R664

ЦИГУН и ЖИЗНЬ

4/2000

В древности иероглиф «баран» имел также значение «удача»: девять баранов — девять удач, то есть череда счастливых обстоятельств.

Кроме того, иероглиф «баран» произносится так же, как иероглиф «солнце» (ян). Поэтому баран имеет еще и такой смысл: «Счастливая звезда светит с высоты».

На рисунке также изображены сосна — символ долголетия, бамбук, означающий «благословение», и слива, означающая «праздник», «поздравления».

ЦИГУН И ЖИЗНЬ

4/2000

Научно-популярный журнал,
выходит 6 раз в год

Издается с января 1991 г.

СОДЕРЖАНИЕ

КАФЕДРА ЦИГУН

Фэн Лида. **Здоровье, атлетизм и долголетие (Продолжение)** 3
Юнь Шуйшао. **«Святой» — уровень совершенствования в цигун** 7
Шао Вэньцзянь. **Негативная информация и способы ее устранения** 9

МЕТОДИКИ ЦИГУН

Юй Ци. **Дацзангун (Окончание)** 11
Чжоу И. **Оздоровительная методика «Небесный дракон»** 19

ДИСКУССИОННАЯ ТРИБУНА

Последняя надежда. Обращение к современному человечеству (Продолжение) 27

ЦИГУН И МЕДИЦИНА

Юй Юйхуа. **Методика лечения заболеваний спины и поясницы из трактата «Чжубин юаньхоулунь»** 34
Ван Вэньдянь. **Цигун-терапия острого и хронического нефрита** 35
Дань Баолинь. **Цигун-терапия синдрома работы на компьютере** 36

ИСКУССТВО ЖИЗНИ

Хэ Чжэньцюань. **Сто «нельзя» в еде и питье (Продолжение)** 38

МИР ЦИГУН

И НЕ ТОЛЬКО О ЦИГУН...

Оскар Чжун. **Аромат «Золотого лотоса»** 45

Редакция журнала "Цигун и жизнь" советует осваивать любые методики цигун под руководством специалистов и постоянным врачебным контролем

Главный редактор А.П. Шилов
Редакторы А.Б. Фирсова,
Е.Н. Новикова
Переводчик С. Е. Сергеев
Технический редактор А.Б. Шевченко
Издатель: ООО "ДАТУН".

Адрес редакции: 117218, Москва,
Нахимовский просп., 32 (здание
Института экономики РАН).
Комн. 1114, тел. 332-45-71.

Адрес для писем:
117218 Москва, а/я 30
журнал "Цигун и жизнь".

Регистрационный номер 015142
от 18 июня 1997 г.

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

При перепечатке наших материалов
ссылка на "Цигун и жизнь" обязательна.
Точка зрения редакции не всегда
совпадает с мнением авторов.

Подписка на журнал
осуществляется в почтовых отделениях
связи по каталогу Агентства
"Роспечать".

© Редакция журнала "Цигун и жизнь",
2000.

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.

На первой стороне обложки:
Многовековая сосна и пвгода на горе Цяньшань.

Гора Цяньшань («Тысяча гор») расположена к востоку от г. Аньшань в пров. Ляонин на высоте 785 м над уровнем моря. Уже во времена династий Мин и Цин гора была местом поклонения паломников. Если смотреть с высоты, она напоминает раскрытый цветок лотоса.

Гора состоит из 999 вершин. К ним добавили одну, искусственно созданную. Так возникло название «Цяньшань» — «Тысяча гор».

Среди сосновых и кипарисовых лесов расположены многочисленные буддийские и даосские храмы.

На четвертой стороне обложки:
Скала Чжэнь Иган (гора Цяньшань).

"Цигун и жизнь", 2000, № 4
Компьютерная верстка А.Шевченко

Формат 70 х 108 1/16. Подписано в печать 15.07.2000. Бумага офсетная.
Печать офсетная. Гарнитура Петербург. Усл.печ.л. 4,2.
Усл.кр.-отт. 5,85. Уч.-изд.л. 7,5. Тираж 2000. Заказ № 7227
Цена договорная

Отпечатано в типографии 4-го филиала Воениздата.

Здоровье, атлетизм и долголетие

✍ *Фэн Лида*

5. Влияние профилактики и лечения заболеваний на здоровье, атлетизм и долголетие

1) Взгляды Лю Ци (эпоха Сун)

Основным заболеванием, свойственным мужчинам, является «охлаждение нижнего обогревателя», сопровождающееся «большим жаром» выше диафрагмы. Обычно после сорока лет «нижний обогреватель» начинает дряхлеть, и причиной многих заболеваний становится страсть к чрезмерному потреблению пищи. У женщин же после сорока лет первым начинает дряхлеть «верхний обогреватель». Праздные люди чаще всего наживают различные болячки, поскольку они малоподвижны, предпочитают постоянно сидеть или лежать. В результате в энергетических каналах прекращается циркуляция ци, кровь застаивается в сосудах. Часто можно встретить людей так называемого «высшего» круга, которые выглядят вполне довольными жизнью, а на самом деле испытывают колоссальную психологическую усталость. Многие же простые люди чувствуют в душе комфорт. Это происходит потому, что чем богаче человек, тем выше у него потребности, жажда наслаждений, он не признает запретов, употребляет самую изысканную пищу, не обременен делами, после обеда любит поспать. В результате появляются болезни. Главное для человека — регулярно двигаться, однако и здесь нужно знать меру. Движение обеспечивает бесперебойную циркуляцию ци и крови по энергетическим каналам, по всему телу. Именно в этом состоит секрет «пестования жизни», который нельзя купить ни за какие деньги. В искусстве «пестования жизни» чаще всего встречается пять основных ошибок:

— пренебрежение к сохранению здоровья;
— начало лечения болезни уже на поздних стадиях;
— бессистемность в лечении;
— стремление прибегать к сильнодействующим лекарствам;
— неверие в медицину, доверчивость к знахарству.

2) Взгляды Вань Цюаня (эпоха Мин)

Главные принципы лечения заболеваний — это пополнение при «недостаточности» и ослабление при «наполненности».

«Наполненность» означает сильное влияние «вредной ци» на организм человека, а «недостаточность» — слабость «правильной ци». Под ослаблением понимается «лечение вредной ци» в организме человека. Основные методы лечения включают: «выведение с потом», «выплевывание», иглоукалывание, прижигание. Цель очищения человека от «вредной ци» состоит в том, чтобы рассеять ее, не нанеся при этом вреда «правильной ци», то есть представляет собой процесс «по-

---

Продолжение. Начало см. 1999, № 4–6; 2000, № 2.

полнения и пестования». Пополнение и пестование «правильной ци» означает ее восстановление с одновременным воспрещением нового проникновения «вредной ци». По достижении человеком пятидесятилетнего возраста его печень начинает «сгорать», уменьшается количество выделяемой желчи, ухудшается зрение. Глаза являются показателем чистоты «семени» человека, выходным отверстием печени. «Вода» является матерью «дерева». Почки — это органы «воды», «почечная жидкость» хранится в печени и желчном пузыре и поступает вверх, к глазам. С сорока лет почки у человека начинают атрофироваться, количество «семени» уменьшается, а «жидкость» высыхает. Явления, характерные для пятидесятилетних, обычно и бывают вызваны недостаточностью ци в почках. Зубы человека являются продолжением его скелета, их состояние может свидетельствовать о качестве и количестве «почечной ци». Если «почечная ци» в силе, то человек имеет крепкие зубы; в противном случае зубы начинают портиться и выпадать. В шестьдесят лет человек начинает страдать от запоров, вызываемых разрегулированностью ци и нарушением циркуляции крови. Поскольку выходными отверстиями почек являются анус и мочеиспускательный орган, то у человека с «недостаточностью» в почках отмечается нехватка слюны и жидкости вообще, что и приводит к запорам. Тем не менее, не рекомендуется в подобных случаях прибегать к сильнодействующим средствам, поскольку чем сильнее средство, тем сильнее будет запор, а это может вызвать «недостаточность» в почках.

6. Влияние даоинь и массажа на здоровье, атлетизм и долголетие

1) Взгляды «короля лекарств» Сунь Сымяо (эпоха Тан)

Если в течение пяти лет регулярно массировать кожу лица двумя руками, то она станет нежной, розовой и лоснящейся, без пигментных пятен и морщин. Для одного сеанса достаточно четырнадцать массирующих движений.

Чтобы поднять настроение и улучшить кровообращение, рекомендуется следующее упражнение. Лежа на спине, стоя или сидя, переплетите пальцы рук, наложите ладони на шею и направьте взгляд на юг. Выполните 3-4 противодействующих рукам движения шеей. Это же упражнение помогает и от простуды. Выполняйте по три раза наклоны корпуса вперед и назад, сгибание и разгибание конечностей, наклоны влево и вправо. Это способствует активизации всех биологически активных точек.

Перед сном возьмите толстое махровое полотенце и выполните им по четыре массирующих движения по шее и за ушами до появления ощущения сильного тепла. Помассируйте голову по направлению роста волос. Затем разотрите ладони друг о друга до появления ощущения сильного тепла, наложите их на щеки и глаза и выждите некоторое время. Регулярность выполнения этой процедуры способствует улучшению зрения. Закончив все вышеперечисленные упражнения, сделайте 30 глотаний слюны. В заключение помассируйте уши несколько десятков раз. Это упражнение стимулирует улучшение слуха, препятствует закладыванию носа.

Если ци не может свободно циркулировать в организме, надо 14 раз проглотить слюну, руками помассировать больное место. Закройте глаза и направьте взгляд внутрь себя. После регулярных тренировок вы можете научиться видеть свои внутренние органы. Регулярно надавливающим движением средних пальцев

массируйте уголки глаз и носа. Массаж осуществляйте, задержав дыхание, а во время переведения дыхания делайте паузу. Это упражнение также способствует улучшению зрения, позволяет четко видеть предмет на большом расстоянии. Если регулярно ладонями и пальцами массировать глаза и лоб, по 30 раз вращательными движениями рук массировать уши, выполнять по 27 массирующих движений ото лба к макушке, а затем от середины бровей к передней границе роста волос, то это будет способствовать укреплению духа-шэнь и продлению жизни. Однако следует помнить о том, что не следует при этом беспорядочно тревожить сами брови.

2) Взгляды Тао Хунцзиня (эпоха Лян)

В трактате «Даоиньцзин» говорится: проснувшись утром, не вставая, выполните 14 постукиваний зубами, закройте глаза, наберите полный рот слюны и задержите дыхание. Старайтесь не дышать так долго, как это возможно, а затем медленно-медленно вдохните. Выполните упражнение трижды. После этого сядьте в «позу волка» и оглядитесь по сторонам, подражая сове. Выполните покачивания влево и вправо. Упражнение выполняется трижды. Затем встаньте с кровати, трижды топните ногами. Задержав дыхание, поочередно поднимайте и опускайте руки (3 раза), а затем переплетите пальцы и поместите кисти на шее, помассируйте шею влево-вправо трижды. Потом вытяните ноги и переплетенные руки вперед до самого предела. Выполните это движение трижды. Выполняйте вышеописанный комплекс не менее, чем по 3 раза, утром и вечером. Утром также можно, растерев ладони друг о друга до появления ощущения сильного тепла, трижды погладить ими глаза, а затем надавливающими движениями пальцев помассировать внутренние и внешние уголки глаз.

Тао Хунцзин также рекомендовал методики, описанные в трактате «Нэйцзе», где говорится, что если целый день не сплевывать слюну, а при ее появлении сразу сглатывать, то это очень полезно для накопления ци. Проснувшись утром, надо выполнить от тридцати шести до трехсот постукиваний зубами, что способствует их укреплению, погладить руками глаза (14 раз). Еще одно упражнение. Обеими руками закройте ущи и с усилием надавите (14 раз) на них вверх и вниз. Первое упражнение улучшает зрение, второе — слух. После этого вновь постучите зубами, трижды сглотните слюну, зажмите нос и задержите дыхание. Проведите левой рукой от макушки до левого уха (14 раз), затем левой рукой — до правого уха (14 раз). Это упражнение позволяет сохранить слух до глубокой старости. Еще одно упражнение. Потяните руками волосы на висках 7 раз вверх, потом с силой все волосы тоже 7 раз вверх, захватив их обеими руками. Эта процедура улучшает циркуляцию ци и крови, делает волосы блестящими.

Тао Хунцзин также рекомендовал растереть ладони до появления ощущения сильного тепла и помассировать ими лицо сверху вниз. Это способствует удалению «вредной ци» и придает лицу свежесть и блеск. Растерев руки, можно также промассировать все тело сверху донизу — что-то вроде «сухой помывки». Это упражнение помогает согреться, избавиться от головной боли и ряда других болезней. Также можно утром, когда солнце еще не взошло, сесть лицом на юг и, поддерживая бедра, трижды с силой встряхнуть их. Это также способствует появлению здорового блеска лица.

7. Влияние эмоций на здоровье, атлетизм и долголетие

1) Взгляды Шэнь Ши (эпоха Мин)

В трактате «Хуайнаньцзы» говорится, что чрезмерная радость может привести к утрате ян-ци. Лю-гун, живший в эпоху Тан, даже когда ему было уже далеко за восемьдесят, по-прежнему ходил легко и прекрасно выглядел. Когда спрашивали о секрете его молодости, он отвечал, что не обладает никакими особыми секретами, а просто никогда не дает волю эмоциям и всегда «пополняет» точку цихай (нижний даньтянь). В вышеупомянутом трактате также сказано, что сильный гнев наносит ущерб инь-ци.

В книге «Цинляншу» написано, что сильный гнев вреден для глаз, нарушает функционирование энергетических каналов, вызывает сухость волос, одряхление мышц и суставов. Все эти последствия не поддаются лечению лекарствами. Если гнев овладевает человеком во время еды, то последствия этого эмоционального потрясения проявляются в непрерывных ночных кошмарах. Другое эмоциональное состояние — печаль. Она приводит в движение внутреннюю ян-ци, вызывает развитие язвы желудка, появление крови в моче. Печаль влияет на внутренние органы, приводит к помутнению разума. Если человек испытывает это чувство достаточно долго, то это может привести к атрофии внутренних органов, болям в боках, появлению скованности в движениях. Пэн-цзу говорил, что человек не может не думать, однако «искусство пестования жизни» можно выразить несколькими фразами: не думать о еде и одежде; не злоупотреблять развлечениями и связями с женщинами; не планировать ни побед, ни поражений; не думать о приобретениях и потерях; забыть о славе, не помнить о позоре; освободить сердце от грусти и печали, душу — от непосильных переживаний. В этом случае можно рассчитывать на долгие годы жизни. Болезни являются следствием чрезмерной рефлексии и неумеренности в еде.

2) Взгляды Ван Цюаня (эпоха Мин)

Чжуан-цзы считал, что существует пять причин потери человеком его природной сути. «Пять цветов», привлекая взгляд человека, ослабляют его зрение; «пять звуков», воздействуя на слух человека, лишают его остроты; «пять запахов», раздражающих нос, затуманивают голову; «пять вкусов» «загрязняют» рот, лишают приятного; увлечение чем-либо, хитрость приводят к волнению сердца. Все эти пять факторов вредны для здоровья. Человеку от природы свойствен покой, а его действия, как правило, диктуются эмоциями. Естество человека прекрасно, но под воздействием эмоций оно теряет это свое свойство. Эмоции человека, с другой стороны, могут «очистить» его характер. Главной целью конфуцианского принципа «сохранять сердце и пестовать естество», буддийского постулата о «ясном сердце и наблюдении за естеством», даосского пути «совершенствования тела и пестования естества», «тренировки сердца и естества» является постоянный контроль за тем, чтобы не поддаться воздействию сиюминутного чувства, стремление к сохранению сердца в состоянии «чистоты и покоя».

Продолжение следует

«Святой» — уровень совершенствования в цигун

✍ *Юнь Шуйшао*

Услышав слово «святой», большинство людей понимает его буквально и относит к области средневековых предрассудков. На самом же деле в древности это понятие толковалось совсем иначе. Как говорится в трактате «Шовэнь цзецзы», иероглиф сянь (святой) состоит из двух элементов — «человек» и «гора» и буквально обозначает «человека, совершенствующегося в горах на пути постижения Дао». В сознании древних термин «Дао» ассоциировался с даосизмом, занимающим одно из центральных мест в системе философской мысли Китая, а также с «искусством пестования жизни». Таким образом, ничего мистического в этом слове нет. Если взглянуть на проблему с точки зрения цигун, то понятие «святой» фактически является образным наименованием древних цигунистов-даосов, обозначением определенного уровня достигнутого ими мастерства.

Достижение уровня «святого» — это первая половина пути постижения Дао; уровень «небесного святого» — завершение совершенствования и переход на высший уровень постижения Дао. Это более сложный этап и, соответственно, преуспевших в его преодолении гораздо меньше. Проблема заключается в том, что имеется огромное количество даосских литературных памятников, а сам даосизм раздроблен на множество различных течений, и, следовательно, имеются серьезные расхождения в определении уровня, по достижении которого совершенствующийся может считаться «святым». Тем не менее, по мнению большинства, существуют наиболее оптимальные критерии, позволяющие распределить «святых» по пяти уровням — так называемые критерии «пяти святых».

1. «Дух-святой». В одном из даосских канонов сказано: «Существуют два пути совершенствования в соединении нравственности и чувств: отклонение в сторону ян формирует дух-шэнь, отклонение в сторону инь формирует дух-гуй».

Когда человеку исполняется 64 года, он достигает состояния «абсолютного инь», т.е. окончания жизни («исчерпания естества и жизни»). Если же человек не умирает, а продолжает жить после шестидесяти четырех лет, он достигает уровня «духа-святого». Без помощи настоящего учителя нельзя «вернуть ян» (т.е. прежденебесную ци) и человек вскоре умирает. По раскладу «восьми триграмм» «дух-святой» — это совершенствующийся и остающийся в полном здравии после шестидесяти четырех лет человек.

