

Упраж  
нения  
и меди  
тации



Энергия  
жизни в  
вашем  
теле



Мэтью Свейгарт

**Путь Ци. Энергия жизни в вашем теле. Упражнения и медитации**

ИГ "Весь"

2016

УДК 159.9  
ББК 88.6

**Свейгарт М.**

Путь Ци. Энергия жизни в вашем теле. Упражнения и медитации /  
М. Свейгарт — ИГ "Весь", 2016

ISBN 978-5-9573-3338-8

Уравновешенность и внутренняя гармония даны нам от рождения, но современная жизнь легко может выбить нас из естественного равновесия. Иногда мы нарушаем его сознательно, скажем, едим слишком много или злоупотребляем спиртным, а потом не без труда восстанавливаем наш баланс, переваривая съеденное и приходя в себя после похмелья. Из равновесия также могут вывести травма или болезнь. Я предлагаю вам научиться так регулировать движение Ци по своему телу, что это заменит множество лечебных процедур. И поможет вам безопасно и эффективно, используя возможности своего организма, справляться с разнообразными проявлениями диссонанса. Чтобы сделать наше путешествие более приятным, мы нырнем еще глубже, используя управляемую медитацию, и постараемся осознать энергию пяти первоэлементов, оживляющую всю жизнь. И, наконец, я подниму вас на ноги и заставлю двигаться. В движениях цигуна вы откроете для себя целую систему энергетической самопомощи, проверенную временем и доказавшую свою эффективность для разрешения любой ситуации, которую послала вам жизнь.

УДК 159.9  
ББК 88.6

ISBN 978-5-9573-3338-8

© Свейгарт М., 2016

© ИГ "Весь", 2016

## Содержание

Введение	8
Ци, меридианы и Три Сокровища	10
Как организована эта книга	11
Часть I	13
Глава 1	17
Представим, что все двенадцать меридианов слились в один	17
Ключи к системе	22
Инь и Ян: единство и борьба противоположностей Вселенной	23
Меридиан – это не орган	26
Три уровня здоровья	27
Глава 2	30
Меридиан Легких	30
Меридиан Толстой кишки	37
Глава 3	43
Меридиан Желудка	43
Конец ознакомительного фрагмента.	49

## **Мэтью Свейгарт**

### **Путь Ци. Энергия жизни в вашем теле. Упражнения и медитации**



Дорогой Читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть

семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Приглашаю Вас принять участие в деятельности Центра сознательного развития «Автор Жизни»: [www.av-z.ru](http://www.av-z.ru)

Искренне Ваш,  
Владелец Издательской группы «Весь»



Пётр Лисовский

Matthew Sweigart

**Pathways of Qi  
Exercises & Mediations to Guide You Through  
Your Body's Life Energy Channels**

Перевод с английского *Натальи Буравовой*

Published by Llewellyn Publications Woodbury MN 55125 USA. [www.llewellyn.com](http://www.llewellyn.com)

## Введение

Свои первые знания о физической культуре я получал на просторных лужайках задних дворов моего родного города Дейтона, штат Огайо. Наряду с подвижными играми и разного рода забавами больше всего я любил делать сальто, крутить колесо, кувыркаться и совершать прочие гимнастические подвиги. Отец мой в школьные годы был чемпионом по гимнастике, а в старших классах завоевал еще и золотую медаль в многоборье. Его природные и выработанные в процессе тренировок физические навыки вместе с умением радоваться жизни передались моим братьям и сестрам, для меня же – послужили точкой отсчета в карьере врача, специализирующегося в области лечебной гимнастики и энергетической терапии.

К юности первобытная радость детских игр превратилась для меня в осознанную увлеченность активным образом жизни, в живой интерес ко всему, что заставляет организм человека работать. Это нашло свое естественное выражение в музыке, гимнастике и танце. Я много часов проводил в репетиционных залах и на театральных подмостках средних школ, колледжей и любительских театров, стал своим и в мире профессионального театра. Мне нравилось петь, танцевать, делать акробатические трюки, ощущая собственное тело. Театральные постановки наполняли меня пьянящей радостью и ощущением жизненной энергии, текущей через мой бодрый, молодой, деятельный организм.

В двадцать лет восторженное увлечение сценическим искусством побудило меня начать карьеру в театре, где я стал работником сцены. Надо сказать, закулисье – весьма необычное и увлекательное место. Благодаря природному стремлению иметь здоровое, энергичное тело, ясность мышления и присутствие духа, мне удалось наладить взаимопонимание с многими коллегами, и это помогало нам поддерживать друг друга. Для актеров, певцов и танцоров тело – инструмент, поэтому они всегда готовы о нем заботиться и оттачивать свои умения. Именно поэтому я впервые попробовал практику растяжки мышц, при которой необходима помощь коллег, а также – мануальной терапии, которая могла бы считаться «массажем», но в действительности была чем-то намного большим, чем просто достижение ощущений умиротворенности и расслабления.

Я всегда интересовался тем, какими путями можно повышать активность человека, помогать ему оставаться здоровым, энергичным и окрыленным. И обнаружил, что у меня совершенно естественным образом получается стимулировать движение энергии через все тело, причем самым оптимальным образом. А благодаря этому умению я понял, что смогу передавать его своим друзьям-артистам. Многим певцам я помогал расслабиться и выступить наилучшим образом, танцорам – оправиться от мелких травм и быстрее встать на ноги, а актерам – найти себя в роли и перевоплотиться. И секретом успеха, которым я поделюсь с вами на страницах этой книги, стало то, что мне удалось ощутить, прочувствовать меридианы и точки Ци, научиться работать с ними, следуя традициям и наследию мудрецов Китая и Японии.

Самое интересное, что впервые я столкнулся с меридианами благодаря моей невестке, жене старшего брата, Кики Свейгарт. Кики была восходящей звездой в беге на длинные дистанции. Ее специализацией стал марафон. На пике своей карьеры она входила в десятку лучших бегуний мира. В молодости я проводил с ней много времени. Старался ни в чем не отставать, а также следовать ее тренерским рекомендациям, чтобы самому быть в отличной форме.

Именно в один из моих забегов она, увидев, что мне трудно, посоветовала: «Тебе нужно открыть меридианы!» Я был заинтригован.

Как это часто бывало, Кики не стала вдаваться в подробности, что же такое эти самые меридианы и как их открывать. Но ее совет оказался тем семенем, из которого выросло древо моего знания о каналах, по которым через все наше тело протекают реки жизненной энергии. Открыв для себя эти реки, мы можем регулировать в себе именно энергию, которую следует



то «подкопить» в энном количестве перед тем, как погружаться в сложную работу, то «выпустить» (или отправить в резерв) после того, как дело сделано и цель достигнута.

Из того маленького семени выросла и эта книга. Меридианы – на редкость мощная и удивительно доступная система осознания самого себя. Я намерен сделать эти простые для понимания, но глубокие и разветвленные пути продвижения Ци частью обычного словаря тела. Точно так же, как я «знаком» со своими пальцами, запястьями, предплечьями, локтями, плечами, я хочу уметь общаться и с меридианами, проходящими впереди, сзади, по бокам моего тела, с потоками жизненной энергии Инь и Ян. Понимать, как части нашего тела связаны друг с другом посредством Ци.

Я рад, что вы сопровождаете меня в этом замечательном путешествии, и приглашаю вас разделить со мной чудо и красоту энергий человеческого тела и пройти легко узнаваемыми путями, которыми течет Ци. Когда вы начнете видеть и понимать эти пути, осознавать их замысловатые взаимосвязи, вам откроется целая Вселенная новых ощущений и осмыслений. За тридцать лет я обучил тысячи людей, но всякий раз не могу наглядеться, как ученик, вдруг озаренный осознанием путей движения энергии, загорается новым азартом к жизни и ее беспредельными возможностями.

В этой книге я буду вашим проводником в путешествии по двенадцати главным каналам. По дороге мы еще познакомимся и подружимся с множеством разных функций нашего тела и научимся понимать его знаки, состояния и ощущения.

Термин *меридиан* удобен, но не совсем точен. Его ввели в обращение западные моряки, впервые оказавшись в Китае и познакомившись с местной медициной. Китайские же врачи еще в 1027 г. по европейскому летосчислению отлили для себя статую, известную как «Бронзовый человек». Эта фигура покрыта изображениями энергетических каналов (сами китайцы называли их сосудами), пересекающих человеческое тело вдоль и поперек. Западным морякам эти линии напомнили навигационные карты с меридианами и параллелями, широтами и долготами.

Слово прижилось, и с тех пор пути прохождения Ци стали называться меридианами. Лингвистически «меридиан» – термин не очень точный: слово буквально означает «воображаемая линия на поверхности». Однако, как вы сами поймете, пути движения Ци отнюдь не воображаемые. В книге я продемонстрирую вам, что на самом деле точки и каналы весьма реальны и размещаются очень продуманно и точно. Каналы-то ведь и вправду существуют, и их расположение на теле человека обнаруживает мощную взаимосвязь и отражение самых реальных функций, которые они выполняют.

Поэтому точно так же, как моя невестка простой фразой «Тебе нужно открыть меридианы» посеяла в моей душе семена, я надеюсь посеять их и в вас, да еще и предоставить почву, воду и солнечный свет, чтобы из этих зерен выросло зрелое древо практического знания чистых и упоительных путей движения Ци в человеке. Добро пожаловать в путешествие! Поехали.

## Ци, меридианы и Три Сокровища

Отправляясь в путешествие, мы должны помнить несколько ключевых концепций, касающихся природы жизненной энергии и того, как мы ее видим и воспринимаем. За тридцать лет работы я был счастлив перенимать знания у целой плеяды великих учителей и ученых, общаться с множеством врачей, которые продолжают традицию обучения основным энергетическим искусствам. С особой тщательностью я изучал мощную методику *цигуна*, что в дословном переводе означает «работа с энергией Ци». Основопологающим для цигуна и нашего исследования является понимание Трех Сокровищ жизненной энергии: Цзин, Ци и Шэнь.

Грубо говоря, Цзин, Ци и Шэнь соответствуют телу, уму и духу. **Цзин – наиболее физическое выражение жизненной энергии:** это внешние ткани тела, наш рост, габариты, половая и этническая принадлежность, а также наши внутренние ткани: кровеносные сосуды, мышцы, сухожилия. Одним словом, все, что связано с физиологией, можно охарактеризовать как выражение Цзин – жизненной сущности.

**Ци – нематериальное проявление жизненной энергии человека.** Термином «Ци» обозначается энергия, присущая нашим мыслям, чувствам и переживаниям, то есть всему тому, что не осязаемо, что нельзя потрогать, как физическое тело.

