверит, — говорит он. — Но, если вы скажете ему, что прием мочи исцелит его, он определенно последует вашему предложению. Когда люди верят, что данный ингредиент обладает какой-то магической силой, их очень трудно удержать от его использования».

Кроме того, некоторые владельцы традиционных аптек намеренно преувеличивают лечебные свойства редких (и дорогостоящих) ингредиентов. Немалые суммы, которые они могут выручать, сбывая подобные вещи, являются слишком большим искушением, чтобы отказаться от этого бизнеса, даже если он ведется в нарушение закона. «Прибыли, получаемые в результате торговли экзотическими медикаментами вроде носорожьего рога, настолько значительны, что владельцы аптек просто не решаются прекратить их продажу», — говорит Чжан. У владельцев аптек есть и другие доводы. Многие из них соблюдают закон, но они убеждены, что несправедливо запрещать какое-либо лекарство, если только не установлено, что оно может повредить здоровью человека (именно этим критерием обычно руководствуется в своей практике УЗ). «Мы не считаем, что использование в китайской медицине препаратов, получаемых из некоторых диких животных, является основной причиной их исчезновения, — говорит Чэнь Ли из Ассоциации китайской медицины. — Мы не убиваем носорогов, мы лишь используем рога мертвых носорогов. В чем же наша вина?» Одновременно с принятием мер по борьбе с нарушителями закона и по контролю над конфискованными партиями носорожьих рогов и тигровых костей правительство также старается убедить владельцев аптек воздержаться от торговли продуктами, получаемыми из других диких животных, хотя это пока и не запрещено законом. Согласно данным УЗ тринадцать веществ животного происхождения, описываемые в книгах по китайской медицине, могут получаться из ныне редких либо находящихся на грани исчезновения видов или подвидов. Помимо носорожьего рога, рогов антилопы и костей тигра к ним относятся медвежий желчный пузырь, кости леопарда, печень выдры, олений мускус, сушеная слоновая кожа, пластрон (нижний щит панциря) некоторых видов черепах, чешуя ящера (чешуйчатого муравьеда), панцирь тропической морской черепахи, тело геккона (небольшой ящерицы), а также два вида ядовитых змей.

Что касается некоторых из них, например, печени выдры и панциря морской черепахи, то запрет на торговлю ими, скорее всего, не встретит серьезного сопро-

тивления со стороны владельцев аптек, поскольку они и сейчас используются крайне редко. В некоторых случаях требуется установить, используют ли фармацевты именно те виды, которым угрожает исчезновение. Конкретным примером может служить черепаший пластрон. В настоящее время только три вида морских черепах нуждаются в защите, в то время как в китайской медицине используется сорок видов черепах, большинство из которых — наземные. Фармакологи дали заверения в том, что они не будут продавать медикаменты, приготовленные из трех упомянутых видов черепах, если УЗ предоставит им фотографии, необходимые для их идентификации.

Кроме того, УЗ занимается сравнительным изучением потребления медикаментов, приготовленных традиционным способом и из животных-заместителей. Например, так же, как рог водяного буйвола часто используется в качестве замены носорожьего рога, свиные или собачьи кости применяются вместо тигровых, а свиной желчный пузырь — вместо медвежьего. «Зная, какое количество того или иного медикамента потребляется, — говорит Цзян Шуан-мэй, возглавляющая секцию в УЗ, — мы можем решать вопрос об установлении квоты на их использование в будущем». Правительство также активно участвует в поиске новых лекарств-заместителей, в том числе из растительного сырья. «Мы нашли несколько растений, обладающих свойствами, близкими к свойствам носорожьего рога», — говорит Цзян.

Стараясь изменить сложившуюся практику и взгляды владельцев традиционных китайских аптек, правительство одновременно стремится убедить общественность воздерживаться от потребления медикаментов, приготовленных из животных, которым угрожает исчезновение. Оно активно занимается распространением брошюр и наклеек соответствующего содержания, а с недавних пор использует также и телевидение, призывая жителей Тайваня считать защиту живой природы своим гражданским долгом. Как говорит сотрудник УЗ Чжан Хун-жэнь, «использование в медицинских целях животных, находящихся на грани исчезновения, серьезно вредит репутации страны. Мы должны убедить людей отказаться от подобного отношения к этим редким животным. Возможно, это потребует долгого времени, но мы должны добиться этого во что бы то ни стало».

Перевод Алекса Ли



Работа по сохранению живой природы требует немалых средств. Этот рекламный листок, выпущенный двумя тайваньскими частными фондами, содержит призыв поддержать их усилия по спасению носорогов.

Читайте в следующих номерах

Дэ Ень. Секреты долголетия шаолиньских монахов.

Чжан Цюнфан. Профилактика катаракты с помощью цинун.

Фан Цзыхуа. Оздоровительный косметический комплекс для «пяти органов».

Ма Вэньчжу. Лечение повреждений поясничной мышцы с помощью цигун.

Научно-техническая ассоциация «АНТА»
рекомендует ознакомиться

с аромакосметикой,

производимой немецкой фирмой

Cosmetic
Karl Hadek

и обеспечивает поставку по заказам.