2. «Человек-святой». Сказано: «Соединивший нравственность и «семя» в процессе совершенствования становится человеком-святым». Иными словами, это человек, завершивший закладку фундамента в самосовершенствовании и продолжающий заниматься «малой циклической обработкой пилюли бессмертия». В трактате «Чжунлюй чуаньдаоцзи» говорится еще более подробно: «Человек-святой — это вторая ступень в иерархии «пяти святых». Человек, который совершенствуется в постижении истины, не знает Великого Дао, от Дао получает закон, преисполнен веры и воли, достигает покоя и радости, добивается продления жизни. Такого человека называют «человек-святой».

3. «Земной святой». Сказано: «Соединивший нравственность и целомудренную чистоту в процессе совершенствования становится земным святым». Иными словами, это человек, завершивший освоение трех этапов «малой циклической обработки пилюли бессмертия» («укрепление семени и его превращение в ци, укрепление ци и его превращение в дух-шэнь, укрепление духа-шэнь и его превращение в пустоту») и приступивший к начальному этапу «большой циклической обработки пилюли бессмертия».

В трактате «Чжунлюй чуаньдаоцзи» говорится: «Земной святой — это человек, находящийся между небом и землей, обладающий чудесными способностями, но еще не познавший Дао. Вначале «земной святой» овладевает законами развития земного и небесного, он должен быть знаком с драконом и тигром, должен соответствовать триграммам «кань» (вода) и «ли» (огонь), уметь отличать чистый источник воды от мутного, разбираться в погодных условиях и понятиях «раннего» и «позднего», воспринимать только истинное, сверять два мнения, выстраивать три вида способностей, различать четыре образа, противостоять пяти движущимся, закреплять шесть видов ци, собирать семь сокровищ, выстраивать восемь триграмм, превращать друг в друга пять первоэлементов, «выплавлять чудодейственную пилюлю, закалять свое тело и отличаться долголетием».

4. «Небесный святой». «Соединив нравственность и истину, человек превращается в небесного святого». Это означает, что в процессе совершенствования человек завершил овладение всем процессом «большой циклической обработки пилюли бессмертия». Критериями этого этапа являются: «закалка духа-шэнь и возвращение в пустоту», «закалка пустоты и соединение с Дао», «появление янского духа-шэнь».

У даосов человек, достигший высшего уровня нравственности, считается «небесным святым». В древности считалось, что тело «небесного святого» так же прозрачно и «пусто», как небо, что его нравственные качества подобны «небесному покрову», что мысли его беспредельны и простираются за «тридцать три неба».

5. «Золотой святой». Это человек, для которого не существует ограничений трехмерного пространства, способный мгновенно перенестись на любое расстояние. Его возможности беспредельны.

Кроме пяти вышеперечисленных святых также имеются «меч-святой», «водный святой» и «высший святой».

1. «Меч-святой». Что из себя представляет «меч-святой», ясно из самого названия. Это «святой», который «с помощью ци укротил меч» (начальный этап), у которого тело и меч превратились в одно целое. Это мастер цигун высочайшего уровня, «летающий, не оставляя следа». По взглядам адептов даосизма, «меч-святой» находится на уровне «земного святого». В классической даосской литературе существует множество описаний таких «святых». Самым известным из них является Туй Чуньян, ставший родоначальником уданской, эмейской и куньлуньской школ цигун. К сожалению, в классических трудах о самой методике «меча Дао» сказано очень мало. Однако недавно в одном из трудов, наконец-то, была опубликована методика «небесного меча». Автор более глубоко, чем это было раньше, описал сущность понятий «меч ци» и «меч Дао». Это направление цигун делает упор на «вхождение в Дао с помощью ци» через 13 этапов. Результаты можно почувствовать через девять лет после начала занятий.

2. «Водный святой». Сказано: «Внутреннее лекарство — Дао водного святого». «Водный святой» находится на уровне «земного святого» и чаще обозначает совершенствующихся женщин. В «Десяти правилах совершенствования Сиванму» сказано: «Если говорить о женщине, то она обладает «естеством воды», качествами цветка и в случае успешного совершенствования в истинном становится «водным святым».

3. «Высший святой». «Это святой, находящийся в промежуточном положении между святым и буддой, выдающийся представитель «золотых святых».

Теперь назовем признаки, отличающие «святого» от обычного человека:

— «святой» не имеет недостатков, слабостей;

— у «святого» «работает» «малый небесный круг», он ничем не болеет; а если «прочищен» и «большой небесный круг», то ему не страшно ни проникновение «холода», ни проникновение «жара», он отличается долголетием. У простого же человека с возрастом появляется целый букет различных заболеваний;

— «святой» обладает особой мудростью, «особыми способностями». Обычный же человек имеет лишь обычные интеллектуальные способности.

Негативная информация и способы ее устранения

✍ *Шао Вэньцзянь*

По достижении определенного уровня подготовки в цигун наступает такой период, когда человек становится более чувствительным и психически, и физически. В цигун-состоянии он обретает способность воспринимать массу информации, в том числе и негативной. Естественно, что позитивную информацию следует сохранять, а негативную — устранять.

Как же устранять влияние негативной информации?

Прежде всего необходимо научиться различать позитивную и негативную, истинную и ложную информацию. Позитивная информация обычно создает ощущение приятной легкости на душе, комфортное физическое состояние. Негативная же информация, наоборот, вызывает чувство напряжения, подавленности, тоски, тревоги и страха. Она может проявляться в неожиданном появлении плохих мыслей, ощущении физического дискомфорта или болей в той или иной части тела.

Определив характер информации, следует установить источник ее происхождения. Это может быть, во-первых, негативная информация внутренней среды, т.е. информация, формирующаяся внутри самого человека, например, во время занятий цигун, когда происходит динамический процесс взаимного превращения инь в ян, борьба между «правильным» и «вредным», т.е. когда «правильное» пока не в силах одолеть «вредное». Во-вторых, это может быть негативная информация внешней среды, поступающая из семейного, социального или природного поля.

Всю негативную информацию и внутренней, и внешней среды можно разделить на четыре основных вида.

1. *«Болезнетворная информация».* Это может быть негативная информация, идущая от другого человека, когда вы чувствуете дискомфорт в том месте у себя, где у него находится патология или внезапно проявившаяся информация о ранее скрытой собственной внутренней патологии.

2. *Негативная эмоциональная информация.* Подобная информация может поступать к человеку от окружающих. Например, если вы вдруг начинаете чувствовать раздражение, не можете собраться с мыслями и вот-вот взорветесь, вполне вероятно, что в это самое время ваши родители, жена или муж испытывают чувство злости и гнева, и их информация передается вам. Кроме этого, повлиять на ваше настроение, т.е. на характер получаемой информации, могут также изменения в функционировании внутренних органов и механизме циркуляции ци в процессе занятий цигун.

3. *Негативная мысленная информация.* Во время занятий цигун можно легко установить мысленный информационный контакт с родственниками и окружающими. В этот момент надо быть внимательным, чтобы исключить поступление к вам негативной мысленной информации от других людей как, например, информации о дурных помыслах или намерении совершить какой-нибудь нехороший поступок. В противном случае вы можете неожиданно почувствовать появление в вашей голове дурных мыслей или наступление плохого душевного состояния.

4. *Негативная информация природного поля.* Под такой информацией подразумевается возможное неблагоприятное воздействие на человека магнитного поля Земли, биополя, солнечного излучения, атмосферы Земли и т.п. Для занятий цигун необходимо уметь правильно выбирать место и время, что позволяет исключить отрицательное влияние на организм энергии перечисленных выше внешних полей.

Научившись различать вилы негативной информации и определять источники, можно переходить к овладению способами устранения такого рода информации, ее коррекции. Для этого надо, прежде всего, досконально изучить характер негативной информации и в зависимости от него принимать соответствующие меры. Для устранения внутренней негативной информации необходимо строго придерживаться «правильного образа мыслей» и норм морали и нравственности. Что касается внешней негативной информации, то с ней можно бороться, «укрепляя силу мысли, убежденности и веры», преисполнившись крепкой воли и большого желания достичь цели. Бороться с негативной информацией необходимо, учитывая особенности каждого из перечисленных выше четырех видов.

Устранение «болезнетворной информации» осуществляется путем прочищения каналов, набирания и выведения ци, даоинь и другими приемами цигун-терапии. При этом особое внимание надо уделять «закрытию» биологически активных точек и повышению иммунного статуса организма. Негативная эмоциональная информация устраняется, если постоянно поддерживать в сердце чувство радости и «ощущение цветущего лотоса», сохранять детское непосредственное восприятие внешнего мира.

Что касается негативной мысленной информации, то в случае ее появления необходимо противопоставить ей противоположное по направленности мышление.

Таким образом, надо постоянно помнить о необходимости коррекции и устранения поступающей из различных источников негативной информации. Это важная часть занятий цигун, ключевое звено в процессе нравственного совершенствования и повышения уровня мастерства.

— Расскажи нам о молитве и медитации, — попросили ученики Ходжу Насреддина.

Ходжа сказал:

— Молитва бывает наивная, профессиональная и искренняя; медитация — упорная и естественная.

Наивная молитва есть обращение к Богу человека, не верящего в Его всеведение.

Профессиональная молитва — это официально одобренная дорога к месту, где когда-то обитал Бог.

Искренняя молитва это реакция человека на прямое вмешательство Бога в его жизнь.

Упорная медитация подобна усилиям пробки опуститься на дно стакана воды.

Естественная медитация это релаксация внешнего «я» после встречи с внутренним.

* * *

— Что такое религиозное видение? — спросили ученики Ходжу Насреддина.

— Сначала человек прозревает видимый мир, — ответил Ходжа. — Затем он долго и смутно прозревает за видимым миром Бога.

Внезапно он ясно видит Бога.

После этого он долго смутно прозревает за Богом видимый мир. И наконец он ясно видит и то и другое вместе.

Авессалом Подводный. *Избранные афоризмы. — Новосибирск, 1997.*

Дацзангун

✍ Юй Ци

Эзотерическая методика дацзан

Эзотерическая методика дацзан является важной составной частью дацзангуна и применяется, главным образом, для лечения различных заболеваний неизвестной или сложной этиологии. Берет начало в буддистских способах совершенствования, открытых Шакьямуни и его учениками и передававшихся из поколения в поколение их последователями.

В процессе многолетнего совершенствования в Тибете я перенял секреты мастерства у более чем десяти монахов высокого посвящения, изучил много методик. Впоследствии я практиковался в горах Гандисышань, где в процессе глубокой медитации на меня снизошло озарение и я постиг истинное содержание многих методик. Затем я провел сопоставление этих методик с теоретическими положениями современной науки, что позволило определить наиболее оптимальные пути их популяризации. Таким образом, через обобщение многих методик, их слияние и взаимное проникновение родилась система дацзан.

Эзотерические методики никогда не фиксировались в письменной форме, но тайно передавались из поколения в поколение в течение двух тысяч лет.

Данная публикация методики дацзан является первой и предпринята для того, чтобы предоставить современным исследователям в области науки о человеке достоверный материал, а также для использования учащимися начальных курсов и для обучающихся заочно.

Методика выполнения динамических упражнений дацзангун начального уровня

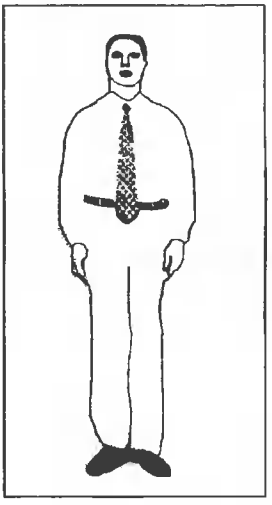


рис. 1

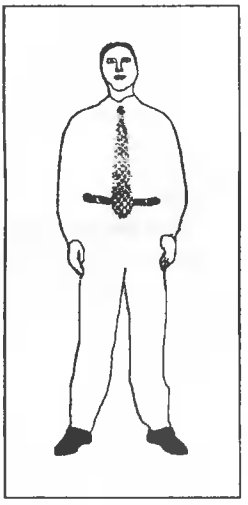


рис. 2

Примите положение стоя, расслабьте все тело, приведите себя в спокойное, умиротворенное состояние (рис. 1).

Ноги расставьте на ширину плеч. Взгляд обратите внутрь. Руки свободно опустите вниз, развернув ладонями наружу, и медленно поднимайте вверх. Перед поднятием рук вверх с усилием опустите плечи. В кончиках пальцев появляется ощущение онемения и набухания (рис. 2, 3).

Продолжайте поднимать руки вверх. Мысленно представьте себе, что ваши руки вытягиваются в беспредельную даль и «подхватывают» космическую энергию (рис. 4).

Окончание. Начало см. 2000, № 1, 2.

Поднимите руки над головой, направив пальцы друг на друга, и, испуская «чудесный свет», осветите им всего себя.

Когда пальцы находятся друг против друга, их необходимо плотно прижать друг к другу и направить «свет» в точку байхуэй на макушке. Представьте себе, что луч золотого света, проникая через макушку, достигает подошв ваших ног, пронизывая все тело (рис. 5).

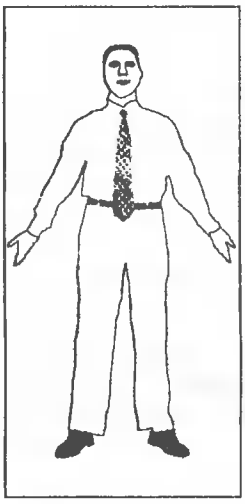


рис. 3

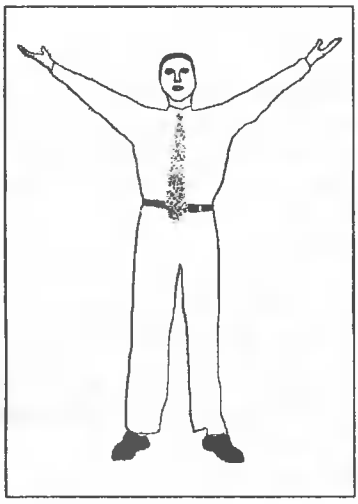


рис. 4

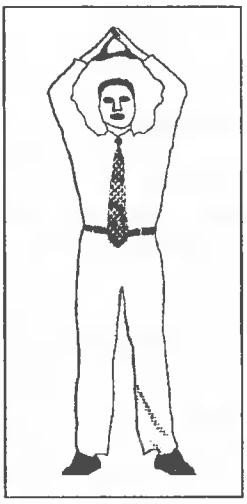


рис. 5

Примечание. Упражнение предназначено, главным образом, для пополнения энергией всего организма, его очищения.

Опустите руки вниз до положения перед грудью, соедините ладони и слегка наклоните голову.

Руки следует опускать с приложением «внутренней силы», ладони соединяйте уже на уровне носа, а нижняя граница положения рук перед грудью определяется невозможностью их дальнейшего движения вниз. Плечи с силой опустите вниз, ладони плотно прижмите друг к другу. В пальцах должна присутствовать «наполненность» (сила), а в ладонях — «недостаточность» (слабость). Мысленно представьте, что вы держите в руках фигурку Будды, который одновременно присутствует в вашем сердце. В этот момент в шейном отделе позвоночника и в спине должно появиться ощущение сильного тепла и даже жжения (рис. 6, 7).

рис. 6

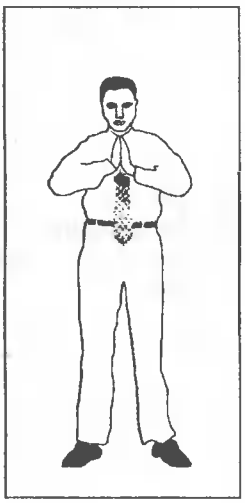


рис. 7

Примечание. Упражнение является первой пальцевой формой в буддизме. Главное ее назначение — пополнить и сконцентрировать энергию организма; упражнение снимает утомление, регулирует общее состояние.

Медленно поднимите руки вверх до уровня лица и придайте пальцам форму распустившегося лотоса.

Руки поднимайте вверх сжимающим усилием. По достижении лица руки и локти плотно прижмите к телу. Образуя форму лотоса, большие пальцы, мизинцы и запястья рук должны соприкасаться, а остальные пальцы разводятся «вилкой» и выпрямляются. Представьте себе, что ваши кисти превратились в белоснежный цветок лотоса, испускающий во все стороны «чудесный свет» (рис. 8).

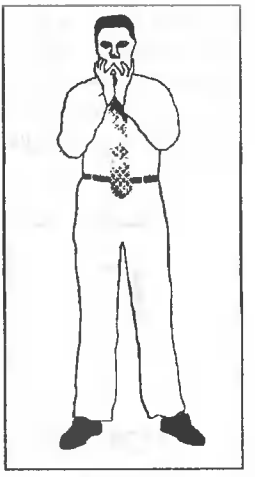


рис. 8

Примечание. Эта пальцовка применяется для лечения заболеваний головы.

Продолжайте представлять, что пальцы-лотос испускают «чудесный свет», освещающий вашу голову.

С силой сведите руки вместе, поднимите ко лбу и слегка опустите голову, как бы направляя «чудесный свет» в лоб. При этом в затылке появляется легкое ощущение тепла. Представьте себе, что все болезнетворные вирусы, болезнетворная ци, очаг заболевания попадают под лучи «чудесного света», который их всех уничтожает, устраняя любую возможность рецидива (рис. 9, 10).

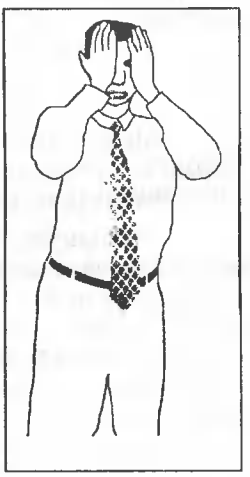


рис. 9

рис. 10

Примечание. Цель этого упражнения — направить энергию в головной мозг, тем самым оказав на него терапевтическое воздействие, особенно в случаях атрофии и наличия тромбоза.

Опустите руки до уровня живота.

Опуская руки, пальцы держите направленными друг на друга, а кисти разверните ладонями внутрь. Помещая руки на живот, наложите кисти рук друг на друга (мужчины — правую на левую, женщины — наоборот) так, чтобы большие пальцы находились друг против друга и были параллельны, а между пальцами образовался прямоугольник (рис. 11, 12).

Ваше тело начинает пронизывать яркий свет, оно увеличивается в размерах, занимает все пространство, голова упирается в небо, а ноги — в землю. Во всех направлениях от вас исходит яркое сияние.