Это проявление Ци коррелирует с понятием ума, мыслей как таковых, идей и озарений, которые возникают в сознании. В китайском языке есть понятие «синь», которым обозначают и «ум», и «сердце», и «сознание», и «чувства». Дословно это можно перевести как «ум эмоций». То есть то, что мы, западные люди, вполне можем назвать «душой». Эта концепция единения души с телом и является центральной темой книги. Именно этим единением и управляет движение Ци в человеке. Ци становится видимой как энергия мыслей и чувств. И, протекая по каналам (меридианам), она руководит нашей жизненной сутью, нашим самовыражением и проявлением всего того, что нам следует сделать в этой жизни.

**Шэнь – это сознание, подсознание, разум, жизненный дух, эфирная субстанция, пронизывающая все вокруг и пребывающая внутри всех вещей.** Если отрешиться от религиозной составляющей этого понятия, его можно рассматривать как дыхание самой жизни и глубокую тайну сложного переплетения всего, что нас окружает: солнца, воды, живого и неживого на Земле, планетах, звездах и прочих движущихся и неподвижных телах Вселенной и даже ее самой – этого постоянно расширяющегося и движущегося по спирали шедевра создателя мира.

Именно эти Три Сокровища лежат в основе настоящей книги и того понимания, которое я передаю вам. Ци – это энергия мыслей и чувств, текущая по каналам. Она управляет Цзин, полным проявлением и потоком вашей жизни, выраженными физически, через ткани. А Шэнь (наш дух) определяет и вдохновляет поток Ци. Это жизненная энергия, движущаяся по каналам. Это работа по открытию меридианов, осознанность, с которой мы можем распахнуться навстречу потоку жизни и сформировать в себе все то лучшее, на что только способны. С этой целью я смиренно предлагаю свое видение жизненной энергии, плавно и свободно текущей через ваше тело, душу и дух, то есть через ваши Цзин, Ци и Шэнь, и все те колоссальные преимущества, которые можно получить от такого пробуждения к жизни.

## Как организована эта книга

Книга организована таким образом, чтобы помочь внести в вашу жизнь понимание мощного воздействия меридианов и системы пяти первоэлементов (стихий) природной энергии. Долгое время мне хотелось сделать язык меридианов понятным даже домохозяйкам. Меридианы чрезвычайно эффективны и в конечном счете не так уж сложны для понимания. На протяжении многих веков знание меридианов предназначалось для врачебной элиты. Я же в своей книге предлагаю сделать эту мудрость доступной для всех, кто стремится понять себя и помочь себе.

Особо следует отметить, что простота понимания достигается благодаря специальным affirmациям – четким, ясным и наглядным, разработанным для каждого канала. Эти affirmации состоят из одного-двух простых предложений, определяющих основное свойство каждого канала. Пропуская через себя affirmации, повторяя их каждый день, вы будете поддерживать четкую и сбалансированную работу своих меридианов.

Моя цель – с помощью affirmаций и пояснительных рисунков перенести учение о меридианах из сферы академической медицинской науки в повседневную жизнь среднего, умного, любознательного человека. Я привожу не скучные иллюстрации из учебника по медицине, а живые, эмоциональные картинки меридианов в движении. На этих страницах вы проследите работу самих меридианов с их активными точками, а также – различные направления движения каналов с доступными объяснениями того, как действует каждый канал и как его использовать. Ежедневные же affirmации составлены простым и понятным языком.

**В первом разделе** я «прокачу» вас по системе главных меридианов и покажу, что такое перемещение может быть похоже на поездку в метро с двенадцатью различными ветками или линиями и тремястами шестьдесятю пятью станциями. В этой поездке вы навестите множество разнообразных областей и ландшафтов собственного тела. При этом познакомитесь с ним очень близко и узнаете, как все его части и органы работают на благо вашей повседневной физической и душевной жизни.

Основной моей задачей в этом путешествии будет показать множество точек на вашем теле и разъяснить их функции и применение, чтобы было понятно, как они вписываются в общую картину. Увидев, с какой удивительной разумностью и продуманностью организована эта система, вы сможете по-настоящему осознать свои ощущения и переживания, чтобы сразу же начать применять свои знания в жизнь. А вот чего бы я особенно хотел, так это чтобы к концу первого раздела у вас имелись прочные теоретические основы и начальные навыки для практического понимания движения Ци в вашем организме.

**Во втором разделе** книги я помогу перенести полученные вами знания в сферу их практического применения в виде комплекса упражнений, с тем чтобы теоретическая информация перешла из головы в реальное ощущение движения Ци. Пройдя со мною по предложенному пути, вы сможете различать, где в вашем организме избыток энергии, а где – ее недостаток, и как это влияет на ваше душевное равновесие. Вы научитесь чувствовать качество энергии в своих меридианах и напрямую воздействовать на эту энергию. С помощью поглаживания, постукивания и прощупывания вы ощутите то, что мои ученики называют «подъемом Ци»: вы почувствуете головокружение и такую необыкновенную легкость и бодрость, какую прежде никогда не испытывали.

Вместе с вами мы глубоко погрузимся в исследование вашей личности с помощью влиятельного учения о шести парных органах Инь и Ян.

Изучая это, вы станете видеть, как ваша энергия действительно делает вас тем, кто вы есть. Вы будете разбирать себя «по винтику», чтобы выяснить: вы страстны, сентиментальны,

искрометны или пронизательны. Мы рассмотрим эти качества и начнем воспринимать их как отражение энергии Ци, движущейся по вашему телу.

Чтобы сделать наше путешествие более приятным, мы нырнем еще глубже, используя управляемую медитацию (с инструктором), и постараемся полнее осознать энергию пяти первоэлементов, оживляющую всю жизнь. Такие медитации, основанные на многовековом осознании важности пяти первоэлементов и того, как они управляют всей жизнью человека, пробудят первичные энергии, которые помогут вам развить в себе все то лучшее, на что вы способны.

И, наконец, я подниму вас на ноги и заставлю двигаться. В движениях классического и меридионального цигуна вы откроете для себя целую систему энергетической самопомощи, проверенной временем и доказавшей свою эффективность для разрешения любой ситуации, которую вам послала жизнь. Эта практичная, простая и мудрая методика активизирует энергетические системы любой части вашего тела, души и духа, способствуя такому равновесию и глубокому самопознанию, которое встречается только в самых совершенных и продуманных мировых практиках.

Надеюсь, вы обнаружите, что поток энергии от пяти первоэлементов, попадающий в двенадцать главных энергетических каналов человека через шесть парных органов Инь и Ян, представляет собой на удивление тонкое средство понимания моделей человеческой жизни. А осознав эти модели, мы сможем обнаруживать в себе гармонию и диссонанс.

Научиться беречь гармонию для оптимального благополучия, а диссонанс – приводить в равновесие.

Чтобы по-настоящему понять важность такой работы, потребуется много труда и времени, кроме того, будет нужна такая отдача внимания и энергии, какую вам раньше, возможно, затрачивать не приходилось. Но я завел этот разговор для того, чтобы сказать: путешествие это радостное и плоды начнет приносить с самого первого дня, как только вы в него отправитесь. А с практикой и со временем оно поможет вам забираться все глубже и глубже внутрь себя и раскрывать там все больше нового и неизведанного.

Уравновешенность и внутренняя гармония даны нам от рождения, но современная жизнь легко может выбить нас из естественного равновесия. Иногда мы нарушаем его сознательно, скажем, едим слишком много или злоупотребляем спиртным, а потом не без труда восстанавливаем наш баланс, переваривая съеденное и приходя в себя после похмелья. Из равновесия нас могут также вывести травма или болезнь. Но радует то, что, будучи натренированным, наше сознание позволяет нам смещать и менять модели по своему усмотрению. Я же предлагаю вам научиться так регулировать движение Ци по своему организму, чтобы обеспечить себе полный спектр лечебных процедур, способных помочь вам безопасно и эффективно, используя природные и холистические средства, справляться с разнообразными проявлениями диссонанса.

## Часть I

### Двенадцать главных меридианов и каналов



Часть I

Вначале нашего путешествия давайте познакомимся с двенадцатью главными меридианами. Я призываю вас смотреть на свое тело как на некое учреждение с множеством четко организованных отделов, каждый из которых выполняет в вашей жизни свою задачу. Я хочу, чтобы вы по-настоящему и очень близко познакомились с деятельностью каждого отдела. Это важно, поскольку двенадцать главных каналов как раз соответствуют двенадцати рабочим системам человеческого организма с его плотью и кровью.



### **Матрица энергии жизни и ее функциональные уровни**

По мере того как мы углубляемся в суть, я хочу подробнее остановиться на основных положениях. Ци – понятие, пришедшее к нам из Китая и являющееся синонимом жизненной энергии. Эта энергия пронизывает все, что только можно себе представить, причем во всей Вселенной. Она присутствует как в природе, так и в человеке. В человеке эта жизненная энергия питает его и управляет всеми его функциями, от усвоения пищи до усвоения высоких знаний. В древнекитайской системе врачевания описывается сеть энергетических каналов, или меридианов, которые пронизывают все человеческое тело, активируя различные функции, необходимые для жизнедеятельности организма.

Глядя на эти энергетические каналы и их физическое проявление, мы видим матрицу прихотливо переплетенных энергетических взаимосвязей, свойственных человеческому воплощению. Моя книга как раз об изучении этой энергетической матрицы, о ее осмыслении современными пытливыми умами. Понимание сути этой матрицы дает целый ряд преимуществ, которые помогут нам в достижении здоровья, благополучия, познания и оптимальной жизнедеятельности.

Теперь, когда мы подобрались к изучению матрицы меридианов в системе китайской медицины, важно дать пару точных определений, необходимых в нашем путешествии. Во-первых, и в главных, это сам термин «меридиан» и что мы, собственно, под ним подразумеваем. И, во-вторых, энергия Ци, что это такое и как мы ее понимаем, воспринимаем и ощущаем. Давайте начнем со второго, потому что это – «квинтэссенция», текущая по каналам системы, а когда знаешь, что струится по каналу, проще понять и сам канал. Понятие Ци глубоко уко-

ренено в истории китайской философии и психологии китайцев. Впрочем, полное изучение всех трансформаций и проявлений Ци не входит в задачу этой книги, для нас жизненно важно понять Ци как вдохновляющую, руководящую силу жизни. И как вдохновляющая, руководящая сила Ци – вездесуща. Она обнаруживается везде и во всем, куда ни глянь, и при этом может оставаться невидимой и неуловимой. Форм и проявлений у Ци множество.