Аромакосметика — современное направление косметики — реализует наши представления о здоровом уходе за кожей в условиях настоящего состояния окружающей среды. Ее назначением является оптимизация функций кожи, ее регенерация, укрепление защитных свойств от поражения инфекциями и физиологическими расстройствами, что позволяет надолго сохранить ее в прекрасном состоянии. Препараты аромакосметики обладают особой эффективностью благодаря природным веществам, из которых изготовлены: специальным комплексам лекарственных растений и высококачественным растительным маслам с высоким содержанием витаминов. В аромакосметике не применяются минеральные масла (парафин и вазелин), которые бесполезны, а иногда даже вредны для кожи.

По этическим соображениям не используется также и сырье животного происхождения, так как смерть любого живого существа несовместима с заботой о красоте и здоровье.

Растительные масла в препаратах аромакосметики не подвергаются консервированию и химическому очищению.

В отличие от декоративной косметики аромакосметика служит гигиеническим целям, оказывает терапевтическое воздействие на кожу, играет определяющую роль в ощущении физического и душевного комфорта.

Для сохранения здоровья от последствий процессов, происходящих в окружающей среде, и от нарушения физиологических и обменных процессов в организме человека фирма предлагает:

- растительные регенерационные масла (30 мл — 5 ам. долл.)
- растительные регенерационные кремы (50 мл — 4-6 ам. долл.)
 - массажные масла (100 мл — 4,5 ам. долл.)
- гидрофильные масла для очищения лица и снятия макияжа (100 мл — 4,5 ам. долл.)
- регенерационные маски для лица (50 мл — 5 ам. долл.)
- специальный препарат для ухода за слизистой оболочкой носа (10-20 мл — 3,5-6 ам. долл.)
- специальные препараты для ухода за зубами и полостью рта (50 мл — 3,6 ам. долл., 5 мл — 1,5 ам. долл.)
 - масла для ванны и душа (200 мл — 3,5-8 ам. долл.)
 - масла для мытья волос (100 мл — 3,5-6 ам. долл.)
 - масла для интимной гигиены (150 мл — 5 ам. долл.)
 - масла для ухода за ногами (20 мл — 5 ам. долл.)
- растительные масла для загара (100 мл — 5,5-7 ам. долл.)
- ароматические массажные масла (100 мл — 4-7 ам. долл.)
- ароматические воды и тоники (150 мл — 1,8-2,2 ам. долл.)
- эфирные и растительные масла серии 365 (100 мл — 3,5-20 ам. долл.).

Оплата производится в рублях по текущему курсу
американского доллара ММВБ.

За подробной информацией обращайтесь по адресу:
117218, Москва, а/я 30 или непосредственно
в редакцию по тел. (095) 246-93-22.

ВЫШЛА В СВЕТ

М.Фельденкрайз. ОСОЗНАВАНИЕ ЧЕРЕЗ ДВИЖЕНИЕ.

Автор книги — крупнейший на Западе специалист по «телесно-ориентированной терапии». Перевод с англ. М.Папуш. Издается на русском языке впервые. Объем 193 стр. с илл. Тираж 5 000 экз. Цена 4 000 руб.

Метод М.Фельденкрайза направлен на восстановление связей между двигательными участками коры головного мозга и мышцами, которые напряжены или испорчены дурными привычками или негативными влияниями. Цель состоит в том, чтобы создать в теле способность двигаться с минимумом усилий и максимумом эффективности не за счет увеличения мышечной массы, а посредством возрастающего понимания того, как тело работает.
Рассчитана на широкий круг читателей.

ГОТОВЯТСЯ К ПЕЧАТИ

Чжоу Чэньфан, Чэнь Яньлинь. ТАЙЦЗИЦЮАНЬ: ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ И ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ.

Авторы — известные мастера тайцзи. Перевод с китайского М.М.Богачихина.

Издается на русском языке впервые. Объем около 300 стр. с илл.

Мягкая цветная обложка. Тираж 3 000 экз. Выход в свет — конец 1995 г.

Ориентировочная цена — 1 ам. долл. в рублевом эквиваленте.

Книга выгодно отличается от изданных ранее подробностью изложения важных моментов при изучении основ тайцзи. В ней излагается 108-я форма и ее воздействие на человека при практических занятиях.

Гу Люсинь. ТАЙЦЗИЦЮАНЬ — СТИЛЬ ЧЭНЬ.

Автор книги — известнейший мастер тайцзи. Издание носит уникальный характер, ибо в книге раскрываются тонкие моменты отдельных движений, которые долгое время оберегались от непосвященных, а также многие другие тайны практики.

Перевод с китайского М.М.Богачихина. Издается на русском языке впервые. Объем около 300 стр. с илл. Обложка мягкая цветная.

Выход в свет — в течение 1995 г. Тираж 3 000 экз. Ориентировочная цена 1 ам. долл. в рублевом эквиваленте.

Заказы на книги можно направлять в адрес редакции журнала «Цигун и спорт»: 117218 Москва, а/я 30.
Наложный платеж в пределах России.

VITA



80000000 12058 10

- ЭТО ЖИЗНЬ!®



Новый
Интересный
Полезный
Иллюстрированный
журнал

"VITA. Традиции.
Медицина.
Здоровье"

о народной
медицине и
традиционных
методах
врачевания

о жизни без
болезней и
лекарств

о гармонии и
единении с
природой

Индекс в каталоге газет и журналов "Роспечать" - 70266.

Адрес редакции: 103006 Москва, Центр, ул. Медведова,
д. 13, строение 1

Телефон для справок и контактов: (095)973-05-36.

© Содержание и оформление: Центр маркетинга и рекламы, 1993

© Слайд: Елена Мишанина