С силой опустите плечи, а голову вытяните вверх. Мысленно представляйте, что ваше тело растет, становится все выше и выше, достигает космоса, что вы превратились в колосса, в тело Будды, излучающее ярчайший свет. Ваше тело начинает нагреваться, раскаляться, воспламеняться, удаляя все болезнет-

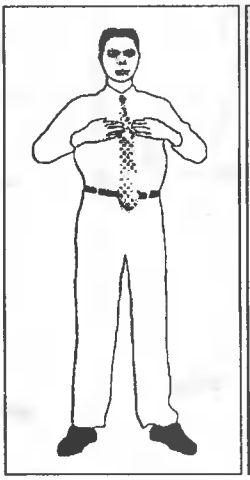


рис. 11

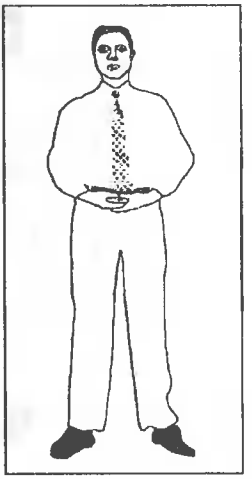


рис. 12

ворные вирусы и устраняя очаг заболевания. В это время ваше сердце наполняется милосердием, мудростью, и вы должны пожелать всем созданьям Вселенной избавления от болезней, страданий.

Примечание. Данная пальцевая форма воздействует на все тело, выводит из организма «грязную ци», пополняет энергию.

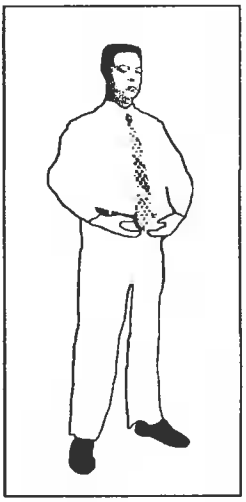


рис. 13

Вы оказываетесь на цветке лотоса.

Сделайте полшага вперед. Мысленно представьте, что вы, оставаясь как бы гигантским Буддой, стоите на слабо покачивающемся цветке лотоса. Ваша голова упирается в небо, а ноги — в землю. Ваше тело лучится отливающим золотом ярким светом, оно наполнено состраданием и мудростью. После этого вы начинаете уменьшаться; земной шар под вашими ногами становится не больше футбольного мяча, а высотные здания сокращаются до размеров спичечной коробки. Возвращаетесь в обычное состояние (рис. 12).

Примечание. Забудьте обо всем земном, уплывите за пределы этого мира, продолжайте выводить «грязную ци», впитывать космическую энергию. Из вашего сердца исходят радость и счастье.

Медленно разведите руки.

Между кончиками пальцев появляется свободное пространство, размером приблизительно с ладонь, ладони поверните внутрь (рис. 13).

Выполните 36 вращательных движений руками перед собой, начиная от живота в направлении извне внутрь.

Руки идут вовне, вверх и назад. Мысленно представляйте, что ваши руки уходят в космическое пространство, захватывают энергию космоса и она через вашу грудь поступает внутрь, а затем руки вдоль груди вновь опускаются к животу. В результате этих манипуляций во всех внутренних органах возникает «эффект поля», за счет чего и достигается оздоровление (рис. 14-16).

Примечание. Это упражнение помогает при трахеите, инфекции в легких, при болезнях желудка, печени, желчного пузыря.

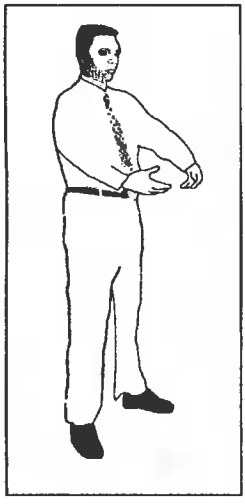


рис. 14

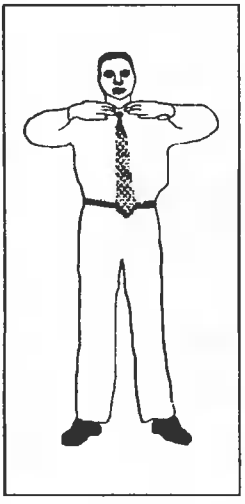


рис. 15

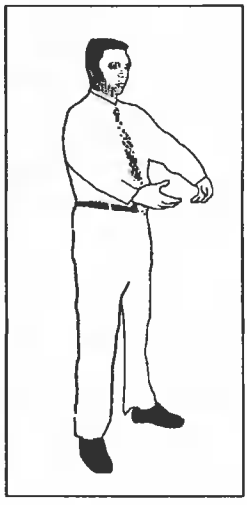


рис. 16

Кисти рук наложите друг на друга и поместите на животе. Большие пальцы перекрещены. У вас в животе как бы находится плавильная печь, которая своим светом пронизывает все тело, освещает его.

Мысленно представьте, что вы руками вдавливаете в живот красный огненный шар, в животе у вас пылает жаром «огненная печь», живот нагревается, раскаляется, начинает светиться все тело. В этом огне до тла сгорают все болезнетворные вирусы и сам очаг заболевания (рис. 17).

Примечание. Это упражнение эффективно, главным образом, при женских болезнях (миоме матки и т.п.), при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Оно также позволяет энергию рук направить непосредственно в легкие, а поэтому помогает при эмфиземе легких, трахеите и инфекционных заболеваниях легких.

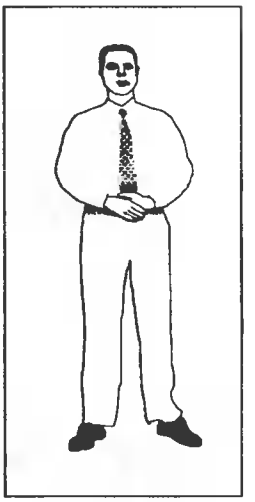


рис. 17

Левую руку опускайте вниз до копчика, повернув ладонью вверх. Правую руку заведите за спину на уровень груди, повернув ладонью вниз.

Направьте ладони, испускающие «чудесный свет», друг на друга.

Мысленно представляйте, что из ладоней исходит «чудесный свет», насквозь просвечивающий вашу спину. Постепенно увеличивайте прикладываемое руками усилие до появления в спине ощущения сильного тепла, которое становится все сильнее и сильнее и «сжигает» «болезнетворную ци» и сам очаг заболевания (рис 18).

Поменяйте руки местами и полностью повторите упражнение по аналогии с предыдущим (рис. 19, 20).

Примечание. Эти два упражнения показаны при заболеваниях крови, легких, печени, желудка, почек, поясничного и других отделов позвоночника.

Медленно поднимите руки ладонями вверх. Для этого сначала опустите их вдоль тела и после этого начинайте подъем до уровня макушки (рис. 21).

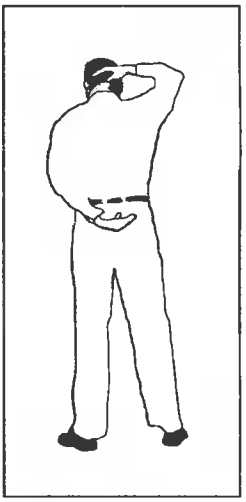


рис. 18

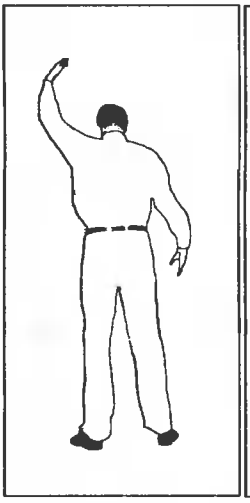


рис. 19

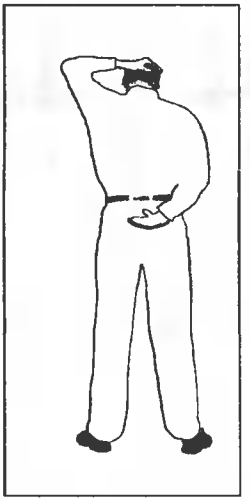


рис. 20

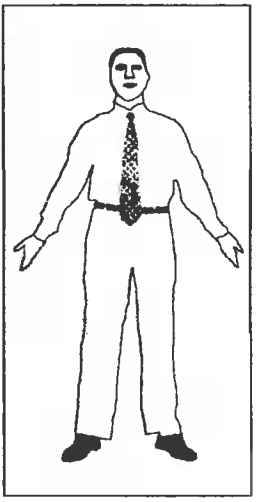


рис. 21

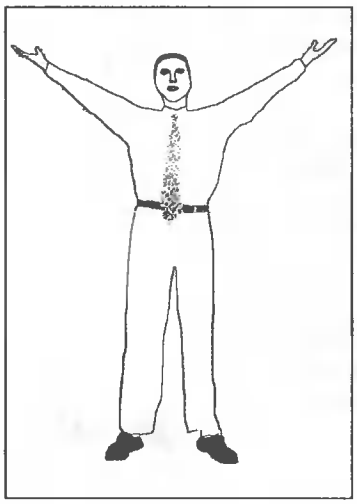


рис. 22

Вбирайте в себя «чудесную силу», которая «зажигает» все тело, излучающее «чудесный свет». Мысленно представьте, что ваши руки удлиняются до бесконечности, становятся все длиннее и длиннее, дотягиваясь до космоса. Вы можете потрогать Луну и звезды и набрать космическую энергию. Когда руки возвращаются в исходное положение, представьте, что горячий поток устремляется вниз по рукам в грудь и далее в живот, «зажигает» все тело, излучающее «чудесный свет» (рис. 22).

Примечание. Данное упражнение направлено на пополнение космической энергией организма человека, устранение усталости.

«Чудесный свет» массирует все тело .

Не касаясь руками тела, помассируйте ладонями лицо, голову, грудь, живот, обе руки, спину, ноги. Во время массажа прикладывайте «внутреннюю силу». Мысленно представьте, что энергия, исходящая от рук, через кожу проникает в организм, что дает явственное ощущение потока энергии. Подольше помассируйте места, где ощущается дискомфорт (рис. 23, 24).

Примечание. Данное упражнение предназначено для того, чтобы разлить энергию по всему телу.

Похлопайте себя по всему телу.

Хлопки выполняйте с усилием полой ладонью. При этом вы должны испытывать ощущение покалывания. Таким образом из тела «выбивается» вся «грязная ци». Подольше похлопайте по местам, в которых присутствует ощущение дискомфорта (рис. 25).

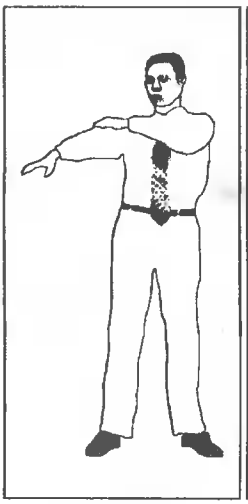


рис. 23

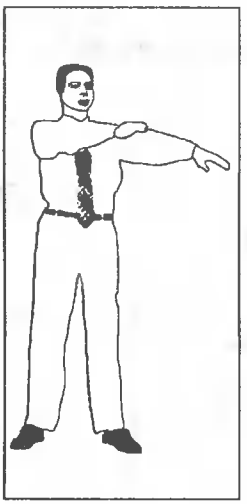


рис. 24

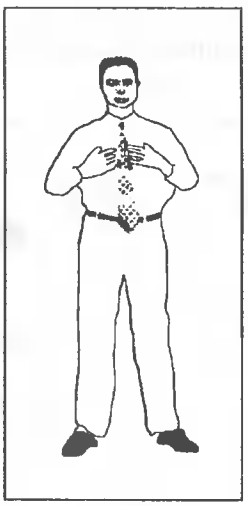


рис. 25

Примечание. Упражнение направлено на «вливание» энергии и полное очищение организма от «грязной ци».

Восстанавливаем здоровье,

Описав руками полудугу, поднесите кисти к талии ладонями вверх, примите «позу восприятия» в положении стоя и продолжайте принимать энергию (рис. 26).

Примечание. Упражнение, главным образом, направлено на получение энергии.

Счастье, свобода, радость... Сердце становится открытым, мудрым, добрым.

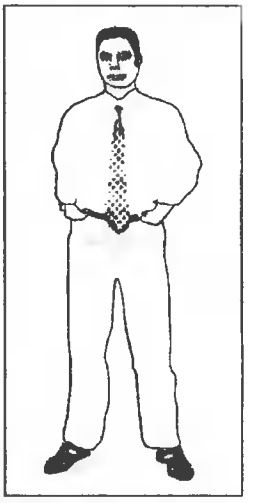


рис. 26

Разотрите ладони друг о друга до появления ощущения сильного тепла, поднесите их к лицу и легкими движениями «потрите» его.

Ладони растирайте короткими сеансами с перерывами, с приложением усилия. «Потирая» лицо, руки держите в непосредственной близости от него (около 1 см), движения направляйте снизу вверх. Мысленно представьте, что все ваши веснушки, морщины и прыщи полностью исчезают и вы возвращаетесь в самое прекрасное время своей молодости (рис. 27, 28).

Примечание. Данная процедура является прекрасным косметическим средством, высокоэффективным способом «естественного умывания».

Похлопайте по голове спереди назад.

Хлопки выполняйте до шейного отдела позвоночника, постепенно увеличивая их силу, до появления ощущения прохлады в руках и покалывания в голове (рис. 29).

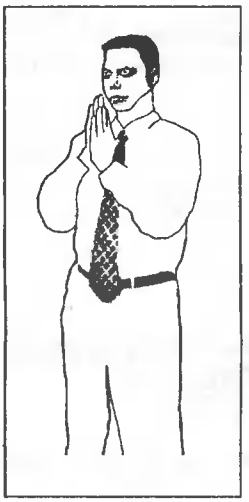


рис. 27

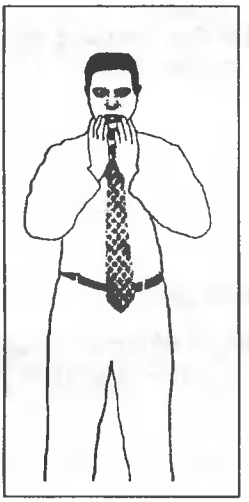


рис. 28

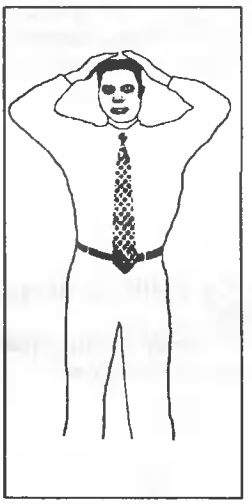


рис. 29

Примечание. Данное упражнение направлено на пополнение энергией головы, стимулирование клеток головного мозга, лечение головных болей, головокружения, тромбоза сосудов головы, атрофии мозга.

Сложите руки перед грудью.

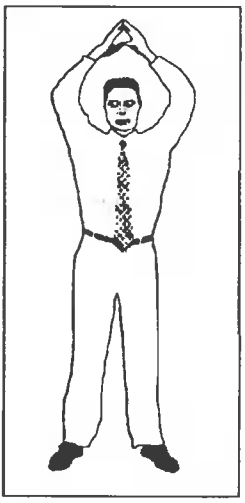


рис. 30

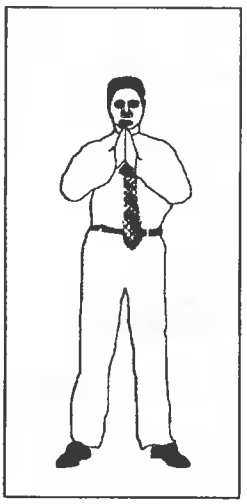


рис. 31

Для этого через стороны поднимите руки над головой и плотно прижмите друг к другу пальцы. Затем опустите их вниз и на уровне носа соедините ладони. Опустите руки еще ниже до положения перед грудью. Скажите себе: «Я занимаюсь самосовершенствованием, я должен жить со всеми в мире, идти к людям с добром, с радостью помогать окружающим» (рис. 30, 31).

Медленно откройте глаза. Поблагодарите учителя и не забывайте, что, только занимаясь регулярно, можно добиться успеха.

Занятие продолжается около 15 минут. По его окончании вы ощутите сильное тепло и немного вспотеете.

Однажды Ходжу Насреддина спросили: как можно сочетать эгоизм и альтруизм?

— Очень просто, — ответил мудрец. — Посмотрите на Землю, как она вращается вокруг своей оси и одновременно — вокруг Солнца!

***

Однажды сосед зашел к Ходже Насреддину в весьма расстроенных чувствах.

— Я сегодня подумал, — сказал он, — зачем вообще молиться, просить Аллаха о том, о сем... неужто Он Сам не знает, что мне лучше или хуже?

— Аллах точно знает, — ответил Ходжа. — Вопрос в том, знаешь ли это ты.

***

— Что делать, если ко мне во время медитации приплывают посторонние мысли? — спросил ученик.

— Если мои, то ничего страшного, — ответил учитель.

***

— Как отличить истинного учителя от ложного? — спросили Ходжу Насреддина.

— Учитель — это зеркало, — объяснил мудрец. — Если он настоящий, вы увидите свое отражение, если нет — красивую раму.

***

— Правильно ли я понимаю, что ум и искренность несовместимы? — спросил ученик.

— Ты хочешь получить правильный или искренний ответ? — уточнил мастер.

Ученик разозлился.

Мастер улыбнулся.

Авессалом Подводный. *Избранные афоризмы . — Новосибирск, 1997.*

Оздоровительная методика «Небесный дракон»

✍ Чжоу И

I. Введение

Небо — это пространство, пустота. Дракон, согласно древнекитайским преданиям, мог нагнать тучи и вызвать дождь. С небесным драконом часто сравнивали императора, а также использовали его как символ долголетия. Древние специалисты в области «пестования жизни» прибегали к образу дракона, когда говорили о сердце, естестве, духе-шэнь. Название данной методики призвано показать, что она направлена на обретение здоровья и долголетия, покоя в сердце и безмятежности духа.