В природе мы наблюдаем Ци во всем – от хранящих горделивое спокойствие гор до стремительно низвергающегося водопада. Ци пульсирует во всех природных явлениях Земли. Во Вселенной Ци видна во всех наблюдаемых явлениях – от степенного движения планет вокруг Солнца до процессов горения в самом Солнце и взаимного притяжения и отталкивания элементарных частиц в квантовой физике: Ци можно рассматривать как силу, пребывающую внутри всего этого.

В теле человека, как и в любой форме жизни, Ци тоже присутствует. Она представляет собой сущность, одушевляющую и управляющую множеством явлений нашего бытия – физического, душевного и духовного. От сна и бодрствования, переваривания пищи и выведения ее остатков до высшей умственной и эмоциональной деятельности – во всем Ци является направляющей силой.

Когда Ци чистая и течет беспрепятственно, мы здоровы и благополучны, когда ее поток блокирован, загрязнен или искажен, появляются болезни и неудачи.

Протекая через наше тело, Ци видоизменяется в различные формы и распространяется по всему организму. Входя в определенные каналы (меридианы), Ци приобретает «узкую специализацию», и теперь ее задача – управлять конкретными функциями тела, души и духа, связанными с конкретным каналом. Каналы, по которым циркулирует Ци, пронизывают все наше тело, связывая между собой внутренние органы и поверхность тела, верхнюю его часть с нижней, образуя единое целое.

В человеке очень много самых разных каналов: главные, сухожильно-мышечные, специальные, а также сообщающиеся сосуды и чудесные (их еще называют необычными) сосуды. Доступ к ним всем осуществляется через триста шестьдесят пять акупунктурных точек. В этой книге мы будем изучать двенадцать главных каналов, их ход, расположение точек и диапазон действия. В процессе изучения нам станет понятно, что каждый меридиан сам регулирует энергию

Ци в собственном диапазоне функций на всех уровнях тела, души и духа. У каждого канала есть конкретные задачи, и эти различные задачи вплетены в необычную структуру общего отношения к целому.

Двенадцать главных каналов соотносятся с внутренними органами человека, управляют ими и называются соответственно.

По классической системе обозначения Цзанфу-органов это: Легкие, Толстая кишка, Желудок, Селезенка/ Поджелудочная железа, Сердце, Тонкая кишка, Мочевой пузырь, Почки, Желчный пузырь и Печень. К десяти органам добавляются еще канал Перикарда и Трех обогревателей. Последние два не связаны с каким-либо конкретным органом, а выполняют, скорее, некие интегративные функции.

Сегодня китайская медицина с ее системой каналов получила у нас широкое распространение и применение, а глубокое изучение этой системы является основой для серьезной карьеры врача китайской медицины. Тем не менее, своей книгой я вовсе не собираюсь обучать вас медицине. Скорее, я хочу, чтобы вы поняли эту систему и вошли в нее самым естественным образом. А сделав это, вы обретете в ней сильного помощника не только для себя, но и для своих близких. Если же помощь людям – ваша профессия, то эта система знаний позволит вам проявлять о своих клиентах и пациентах поистине необыкновенную заботу.

Поскольку меридианы носят названия внутренних органов, можно подумать, что имеются в виду просто физические структуры тела. Уверяю вас, это не так, и важно все расставить по местам. Задача самих меридианов – управлять целым рядом функций, от физических и психических до эмоциональных и духовных. И это делает их очень полезными и доступными для всех, кто серьезно интересуется самопознанием.

Из двенадцати главных меридианов только десять соответствуют внутренним органам и отвечают за диапазон их физической деятельности. Два последних – нет. Эти два, не будучи связаны с физическими органами, помогают нам понять, что меридианы – это не органы. Орган – это физическая структура, действующая на материальном уровне, меридиан же представляет собой разнообразие энергетических функций, действующих и на материальном, и на нематериальном уровне.

Изучая меридианы, мы обнаружим, что каждый из них имеет внешний (есть и внутренний, но о нем мы говорить не будем) ход по поверхности тела (а точнее под кожей) и связан со «своим» органом, за работу которого он отвечает. По ходу каждого меридиана имеются точки акупунктуры, или точки входа и выхода, через которые можно получить доступ к Ци внутри канала и регулировать ее. За века применения меридианов и акупунктурных точек были разработаны всевозможные методики диагностирования и лечения разнообразнейших состояний тела, души и духа – от упражнений и медитации до акупунктуры и акупрессуры, а также – диеты и различные фитотерапии.

В этой книге обстоятельно исследуется диапазон действия каждого из двенадцати главных каналов. В процессе изучения мы обратим внимание на то, как меридианы вписываются в более широкую концепцию взаимопреобразования пяти энергетических первоэлементов, и чуть подробнее познакомимся с разделением двенадцати меридианов на шесть парных – иньских и янских. При этом теоретическая часть изложена таким образом, чтобы никак не ограничивать их применение, а, скорее, обеспечивать необходимое понимание того, как применять систему при разного рода самопомощи и видах лечения.

Основное внимание в этой книге уделяется меридианам и их работе. В нашем путешествии важно понимать, что меридианы являются проводниками природных энергий, которые подпитывают все живое на планете и управляют им. В китайской философии и космологии этих энергий пять, и они считаются первоэлементами, или стихиями: Огонь, Земля, Металл, Вода и Дерево. Позднее мы проведем по этим пяти элементам экскурсию для начинающих, которая позволит нам полнее понять работу меридианов.

Как вы помните, мы в конечном счете рассматриваем взаимосвязанную и целостную систему, а не просто сумму составных частей. В конце концов тело, душа и дух – единое целое, а различные функции тесно и прочно переплетены. Когда видишь систему в виде взаимосвязанного цельного организма, складывается понимание, необходимое для восприятия закономерностей гармонии и диссонанса по мере их возникновения в организме человека. Это самый важный и нужный навык. Получается, что не просто отдельный орган или часть тела подвергается лечению, а лечение отдельного симптома рассматривается в свете его воздействия на человека в целом и на восстановление равновесия.



## **Глава 1**

### **Обзор двенадцати главных меридианов**

Открывать свои меридианы мы начнем с того, что пройдем по ходу движения Ци от начальной до конечной точки, следуя направлению потока энергии и основным ориентирам тела. А в следующих разделах пойдем дальше и прогуляемся уже по каждому меридиану.

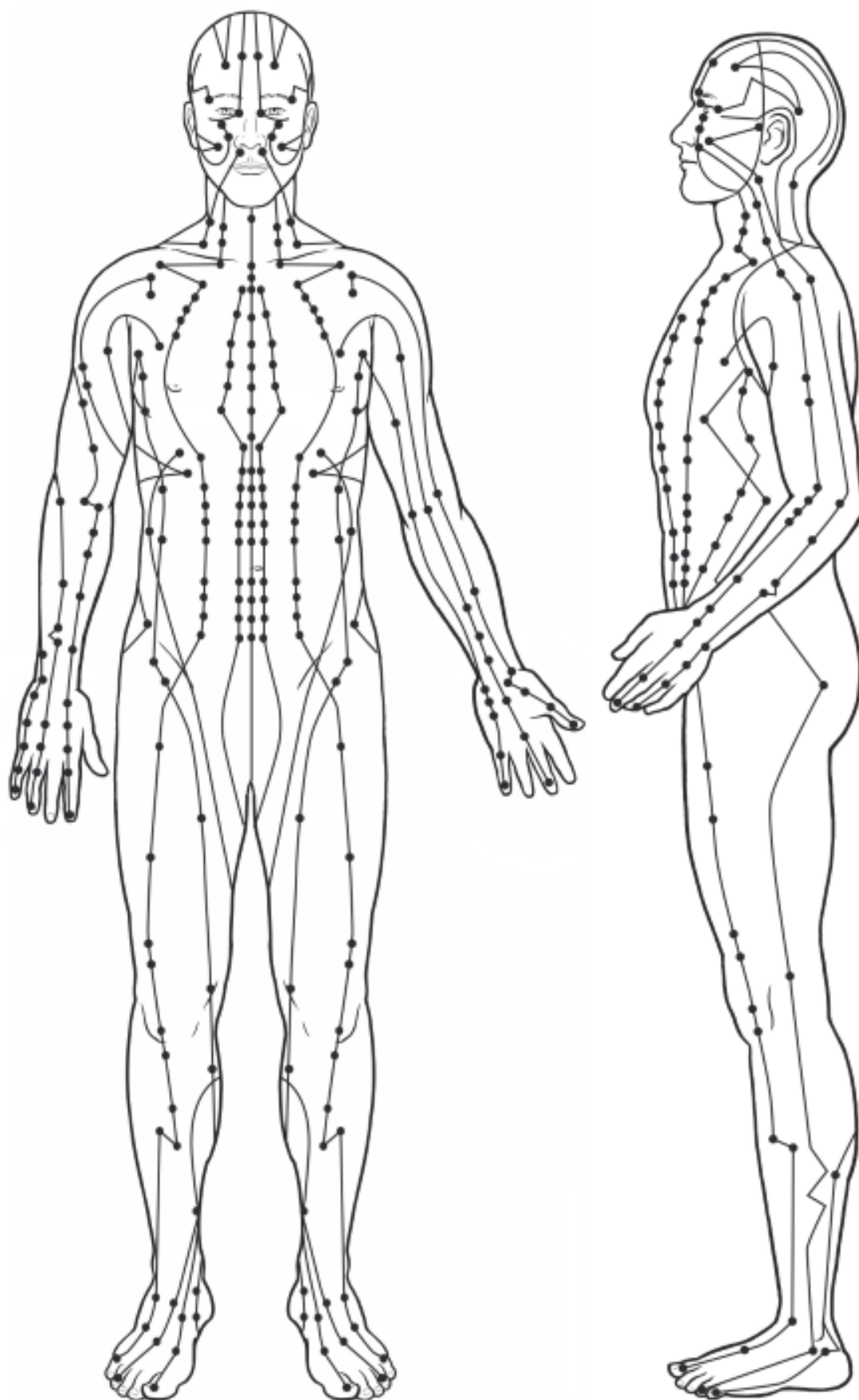
#### **Представим, что все двенадцать меридианов слились в один**

Чтобы увидеть целое, а не часть, давайте представим, что существует только один меридиан. Энергия Ци течет через этот единый меридиан, оживляя тело, душу и дух.