При разработке методики было собрано все лучшее, что накоплено в буддийской, даосской, конфуцианской и боевой школах цигун, в нее включены теоретические положения традиционной китайской медицины, учтены учения об энергетических каналах и принцип «взаимного пополнения инь и ян», использованы основные принципы «взаимного сочетания движения и покоя», «взаимной поддержки твердого и мягкого», «взаимной связи внутреннего и внешнего», «взаимной последовательности направлений вверх и вниз». В методике использованы приемы «тренировки», «пестования», «проникновения», «ведения», «преграждения», «охватывания», «набирания», «точечного надавливания», «растирания», «нажатия», «похлопывания», «ударов», позволяющие добиться баланса инь и ян в организме, активной циркуляции ци и крови, улучшения функционирования внутренних органов, инициировать скрытые возможности человека в целях профилактики и лечения заболеваний, укрепления здоровья и продления жизни. Сегодня можно определенно сказать, что с помощью методики оздоровительного эффекта удается добиться в ста процентах случаев, а эффективность ее применения при лечении хронических заболеваний составляет 88%. Особенно хорошо методика зарекомендовала себя при лечении заболеваний сложной и неизвестной этиологии.

II. Содержание и особенности методики

1. Содержание методики

Популярная методика «Небесный дракон» для лечения и «пестования жизни» включает: динамические упражнения, статические упражнения, похлопывание и расслабление, вспомогательный массаж.

2. Особенности методики

1) Методика основана на естественном расслаблении и не предусматривает активного участия мышления. Движения, предписываемые методикой, чрезвычайно просты, что позволяет избежать зажатости и скованности тела, которые обычно возникают при необходимости выполнения сложных движений и влияют на степень расслабления и эффективность занятий. Все движения выполняются естественно, легко и радостно.

2) Комплексное воздействие. Практика показала высокую эффективность методики при лечении хронических заболеваний. Однако нередки случаи, когда при лечении какого-либо одного заболевания сами собой проходят и другие болезни. Комплексное терапевтическое воздействие методики объясняется укреплением иммунитета в процессе занятий и улучшением функций организма как единого целого.

3) Сочетание движения и покоя. Хуа То говорил: «Благодаря движениям застоявшаяся ци размягчается, кровеносные сосуды прочищаются и болезнь не развивается», занимаясь даоинь, вытягивайте спину, меняйте положение тела, двигай-

те всеми суставами, чтобы замедлить процесс старения. Преимущества же статических упражнений состоят в естественном расслаблении и покое, которые дают полноценный отдых головному мозгу и нервной системе, приводят в норму функционирование центральной нервной системы в случае ее расстройства из-за разбалансировки процессов возбуждения и торможения, являются одним из важных условий предупреждения и лечения заболеваний. Методика «Небесный дракон» сочетает динамические и статические упражнения, создавая свой оригинальный колорит, при котором кажущиеся внешне простыми движения на самом деле выполняют чрезвычайно глубокие по значению функции. Еще в древности считалось, что в процессе занятий цигун не следует чрезмерно следить за точностью копирования установленных образцов, а основное внимание надо направлять на естественное расслабление и покой, что, в конечном итоге, и предопределяет достижение положительных результатов.

III. Основные принципы изучения методики

Основные принципы, в соответствии с которыми должно проходить освоение методики, сводятся к следующему: полное расслабление всего тела; присутствие легкой улыбки на лице; сосредоточенность без мыслительных усилий; устранение озабоченности, беспокойства и тоски; недопустимость препятствий, помех и остановок; свобода и оторванность (от действительности); пустота и неторопливость; комфортность и легкость.

IV. Основные требования к занятиям

1. Твердая уверенность и постоянство

Для того чтобы заниматься методикой «Небесный дракон», прежде всего необходимо проникнуться крепкой верой в нее, в полной мере задействовать механизм психологического влияния на физиологические процессы, побороть в себе пессимистические настроения, настроиться на упорные занятия. При соблюдении этих условий можно надеяться на достижение желаемого результата: избавление от болезней, укрепление здоровья, долголетие. Поскольку занятия цигун являются активным методом «регулирования», то их эффективность зависит от самого занимающегося, от его настойчивости и упорства. Нерешительность и непостоянство не дадут никакого эффекта. Уверенность же может возникнуть только из практики, то есть тогда, когда начнешь заниматься и войдешь во вкус, когда в результате регулярных занятий, непрерывного изучения малейших деталей методики и ее теоретических основ действительно уяснишь, как происходит выздоровление и процесс укрепления здоровья.

Довольно часто случается так, что, добросовестно овладев определенным этапом методики и добившись заметного результата, который иногда может быть и полным выздоровлением, человек из-за повседневных дел постепенно нарушает принцип регулярности занятий, а иногда и вообще прекращает их. Результатом такого отношения к цигун обычно бывает рецидив старого заболевания, а иногда и появление новых болячек. Об этом надо всегда помнить. Овладение методикой предполагает достижение определенного уровня мастерства, которое приходит как итог настойчивого тренировочного процесса. Причем, в ходе этого процесса ни в коем случае нельзя допускать непостоянства, искать коротких путей и торопить естественный ход вещей. Как говорится, «терпение и труд все перетрут», мастерство придет само собой. Главное — четко выверять каждый шаг, как следует отработать базовые упражнения и тогда можно рассчитывать на конечный успех.

2. Индивидуальное постижение в ходе коллективных занятий

Польза коллективных занятий уже давно подтверждена практикой. В коллективе у занимающихся поднимается психологический тонус, особенно у тех, кто болеет уже долгое время. У таких людей настроение всегда ниже среднего, но, когда они видят, как люди в одно и то же время приходят в определенное место, добросовестно и с радостью отдаются занятиям, у них прибавляется оптимизма. Большое

стимулирующее воздействие на занимающихся может оказать и достижение кем-либо из товарищей по группе положительного результата. Кроме того, в процессе совместных занятий группы людей формируется мощное ци-поле, которое способствует ускорению роста мастерства и силы его проявления. В процессе занятий надо регулярно подводить итоги, обобщать опыт, внимательно следить за всеми изменениями ощущений в теле, правильно оценивать влияние ощущений жара, прохлады, онемения, набухания, легкости, тяжести, ломоты, боли, электрических разрядов, мурашек и т.п. Процесс занятий — это процесс перехода чувственного познания на более высокую ступень, на ступень познания рационального, процесс, в ходе которого, находясь в естественном состоянии, характерном для занятий цигун, получаешь исчерпывающие ответы на вопросы, до того казавшиеся необъяснимыми.

V. На что нужно обращать внимание во время занятий

1. Выбор времени и места занятий, одежда, питание, повседневная жизнь

Одеваться лучше всего во что-нибудь легкое и свободное, старайтесь избегать облегающей, рассчитанной на внешний эффект одежды. Одевайтесь по погоде, своевременно переходите на зимнюю, демисезонную и летнюю одежду. Будьте особо внимательны зимой, носите то, что хорошо сохраняет тепло. Весной не спешите раздеваться. Во время занятий ослабьте пояс или ремень, ремешок часов. Обувь должна быть без каблуков и желательно матерчатой. Перед занятиями опорожните мочевой пузырь и кишечник.

Не ешьте кислую и острую пищу, ничего раздражающего, не курите и не пейте спиртного. Заниматься можно лишь через час после еды, а есть можно не раньше, чем через 20 минут после окончания занятий.

В жилом помещении поддерживайте чистоту и порядок, сохраняйте спокойную атмосферу и чистый воздух.

Место для занятий должно быть тихим и спокойным, ровным и окруженным зеленью. Это может быть сад, парк, роща или зеленая лужайка. Нельзя заниматься в ветренную и дождливую погоду, тем более во время грозы.

Занятия целесообразно проводить дважды в день: утром и вечером. Комплекс динамических упражнений выполняется один раз, а продолжительность статических упражнений определяется индивидуально, исходя из состояния занимающегося.

2. Необходимый психологический и эмоциональный настрой, выработка высоких морально-нравственных качеств

Надо, насколько это возможно, избегать «семи эмоций» (радости, гнева, печали, задумчивости, скорби, страха, испуга), сохранять оптимистический настрой.

Не следует заниматься в плохом настроении и в менструальный период. Методика противопоказана тем, кто страдает гриппом, заболеваниями острого характера, психическими заболеваниями, тяжелыми случаями гипертонии и заболеваниями сердца, эпилепсией. Необходимо четко представлять цели занятий, с радостью приходить на помощь другим, стремиться делать как можно больше добрых дел. К славе, богатству и карьере надо относиться, как к ненужному хламу: обретя их — не радуйся, потеряв — не огорчайся.

VI. Динамические упражнения

Первый этап: «Два дракона любуются жемчужиной»

1. Упражнение. Ноги расставьте на ширину плеч, руки свободно опустите вниз вдоль туловища. Голову и корпус держите прямо, сохраняйте естественное выражение лица, смотрите прямо перед собой. Точка байхуэй (верхняя часть темени) смотрит вверх, все тело расслабленно. Сохраняйте такое положение в течение одной минуты. Затем, сгибая руки в локтях, поднимите их вперед до уровня пупка, чтобы расстояние между точками лаогун (центр ладоней) было около сорока сантиметров. После непродолжительной паузы разведите их на расстояние около шес-

рис. 1

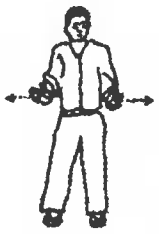


рис. 2

тидесяти сантиметров. Выполните сведение и разведение ладоней 29 раз. Дышите естественно (рис. 1, 2).

2. Действие упражнения. Упражнение приводит тело, дыхание и психику в необходимое для занятий состояние естественного расслабления.

3. Механизм действия упражнения. Естественное состояние тела способствует его расслаблению, расслабление способствует погружению в состояние покоя, блокирует воздействие на мозг высших объектов и явлений. Направленность точки байхуэй на небо и ровное положение ног соединяют инь. земли и ян неба, а сходящиеся и расходящиеся движения направленных друг на друга точек лаогун устанавливают взаимную связь между этими двумя чувствительными точками, что усиливает индуктивные явления и естественным образом позволяет войти в цигун-состояние.

4. Требования. Главным условием этого упражнения является естественность и расслабленность, а критерием успешности — ясное ощущение комфорта.

Второй этап: «Небесный дракон машет хвостом»

рис. 3

рис. 4

1. Упражнение. Продолжая предыдущее упражнение, расположите ладонь левой руки на расстоянии 10 см от области даньтянь (область ниже пупка), а ладонь правой руки — на расстоянии 10 см от тыльной стороны левой кисти. (Женщины располагают руки в обратном порядке). Выполните двенадцать свободных вращений животом относительно продольной оси тела в последовательности: назад, вправо, вперед, влево. Затем выполните еще двенадцать вращении, но уже в противоположную сторону. Дышите естественно (рис. 3, 4).

2. Действие упражнения. Приводится в движение даньтянь, укрепляется поясница и почки, прочищаются энергетические каналы, орошаются внутренние органы.

3. Механизм действия упражнения. Даньтянь оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность организма, является начальной точкой меридианов жэньмай и думай, важной точкой «поднимания» и «опускания», «открытия» и «закрытия» «истинной ци», местом хранения семени у мужчин и вынашивания ребенка у женщин, является «отцом» жизни, источником зарождения ци, основой всех внутренних органов, «корнем» двенадцати основных меридианов, местом «встречи» инь и ян, «воротами дыхания». Поэтому приведение в движение поясницы и живота, где и располагается область даньтянь, способствует укреплению ци в даньтяне, свободному проникновению циркулирующих ци и крови во все участки тела. Согласно теории китайской медицины, поясница является местом расположения почек, в которых хранится «изначальная ци». Почки — это основа «прежденебесного», от которой зависит активность и пассивность «изначальной ци» и которая непосредственно влияет на все внутренние органы. Поэтому вращение поясницы активизирует ци в почках и демонстрирует высокую эффективность при заболеваниях как самих почек, так и селезенки, при гинекологических заболеваниях, усталости поясничных мышц.

4. Требования. При выполнении вращения не отрывайте ноги от пола, движения выполняйте мягко, медленно, свободно, сохраняйте их умеренную амплитуду.

Третий этап: «Небесный дракон направляет ци»

1. Упражнение. Продолжая предыдущее упражнение, не сдвигая ноги, обе руки свободно поднимайте перед собой до уровня плеч. Кистью левой руки, держа ее на расстоянии 10 см от правой, медленно проведите вдоль внутренней стороны

правой руки до положения перед грудью, одновременно отводя правую руку в сторону. Когда левая кисть достигнет правой стороны груди, верните левую руку в прежнее положение по тому же маршруту.

Затем выполните ту же процедуру, поменяв руки. После этого согните руки в локтях, медленно разведите их перед грудью и надавливающим движением опустите кисти к даньтяню. Выполните все упражнение 12 раз. Дышите естественно (рис. 5–10).

рис. 5

рис. 6

рис. 7

рис. 8

рис. 9

рис. 10

2. Действие упражнения. Прочищаются энергетические каналы, улучшается циркуляция ци и крови, расправляются конечности и туловище, укрепляется «изначальная ци» трех ручных инь-меридианов и трех ручных ян-меридианов.

3. Механизм действия упражнения. Кисти рук являются начальной точкой трех ручных инъ-меридианов и трех ручных ян-меридианов. Расположение точек лаогун друг против друга замыкает в кольцо маршрут движения ци. Непрерывная циркуляция ци по трем инь-меридианам, осуществляемая по принципу «внешнего направления внутреннего движения», улучшает циркуляцию ци и крови, ци даньтяня и «канальной ци» в трех ножных инь-меридианах и трех ножных ян-меридианах. Соответственно оказывается терапевтическое воздействие на внутренние органы. Особенно заметен положительный эффект упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

4. Требования. Движения должны быть медленными и естественными. Ни в коем случае не прикладывайте физических усилий.

Четвертый этап: «Небесный дракон взмывает вверх»

1. Упражнение. Ноги продолжают оставаться неподвижными. Кисти поверните ладонями вверх и через стороны поднимите руки вверх по дуге к макушке. Поверните кисти ладонями вниз, направляя ци в точку байхуэй. Затем надавливающим движением опустите руки мимо лица и груди к даньтяню, одновременно сгибая колени до положения полуприсяда. Выдержав небольшую паузу, вновь разведите руки и поднимайте их через стороны по дуге, одновременно выпрямляя ноги. Выполните упражнение 12 раз. Приседая, делайте выдох, выпрямляя ноги, — вдох (рис. 11–13).

рис. 11

рис. 12

рис. 13

2. Действие упражнения. Происходит набирание «небесного ян», подсоединение к инь Земли, прочищение меридианов жэньмай и думай, «чистое» поднимается вверх, «грязное» опускается вниз.

3. Механизм действия упражнения. Точка байхуэй является «главным руководителем» всего тела, точкой соединения меридианов думай и жэньмай. Согласно теории китайской медицины, боль вызывается «непроходимостью», а «проходимость» снимает боль. Многократное направление ци в точку байхуэй способствует ее соединению с «небесным ян», наполнению меридианов жэньмай и думай ци, ее бесперебойной циркуляции по всей системе энергетических каналов. Происходит укрепление ци даньтяня, ускорение циркуляции ци в двенадцати основных энергетических каналах.

Приседания заставляют «чистое» подниматься, а «грязное» опускаться, т.е. способствуют очищению организма и его насыщению ци, «орошению» внутренних органов.

4. Требования. Движения должны быть медленными и естественными, глубина приседания должна определяться индивидуально, дыхание должно быть согласовано с движениями и позами.

Пятый этап: «Дракон возвращается в море»

1. Упражнение. Продолжая предыдущее упражнение, развернитесь влево на 90^0. Корпус должен быть расслабленным. Руки разведите в стороны и сведите их в круг, как бы охватывая шар перед собой. Одновременно с этим левую ногу согните, а правую выпрямите, т.е. примите левостороннюю позу «лучника». Когда кисти рук окажутся одна против другой, выпрямите левую ногу и согните правую, приняв правостороннюю позу «лучника». Кисть левой руки должна находиться на расстоянии 10 см от туловища, а кисть правой руки — на расстоянии 10 см от кисти левой руки (для женщин наоборот). Выполните упражнение 12 раз. Затем развернитесь на 180^0 и выполните упражнение еще 12 раз. Во время движения рук вперед выполняйте вдох, во время приближения рук к телу — выдох (рис. 14, 15).

рис. 14

рис. 15

2. Действие упражнения. «Регулирование» механизма циркуляции ци, установление баланса между инь и ян, укрепление ци в даньтяне.

3. Механизм действия упражнения. Основной смысл упражнения заключается в направлении ци в организм с помощью охватывающих движений. Даньтянь, по сути, представляет собой место зарождения ци, его источник. Когда космическая «чудесная ци» соединяется с даньтянем, она укрепляет ци даньтяня, активизирует циркуляцию ци и крови в организме, в частности, по трем ручным ян-меридианам и трем ручным инь-меридианам, по меридиану толстого кишечника, улучшает функционирование пищеварительной и дыхательной систем. Поскольку линия движения ног образует замкнутый круг, это способствует расслаблению, а расслабление стимулирует циркуляцию ци и крови. Когда руки выполняют охват вперед, космическая ци воздействует на даньтянь, как бы «массируя» его, что является эффективным средством против заболеваний системы пищеварения.

4. Требования. Во время выполнения упражнения не отрывайте ноги от земли, не выставляйте их слишком далеко вперед, делайте все естественно, согласованно, расслабленно.

Шестой этап: «Небесный дракон набирает магическую силу»

1. Упражнение. Продолжая предыдущее упражнение, по достижении руками положения перед даньтянем, выпрямите ноги, развернитесь влево на 180^0 и примите позу «лучника». Руки надавливающим движением опустите вниз до колен и од-

новременно перенесите центр тяжести вперед. Затем поверните кисти ладонями вверх и поднесите их к точке тяньму (область между бровей), направляя туда ци. Медленно перенесите центр тяжести назад, принимая обратную позу «лучника», а руки, пронося мимо лица, груди и живота, надавливающим движением опустите до уровня колен. Выполните упражнение 12 раз. После этого выполните упражнение еще 12 раз, но уже с поворотом в противоположную сторону. Направляя ци в точку тяньму (область между бровей), делайте вдох, а возвращаясь в позу «лучника», — выдох (рис. 16–18).

рис. 16

рис. 17

рис. 18

2. Действие упражнения. Упражнение «поднимает инь и опускает ян», способствует набиранию «чистого» и выведению «грязного», прочищает печень и улучшает функционирование желчного пузыря.

3. Механизм действия упражнения. Принятие позы «лучника» с переносом центра тяжести вперед и назад способствует перераспределению кровотока в нижних конечностях, улучшает микроциркуляцию. Поступающая через точку тяньму «космическая ци» по меридиану жэньмай поступает в даньтянь и далее в три ножных инь-меридиана и в три ножных ян-меридиана, что способствует улучшению функционирования внутренних органов, оказывая особенно эффективное влияние при заболеваниях печени, желчного пузыря и селезенки.

4. Требования. Движения выполняйте медленно, глубину приседания выбирайте индивидуально, в зависимости от собственного состояния. Страдающим заболеваниями печени рекомендуется выполнять упражнение несколько большее количество раз.

Седьмой этап: «Дракон возвращается к Великому пределу»

1. Упражнение. Продолжая предыдущее упражнение, выпрямите обе ноги, развернитесь на 90^0 влево, левую руку поднимите перед собой, а правую опустите вдоль туловища. Смотрите на левую руку, перенеся центр тяжести влево. Левая нога согнута, правая — прямая. Когда левая рука достигнет уровня плеча, разверните кисть ладонью внутрь и опустите руку вниз. Поднимите до уровня плеча правую руку и посмотрите на нее. Сгибая правую ногу и выпрямляя левую, перенесите центр тяжести вправо. Поверните кисть правой руки ладонью внутрь и опустите руку вниз. Выполните упражнение 12 раз. Дышите естественно (рис. 19, 20).

2. Действие упражнения. Упражнение способствует соединению с ян неба, набиранию инь Земли, прочищению энергетических каналов.

3. Механизм действия упражнения. Расставив ноги, можно, подобно дереву с крепкими корнями, сохранять устойчивое положение и тем самым соединиться с инь Земли. Выполнение в таком положении движений руками активизирует «внутреннюю ци», и способствует соединению с ян неба. Движения воздействуют на меридиан жэньмай и три ручных инь-меридиана и три ручных ян-мери-

рис. 19

рис. 20

диана, улучшая в них циркуляцию ци и способствуя прочищению энергетических каналов по всему телу.

4. Требования. Не отрывайте ног от пола; перемещения взгляда, рук и центра тяжести должны быть согласованными.

Восьмой этап: «Дракон переплывает четыре моря»

1. Упражнение. Продолжая предыдущее упражнение, не сдвигая ног, обе руки поднимите перед собой до уровня пупка. Кисти рук смотрят ладонями вниз, пальцы направлены вперед. Расстояние между руками — 40—50 см. Перемещая центр тяжести влево-вправо, выполняйте руками вращательные движения (как будто чертите что-то). Перемещая центр тяжести влево, сгибайте левую ногу и выпрямляйте правую; перемещая центр тяжести вправо, сгибайте правую ногу и выпрямляйте левую. Выполните 12 вращений руками против часовой стрелки, а затем — 12 вращений по часовой стрелке. Дышите естественно (рис. 21—23).

рис. 21

рис. 22

рис. 23

2. Действие упражнения. Улучшает циркуляцию ци и крови, расслабляет тело, усиливает ощущение ци.

3. Механизм действия упражнения. Согласно теории китайской медицины и учению об инь и ян, левая сторона соотносится с ян, а правая — с инь, верх — с ян, а низ — с инь, внешнее — с ян, а внутреннее — с инь. Согласованные движения тела влево-вправо, вверх-вниз, вовне-внутрь способствуют объединению в одно целое верхней и нижней частей тела, уравновешиванию внутреннего и внешнего, соединению левой и правой сторон, таким образом улучшая циркуляция ци во всем теле и как бы погружая его в море ци.

4. Требования. Естественное расслабление всего тела: нижней и верхней части, правой и левой стороны, внутренностей и поверхности тела.

Девятый этап. Завершающее упражнение

Продолжая предыдущее упражнение, медленно выпрямите обе ноги, сведите их в естественную стойку. Разверните перед собой кисти ладонями вверх, направив пальцы друг на друга и поднимите их до уровня плеч, сделав вдох. Затем переверните кисти ладонями вниз и опустите руки до уровня даньтяня, сделав выдох. Сожмите пальцы рук в кулаки и выполните завершающее движение (рис. 24—26).

рис. 24

рис 25

рис. 26

Окончание следует

Последняя надежда

Обращение к современному человечеству

Об Отце и Сыне

Я уже упомянул, что характер вашей жизнедеятельности построен таким образом, чтобы вы прежде всего самостоятельно пробовали накопить необходимые познания о житии своём.

Где Отец ваш Небесный в помощь вам создал систему ваших перевоплощений, через которую создаются активные условия, благоприятные для постижения недостающего вам.

И если взять одну из главных характерных особенностей вашего порока, возникшего на основе бурно разрастающегося эгоизма, — явление самовозвышения себя над остальными собратьями, — то, когда это внутри вас доходит до опасной черты, крайне необходимо, чтобы вы попали в условия, где вас будут упорно унижать.

Такому часто желательно происходить в присутствии таких же, как и вы, унижаемых, чтобы, испытав это и на себе, и со стороны посмотрев ещё раз на ближних своих, но уже именно с этих позиций, вы могли иметь возможность многое переосмыслить.

В древности обстоятельства, связанные с бурным до дикости стремлением к самовозвышению, были крайне распространены.

Великий Бог, используя ситуации с возникающими в вашем обществе понятиями рабства, всегда использовал для воплощения в тела рабов именно чрезмерно возносивших себя ранее, а также и самих бывших, особо увлекавшихся своей временной властью рабовладельцев.

Именно в связи с этим законом я ранее и предупредил вас о том, что всякий возвышающий себя унижен будет.

Таким же образом использовалась и плоть древних израильтян, томящихся в порабощении от египетского народа, когда в каждую новую рожденную плоть воплощался буйный эгоист из какого-либо иного народа.

Так происходит до тех пор, пока при естественных общественных закономерных процессах не изменятся эти внешние обстоятельства.

И только ко времени, когда эти особо воспитательные условия должны измениться, такие перевоплощения заканчиваются, переходя к общему закономерному процессу.

Но страдания израильтян не происходили потому, что якобы Бог забыл на время о них.

Лишь великое невежество могло породить такого рода понимание Великого Бога.

Тем более, что вы все без исключения являетесь для Него одним-единственным народом и различаетесь между собой только степенью своего послушания Ему.

Продолжение. Начало см. 1999, № 3—6, 2000, № 1, 2, 3.

Отец никогда ни о ком из вас не забывает и всегда стремится сделать всё во благо ваше.

Только Ему приходится обыгрывать результаты ваших собственных, от свободы выбора сделанных, крайне неразумных действий.

И так как именно душа не имеет никаких национальных признаков, каждый из вас попадает именно в ту плоть любого народа, именно через которую будете иметь возможность найти недостающее.

Так вот однажды, через искусственно выстроенные внеземным миром обстоятельства с помощью различных всё тех же «погремушек», удалось вывести народ израильтян из порабощения и направить его под водительством Моисея в страну, якобы обещанную Богом.

Но так как вывод израильтян произошёл не по естественным закономерным процессам, Великим Отцом Небесным не был заранее изменен характер перевоплощений, отменяя при этом воплощения в тела этого народа только непомерно разросшихся эгоистов.

Поэтому именно те, кто ещё нуждался в строгом воспитании, внезапно обрели свободу.

И с величайшими трудностями, именно с этим связанными, неизбежно пришлось столкнуться Моисею,

Когда ненормально обильное проявление дикого эгоизма идущих с ним постоянно требовалось подавлять жёсткими законами и силой.

Внеземной разум также увидел эти обстоятельства чрезвычайной сложности, оценив которые было предпринято усилие создать некий своеобразный карантин, за время которого должно было покинуть жизнь во плоти несколько поколений.

А с тех пор, как народ Израиля изменил форму своей жизнедеятельности, Великий Бог продолжил воплощение своих детей в эти тела уже по обычному принципу, несмотря на их игры.

Поэтому только через определённый период времени данное общество обрело привычный уровень устойчивости, после чего народ израильский мог двинуться дальше к своей цели.

Но за этот период у Моисея была гора Синай и многие другие дни,

За которые он послушно запечатлевал приходящие к нему свыше стройные познания и законы, на основе которых рождалось сильное вероучение с обязательным для данного случая подчёркиванием особой избранности израильтян,

Что гарантирует на долгий предстоящий период времени большое упорство в исполнении закладываемой программы.

Прежде сильно ущемляемый в период порабощения эгоизм, который внутри итак был чрез меру велик, стал прекрасной благодатной почвой для подобного посева.

В этот период наряду со многими правилами и законами была удачно введена ростовщическая система, за послушное внедрение которой обещалось благословение на всевозможные вольности по отношению к другим народам.

Так зарождалась основа очередного вероучения, где даже сам текст передавался и послушно запечатлевался Моисеем таким образом, когда при соответствующем правильном прочтении текста можно было извлечь информацию о будущем всего человечества.

Даже и здесь внеземной мир не обошёлся без «погремушек».

Ибо возможность заранее просматривать наиболее вероятные события в развитии того или иного общества вполне доступна уровню развития тех, кто старается опекать человеческую цивилизацию, преследуя свои интересы.

Необходимость же ввести догмат об особой избранности народа сводился к тому, чтобы, проявив в этом глубокую национальную убеждённость, израильтяне неосознанно включили незримую для человека закономерность из Мира материи, связанную с тем, что после этого, при любом соприкосновении израильтян с представителями других обществ, со стороны этих представителей будет возникать неосознанная неприязнь и агрессия по отношению к народу Израиля.

Такое было необходимо, чтобы израильтяне с течением долгих времён постоянно чувствовали свою обособленность и ещё упорней исполняли предписанное им различными законами из вероучения.

Это позволит им постоянно чувствовать меж собой особое внутреннее единство, а значит, исполнение программы будет долговечным.

Внеземной разум, просматривая вероятное будущее, знал, что именно в связи с этими приведёнными в действие закономерностям и однажды народ Израиля, опять же во благо исполнения программы, будет активно рассеиваться по всему миру,

Чтобы введённая система благоприятно распространялась везде, куда сможет доехать хотя бы один иудей.

Глубоко находящаяся в его сознании идеология от введённого вероучения постоянно будет приводить его усилия в том направлении, в котором он будет видеть свой посильный вклад, ведущий к мнимой неизбежной победе своего народа над всеми остальными представителями человечества.

В этом проявляется искренняя вера в обещания, якобы исшедшие от Бога.

Отец Небесный видел, какого рода глубокому заблуждению поддались Его любимые дети, частью воплотившиеся в тела израильского народа.

Используя таинство перевоплощения, Отец Великий стал помогать с течением времени всё более нейтрализовывать опасную идеологическую программу в сознании, воплощая в тела евреев души, прежде воплощавшиеся в иных народах, с внутренним опытом, имеющим некоторые противоположные программе особенности;

Хотя такой опыт первоначально запечатлевался в душах очень редко, а если и запечатлевался, то малозначительно.

И тогда при таком перевоплощении внутренний мир неосознанной для человека силой по-своему влиял на идеологическую установку в сознании,

Где всё больший эффект мог проявляться только с течением времени, когда постепенно в душах накапливаются положительные жизненно важные качества.

И только лишь неразумные невежественные усилия остальных детей Бога, возымевших в сознании своём иные, не менее опасные, грубые идеологические установки, стали упорно пробовать неосознанно препятствовать таким Усилиям Отца своего Небесного.

Где в период рассеивания евреев по Земле, особенно со стороны представителей уже сформировавшегося немалого объединения, называющих себя христианами, проявились обильно, до крайности примитивно дикие усилия в отношении еврейского народа,

Не подозревая от неведения Истины, что ставят подножку своим родным братьям, пребывающим временно в этот период во плоти народа того;

Чем ещё более укрепляли их усилия на установленном для них ложном пути далеко не во благо всего человечества.

Дети Великого Отца Небесного, воплотившиеся в тела народа израильского и всем разумением и верой своей предавшиеся законам древним, не ведают и до сего дня, какого рода соблазну они поддались.

Ибо хотя они и обладали в древности полной свободой выбора, но при тех условиях, которые для них были созданы, не воспринять даваемое им было невозможно.

Таков результат от усилий на основе правильно оцененных особенностей вашей психологии.

На что особый упор делается в настоящее время со стороны внеземного разума часто с неблагоприятными для вас целями.

А далее, после прохождения в пустынном краю отмеренного израильскому народу своеобразного карантина, продлившегося определённое множество лет, этот народ ждала бурная история.

Ибо они были заведомо введены в земли, где навсегда утратят покой, стягивая на головы свои большие несчастья, что требовалось для успеха исполнения заложенной инородным источником пагубной программы.

Где сама особенность этих несчастий значительно зависит от закономерностей, связанных с проявлением мощного общенационального самовозвышения над всеми остальными народами без исключения.

Ибо любая попытка самовозвышения есть выраженный на энергийном уровне вызов тем проявлениям законов материи, попытка возвышения над которыми была предпринята.

После проявлений такого рода незамедлительно начинают противодействовать всё более нарастающие по силе законы Природы,

Что в жизни вашего общества легко и активно проявляется через ваши собственные усилия в отношении кого-либо из ближних, заканчивающиеся часто жестокими проявлениями в столкновении одного народа с другим.

В Мироздании Вселенной это является грубой закономерностью, рассчитанной на усмирение чрезмерно проявляющихся примитивных сторон эгоизма.

А в отношении законов развития вашей души любая попытка самовозвышения всегда играет пагубную роль, независимо под каким ярким лозунгом вы приложите хотя бы малые усилия к самовозвышению.

Зная о пребывании детей Своих народа Иудеи в состоянии ложной избранности, Отец Небесный предопределил моё первое явление в вашу жизнь начать именно с этого народа,

Дабы тем самым наложить определённую вспомогательную печать на всю дальнейшую судьбу жизнедеятельности иудеев.

Учтя сложившиеся к необходимому часу внешние обстоятельства в очередной раз серьёзно страдающего народа, а также всё более разгорающиеся чаяния на приход Мессии, который бы привёл к долгоожидаемой свободе от очередной тирании поработившего их иного народа, Великий Бог позволил воплотиться мне в рожденного малыша одной скромной семьи,

Имена отца и матери которой до вас дошли без искажений.

Что же касается других деталей и событий, с этим связанных и которые произошли впоследствии, я пока лишь упомяну, что не всё из того, что до вас дошло, соответствует действительности; а если коснуться возникших в вашем сознании представлений на основе прочитанного вами о времени том, то это несоответствие возрастет несоизмеримо более.

Всё в моей жизни начинало происходить так, как я уже упомянул о необходимости для моих основных Сотворений определённого подготовительного периода.

До начала Свершения моя Суть пребывала в своеобразном «спящем» состоянии, а внешне проявляющаяся жизнедеятельность, под присмотром Бога моего, помогала накапливать все необходимые мне понятия об окружающей жизни того народа, среди которого я появился.

Я послушно играл в ту жизненную игру, в которую страстно играл народ, возымевший внутри себя опасное заболевание, но считающий это основным настоящим проявлением своей жизни.

Играя, я продолжал внимательно ко всему присматриваться, ибо это были первые впечатления в моём существовании во плоти вообще.

А когда наступил Час пробуждения, мой Дух открыл глаза, и я стал видеть мир так, как и должен его видеть именно я через «призму» Духа Отца моего.

Как и присуще Сути моей, я сразу же стал видеть истину всех происходящих событий и не мог в скором времени не увидеть, какая опасность мне грозит.

Ибо я жаждал рассказать то, что начинало разрушать уже имеющуюся идеологическую установку в сознании этих людей, которой они очень дорожили.

Народ Иудеи страстно жаждал добиться желаемой свободы для тела природного своего, ложно понимая духовное.

Они мечтают о победе во главе с желанным мессией, дабы окончательно и навеки предаться вкушениям благ безграничных опять же для плоти своей.

А мне предстояло говорить о свободе иного рода,

О путях, которые, как правило, избегали все, ибо вечно искали выгоды всё для той же плоти своей.

И так как беспрестанный поиск и думы о такого рода выгоде являются ключевой особенностью в вашей жизнедеятельности, то мне предстояло благоприятным начинать творить Слово своё прежде всего там, где малоимущие и нищие были.

В качестве именно исключения Отец мой позволил мне использовать законы материи, которые должны были для данного случая послужить не только как «погремушки», но и как нечто большее.

Ибо прежде всего народ Иудеи страстно верил, на основе уже запечатленной истории своей в своём вероучении, что всё от Бога должно сопровождаться великими, зримыми для них знамениями.

И даже если часто они этого и не просили явно, то внутренне очень от этого зависели.

А так как мне предстояло заложить новое, чем то, что они имели в сознании своём, то при тех примитивных обстоятельствах являть нечто, выходящее за уровень их понимания, оказалось крайне необходимым.

Любые явления такого рода пока ещё влияют на свободу вашего выбора, а в древние времена такое влияние было слишком великим.

Поэтому неумелое их использование способно всегда сказываться на вашем духовном развитии пагубно.

Ибо такие «погремушки» часто легко вынуждают вас взяться за ложное не во благо ваше, тогда как при естественных нормальных обстоятельствах вы бы это ложное не взяли.

В то древнее время, в эпоху первого Свершения, использование такого рода законов материи стало единственным случаем за всю историю вашу, когда удалось направить их во благо ваше наибольшим образом.

Мне удалось не только помочь слушавшим поверить в моё, применяя силу, им неведомую, ибо если бы это было только так-то можно было бы считать неудачным воплощение мое, но удалось помочь познать им, сколь великими силами начинают обладать они сами, когда пробуждается в них вера настоящая.

Таких познавших и приближающихся к тому было немного, но было видно, что Зерно Божие проросло и всходы будут неизбежно.

Ибо всё остальное сделает Отец Небесный, используя и обыгрывая внешние обстоятельства таким образом, чтобы Весть Благая стала распространяться так, как это и полагается по Замыслу, предопределённому Им.