Хочу попросить вас: когда я начну описывать движение потока Ци по телу, постарайтесь увидеть, как ваша жизненная энергия проявляется через различные части тела и как эти части тела служат прямым отражением задач, которые вы выполняете в жизни. А когда Ци берет на себя каждую из различных жизненных задач, мы обнаруживаем полностью взаимосвязанную целостную картину энергетического потока. И в этом потоке все функции получают всю энергию, в которой нуждаются. Глядя на эти разнообразнейшие функции, мы находим у каждого из двенадцати главных каналов разные качества и видим, что каждый из них представляет собой «функциональную единицу» энергии, но при этом все единицы тесно и прочно взаимосвязаны в одной целостной системе.

Следуя традиционному ходу каждого энергетического потока под поверхностью тела от одной функциональной единицы к другой, в соответствии с суточным циклом движения энергии, мы видим, что поток идет прямо к своей цели, и обнаруживаем, что там, где заканчивается один меридиан, в непосредственной близости начинается следующий. Подобно пересадочным станциям в метро, сообщающиеся сосуды между меридианами передают энергию от одного другому, обеспечивая бесперебойность движения. В результате двенадцать главных меридианов соединяются в один меридиональный поток (см. рис. 1).

А теперь, следуя классическому ходу меридианов с их суточной активностью, быстрыми широкими мазками набросаем общую картину такого единого меридионального потока. Углубляясь в работу, мы будем исследовать функции основных частей тела, через которые проходят меридианы, и соотносить эти части с общей функцией каждого канала. Мы познакомимся со многими традиционными точками, изучим их названия, назначение и применение в качестве иллюстрации к функциональному диапазону меридиана. По ходу путешествия перед вами во всей своей глубине и красоте развернется многоуровневый интеллект системы.



**Рис. 1.** Двенадцать меридианов

Представьте систему меридианов, как карту метро современного города. Древнекитайскую систему Ци-каналов в человеческом теле можно сопоставить с тем периодом китайской истории, который сегодня известен как период построения Великого канала. То есть с тем временем, когда сеть каналов покрыла все царство, так что товары можно было беспрепятственно доставлять из одной провинции в другую. Такая транспортная система обеспечивала благоденствие всей стране, ибо позволяла в трудную минуту обмениваться всем необходимым. Так же и в человеческом теле: работая заодно в гармоничном взаимодействии, все системы обеспечивают ему здоровье и процветание. Когда одна система заболевает и слабеет, ей на помощь приходит другая, на тот момент более сильная. А сеть меридианов связывает все рабочие системы человеческого тела в единое согласованное целое.

Координация меридианов тела происходит не как попало, на самом деле это штука очень сложная. Китайские философы подметили множество естественных циклов, среди которых имелись суточные подъемы и спады энергии, соответствовавшие естественным функциям организма. В результате сегодня мы знаем свои внутренние часы, или суточный биоритм меридионального потока энергии.

Думая о меридианах как о сети односторонних линий метро, давайте пройдемся по «тоннелям», следуя за суточным циклом перемещения потоков энергии по телу. Заодно познакомимся с красотой, завершенностью и изысканностью системы каналов. Позже мы подробнее разберем каждую функцию меридиана. В вас начнет пробуждаться глубокое и великолепное осознание того, как ваше тело и его системы работают вместе в сложной гармонии.

### **Канал 1, линия Легких**

Итак, мы начинаем поездку в метро по единому меридиану, выбрав линию Легких, традиционно первую линию. Легкие считаются наиболее развитыми внутренними органами, к тому же, когда мы делаем первый в своей жизни вдох, именно их «включение» знаменует собой начало нашего жизненного пути в качестве независимого человека. И это – хорошее начало.

Линия Легких первый раз выходит на поверхность тела в точке, называемой «Главная сокровищница», нашей отправной точке. Она находится на передней верхней части тела прямо под ключицей и над вторым ребром, на большой грудной мышце. От «Главной сокровищницы» линия Легких поднимается до ключицы, проходит через переднюю дельту плеча, к переднему краю бицепса, пересекает сгиб локтя и вдоль лучевой кости, где можно заметить изменение цвета кожи, спускается вниз, к запястью. От запястья пробегает к внешнему углу ногтевого ложа большого пальца до точки «Молодой купец», конечной станции нашей первой линии – Легкие.

### **Канал 2, линия Толстой кишки**

В соответствии с суточным циклом движения энергии следующим проявлением единого меридиана является Толстая кишка. И, чтобы продолжить движение, мы переходим с линии Легких на линию Толстой кишки. И садимся на первой станции – в точке «Ян-купец», у основания ногтя указательного пальца. Отсюда линия идет вверх по предплечью вдоль плечелучевой мышцы, поднимается по плечевой части руки между бицепсом и трицепсом и через дельту попадает в плечо. (Слышите, как стучат колеса на линии Легких? Она тоже идет по плечу, очень близко от нас, но в обратную сторону.) Затем линия Толстой кишки пересекает переднюю часть шеи, проходит по верхней губе под носом и упирается в конечную станцию у середины наружного края крыла носа, в точке «Желанный аромат».

### **Канал 3, линия Желудка**

«Желанный аромат» до первой станции нашей следующей линии – точки «Приемник слез», которая находится как раз под глазом. Оттуда линия Желудка везет нас вниз по лицу мимо носа и рта, объезжает вокруг губ. (Слышите, как челюсти пережевывают пищу перед тем, как отправить ее... куда? Да, именно так – в желудок, по линии которого мы и катаемся.) Потом мы поднимаемся к виску, где замечаем, как ум размышляет, годится ли нам то, что сейчас пережевывают челюсти. Получив «добро» от ума, линия Желудка снова идет вниз, проходит через горло, грудь, живот и далее по передней стороне бедра (большеберцовой кости) добирается до станции назначения «Больной рот», точки на ногтевом ложе второго пальца ноги.

### **Канал 4, Линия Селезенки/ Поджелудочной железы**

Со станции «Больной рот» мы перебираемся на линию Селезенки/Поджелудочной железы, первая станция которой под названием «Скрытая белизна» находится недалеко – на внутренней стороне большого пальца стопы. Линия везет нас назад, вверх по ноге, проходя как раз между большеберцовой костью и икроножной мышцей, пересекает коленный сустав и выходит на внутреннюю поверхность бедра. Здесь она встречается с линией Желудка, пересекает паховый треугольник, поднимается выше через живот в грудную клетку, огибает молочную железу, почти рядом с точкой «Главная сокровищница», а потом резко уходит вниз к шестому межреберью и доставляет нас в точку «Великое восприятие» – к конечной станции на срединной подмышечной линии (это линия, проходящая прямо через середину подмышечной ямки).

### **Канал 5, линия Сердца**

Ну вот, по линии Селезенки мы прокатились, теперь давайте пересядем на линию Сердца в точке, известной под названием «Источник ручья». Из этой точки в центре подмышечной впадины мы промчимся, никуда не сворачивая, по внутренней стороне всей руки – по бицепсу, через локоть – к запястью и дальше также прямо по краю ладони и мизинца к станции назначения на углу ногтя, прозываемой «Маленький бросок».

### **Канал 6, линия Тонкой кишки**

Чтобы попасть на следующее направление нашего мет-ро, мы просто пересечем ноготь мизинца и со станции «Маленький бросок» перепрыгнем на станцию «Маленькое болото», начальную точку меридиана Тонкой кишки. Отсюда вдоль локтевой кости линия доходит до локтя, пересекает трицепс, выбегает на плечо, там выписывает пару зигзагов, упирается в шестой шейный позвонок, огибает шею сбоку, пересекает линию челюсти, пробегает мимо уголка глаза и заканчивается около уха, чуть выше козелка, в точке, носящей название «Дворец слуха».

### **Канал 7, линия Мочевого пузыря**

От «Дворца слуха» до первой станции следующей линии нам придется немного пройти. От уха опять к глазу, на этот раз к его внутреннему углу, в точку «Блеск глаз». Из этой благоприятной точки мы отправимся вверх через лоб, темя, а затем по затылку вниз, к осно-

ванию черепа. В основании черепа канал раздваивается, и обе линии резко уходят вниз параллельно друг другу вдоль позвоночника. Они проходят множество точек на спине и начинают сближаться в районе ягодиц, чтобы окончательно слиться в подколенной ямке. Затем, вновь соединившись, линия Мочевого пузыря везет нас дальше вниз по задней стороне икроножной мышцы, по внешней стороне стопы и привозит на конечную станцию, в точку «Достижение Инь» – к основанию ногтя мизинца.

### **Канал 8, линия Почек**

Добравшись до самой нижней части своего организма, пора снова выбираться наверх. Следующая поездка по единому меридиану пройдет по линии Почек. Со станции «Достижение Инь» мы перейдем на станцию «Клокочущий источник». Идти недалеко – от ногтя мизинца на подошву под ним.

Отсюда линия Почек повезет нас через предплюсну к внутренней лодыжке, там сделает петлю вокруг косточки и далее пойдет по внутренней стороне голени (большеберцовой кости) и задне внутренней поверхности бедра. После чего пересечет лобковую кость и двинется вверх по животу буквально сантиметрах в полутора от передней срединной линии. У начала ребер она отклоняется в сторону грудины, и тут мы подъезжаем к конечной станции линии Почек, к точке «Особняк согласия», расположенной на верхнем краю грудины, как раз под ключицей. Ну что ж, друзья, мы прокатились по восьми из двенадцати линий нашего единого меридиана, прошли две трети всего пути. Можно чуточку передохнуть в «Особняке согласия», прежде чем продолжить путешествие.

### **Канал 9, линия Перикарда**

Не торопитесь, не забывайте о пересадках, и, когда будете готовы, мы немного прогуляемся от ключицы до груди. Там нас будет ждать первая станция следующей линии – точка «Небесный пруд», всего в двух с половиной сантиметрах от соска. Отметим, что это линия Перикарда. Очень близко подходя к линии Легких, линия Перикарда пересекает переднюю дельту плеча и стрелой летит прямо через середину бицепса, середину предплечья, пересекает запястье и через центр ладони добирается до конечной станции, точки «Средний бросок», которая находится в брюшке мышцы на кончике среднего пальца руки.

### **Канал 10, линия Трех обогревателей**

Из точки «Средний бросок» мы, не торопясь, просто переходим на другой – средний – палец и попадаем в первую точку линии Трех обогревателей, «Граница выступа». Отъезжая от безымянного пальца ближе к мизинцу, мы едем по тыльной стороне кисти, далее следуем к запястью, поднимаемся выше между лучевой и локтевой костями к брюшке трицепса и, миновав плечо, пересекаем большую трапецевидную мышцу, поднимаемся по шее сбоку, огибаем ухо, вдоль линии волос выезжаем к виску и подкатываем к конечной станции – точке «Узкое отверстие» у наружного конца брови.