Именно Весть Благую о Заботе Бога Истинного о детях своих блуждающих и о надежде на Спасение чрез образ показанный пути истинного в любви бескорыстной и самоотверженной,

Того Спасения от падения стремительного, к которому вы все тяготеете чрезмерно.

Только, остановив падение, ещё и развиваться должно.

Но само Учение о развитии истинном невозможно было ещё закладывать во времена те.

Ибо одно дело к любви призвать великой, а другое — рассказать подробно, как исполнить это во всех делах, что связаны с каждодневной жизнью вашей.

Дел же таких великое множество.

И на каждое из них конкретное поучение требуется,

Чтоб не требовалось трактовать вам произвольно эгоизмом своим мною часто образно сказанное.

Ибо там, где я недоскажу, вы обязательно прибавляете, а там, где прибавляете, пока ещё неизбежно сорняки прорастают буйные.

Но не пришёл тогда ещё Час рассказать о Восхождении дивном.

И не для этого тогда я появился.

Я знал, что время Сотворения моего будет недолгим, и должен был успеть сказать немногое, но именно То, стараясь исполнить которое достойно, полагая силы свои самоотверженно, вы уже могли уберечь себя от гниения болезненного.

А иудеям уверовавшим это позволило бы более не быть исполнителями программы пагубной, в сознание народа сего заложенной.

Приступив к Сотворению предопределённому, я устремился вложить в сознание слушающих истины, которые по сути своей были противопоставлены догматам ложным, на погибель вашу созданных.

Против всего, что было упомянуто в древнем вероучении иудеев о качествах, якобы присущих Богу, я противопоставил понятия, которые на самом деле являются истинными Качествами Отца Великого.

А там, где этого не сделал, пока ещё даже упоминать об истинных проявлениях Божиих было не по времени.

Я стал приоткрывать Истину о Боге Великом, Отце Единственном, Живом и Вселюбящем, о Котором ничего не ведал человек, несмотря на сказания об этом многочисленные.

Но не многое было возможным рассказать слушающим из-за крайней узости сознания их, в коем пребывает твёрдое убеждение о том, что якобы Господь гневлив, ревнив и наказать способен незамедлительно.

Даже все вы до дней нынешних склонны приписывать Отцу своему порочные эмопии, вам присущие, на эгоизме взращенные.

Ибо любые проявления недовольств, гнева, ревности и многого другого, являются выражением грубых природно-эгоистических чувственных проявлений, а, значит, к Богу Великому не могут иметь никакого отношения из-за своей инородности.

Но неведение ваше я с течением времени развею неизбежно, с каждым разом приоткрывая то, до чего вы созреете ко времени тому.

А в то древнее время я лишь упоминал об Отце Вселюбящем, Который равно дарит Благодать Свою каждому, подобно Солнцу, что одинаково греет и светит и грешнику, и праведнику.

С той лишь разницей, что только устремленный отдать силы свои во имя достойного исполнения зако-

нов Божиих имеет возможность с каждым разом всё больше Сил Благодатных вбирать в себя.

А тот, кто силы приложил к противному, хотя и по-прежнему нисколько не утратил к себе Любви Отца Небесного, но становится с течением времени всё более неспособным вобрать в себя даже малую толику Силы Благодатной.

В этом особенности развития души.

И тогда против упоминания древнего о том, что якобы Бог может во гневе закрыть от детей Своих Лице Своё и отвернуть Взор Свой от них, необходимо было рассказать о том, что Отец всегда видит вас, ни на мгновение не отрывая Взора Своего, и что без ведома Его даже волос не упадёт с головы вашей,

И что Отец всегда заботлив и милостив, и никогда не забывает об истинных нуждах ваших.

А чтобы более расширить понимание истинное учеников внимающих, я рассказал им ещё и о том, что Отец Небесный никогда не судит никого, но суд отдал Сыну Своему, ибо он есть сын человеческий.

Так как, только во плоти пребывая, подобной вашей, можно наиболее точно оценить характер конкретных ошибок временных, происходящих в каждодневном житии вашем.

И, только во плоти пребывая, можно проявить во благо усилий ваших определённые природные энергийные особенности, а также наложить на вас требования необходимые, дав пояснения многочисленные, уровню разумения вашему понятные.

Не только для народа сего в то время приоткрылись истины от Бога Великого.

Ибо тому, чему в древней Иудее начаться должно, предстояло мир обойти, испытывая детей многочисленных и уготавливая сознание спящих ко времени Рассвета, наступлению Часа решающего,

Так как мраку ещё большему предстояло покрыть жизнь вашу после окончания моего Свершения первого.

Ночи долгой предстояло быть безумств всевозможных, с Именем Бога на устах, лицемерных и Лживых, злобою перекошенных.

Дикости беспредельной, до крайности неразумной ещё предстояло свершиться чрез руки ваши.

Но вы сами и осознанно бросаете зёрна лжи рукою своею щедро, потому и познать полноту яда плодов своих выращенных предстоит всем вам неизбежно.

Я не стану более подробно касаться событий времени уже древнего и того, что на самом деле происходило в связи со Свершением моим,

Ибо нет ныне нужды воскрешать дикость и глупость, сотворённую в обилии в ту пору вами.

Свершение моё завершилось своеобразной трагической неизбежностью.

Но если те, кто приложил усилия к прерыванию моей деятельности, искренне считали, что им удалось одержать победу, то они глубоко ошиблись.

Я успел сделать то, что от меня зависело.

И закономерности, введённые таким образом в жизнь человеческого общества, стали разворачиваться в предопределённом направлении.

Пока я делаю то, что от меня зависит, я могу ещё волноваться об успехе делаемого мной во благо ваше и во Славу Отца моего.

Но когда мне удалось исполнить предначертанное, то можно было успокоиться, независимо от того, какие опасности вас ожидали.

Ибо я знаю, что когда Отец поведёт вас дальше, то Он всегда обыграет трудности все во благо ваше и всегда доведёт намеченное к благоприятной цели.

Продолжение следует

Методика лечения заболеваний спины и поясницы из трактата «Чжубин юаньхоулунь»

✍ *Юй Юйхуа*

Трактат «Чжубин юаньхоулунь» («Причины и диагностика заболеваний») относится к 601 г. и является специальным трудом по проблемам этиологии заболеваний, различных патологий и их диагностики. Помимо этого, трактат представляет собой яркий образец описания системы применения методов даоинь в терапевтических целях. Всего в книге приведена 291 методика лечения различных заболеваний, что является неоценимым вкладом в формирование и развитие цигун.

1. Встаньте на колени, руки вытяните прямо перед собой. Вращая поясничным отделом позвоночника, старайтесь полностью расслабить скелет и мышцы, обеспечить свободную циркуляцию ци. С усилием вытяните поясницу вверх и начиняйте напрягать анус, как это происходит во время дефекации. Одновременно направьте поток «холодной (больной) ци» по позвоночнику вниз вовне. Закончив упражнение, сядьте. Выполните 40 раз. Упражнение помогает при дисфункциях внутренних органов и болях в спине.

2. Встаньте прямо, проглотите слюну, максимально поднимите голову и вытяните шею вверх. Выполните наклоны головы влево и вправо (всего 21 раз). Прекратите движения, подождите, пока кровь и ци успокоятся, и начинайте упражнение вновь. Упражнение выполняйте, постепенно ускоряя движения, а не наоборот. При отсутствии других заболеваний упражнение выполняется утром, днем и вечером по 21 разу. Устраняет боли в позвоночнике, пояснице и шее.

3. Лягте на спину. Вытяните ноги, пальцы направить вверх. Поднимите вверх руки, ладонями друг к другу, пальцы должны быть естественно разведены. Трижды, вытягивая позвоночник, поднимите голову. Затем семь раз поднимите ноги (приблизительно на 30 см), не двигая руками, но развернув их ладонями в стороны. Упражнение показано при общей слабости в теле, ослабленности мышц и скелета, распирающей боли внутри костей. Вытяните ноги, примите сидячее положение и рывком руками коснитесь носков ног. Расслабьтесь и представьте, что ци движется вниз по ногам. С силой поднимите ноги и руки вверх 21 раз. Упражнение устраняет болевые ощущения в голенях, руках, пояснице, восстанавливает «проходимость» ци в коленях и бедрах.

4. Примите положение сидя, соединив ноги вместе. Сведите пальцы ног вместе, а пятки разведите в разные стороны. Устраните посторонние мысли. Разведите пальцы ног в стороны, а пятки сведите вместе. Если появились распирающие боли, медленно выпрямитесь и встаньте, затем снова сядьте и выполните упражнение еще раз. По исчезновении болезненных опущений медленно поднимайте пятки от пола и, продолжая сидеть, сведите пальцы ног. Выполняйте упражнение по нескольку раз в день и с течением времени у вас исчезнут холод внутри нижней части живота, холод внутри лицевой части головы, холод в коленях , боли в ногах и пояснице, икота.

5. Лягте на спину, вытяните ноги. Выпрямите руки и попытайтесь приложить максимум усилий, стремясь дотянуться пальцами рук до кончиков пальцев ног. Упражнение показано при болях в поясничном отделе позвоночника, при невозможности наклоняться вперед, при кровохарканьи, при застарелых люмбаго.

6. Лягте на спину, вытяните ноги. Поднимая корпус, постарайтесь ухватиться пальцами рук за пальцы ног. Выполните 7 раз. Упражнение помогает при болях в пояснице, при невозможности наклоняться и поднимать голову.

Цигун-терапия острого и хронического нефрита

✍ *Ван Вэньдянь*

Нефрит является весьма распространенным в клинической практике заболеванием и подразделяется на острый и хронический. Он часто возникает как осложнение после гриппа и гноеродных заболеваний кожи. Симптоматика острого нефрита проявляется в отечности лица и нижних конечностей, болях в поясничной области, наличии крови в моче и повышении кровяного давления. Хронический нефрит, как правило, развивается из острой формы и имеет следующие симптомы: утренняя отечность лица и век, бледность, слабость, отсутствие аппетита, тошнота. При хроническом нефрите часто возникают обострения и, если лечение долгое время не дает желаемого результата, то это может привести к ослаблению функций почек, к уремии и даже представлять угрозу жизни. В последние годы мне удалось добиться определенных успехов в лечении нефрита благодаря применению лекарственных средств традиционной китайской медицины и цигун-терапии. Из двадцати случаев не отмечено ни одного рецидива.

Методика лечения

1. *Локальное лечение.* Положите больного на живот, заставьте его полностью расслабиться. Сначала выполните массаж поясницы и точек шэньшу (область почек). Затем точки лаогун (центр ладоней) направьте на почки пациента и испускайте ци, мысленно представляя, как почки погружаются в светлый и чистый водный источник, вся «мутная и больная ци» начисто смывается, воспаление проходит и работа почек нормализуется. В это время у больного в области поясницы может появиться отпущение сильного тепла, холода, набухания, онемения. Во время процедуры больной должен сосредоточить все внимание на почках.

2. *Общее лечение всего организма.* Выполнив процедуру локального лечения в течение 30 минут, посадите больного на стул, заставьте полностью расслабиться и сосредоточиться на области почек. Мысленно представьте, что из космоса ниспадает чистейший поток ключевой воды, который через голову больного устремляется внутрь его тела, захватывает «больную ци» всего тела (особенно из области почек) и через центральные точки его подошв выводит ее в землю. Этот поток , пройдя фильтрацию в земле, снова становится кристально чистым и по дуге вновь устремляется в небо, вновь попадает в тело пациента и так беспрерывно циркулирует. За-

вершая процедуру, представьте, что «больная ци» была полностью смыта водой и организм целиком пришел в норму.

3. *Лечение можно дополнить приемом китайских лекарств.*

После описанного выше курса лечения, проводившегося от 5 до 15 дней, показатели всех анамнезов приходили в норму.

Согласно теории традиционной китайской медицины, нефрит лечится по принципу лечения отеков, которые возникают в момент ослабления защитных сил организма за счет проникновения внешней инфекции. По другой теории, слабость почек влияет на мочевой пузырь, в результате чего нарушается процесс выведения жидкости из организма. Лечение только лекарствами не дает быстрого результата, однако в сочетании с цигун-терапией, позволяющей сбалансировать соотношение инь и ян, вывести внешнюю инфекцию, оно позволяет быстро устранить воспаление и получить желаемый результат.

Цигун-терапия синдрома работы на компьютере

✍ *Дань Баолинь*

Современный мир вступил в эпоху информационного общества, и вычислительная техника все шире проникает в самые различные сферы жизни человека. Компьютер прочно обосновался в домах самых обычных граждан. Вместе с этим возникла серьезная угроза психическому и физическому здоровью людей — синдром работы на компьютере. Синдром имеет следующие симптоматические проявления: усталость, рези, сухость или слезоточивость глаз; неприятные ощущения в плечах, шее, груди, спине и руках; одеревенелость суставов пальцев и ломота в кистях; онемение ступней, лодыжек и ног; головокружение, головные боли, шум в ушах, повышенное давление и увеличение веса.

В качестве профилактики синдрома работы на компьютере мы рекомендуем следующие упражнения.

1. Профилактика заболеваний глаз, головокружения и шума в ушах

Сядьте, закройте глаза, успокойтесь и расслабьтесь. Дышите через нос. Дыхание должно быть тонким, продолжительным, ровным и глубоким, а выдох в два раза дольше вдоха. Во время каждого выдоха внушайте себе мысль о том, что в области нижнего даньтяня (область ниже пупка) все еще остается 30 % свежего воздуха. Выполняйте упражнение в течение двух минут.

Слегка прикройте глаза и начинайте вращать глазными яблоками: сначала вверх — влево — вниз — вправо (14 вращений), а затем в противоположном направлении (14 вращений).

Откройте глаза, устремите взгляд на какую-либо удаленную точку и старайтесь не мигать. Выполняйте упражнение в течение двух минут.

Разотрите ладони друг о друга до появления ощущения сильного тепла. Без усилия наложите ладони точками лаогун на веки. Мысленно представьте, что руки «вытягивают» из глаз «мутную, больную ци». Стряхните ее с рук на пол. Повторите упражнение 10 раз.

Выполните по 14 массирующих движений на точках байхуэй, тайян, сыбай, янбай.

Наложите кисти рук на уши так, чтобы пальцы сплелись на затылке. Постучите по ушам 14 раз.

В заключение 36 раз выполните «сухое умывание лица».

2. Профилактика одеревенения суставов пальцев рук и онемения бедер

Встаньте прямо, расслабьтесь, ноги расставьте на ширину плеч. Руки поднимите на уровень плеч параллельно полу ладонями вперед, пальцами вверх, чтобы между тыльными сторонами кистей и запястьями образовался угол 90°. На вдохе разведите пальцы и напрягите кисти, на выдохе плотно сожмите их в кулак. Выполните упражнение 8-10 раз.

Руки опустите вдоль тела и побудьте в расслабленном состоянии около одной минуты. Затем выполните по 30 похлопываний снизу вверх последовательно по ступням, лодыжкам, икрам, бедрам.

Согните колени и присядьте. Ладонями выполните по 14 массирующих вращательных движений по коленным чашечкам сначала по часовой стрелке, а затем в противоположном направлении.

3. Профилактика дискомфорта и болей в области шеи, плеч, груди и спины

Установите глубокое дыхание. Вдохнув, удерживайте ци в течение 5 секунд, а затем сделайте выдох. Повторите упражнение 8-10 раз.

Соедините кисти ладонями друг к другу и поместите их перед грудью. Мысленно представьте, что между вашими ладонями набирается «изначальная ци», которая опускается в нижний даньтянь через точки лаогун, запястья, локти, плечи, точку шаньчжун. Мысленно сопровождайте движение ци, ведите ее к «изначальному», взращивайте «правильную ци».

Тыльной стороной левой кисти легкими движениями похлопайте по правому плечу, предплечью и запястью. Затем проделайте ту же процедуру с левым плечом, предплечьем и запястьем тыльной стороной правой руки.

Затем со средней интенсивностью похлопайте обеими руками по груди и спине.

4. Профилактика повышения давления

Ежедневно перед сном, сидя в покое, поочередно по 100 раз помассируйте точки юнцюань на ступнях обеих ног до появления приятного ощущения распирания.

Примечания

Байхуэй — макушка, верхняя часть головы.
Тайян — область висков.
Сыбай — ниже зрачка на 1 цунь*.
Янбай — выше середины брови на 1 цунь.
Лаогун — центр ладоней.
Шаньчжун — середина груди (между сосками).
Юнцюань — середина подошвы ступни.

* Цунь (индивидуальный) — максимальная ширина ногтевой фаланги большого пальца руки. — Прим. ред.

Сто «нельзя» в еде и питье

✍ *Хэ Чжэньцюань*

Что нужно знать об употреблении молока

Выпить стакан ароматного молока — настоящее удовольствие, от которого редко кто отказывается. Только жаль, что при употреблении этого продукта люди не придерживаются научных рекомендаций, с которыми они чаще всего незнакомы. Многие привыкли пить молоко с утра натощак, полагая, что на голодный желудок происходит максимально возможное усвоение питательных веществ. Фактически же дело обстоит совсем наоборот. Когда кишечник пуст, ускоряется его перистальтика. Питательные вещества, содержащиеся в молоке, просто не успевают усваиваться организмом, а сам продукт сразу поступает в толстый кишечник, т. е. «впустую» проходит весь желудочно-кишечный тракт. Если же, кроме всего прочего, молоко сладкое, то в организме начинают быстро вырабатываться вещества, вызывающие усталость и сонливость, что неизбежно влияет на трудовую активность человека. Зато это свойство молока можно легко использовать не во вред, а на пользу, если выпить его перед сном.

Люди с вожделением вспоминают о молоке со льдом в летнюю жару. Следует знать, что такое молоко усиливает перистальтику и может вызвать легкое расстройство, которое отразится на процессе пищеварения, а также способствует ухудшению состояния больных простудой, язвой желудка, воспалением желчного пузыря и энтеритом, вызывает рецидивы старых заболеваний.

Недопитое молоко иногда пытаются хранить в термосе, чтобы избежать его нагревания. В действительности же молоко в термосе может быстро испортиться. Если свежее молоко поместить под прямые солнечные лучи больше, чем на одну минуту, то содержащихся в нем витаминов группы В совсем не останется, а витамин С сохранится в минимальном количестве. При хранении же молока вдали от света и в прохладном месте не только сохраняются все витамины, но даже его свежий запах. Однако температура при этом не должна быть слишком низкой. Оптимальным значением является 3^0С. Если температура хранения будет ниже нуля, то молоко замерзнет, после чего в нем может появиться твердый осадок, плавающие на поверхности кусочки жира и оно потеряет свой естественный вкус. После размораживания резко уменьшается питательная ценность молока.

Кипячение молока тоже требует определенных знаний. Большинство людей кипятит молоко, предварительно положив в него сахар, а это чрезвычайно вредно. В результате взаимодействия сахара с содержащейся в молоке аммиачной кислотой в условиях высокой температуры образуется чрезвычайно ядовитое вещество, которое не только не усваивается организмом человека, но и способно серьезно подорвать здоровье, особенно маленьких детей. Сахар в молоко нужно добавлять после кипячения, когда емкость остынет до температуры, которую способны вытерпеть руки. Кроме того, молоко не следует кипятить слишком долго. Достаточно просто довести его до кипения. В этом случае

Продолжение. Начало см. 1999, № 5–6; 2000, № 1, 2.

удается сохранить максимальное количество питательных веществ.

У грудных детей при кормлении их коровьим молоком часто бывают запоры. Некоторые родители вскоре после кормления молоком поят детей фруктовыми морсами, чтобы стимулировать работу кишечника. На самом же деле эти слабокислые напитки способствуют тому, что содержащийся в молоке белок затвердевает и образует кусочки, которые плохо усваиваются. В результате стул нормализуется, но при этом из организма выводятся и питательные вещества, а дети худеют. Морсы и другие подобные напитки можно давать детям не раньше, чем через 1 час после приема молока. Таким образом можно обеспечить и усвоение питательных веществ организмом, и нормализацию стула.

Существует еще одно распространенное заблуждение, что поскольку и молоко, и шоколад — питательные продукты, их употребление вместе ничего, кроме пользы, не принесет. Фактически же дело обстоит как раз наоборот. Поскольку молоку богато белком и кальцием, то кальций, вступая реакцию с содержащейся в шоколаде щавелевой кислотой, образует нерастворимый щавелевокислый кальций. Это вещество не усваивается организмом, способствует сухости волос, вызывает понос, замедляет рост и развитие организма. Молоко и шоколад следует употреблять раздельно.

Не следует хранить молоко в замороженном виде

Чтобы в жаркую молоко не прокисло, его замораживают и хранят в морозильнике. В этом случае, с одной стороны, теряется питательная ценность продукта, а с другой, наоборот, ускоряется процесс прокисания. Это происходит потому, что в процессе замерзания молока в первую очередь замерзает несвязанная вода, а само замерзание происходит от периферии к центру. Поэтому в середине образуется сухое вещество, содержащее белок, жиры, кальций и др. По мере замерзания увеличивается масса этого сухого вещества (поскольку она замораживается с трудом). Если посмотреть в это время на молоко в разрезе, то можно увидеть, что ближе к краям оно светлее, а ближе к центру — темнее (имеет желтый цвет). После размораживания белок, содержащийся в молоке, выпадает в осадок, затвердевает.

Обычно молоко следует хранить при температуре 10^0C. Еще лучше, если есть возможность держать его при температуре от 2 до 6^0C.

Не следует долго кипятить молоко

Свежее молоко богато белком, и если его нагревать, то частицы белка, находящегося в жидком состоянии, переходят в состояние плотной клейкой массы и опускаются на дно. Кроме того, при нагревании молока до температуры 100^0C начинается процесс разложения молочного сахара, молоко приобретает бурый оттенок, постепенно распадается на молочную кислоту и небольшое количество муравьиной кислоты, что приводит к изменению его вкуса.

Не следует при употреблении молока добавлять слишком много сахара

Добавление в молоко сахара отнюдь не улучшает его полезные свойства. Нормальным считается, если количество сахара не превышает 5%. При большем

количестве сахара молоко приобретает свойства, способные вызвать негативную реакцию организма как у детей, так и у взрослых.

Опыты, поставленные на животных, показали, что при кормлении молодняка таким молоком увеличивалось время опорожнения желудка, наблюдалось снижение веса, росла смертность. В одном из американских педиатрических журналов сообщалось, что если новорожденному давать 10%-ный водный раствор глюкозы, то у него тоже увеличивается время опорожнения желудка, начинается отрыжка и сильный понос. При длительном кормлении детей быстровсасывающимися жидкостями у них замедляется набирание веса, падает иммунитет, появляется предрасположенность к инфекционным заболеваниям дыхательных путей и энтериту.

Не следует пить холодное молоко летом

В жаркую летнюю погоду многие стремятся к приятной прохладе и часто пьют холодное молоко, что, на самом деле, весьма вредно.

Молоко, как уже говорилось, богато питательными веществами и, в первую очередь, белком. Из-за высокой температуры, преобладающей в летний период, молоко становится хорошей средой для размножения всевозможных бактерий. Через несколько часов после кипячения остывшее молоко может быть заражено бактериями. Употребление такого продукта в пищу может вызвать заболевание кишечника. Поэтому летом не следует пить холодное молоко, а лучше пить горячее, т. к., во-первых, в нем отсутствуют бактерии, а во-вторых, присутствующий в нем белок лучше усваивается организмом.

Не следует хранить молоко в пластмассовых емкостях

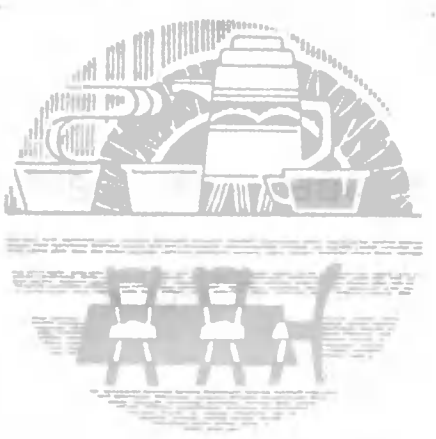
Хранение молока в пластмассовых емкостях разрушает содержащиеся в нем питательные вещества, уменьшает питательную ценность. Кроме того, взаимодействие молока с пластмассой приводит к изменению его вкусовых качеств. Был проведен эксперимент, в процессе которого молоко в пластмассовой таре в течение суток подвергалось воздействию света. В результате был полностью уничтожен витамин С, уменьшилось содержание витамина B_2. Поэтому для хранения молока лучше использовать емкости из цветного стекла и не держать его на свету.

Не следует запивать молоком лекарства

В молоке и молочных продуктах содержится большое количество ионов кальция и железа. Обычно на один литр молока приходится 1300 мг кальция и 0,4 мг железа. Ионы кальция и железа, вступая в реакцию с некоторыми лекарствами (например, с тетрациклином), образуют устойчивые соединения, труднорастворимые соли, что препятствует всасыванию лекарства в стенки желудка и кишечника. Многие лекарства просто разрушаются ионами кальция и железа, а это, несомненно, сказывается на эффективности их действия. Поэтому не следует запивать лекарства молоком. Принимать медикаменты можно не раньше, чем через полтора часа после употребления молока или производных продуктов.

Не следует употреблять в пищу подогретую простоквашу

Простоквашу получают путем добавления в свежее молоко живых молочнокислых бакте-



рий, вызывающих его брожение. Она сохраняет все богатство питательных веществ, содержащихся в свежем молоке: белки, жиры, кальций. Белки под воздействием молочно-кислых бактерий превращаются в легкоусвояемые мельчайшие частицы молочно-кислого кальция. Содержание витаминов в простокваше даже больше, чем в молоке. Иногда люди боятся пить слишком холодную простоквашу особенно в прохладную погоду, опасаясь расстройства желудка и поэтому разогревают ее. Это абсолютно неправильно. В результате нагревания изменяются физические свойства продукта, утрачивается оригинальный вкус, снижается питательная ценность, а играющие особую роль молочно-кислые бактерии полностью погибают.

Нельзя пить чай натощак

Когда человек утомлен, его спасает чашечка чая: появляется ощущение легкости и комфорта.

В чае содержатся сахар, белок, аминокислоты, витамины, а также такие микроэлементы, как медь, железо, алюминий, марганец, цинк, стронций, кальций, магний и т.д. Кроме того, чай содержит некоторые лекарственные вещества: кофеин, танин и др. Поэтому употребление чая не только снабжает нас питательными веществами, но и способствует пищеварению, снимает усталость, препятствует повышению содержания холестерина и стимулирует выведение токсинов.

Однако неправильное употребление чая может привести к противоположному результату. Многим, например, нравится, встав рано утром, выпить чаю натощак. Это может сказаться на здоровье. Попадая в пустой желудок, чай снижает концентрацию желудочного сока, ухудшает процесс пищеварения. Чай, горький на вкус, по свойствам относится к «холодным» продуктам, а поэтому может вызвать нарушение работы желудочно-кишечного тракта, снижение аппетита. Чтобы оставаться бодрым и энергичным, не пейте чай на пустой желудок.

Нельзя использовать заплесневевший чай

Заплесневевшие чайные листья содержат пенициллиновую кислоту, хлормицетин и другие токсины, вырабатываемые грибком плесени. Они оказывают чрезвычайно вредное воздействие на организм человека. Опыты, поставленные на животных, показывают, что частое употребление заплесневелого чая может вызвать перерождение и даже омертвление тканей печени и почек, является канцерогенным фактором. В последние годы в Китае немало случаев отравления плесневелым чаем, что проявляется, в частности, в появлении поноса, болях в животе, головокружении, а в тяжелых случаях приводит к поражениям внутренних органов. В связи с этим, обнаружив следы плесени на чайных листьях, которые могут появиться в результате его неправильного хранения, ни в коем случае не используйте его в пищу.

Продолжение следует

Необычный феномен

А.А. Родионов

Там, на неведомых дорожках,
Следы не виданных зверей,
Русалка там, на курьих ножках
Стоит без окон, без дверей.
(А. С. Пушкин в доработке автора).

События, о которых я хочу поведать, произошли этим летом в Карпатах. Группа цигунистов, в числе которых был и я, организовались в едином намерении попрактиковать Чжун Юань цигун в горах, пообщаться с природой и друг с другом, разведать интересные энергетические места, на будущее протоптать маршрут всем желающим, объединенным одним путем и одной целью.

Как известно, погодные условия для практики этим летом складывались идеально. Холод и постоянные дожди давали возможность опробовать свои феноменальные способности как результат занятий Чжун Юань цигун.

В соответствии с увлечениями и особенностями каждого были распределены специальные обязанности. Кто-то, благодаря своим детским увлечениям в ловле бабочек, домашних тараканов и других насекомых, стал главным специалистом по комарам и мошкам. Кто-то, благодаря природной любви к домашним животным (кошкам и собакам), стал ответственным за охрану лагеря от волков и рысей, которыми кишат карпатские леса. Кто-то, благодаря знаниям привычек и повадок огородных медведок, оберегал лагерь от местных медведей. А кое-кто, из-за своей любви к Руслане Писанке и ее телешоу (программе), стал главным по погоде (разгону облаков, перемещению циклонов и антициклонов).

Что касается взаимодействия с животным миром, Чжунгун-терапия оказалась удивительно эффективным средством, и проблем не возникало даже с комарами. От холода они с трудом летали и забывали кусать. Сложнее складывались взаимоотношения с погодой...

После первого большого перехода из долины Быстрица мы остановились лагерем у подножия Черногорского хребта. Горы не пустили нас дальше. Сильная облачность грозной преградой лежала на величественных вершинах.

Место для стоянки было выбрано идеально, по всем законам искусства фэншуй. Две горы Тигра и Дракона красовались за изгибом бурной реки. Выбранное место было еще интересно и тем, что с противоположной стороны ложбины, где мы разбили свой лагерь, гордо возвышался холм, на вершине которого стоял большой деревянный крест. По поводу этого креста среди местных жителей ходили какие-то загадочные легенды. Одна из них повествовала о трагической гибели юноши, спасшего ценою своей жизни любимую девушку. По общему согласию именно это место мы выбрали для ночных занятий.

Желающие преодолеть преграды стихий небес и земли, изменить погоду и облегчить восхождение определили цель предстоящей практики.

К 23 часам, времени начала занятий, в кромешной тьме, при свете фонариков, под леденящие душу звуки и шорохи ночного леса мы выбрались на холм, образовав круг с восточной стороны креста, сделали подготовительное упражнение и, ведомые внутренним голосом, разошлись по разным сторонам холма в поисках «своих» мест силы.

Внутренние ощущения привели меня на западную сторону холма к месту, в равном удалении от креста и леса с беспокойно шумящей черной зловещей рекой.

Приняв исходное положение, я вошел в состояние цигун. Мои ноги мгновенно превратились в мощные корни, а тело в стройный ствол красивой пушистой ели, одиноко и величественно стоящей на опушке леса. Я очень быстро забыл о своем человеческом происхождении и совершенно незаметно для себя стал видеть и чувствовать происходящее вокруг каким-то совершенно необычным образом. Я стал воспринимать все каждой клеточкой своего тела, каждой веточкой своего дерева. Мысли остановились, только восприятие, видение и ощущение. В какой-то момент я вдруг услышал необычные звуки, приближающиеся со стороны леса. С одной стороны, они были похожи на журчание речки и легкий шум листвы, с другой стороны, на ночные крики птиц и каких-то неведомых животных. Вдруг все вокруг осветилось холодным лунным светом. Вскоре на опушке появились «они»... Эти существа, которых нельзя назвать как людьми, так и животными или растениями. Это были лесные жители, лесовички. Их коряжистые тела были покрыты корой, туловище незаметно переходило в подобие головы, руки и ноги, в нашем понимании, были в виде ветвей, при всем при этом передвигались они довольно быстро. Во мне их появление странным образом не вызвало никаких эмоций, хотя подобное я видел впервые. Они весело и беззаботно общались, перемещаясь в моем направлении. В непосредственной близости вдруг увидели меня, и это вызвало дополнительное радостное оживление. Дальнейшее поведение лесовичков выражало явное желание пообщаться. Какое-то время они приглашали присоединиться к их компании, но вскоре, очевидно поняв мое состояние человека-дерева, приняли это как какую-то игру и решили в ней поучаствовать. Они устроили праздничное театрализованное представление: прыгали, кружились, веселились и водили вокруг меня настоящие хороводы, как вокруг новогодней елки. Потом, очевидно, увлекшись игрой, они забыли обо мне и, продолжая веселиться, удалились в сторону леса. А я остался стоять, как дерево. Звуки вдруг стихли, луна спряталась так же неожиданно, как и появилась. Как-то незаметно исчезли все ощущения. Я погрузился в кромешную темноту и небытие. Очнувшись, вспомнил, что я — дерево, потом, что все-таки человек. Ствол опять стал туловищем, но ноги как будто действительно вросли в землю и никак не могли принять обычную форму и привычные ощущения. Многократные попытки оторвать хотя бы одну из них не привели ни какому результату. «Вот это феномен! — подумал я. — Укоренился так, что вырвать можно только с корнями». Потом вспомнил, как Карлос Кастанеда превратился в ворону. Далее с ужасом подумал о частичной дематериализации, вернее – частичной трансформации. К счастью, вскоре услышал голоса ребят. Пришлось звать на помощь. Дружное «хохот-ржание» говорило о том, что мои друзья-цигунисты вошли в новое состояние Чжунгун и все вместе превратились в известных домашних копытных. При свете фонариков выяснилось, что одна моя нога глубоко «укоренилась» в одну свежую коровью «лепешку», другая, соответственно, в другую. Радостное эхо долго еще металось между ночными вершинами гор и тонуло в гуще спящего леса, приводя в ужас его перепуганных жителей.

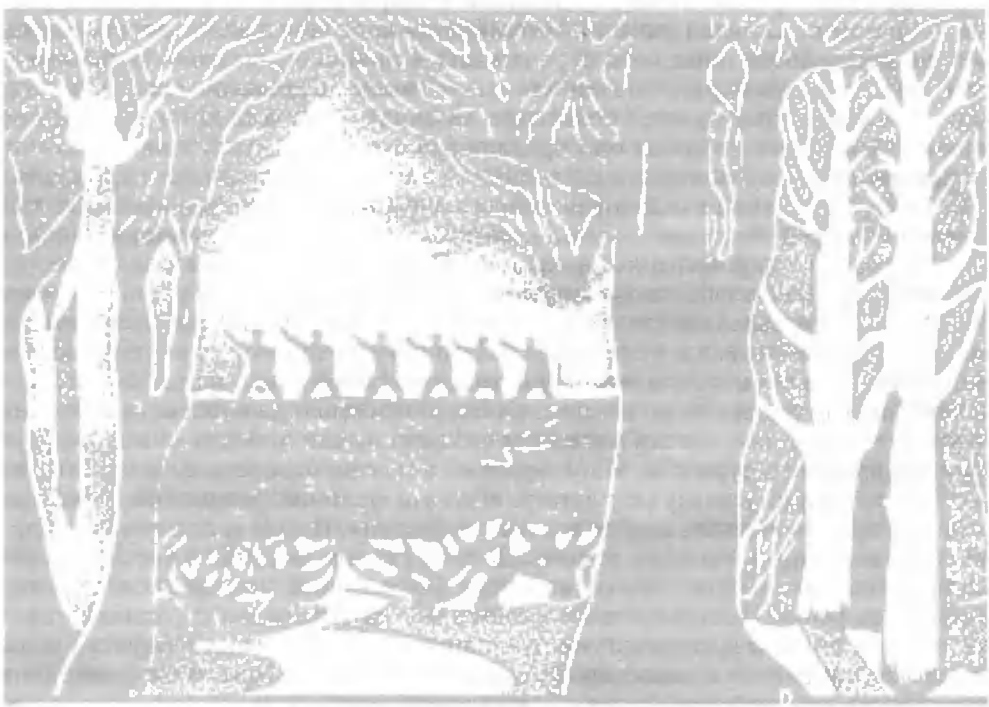
Утром нас разбудило ласковое солнышко, щебетание птиц, перезвоны колокольчиков, философски-угрюмое мычание коров, бредущих на пастбище. Ночные занятия привели к ожидаемому эффекту. Небо было безоблачным,

горы величественно возвышались над лагерем, залитые теплым утренним солнцем. «Таможня дает добро!» — подумал я. Хозяин гор пропускает нас в свои владения....