Это было длинное путешествие по всему телу (десять линий преодолены), мы изъездили почти всю поверхность тела и спереди, и сзади, и сбоку, и теперь, чтобы завершить тур по единому меридиану, остались только две линии.

## **Канал 11, линия Желчного пузыря**

Пройдя чуть больше полутора сантиметров, мы попадаем на первую станцию линии Желчного пузыря, в точку «Зрачковая ямка» в наружном уголке глаза. Ну, что ж, вперед и с песней!

Итак, мы едем, едем, едем – назад к мочке уха, вверх в волосы, вокруг уха возвращаемся к основанию черепа, не доезжая, поворачиваем назад ко лбу, затем снова разворачиваемся к основанию черепа и спускаемся в надключичную ямку. Из ямки линия Желчного пузыря сбегает в подмышечную впадину, чтобы оттуда продолжить свои «американские горки».

Сначала она пересекает грудную клетку и встречается с линиями Легких и Перикарда в точке в четвертом межреберье, снаружи от срединной линии груди. Затем спускается прямо вниз под сосок в седьмое межреберье. Перепрыгивает обратно к спине на свободный конец двенадцатого ребра, после чего пересекает талию на уровне пупка, огибает тазобедренный сустав со стороны живота и по наружной стороне бедра выходит в ягодичную впадину, а оттуда вдоль подвздошно-большеберцового тракта спускается к колену, пересекает его и по малоберцовой кости идет до лодыжки и далее к тыльной части стопы. И здесь, в конечной точке «Ножное отверстие Инь», у основания ногтя четвертого пальца, наше экстремально-захватывающее путешествие заканчивается.

## **Канал 12, линия Печени**

Сделав глубокий вдох, подготовимся к последней поездке по нашему метро единого меридиана. Для этого придется снова дойти до большого пальца ноги, ибо именно там находится первая станция линии Печени – «Великое хранилище». С этой станции линия вновь поведет нас вверх по телу: по тыльной стороне стопы мы проедем к внутренней стороне лодыжки, поднимемся вверх по голени и через середину икры к внутреннему краю подколенной ямки и по внутренней поверхности бедра доберемся до паха. А пересекая паховый треугольник, помашем рукой линии Селезенки, которая проходит очень близко. Объехав наружные половые органы, мы направимся к нижнему краю свободного конца одиннадцатого ребра. Затем еще раз «пересчитаем ребра», поднимаясь до места пересечения шестого межреберья и сосковой линии. И здесь, в точке «Врата времени», на конечной станции линии Печени, окончательно завершается наше путешествие по единому меридиану.

Цикл пройден, можно передохнуть, но самую малость. Поскольку отсюда наш единый меридиан вновь открывает движение с первой станции линии Легких. Готовы? Теперь давайте переключимся на ожидание следующего поезда с уже знакомой первой станции «Главная сокровищница», и поток понесет нас дальше.

## **Ключи к системе**

Глядя на этот непрерывный поток, перетекающий из одного канала в другой, мы видим увлекательную, бесконечно повторяющуюся картину, когда из одного ручного Инь-канала энергия передается другому ручному Ян-каналу, а от ручного Ян-канала – ножному Ян-каналу, а оттуда – ножному Инь-каналу и обратно в следующий ручной Инь-канал. Эта картина повторяется трижды, чтобы охватить все двенадцать главных каналов энергетического потока. Энергетическая матрица обширна и полна мельчайших деталей, поэтому для понимания и усвоения ее требуется время. Так что не волнуйтесь, если вы сейчас немного запутались. Мы еще не раз на протяжении книги будем рассматривать эту схему несколькими способами, и вы непременно найдете свой путь в эту систему и проникнетесь ею.

Пользуйтесь таблицами и рисунками, делайте упражнения, отыскивайте точки на каналах и старайтесь сформировать у себя многомерное понимание системы. Учитесь видеть точки не только в пространстве, но и во времени. Видеть в них сокровищницу сведений о движениях тела, души и духа на протяжении всей жизни. Когда вы сможете видеть в меридианах не столько существительные, сколько глаголы, система начнет пробуждаться для вас. В конце концов, это живой порядок, который лучше всего открывать через собственный опыт. А вот пример такого многомерного подхода из моей практики.

Как-то раз я отправился прогуляться по красивым местам дикой природы. Но вот обуви, подходящей для той местности, у меня не было – в тот день на мне были простые веревочные сандалии! Если бы я бродил по пляжу, все было бы замечательно, но меня занесло в глушь, где пришлось прыгать с валуна на валун. И, конечно же, один валун оказался таким привлекательным, гладким, наклонным, что мои веревочные сандалии превратились в мини-салазки. Я соскользнул с валуна с высоты почти двух с половиной метров и приземлился на всю ступню.

Ох, как взвизгнула моя бедная лодыжка (правда, только одна)! К счастью, я ничего себе не сломал. И смог выбраться пешком из того каньона, хотя боль была мучительной. Вернувшись к благам цивилизации, я отправился к специалисту по бодиворк-терапии, который несколько раз виртуозно промассировал некую точку на моей жалобно стонающей, измученной лодыжке. Точка эта находится на меридиане Желчного пузыря. Как мы теперь знаем, меридиан Желчного пузыря связан с принятием решений, ответственностью, надежностью и, до некоторой степени, с гибкостью. Пока врач надавливал на точку, мне на память постепенно приходило множество случаев, когда я повреждал левую лодыжку. Такое впечатление, будто ткань лодыжки оказалась настоящим складом клеточно-мышечных воспоминаний о несметном количестве всяких травм и ушибов. И довольно быстро стало понятно, что каждый такой случай был связан с моим неумением вовремя принять нужное решение.

Лечение показало, что для меня наконец настало время научиться брать на себя определенную ответственность. Пока врач общался с точкой моего меридиана Желчного пузыря, а все эти воспоминания всплывали в памяти, боль в лодыжке стала постепенно угасать. В какой-то момент из точки вышла влага, словно вырвалась струйка пота, а затем боль полностью ушла.

Касательно этого лечения необходимо отметить, что точка вела себя не просто как испортившаяся деталь машины. Скорее, как живая структура, которая со временем меняется, развивается, адаптируется и излечивается. Когда вы начинаете именно так смотреть на каждую точку тела, то становитесь способны по-настоящему познавать пути движения Ци как яркое отражение многогранных аспектов своей жизни и опыта.

Давайте подробнее рассмотрим эту систему, взглянув на термины «Инь» и «Ян» и их полезность для описания природы явлений. Тогда нам станет яснее, почему, поняв, что такое Инь и Ян, мы быстрее и лучше разберемся, как работают каналы Ци и в чем проявляется их действие.

## **Инь и Ян: единство и борьба противоположностей Вселенной**

Инь и Ян – это термины, используемые для описания всех явлений во Вселенной, которые мы видим, чувствуем и переживаем внутри и вокруг, все, что пропускаем через себя. Изначально словом Инь называлась тенистая сторона холма, а словом Ян – солнечная. Исходя из этого видно, что Инь и Ян неразделимы, они создают друг друга. Нам нужно лишь шире открыть глаза, напрячь уши, обострить чувства, чтобы суметь пробудить в себе восприятие Инь и Ян. Это равнозначные, взаимодополняющие, родственные, диаметрально противоположные и противоборствующие силы Вселенной. Вместе они составляют единое целое.

Подумайте о внутренних и внешних аспектах своего существа с точки зрения своего тела. Внутреннюю его составляющую мы видим как Инь, внешнюю – как Ян. Взгляните на движение

и тишину. Мы видим Инь как неподвижность, Ян – как движение. Расширьте это представление до действия и бездействия. Инь – это спящий вулкан, Ян – действующий. Ян и Инь дополняют друг друга, и одно не существует без другого. «Инь» и «Ян» – термины, используемые для описания различных наблюдаемых и переживаемых явлений и характера взаимосвязи. Сон ближе к бездействию и потому принадлежит к Инь и связан с ночью. Бодрствование ближе к действию и потому принадлежит к Ян и соотносится с днем.

Верно и то, что в своем сотворчестве Инь и Ян также бесконечно взаимопроникают друг в друга. Мы можем сказать, что ночь, как правило, время Инь, но есть существа, которые становятся активными именно ночью. Это можно назвать Ян внутри Инь. И поэтому даже в дневное время можно лечь и вздремнуть, мы будем называть это Инь внутри Ян. Этими примерами я призываю вас осознать, что Инь и Ян не перегорожены стеной и не следуют друг за другом, как вагоны поезда, а очень постепенно, проникая друг в друга, меняются и чередуются. Уровни этой постепенности называются градиентом.

День начинается, когда еще не рассвело, но первый луч уже мелькнул на востоке и свет постепенно разгорается, переходя в зарево восходящего солнца. Однако день только начинается, а затем разгорается, пока не достигнет полудня, когда тени будут самыми короткими. Но и полдень проходит, тени удлиняются, день угасает, наступает ночь. Она начинается с длинных теней в сумерках, с заходящего солнца, меркнувшего света, медленно сменяющегося полной темнотой. И в безраздельном владычестве безлунной ночи ярко сияют звезды, пока солнце, приближающееся с востока, снова не призовет рассвет нового дня.

Ян дня, сперва малый, растет и растет до завершенности, а достигнув пика, идет на спад. Инь ночи незаметно и постепенно надвигается из удлиняющихся теней, растет до своего пика в глубокой темноте середины ночи, а затем уступает место Яну поднимающегося нового дня. Весь этот цикл повторяется, и повторяется, и повторяется в круге непрерывного потока жизни.

Те же постепенные изменения мы наблюдаем и во временах года: Ян лета через осень уступает Иню зимы, которая через весну снова сменяется Яном лета. И даже зимой мы можем устроить себе летний день (Ян внутри Инь) и летом – зимний (Инь внутри Ян).