Позже выяснилось еще одно интересное событие вчерашнего дня. Двое из ребят накануне занятий ходили вверх по реке и в одном месте видели старичка-лесовичка, внимательно наблюдавшего за ними. По описаниям он в точности походил на моих ночных знакомых. В качестве дара-жертвоприношения у них, к счастью, оказалось с собой несколько монет, которые были с поклоном оставлены на видном месте. К обеду мы успешно поднялись на хребет и продолжили свой путь к высочайшей вершине Карпат — Говерле.

Потом произошло другое интересное событие, но это уже другая история. Я не знаю, правда или вымысел, случившееся со мной ночью, да, в конечном счете, это не так уж и важно.

Мастер Сюй Минтан, мой учитель, говорил, что один из главных принципов цигун — мнимое превращается в реальное. Таким образом, если даже описанные события являются плодом богатого воображения, то в тот момент, когда сформировались в моей голове — они зажили своей жизнью и, кто знает, возможно продолжатся в следующем году. Загадкой остается факт странного «укоренения». Было ли это забавной случайностью или же безобидной шуткой лесовичков, решивших, войдя в кураж игры, подкормить «мое дерево» природным удобрением.



Аромат «Золотого лотоса»

✍ *Оскар Чжун*

Хирург из уезда Тайбэй называет себя обладателем самой большой в мире коллекции туфелек «Золотого лотоса». Какова история этого собрания и самой китайской традиции бинтования ног, которая столь увлекла тайваньского коллекционера?

Давным-давно жил в Древнем Китае человек по имени Линь Чжи-ян. Както раз решил он совершить путешествие в страну под названием «Женское царство». Об этой стране рассказывали странное: будто бы тамошние женщины вели себя подобно мужчинам, а мужчины, напротив, уподоблялись в своем поведении женщинам. Вскоре по прибытии в это далекое царство Линь приглянулся местной правительнице, и она решила сделать его своей «придворной дамой». Для этого было решено придать пришельцу женское обличье, а пуще же всего — приучить его к бинтованию ног, обычаю, вмененному в обязанность всем мужчинам этой страны...

Когда 33 года тому назад Кэ Цзи-шэн, будучи десятилетним мальчиком, впервые прочел этот странный эпизод из романа «Цветы в зеркале», принадлежащего перу писателя XVIII века Ли Жу-чжэня, это стало началом длительного и страстного увлечения, неизвестного подавляющему большинству его соотечественников. «Так я проникся интересом к традиции бинтования ног и тем самым приобщился к иной, малоизвестной стороне китайской культуры», — говорит Кэ.

Хирург из уезда Тайбэй не без гордости замечает, что еще подростком прочел все четыре знаменитых классических романа средневекового Китая — «Троецарствие», «Путешествие на Запад», «Сон в красном тереме» и «Речные заводи». По его словам, культурные традиции Китая всегда привлекали его внимание. «Как только я стал самостоятельно зарабатывать на жизнь, так начал собирать коллекцию вещей, имевших отношение к обычаю бинтования ног, а также разыскивать всяческие связанные с этим исторические материалы, — рассказывает Кэ. —Дело, видите ли, в том, что китайская история, которую все мы знаем, это по большей части история, написанная мужчинами и для мужчин. Я же пытаюсь проникнуть в другую — «женскую» — ее половину. Обычай бинтования ног практиковался многими китайскими женщинами на протяжении почти 1000 лет. Это, вне всякого сомнения, важный культурно-исторический феномен в истории мировой цивилизации, возможно, один из самых важных, — по крайней мере, в том, что касается места и роли женщин в человеческом обществе. Он способен поведать нам многое и на многое открыть глаза. Однако люди чаще всего игнорируют его существование, поскольку для них это не более чем постыдная страница нашего исторического прошлого».

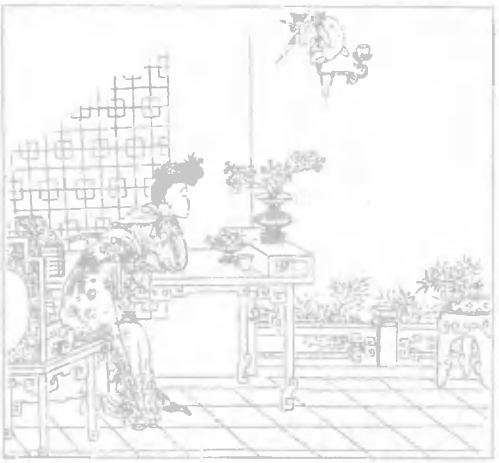
Предание гласит, что первой в Китае начала бинтовать свои ноги придворная дама по имени Яо Нян (923–936 гг.), которая жила в конце династии Тан. Однако Линь Вэй-хун, доцент исторического факультета Тайваньского государственного университета, изучающая проблемы пола в китайском обществе, утверждает, что, согласно достоверным историческим источникам, практика бинтования ног едва ли появилась в Китае раньше эпохи династии Сун (960–1279 гг.). И, во всяком случае, данный обычай не был повсеместным явлением в те времена. Некоторые

Перепечатка из ж. «Свободный Китай», 1999, № 6.

историки даже полагают, что он не получил широкого распространения и во время династии Мин — периода, который прежде многими рассматривался как эпоха расцвета традиции бинтования ног. «Не подлежит сомнению, что бинтование ног стало обычным делом для китайцев, живших во время маньчжурской династии Цин (1644-1911 гг.), — говорит Линь Вэй-хун. — Однако представители этнической группы хакка были исключением среди групп, входивших в состав многочисленного китайского этноса. Они не усвоили этого обычая».

Чем моложе была девушка, поясняет Кэ, тем легче было ей приучиться к бинтованию ног. С другой стороны, девочка, начавшая бинтовать ноги в слишком раннем возрасте, могла вообще утратить способность ходить или просто не вынести физических страданий, вызываемых этой болезненной практикой. Как правило, наиболее подходящим в этом смысле считался возраст от четырех до восьми лет; у девочек более старшего возраста ноги уже были слишком сформировавшимися для эффективного бинтования.

Попытки искусственно задержать развитие какой-либо части человеческого тела всегда вызывают физическую боль, и требовалось не менее четырех-пяти лет, прежде чем острые болезненные ощущения, вызванные бинтованием ног, начинали постепенно притупляться. Женщины продолжали держать свои ноги забинтованными на всем протяжении своей жизни, дабы предотвратить их рост. Однако выпадали и редкие моменты, когда женским ногам давали отдых, освобождая их от постоянных пут, например, во время мытья, стрижки ногтей и т.д. Но такие перерывы обычно продолжались не более часа.



Когда знакомишься с коллекцией Кэ Цзи-шэна, в голову невольно приходит мысль: какие же мучения приходилось выносить девушке ради того, чтобы ее ножку можно было вдеть в туфельку длиной 7-8 сантиметров! Вряд ли у кого-то могут возникнуть сомнения в том, что эта практика вызывала неисчислимые страдания, не говоря уже о просто бытовых неудобствах. Так почему же этот обычай передавался от поколения к поколению, охватывая все слои китайского общества, начиная от девушек из аристократических семей и кончая проститутками?

«Иметь идеально забинтованные ноги означало для девушки возможность удачного замужества», — замечает Линь Вэй-хун, добавляя, что это положение было особенно очевидным в эпоху Цин. В то время даже существовала стандартная фраза из семи слов, описывавшая идеальную женскую ступню: «тонкая, маленькая, острая, изогнутая, благовонная, мягкая, симметричная».

Сила традиции всегда была велика в старом китайском обществе, и Кэ Цзи-шэн исполнен стремлением воссоздать мир, в котором некогда жили женщины, бинтовавшие ноги. К этой цели он движется, используя любые предоставляющиеся ему возможности. Большая часть его коллекции, включая редкое издание «Цайфэйлу» (серия из шести книг, изданных в 1934–1941 гг. и посвященных обычаю бинтования ног), была собрана им собственноручно. Кроме того, он поручил нескольким людям разыскивать соответствующие артефакты в материковом Китае. Кэ даже обнаружил рецепт специального лекарства, которое делало кости и мышцы женских ног более эластичными и тем смягчало боль, причиняемую бинтованием, и затем заказал его в одном магазине, торговавшем препаратами традиционной китайской медицины. Коллекция Кэ Цзи-шэна пополнялась и за счет вещей, переда-

вавшихся ему по завещанию другими коллекционерами. Среди последних была и такая знаменитость, как кинорежиссер Ли Хань-сян. «Они понимали, что после их смерти никто другой не сможет серьезно позаботиться о коллекциях, собиранию которых они посвятили всю свою жизнь и поэтому передавали их в дар мне. Так происходило много раз», — объясняет Кэ.

Термин «Золотой лотос» издавна фигурирует в различных контекстах в китайской литературе, однако начиная с определенного момента он становится синонимом забинтованной женской ножки. К настоящему времени Кэ Цзи-шэну удалось собрать более 1000 пар туфелек «Золотого лотоса» и около 3000 сопутствующих предметов. «Разумеется, я — обладатель наибольшего числа сохранившихся в мире туфелек «Золотого лотоса». К тому же я знаю всех ныне живущих коллекционеров, у которых есть 30 и более пар таких туфель», — заявляет доктор Кэ. С этим согласна и Линь Вэй-хун: «Коллекция Кэ, в особенности с учетом собранных им исторических данных, несомненно, не имеет аналогов в мире. Он обладает такими вещами, которых нет у других собирателей».

Коллекция Кэ Цзи-шэна действительно уникальна — не случайно Культурный центр уезда Тайбэй организовал специальную выставку, продолжавшуюся более двадцати дней, на которой были представлены туфельки, фотографии и прочие исторические артефакты. Вполне возможно, что следующая подобная выставка состоится в Соединенных Штагах, а один гонконгский банк подумывает над тем, чтобы разместить изображения туфелек из коллекции Кэ на выпускаемых им кредитных карточках. Сам коллекционер отдает себе отчет в том, что в глазах многих людей его страсть к собиранию миниатюрных туфель предстает разновидностью фетишизма. «Не скрою, вначале, когда я сталкивался с подобным мнением, это меня всерьез беспокоило», — признает Кэ. Подобного рода опасения и стали причиной того, что в своем первом интервью, данном одному местному журналу, коллекционер предпочел выступить под псевдонимом. А на фотографии, сопровождавшей то интервью, он был снят со спины. Однако теперь доктор Кэ уже не придает большого значения тому, что говорят о нем другие. Он чувствует полную уверенность в себе и в своем деле: «Поначалу я был совершенно одинок в своем увлечении, теперь же у меня есть множество друзей и единомышленников на Тайване и за рубежом, которые так же, как и я, испытывают интерес к традиции бинтования ног».

Недавно к Кэ Цзи-шэну приезжал один американский исследователь с целью собрать материал для подготавливаемой им книги. Доцент Линь Вэй-хун также находит данную область интересной и достойной серьезного изучения. «Как только мы узнаем, что этот обычай практиковался столь большим числом китайских женщин, перед нами сразу возникает множество разнообразных научных проблем», — говорит она. Летом 1998 года группа из девяти ее студентов регулярно посещала Кэ Цзи-шэна с целью изучения его коллекции. Их основной задачей была регистрация и классификация собранных доктором Кэ туфелек. Кроме того, они организовали специальный кружок, который собирался дважды в неделю для обсуждения вопросов, связанных с обычаем бинтования ног. Студенты время от времени приглашали на заседания своего кружка некоторых специалистов, например, экспертов по истории китайского костюма. «Я уверена, что в процессе работы по классификации старинных туфель будет выработано немало интересных творческих идей», — говорит Линь Вэй-хун.

Кэ Цзи-шэн согласен с тем, что миниатюрные и не столь значительные, на первый взгляд, туфельки при внимательном рассмотрении способны поведать нам немало интересного и неожиданного. Так, он полагает, что традиция бинтования ног оказала немалое влияние на развитие китайской архитектуры. «В некоторых местах, подобных Лугану (Центральный Тайвань), — говорит Кэ, — делались очень узкие проходы между домами, специально рассчитанные на женщин с маленькими ножками. В них они могли передвигаться, опираясь на стены, что делало ходьбу для них более удобной. По тем же причинам в тради-

ционных китайских домах существовали специальные поручни, облегчавшие женщинам передвижение по комнатам».

Еще более глубокое влияние оказывал обычай бинтования ног на семейную жизнь в старом Китае. По мнению Кэ Цзи-шэна, китайская женщина всегда стремилась душой в родительский дом, покинутый ею после замужества. Однако у нее, словно стреноженной бинтами, не оставалось иного выбора, кроме как постоянно находиться в доме своего мужа. «И для нее было совсем непросто завести роман или просто знакомство с мужчиной на стороне, поскольку ее маленькие ножки не позволяли ей уходить далеко от дома», — разъясняет коллекционер.

Сейчас доктора Кэ, который считает себя, скорее, исследователем, чем просто собирателем древностей, занимает еще одна научная проблема: влияние практики бинтования ног на сексуальность. Перелистывая книгу, иллюстрированную средневековыми китайскими эротическими картинками, он объясняет связь между этим древним обычаем и сексуальным поведением китайцев: «Книга — не о бинтовании ног. Но вы сами можете убедиться, что почти на каждой картинке мужчина трогает или ласкает забинтованную ножку своей партнерши. Я не думаю, что это простое совпадение. Такое поведение, несомненно, является формой любовной игры».

По мнению доктора, бинтование ног естественным образом придавало женской походке особую соблазнительность, поскольку при ходьбе женщине невольно приходилось балансировать, совершая ритмические движения ягодицами. Вследствие ограниченных передвижений кожа на женской ступне оставалась гладкой и чувствительной. К тому же для некоторых мужчин маленькие женские ступни являются гораздо более возбуждающими, чем ноги нормального размера, — вывод, подтвержденный в книге американской исследовательницы проблем секса Бренды Лав. В своей «Энциклопедии экзотических сексуальных обычаев», опубликованной в 1992 году, она специально рассматривает китайскую традицию бинтования ног и связанное с ней явление подофилии (ножного фетишизма). В своей книге она, в частности, пишет: «Китайцы, по всей видимости, были вовлечены в самый длительный в истории роман с женскими ножками. Они окружили их особым эротическим ореолом и дошли в своем пристрастии к ним до крайних степеней». Сексуальный аспект бинтования ног совершенно очевиден и в книге «Цайфэйлу». Ее автор Яо Лин-си даже подвергся в свое время аресту за то, что посмел коснуться этой запретной темы.

«Цайфэйлу» по большей части повествует о том, как прекрасны и соблазнительны маленькие женские ножки и как мужчинам следует наслаждаться прикосновениями к ним, лаская их и обоняя их запах. По данным Линь Вэй-хун, в старом Китае даже существовало особое Общество любви к Золотому лотосу. Однако из этого вовсе не следует, что все китайские мужчины были подофилами — ножными фетишистами, — утверждает она. — «Цайфэйлу» лишь описывает отношение определенной части людей к обычаю бинтования ног.

Кэ Цзи-шэн отдает должное Яо Лин-си за то, что он помог ему выработать более широкий научный взгляд на этот старинный обычай. Недавно он завершил черновой вариант книги, посвященной эротическому аспекту традиции бинтова-

ния ног. «В своем исследовании я касаюсь многих проблем сексуального поведения и психологии китайцев, — заявляет Кэ, который не имеет ничего против того, чтобы его именовали сексологом. — Первоначальной целью бинтования ног было ограничить передвижение женщины за пределами ее дома. Однако эротические мотивы также были важным основанием этой практики. Я убежден, что именно они позволили китайцам выработать столь стойкую привязанность к этому обычаю».

Впрочем, хотя и существуют объективные подтверждения того, что бинтование ног имело сексуальную мотивацию, всякий, кто хоть раз воочию видел неестественно миниатюрные туфельки из коллекции Кэ Цзи-шэна, наверняка задавался вопросом: почему же все-таки обычай бинтовать женские ноги просуществовал в Китае столь длительное время — вплоть до начала нашего века? По данным Линь Вэй-хун, в Шаньси, одной из провинций материкового Китая, вплоть до 30-х годов устраивались «состязания маленьких ножек»: женщины с забинтованными ногами усаживались у ворог своих домов и выставляли на всеобщее обозрение свои «золотые лотосы». В материковом Китае и на Тайване до сих пор живы женщины, чьи ноги помнят прикосновения тесных бинтов.

Древний китайский обычай стал ныне достоянием истории, но сильно ли изменилась за это время сама человеческая природа? Если не вспоминать о модных в наши дни татуировках, пирсинге и пластической хирургии, может показаться, что женщины перестали вносить насильственные коррективы в собственную внешность, дабы придать себе большую привлекательность. «Но не стоит забывать, что кампания за запрет бинтования ног, развернувшаяся в Китае в конце цинской династии, преследовала, главным образом, политические цели: активисты этой кампании полагали, что укрепление здоровья нации поможет Китаю оказать отпор западным державам. Собственные интересы женщин никогда в расчет не принимались, — утверждает Линь Вэй-хун. — В Китае лозунги защиты женских прав часто ставились на службу националистический идеологии и политике, что отнюдь не способствовало реальному улучшению положения женщин».

К сказанному Линь добавляет: ношение туфель на высоких каблуках является, по существу, современной версией бинтования ног; и то, и другое крайне вредно для женского организма. Она отмечает также, что случаи сознательного нанесения увечий и изменения естественного физического облика встречаются во всех культурах.

В наше время трудно представить себе женщину, неуверенно семенящую по улице в туфельках «Золотого лотоса». Точно так же будущие поколения, вероятно, с немалым удивлением узнают о стремлении многих современных женщин увеличить размер своей груди с помощью искусственных имплантантов. Коллекция Кэ Цзи-шэна не только напоминает о временах, когда китаянкам приходилось претерпевать подлинные мучения, дабы привлечь к себе внимание мужчин, но и побуждает нас задуматься — а так ли уж свободны в распоряжении своим собственным телом современные женщины? Как бы то ни было, истории свойственно повторяться, а старые обычаи и привычки отмирают с большим трудом.

Перевод В. Михайлова

ИНДЕКС 70764

B0000010 1207 193