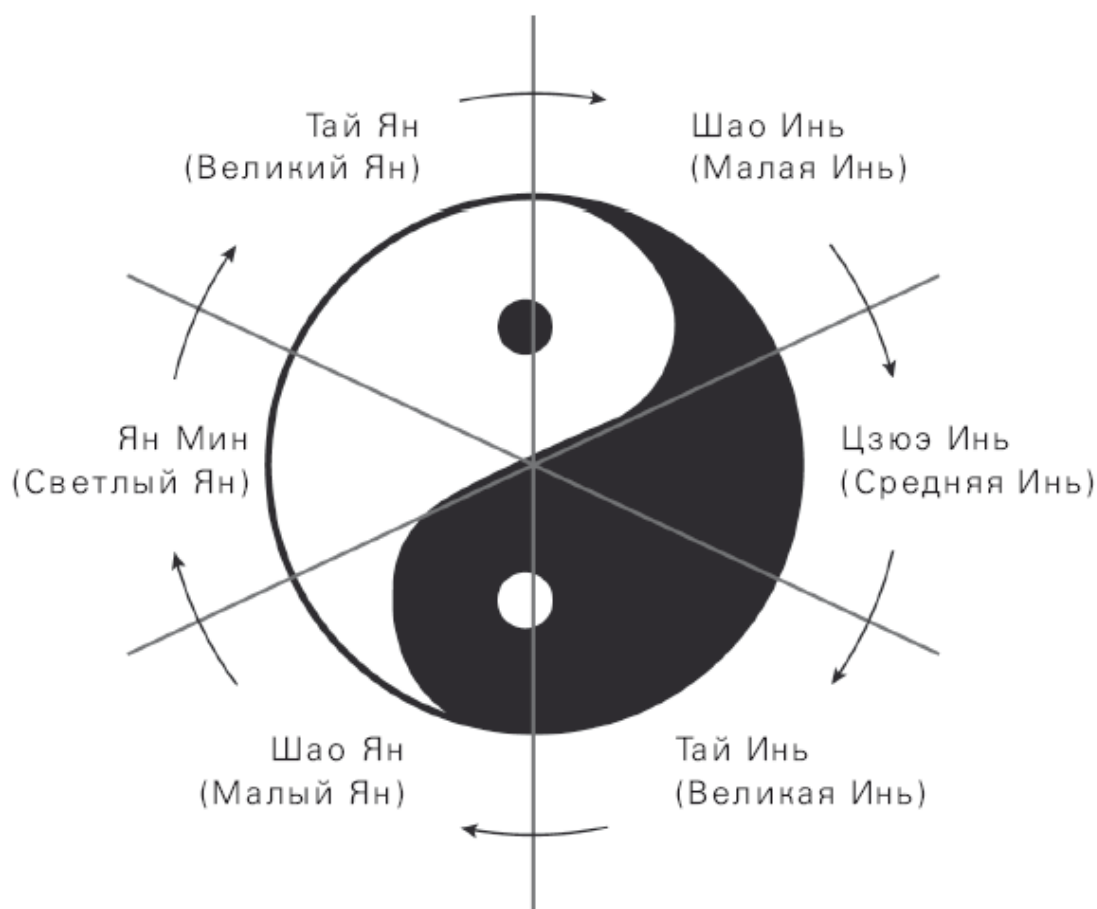
Тот же градиент наблюдается и в наших циклах голода/ насыщения. Проголодавшись, мы садимся за стол, но первый кусок удовлетворения не приносит. Мы продолжаем есть, насыщение наступает, но мы едим еще и еще, пока окончательно не наедемся. Мы встаем и очень скоро чувствуем, что снова слегка проголодались. Однако ждем, пока проголодаемся сильнее, пока чувство голода снова не приведет нас к столу.

Исходя из этих наблюдений, можно сделать вывод, что энергетический поток состоит из трех частей: начала, середины и конца; старший (зрелый, великий), средний (убывающая сила) и малый (пониженная сила), другими словами – дитя, взрослый, старик. В классической китайской философии рассматриваются три аспекта Инь и Ян. Для Инь это – *Тай Инь* (Великая Инь), *Цзюэ Инь* (Средняя Инь) и *Шао Инь* (Малая Инь). Для Ян эти три аспекта – *Тай Ян* (Великий Ян), *Шао Ян* (Малый Ян) и *Ян Мин* (Светлый, или Сияющий Ян). Все вместе они составляют шесть степеней и отражают взаимный рост одного начала за счет расходования другого, что и составляет процесс изменения всего сущего и движения сквозь пространство и время. Изучая пути Ци, мы увидим проявление этих шести степеней Инь и Ян в каналах передних, задних и боковых «ответвлений» нашего единого меридиана (см. рис. 2).

Инь и Ян постоянно «кусают» друг друга за хвост, следуя бесконечному принципу изменения вещей во времени и пространстве.

Инь совершенно естественно переходит в Ян, а Ян так же естественно переходит в Инь. По мере того как Инь растет, Ян уменьшается, и наоборот. Энергетические каналы, пронизывающие все наше тело и управляющие различными функциями нашего существа и бытия, обладают качествами как Инь, так и Ян.





**Рис. 2.** Здесь мы видим знаменитый символ единства Инь и Ян, фактически представляющий собой схему постепенного движения и взаимопреобразования двух энергий

Двенадцать главных каналов разделяются на шесть иньских и шесть янских. Энергия Инь больше соотносится с внутренним и, соответственно, отвечает за работу плотных органов фу: каналов Сердца, Селезенки/Поджелудочной, Легких, Почек и Печени.

Энергия Ян больше соотносится с внешним и отвечает за работу полых органов Цзан: каналов Тонкой и Толстой кишки, Желудка, Мочевого и Желчного пузырей. Эти системы органов делятся еще на шесть степеней – по работе ближе к поверхности или в глубине тела. Например, каналы Легких и Сердца оба иньские, но ясно, что канал

Легких намного больше пролегает по поверхности тела, непосредственно взаимодействуя с окружающим нас воздухом. Канал же Сердца проходит глубоко в теле, в самых его недрах, хорошо защищенных от внешнего воздействия. Точно так же респираторное заболевание вроде обычной простуды кажется куда менее серьезным, чем сердечнососудистое, например артериосклероз (образование бляшек на стенках артерий).

Помните, что внутренних органов в этой системе задействовано только десять, а меридианов работает двенадцать. Недостающие две функции сами по себе заслуживают особого внимания, поскольку представляют один из великих даров китайской медицины для понимания жизнедеятельности человека. Это каналы Перикарда и Трех обогревателей. Эти два канала не соотносятся ни с какими органами (хотя перикард – это околосердечная сумка, в которой размещается не только само сердце, но и некоторые сосуды). Более подробно мы рассмотрим функции этой пары каналов позже, а на данный момент нам важно с их помощью понять различие между меридианами и органами.

## Меридиан – это не орган

Меридиан во многих отношениях является нематериальным проводником энергии, в задачу которого входит контролировать и улучшать различные жизненные функции человека. В отношении каналов, связанных с внутренними органами, важно понимать, что орган существует, чтобы выполнять свою функцию на физическом уровне. Например, рассмотрим желудок: сам орган отвечает за расщепление пищи, необходимой, чтобы организм мог извлечь питательные вещества для своего биологического существования. А вот у канала Желудка ответственность гораздо шире: он обеспечивает питание телу, душе и духу в целом. Помимо жевания и переваривания пищи он фактически отвечает за весь набор функций: получение, приготовление и доставку веществ, обеспечивающих организму жизнь. Чтобы этот орган исправно функционировал, используются многие аспекты человеческой деятельности: выращивание пищевых культур, охота, сбор, приготовление пищи, жевание и глотание. Все это функции канала Желудка. Помимо физической пищи, не стоит забывать и о нематериальных аппетитах: утоление духовных потребностей, реализация интеллектуальных способностей, получение эмоциональной поддержки, удовлетворение сексуального желания. Все эти аппетиты возбуждает и регулирует канал Желудка.

У каналов Перикарда и Трех обогревателей тоже свой широкий диапазон функционирования в организме человека, но реальным физическим органам их деятельность не соответствует. Некоторые их функции в первую очередь относятся к сфере защиты организма и общей регуляции работы всех систем, включая иммунную систему, кровообращение, взаимодействие органов, а также эмоциональные и интеллектуальные аспекты межличностного общения. В процессе изучения у нас может возникнуть вопрос: если этим двум меридианам никакой внутренний орган не соответствует, откуда китайцы узнали, что такие функции вообще существуют в теле? Отвечая на этот вопрос, мы приходим к выводу, что китайская медицина лечит не столько форму, сколько функцию. Анатомия в китайской культуре была не слишком развита: существовали серьезные ограничения на вскрытие трупов. (Когда мы видим старинные изображения внутренних органов, нас часто забавляет безудержная фантазия, с которой тогдашние художники их представляли. Впрочем, многие изображения отличаются отменной точностью.) Дело в том, что китайская медицина гораздо больше озабочена именно функциями, нежели физической формой. А формируя свое понимание функции, китайские медики использовали понимание Инь и Ян. Если мы проанализируем характер шести степеней Инь и Ян относительно каналов, оказывается, что мы смотрим на тело с трех соответствующих позиций: «спереди», «сзади» и «сбоку».

Спереди – это когда мы смотрим на кого-то лицом к лицу, сбоку – когда стоим плечом к плечу, а сзади – когда видим спину. Хотя фактическое расположение каналов относительно этих областей тела может варьироваться, их иньско/янская принадлежность обычно соответствует понятиям «спереди», «сзади» и «сбоку» («перед», «спина» и «бок»).

Энергии Тай Инь (Великую Инь) (селезенка и легкие) и Ян Мин (светлый Ян) (толстая кишка и желудок) можно увидеть, взглянув на голову спереди.

Цзюэ Инь (Средняя Инь) и Шао Ян (Малый Ян), относящиеся к печени и перикарду, а также к трем обогревателям и желчному пузырю, соответственно, располагаются на латеральной и медиальной сторонах тела или сбоку. А Шао Инь (Малая Инь) и Тай Ян (Великий Ян), связанные с почками и сердцем, а также с тонкой кишкой и мочевым пузырем, соответственно, можно увидеть на спине или сзади. То, что меридиан Почек с его множеством точек на животе и груди проходит спереди тела, считаясь при этом «спинным» каналом, это явное исключение, тем не менее мы придерживаемся именно такого обозначения, исходя из того, что он проходит по стопам и ногам, а сами почки находятся в глубине задней части тела.

Прокатившись по единому меридиану и увидев, как энергии из разных каналов текут в теле, мы можем спросить, а почему же они текут именно в этом направлении. Ответ кроется в классическом понимании течения Инь и Ян.

Иньские энергии – это энергии земли, которые, как считается, поднимаются из земли в тело. Янские же энергии, наоборот, – энергии небес или космоса, они спускаются сверху и движутся по телу вниз.

Чтобы соотнести это понимание с потоком энергии в теле, нужно сперва уяснить для себя, что в китайской анатомической позиции прямые руки вытянуты над головой (в европейской – опущены вниз вдоль туловища).

Ножные иньские каналы начинаются у стоп и поднимаются в туловище, а ручные иньские каналы начинаются в туловище и заканчиваются в кистях. Ручные янские каналы начинаются в кистях и идут в голову и лицо, а ножные янские каналы начинаются в лице и спускаются по телу вниз к стопам. Теперь понятно, что ручные иньские каналы начинаются в туловище и идут к кистям. Там они естественным образом переходят в ручные янские каналы, которые в кистях как раз и начинаются, а потом движутся к лицу. В лице ручные янские каналы соединяются с янскими же ножными каналами и сбегает к стопам. В стопах же янские ножные каналы встречаются с иньскими ножными каналами, которые там и начинаются, затем разворачиваются назад и заканчиваются в туловище, где снова сливаются с иньскими ручными каналами.

Этот бесконечный цикл от Инь к Ян и от Ян к Инь, от рук к ногам и от ног к рукам продолжается изо дня в день на протяжении всего жизненного цикла человека. Поняв это естественное движение энергии, мы научимся видеть признаки его возможного нарушения, распознавать его и восстанавливать естественное движение.

Изучив ход меридианов в этом ежедневном цикле, мы увидели, что там, где заканчивается один меридиан, в непосредственной близости начинается следующий, тем самым сохраняя непрерывное движение жизненной энергии по всему телу. Применив к двенадцати меридианам понимание шести степеней Инь и Ян, мы обнаруживаем эту многозначную, отточенную схему перетекания одной энергии в другую и одного канала в другой.

Глядя на эти шесть степеней Инь и Ян и то, как они появляются в ручных и ножных каналах «спереди», «сбоку» и «сзади», мы обнаруживаем интереснейшую взаимосвязь между функциями, которыми они управляют, и частями тела, через которые проходят. При этом мы видим удивительную связь и между поверхностными и внутренними функциями тела.

«Передние» меридианы, естественно, говорят о нас то, что «лежит на поверхности», «задние» дают нам доступ к более глубоким аспектам себя, а «боковые» относятся к нашей гибкости и способности выходить из положения. Передние меридианы управляют нашими границами и аппетитами, задние связаны с нашим самосознанием и глубочайшими сокровенными чувствами о жизни и смерти, а боковые контролируют наши способности защищать себя и принимать решения. Меридианы пронизывают все тело, причем один переходит в другой в непрерывной энергетической цепи, изо дня в день на протяжении всей нашей жизни. Эта единая схема из двенадцати каналов продельывает полный оборот иньских и янских проявлений передней, задней и боковой частей тела, тесно коррелируя с «передними, задними и боковыми» явлениями всей нашей жизни.

## Три уровня здоровья

Итак, двенадцать главных каналов дают нам подробнейшую карту подкожной энергетической матрицы тела и охватывают широкий диапазон функций человека. Важно понимать, что главные каналы составляют лишь одну, хоть и немалую, часть целого свода знаний о жизненно важных функциях, которые древние китайцы тщательно систематизировали, чтобы подробно описать каждую. Уточню: главные каналы не охватывают весь спектр функций человека. Для

полной характеристики многих сложнейших тонкостей жизнедеятельности человека существуют и другие системы каналов, которые действуют вместе с главными. В китайской медицине дополнительно изучаются двенадцать сухожильно-мышечных каналов, двенадцать специальных, а также сорок восемь сообщающихся сосудов и восемь чудесных. В нашей книге мы сосредоточимся на двенадцати главных каналах. В детали других систем вдаваться не будем: это попросту выходит за рамки книги, но зато картина деятельности главных каналов представит перед вами полностью. Доскональное знание работы всех этих систем позволит глубоко и полно понять весь диапазон функций человека, но поскольку все системы взаимосвязаны и частично перекрывают друг друга, то самым мощным инструментом для исследования самих себя будет работа с главными каналами.

Чтобы лучше понять место двенадцати главных каналов в общей системе функционирования и бытия человека, давайте взглянем на модель трех уровней здоровья с позиций классической китайской медицины. Умение видеть трехчастную природу вещей будет весьма полезным для понимания того, как все вокруг движется в пространстве и меняется со временем. Точно так же, как имеются три степени Инь и три степени Ян, существуют и три степени (уровня) здоровья. Они называются «рефлекторный», «наработанный» и «врожденный».

### **Рефлекторный уровень**

Этот уровень здоровья связан с нашей врожденной (безусловно-рефлекторной) способностью надлежащим образом реагировать на ситуации, в которых мы оказываемся. Прикоснувшись к чему-то раскаленному, мы отдергиваем руку. Внезапно услышав неприятный, пугающе громкий звук, подпрыгиваем. Нашим рефлекторным здоровьем управляют сухожильно-мышечные каналы, которые идут по поверхности тела. Можно сказать, что это самый поверхностный из трех уровней, но это не мешает ему быть и чрезвычайно важным. Сниженные рефлексы могут закончиться для вас весьма плачевно.

### **Нарботанный уровень**

Нарботанный уровень здоровья охватывает весь спектр нашего поведения, приобретенного в результате того, как нас учили вести себя в различных социальных и межличностных контекстах. Этим уровнем управляют как раз двенадцать главных каналов. Можно сказать, что этот наработанный (или условно-рефлекторный) уровень уже глубже рефлекторного.

### **Врожденный уровень**

И, наконец, третий уровень – врожденный. На этом уровне мы рассматриваем диапазон функций, управляемых нашим генетическим и кармическим предназначением, или предрасположенностью. Короче говоря, в нем содержатся наши природные дарования и то, что мы должны с ними делать в этой жизни. Этим уровнем здоровья управляют восемь чудесных сосудов. Даже не стоит объяснять, что это – самый глубокий уровень здоровья.

С тремя уровнями здоровья и тремя системами каналов нам становится проще понять, что в нашем организме или социальной жизни разбалансировалось и как это исправить.

Что же касается сообщающихся сосудов, то их работу нередко можно наблюдать на всех трех уровнях, а специальные каналы напрямую соединяют рефлекторный и врожденный уровни, что дает нам возможность мгновенно проявлять природную (даже инстинктивную) реакцию. В конечном счете взаимодействуют и перекрывают друг друга все системы, поэтому, работая с какой-либо одной, имеешь доступ и к силе целого.

Надеюсь, с помощью этого краткого обзора трех уровней здоровья я смог донести до вас идею о том, как важны и полезны практические знания о двенадцати главных каналах энергетического потока и каково их место в общей картине здоровья. Рефлекторный уровень и его многочисленные проявления составят большую часть наших исследований. Поэтому засучите рукава и готовьтесь забраться в самые дебри, чтобы научиться приводить в равновесие и гармонию те условия жизни, в которых вы оказались. Уравновесивая свою Ци, вы сможете совершенствовать себя и на протяжении всей жизни успешно справляться с неблагоприятными условиями и радоваться, когда они сменяются удачей. Пусть эти знания и мудрость помогут вам вникать в самые сложные проблемы и, находя решение и гармонию, обретать больше счастья, органичности и благополучия, процветать на всех уровнях вашего бытия.

## **Глава 2**

### **Установление и сохранение границ. Взаимообмен**

В этой главе мы изучим каналы Легких и Толстой кишки и их работу в теле, душе и духе. Энергия у обоих – Тай (Великая) Инь и Ян Мин (Светлый Ян), первоэлемент – Металл, расположение – передняя сторона тела, руки.

#### **Меридиан Легких**

##### **Ручной, Тай Инь**

Уже из названия понятен характер энергии в этом канале и расположение в теле. Проявляясь как Тай Инь через кисти, энергия движется из верхней части туловища, вниз по руке, в кисть и выходит через большой палец. Итак, позвольте представить: канал Легких, ручной, Тай Инь, из системы органов человека.

##### **Элемент – Металл**

Металл – это название одной из стихий (или первоэлементов), участвующих во взаимодействии и трансформации энергий. Он также связан с тем, что для нас ценно. Легкие отвечают за приток и отток драгоценных субстанций. На физическом уровне – это воздух, которым мы дышим. Метафорически же относится вообще к приобретениям и утратам в жизни, происходящим в силу нашей взаимосвязи со всем окружающим. Металл объединяет наш мир.

##### **Суточная активность: с 03:00 до 05:00**

В сутках двадцать четыре часа, а меридианов – двенадцать. Древние обнаружили, что у каждого меридиана есть в сутках свой период максимального наполнения энергией, текущей через него. Считается, что день с его энергетикой зарождается в период с 03:00 ночи до 05:00 утра. Легкие же, которые разворачиваются при нашем рождении и с первым вдохом поглощают первую энергию, соотносятся с началом человеческой жизни и ее энергетикой.

##### **Основные функции**

Поглощение Ци, газообмен с окружающей средой.

##### **Аффирмация**

*Я вдыхаю чистую Ци Вселенной, обогащая каждую клеточку своего существа.*

Канал Легких (ручной, Тай Инь) является иньским аспектом стихии Металла в теле и проходит от туловища к кистям. Легкие управляют дыханием – основным и главным жизненным ритмом вдоха/выдоха. И в этом качестве мы можем считать легкие сосудом обмена, особенно газового, с окружающей средой. То есть, говоря еще проще, легкие вдыхают кислород, а выдыхают углекислый газ. В сферу действия канала Легких помимо системы внутренних органов, связанных с воздушным обменом, входит и кожа, которая является не только самым

большим органом нашего физического тела, но и его границами. Как и внутренние органы – легкие, – кожа через многочисленные поры тоже дышит окружающим воздухом. Если бы все поры закупорились, мы бы умерли от удушья.

Если считать термины вдоха и выдоха (притока и оттока) метафорой и распространить их на все уровни бытия, мы увидим, что область функционального влияния канала Легких включает в себя любые приобретения и утраты в жизни на всех уровнях – физическом, ментальном, эмоциональном и духовном.

С учетом их функции и метафорического понимания мы видим в легких проявление личных границ. Эти границы одновременно и отделяют нас от окружающего мира, и связывают с ним. Давайте поговорим о некоторых функциях, управляемых и вдохновляемых жизненной энергией канала Легких.

## **Основные характеристики функционального диапазона канала Легких**

### **Физические**

Все физические функции канала Легких связаны с системой органов дыхания; вдыхать кислород и выдыхать углекислый газ – вот его наиглавнейшая задача жизнеобеспечения. Ученые, участвовавшие в эксперименте «Биосфера-II», очень хорошо знали, что выдыхаемый ими углерод в конечном счете становился пищей, которую они ели, а растения, произраставшие в «Биосфере», должны были вырабатывать достаточное количество кислорода, чтобы люди могли выжить<sup>1</sup>. Этот баланс считается само собой разумеющимся для больших климатических зон и жизни на обширных пространствах всей Земли. Но в «Биосфере-II», герметично замкнутой экологической системе, сразу стало ясно, насколько необходимым является сбалансированный обмен и какого осторожного отношения он требует. Таким образом, вдохнуть и выдохнуть, приобрести необходимое и избавиться от ненужного – это и есть основная физическая функция энергии канала Легких.

Помимо дыхательной системы канал Легких связан с кожей, которая к тому же является и самым большим органом нашего тела.

Ткани кожи, ткани легких и даже внутренняя оболочка кишечника состоят из одного и того же «материала» – эпителия. Эта чудесная ткань взаимодействует и с внутренней, и с внешней средой, выступая в качестве «пограничного» слоя. Это можно сравнить с границами страны: на границе ведется жизненно важная работа по торговле и обмену. Таким образом, кожа становится для всего организма чем-то вроде таможенного контролера. По своей природе она полупроницаема и кое-что пропускает, а кое-что блокирует. Принимая ванну, вы впитываете не всю воду, от которой раздулись бы, как шар, а просто минералы из нее. Кожа пропускает минералы, но блокирует воду.

Полупроницаемость выполняет еще и защитную функцию. Китайцы называют ее *Вэй Ци* («Защитная Ци»), а контролирует ее работу канал Легких. Это – первая линия защиты от патогенных влияний окружающего мира. Правильная работа Вэй Ци действительно помогает нам поддерживать здоровые взаимоотношения со всеми представителями окружающего мира.

Воротами канала Легких на физическом плане служит носовая полость. Ею мы сейчас и займемся. Самый простой доступ к легким проходит через пазухи, и первейшая их задача при правильной работе – очистка вдыхаемого нами воздуха. Работа у Вэй Ци здесь, в пазухах, нелегкая. Если вы когда-нибудь страдали синусовой инфекцией, то отлично представляете, какие сражения порой разыгрываются на этом поле битвы между организмом и внешним

---

<sup>1</sup> Rogers K. *Two Years Under Glass: The First Biosphere 2 Mission*. Encyclopedia Britannica Blog, September 26, 2011. – *Примеч. автора.* (Подробности см., например, на сайте [https://www.liveinternet.ru/users/tessa\\_fiery-phoenix/post279256848](https://www.liveinternet.ru/users/tessa_fiery-phoenix/post279256848). – *Примеч. пер.*)

миром. Важной жидкостью в этой области сражения является слизь. Ведь слизь – одна из телесных жидкостей, управляемая Металлом и соотносящаяся с функцией каналов Легких и Толстой кишки. Когда слизь в порядке, Вэй Ци сильна. Если у вас воспалены или нарушены слизистые оболочки, причину ищите в работе канала Легких.

### **Психологические, эмоциональные**

Когда речь заходит о психологических и эмоциональных сферах жизненной энергии, которые управляются и проявляются тоже через систему каналов Ци, для обозначения этих неосознаваемых функций мы используем в качестве метафор названия физических уровней. В традиционной китайской медицине системы органов соотносятся с эмоциями, а каналу Легких соответствуют горе, скорбь и печаль. Сделайте глубокий вдох и присмотритесь к своей печали. Возможно, вы довольно быстро заметите, насколько сильно печаль действует на ваше дыхание. Одышка, вздохи, всхлипывание, плач и обильное выделение слизи – все это соответствует безудержному горю. Вы заметите также, что корнями горе уходит в утрату. Утрата же – это функция обмена с окружающей средой. У нас отняли кого-то (или что-то), составлявшего неотъемлемую часть среды, в которой мы живем и дышим, и мы остались, можно сказать, с дырой в кармане. Мы привыкли полагаться, рассчитывать, надеяться на кого-то (или что-то), а этого больше нет и не будет никогда. И рождается печаль. Необходимо привести в порядок свою Вэй Ци. Свои границы, пределы, чувство обособленного и суверенного «Я», а также связь со всем, в чем возникают сомнения.

Здесь мы входим в богатую и глубокую область психологических и эмоциональных уровней функции канала Легких. В качестве примера хочу привести задание, названное «Меридианы в повседневной жизни», которое я как-то дал своим ученикам.

По ходу нашего путешествия я попрошу и вас выполнить его для себя. Цель задания в том, чтобы припомнить какую-нибудь физическую травму и связанное с нею эмоциональное переживание и соотнести ее с конкретным меридианом, а те переживания – с функцией этого меридиана.

Касательно меридиана Легких, я припоминаю собственные переживания, когда только что услышал о смерти одного из своих первых учителей, великолепного наставника. Я погрузился в то, что сейчас назвал бы умеренной скорбью по утрате дорогого мне человека. И в то время мне посчастливилось: коллега применил ко мне лечение шиацу.

В процессе лечения доктор добрался до точки «6» («Наибольший просвет») на моем предплечье. Давление было сильным, и меня стало охватывать чувство все более глубокой скорби. Я настойчиво просил врача надавливать на точку сильнее и сильнее.

Врач удивился, но согласился. И по мере того, как усиливалось давление, я все глубже и глубже погружался в ощущение непоправимой утраты.

### **Духовные**

Вот мы и добрались до духовного уровня функции меридиана. На духовном уровне канал Легких соотносится с единством, с нашей связью со всем сущим, с соблюдением личного пространства, с обширностью того общего пространства, в котором мы пребываем, и в конечном счете с «правильностью» или «истинной сущностью» вещей.

Утрата и приобретение, сколько бы раз они ни случались, это просто таинственные функции Вселенной. Порой самые лучшие планы идут наперекосяк, и в такие времена нам остается лишь принять то, что есть, что бы это ни было.

Такова высокая духовная функция канала Легких. Если вы окажетесь перед дилеммой между тем, что имеете, и тем, что вам хочется, канал Легких может воззвать к вашему вниманию.

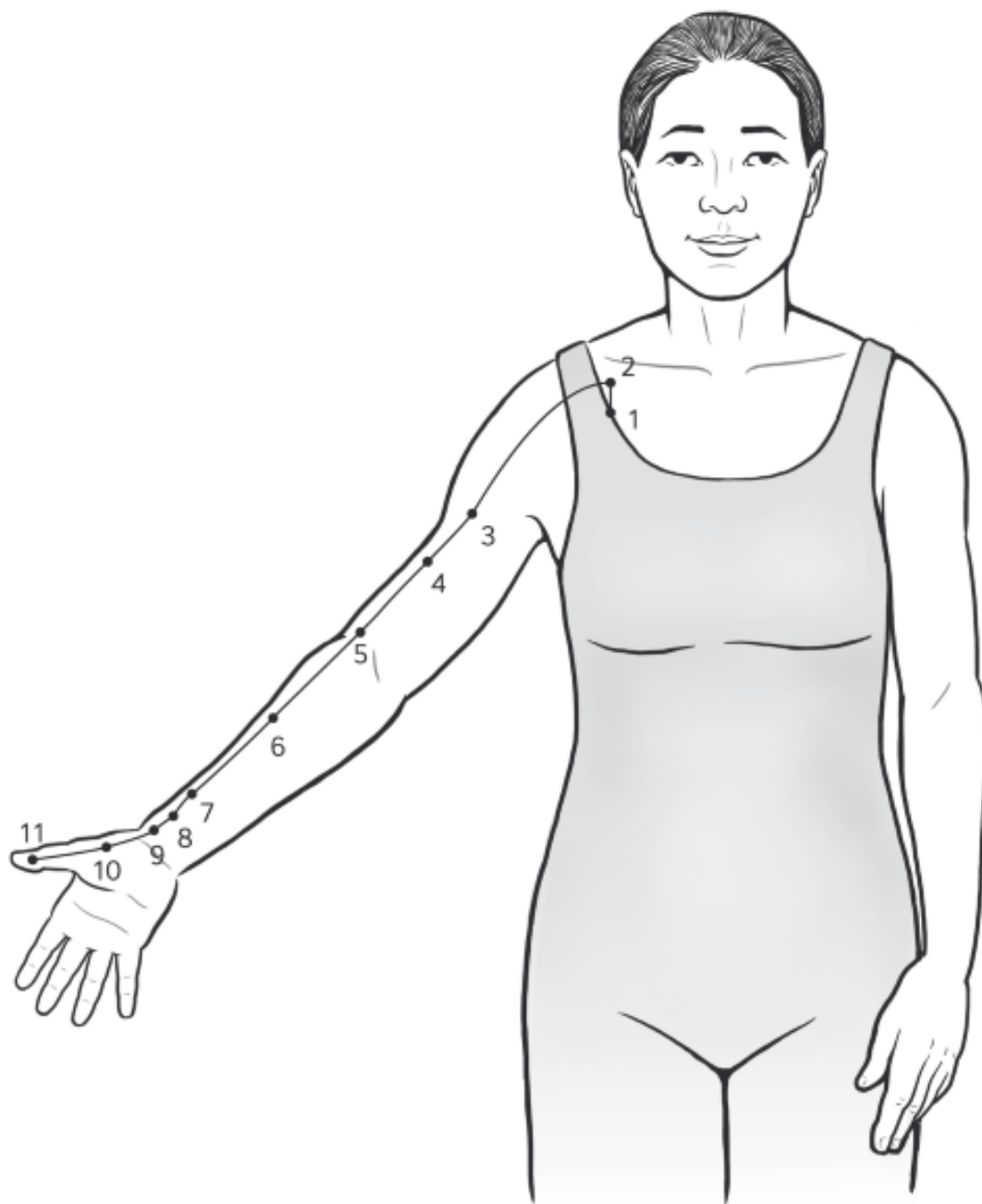


## **Ход канала Легких**

Меридиан Легких начинается в точке на два с половиной сантиметра ниже ключицы, перпендикулярно второму ребру (см. рис. 3). Отсюда он взбирается на ключицу и пересекает ее перпендикулярно передней дельтовидной мышце. Потом спускается по бицепсу на предплечье вдоль лучевой кости и заканчивается на большом пальце.

Чтобы прочувствовать весь поток этого меридиана в одном жесте, вытяните руки вдоль тела, а потом разверните ладонями наружу. Выставив вперед большие пальцы, заведите руки назад, развернув плечи и грудь и подняв голову. Сделайте глубокий вдох и наполните легкие воздухом, все сильнее оттягивая большие пальцы.

Первая точка на меридиане Легких («Легкие 1») известна, как мы уже знаем, под весьма значимым названием «Главная сокровищница», но есть у нее и другое название, «Средоточие собрания», демонстрирующее глубокое понимание места легких в жизни человека. Нажимая на точку «Легкие 1» и вращая руку по большой дуге, вы заметите, что это – центральная точка вращения. Прочувствуйте это движение и возьмите себе на заметку, что так двигать рукой (верхней конечностью) могут только люди и приматы. Именно эта способность позволяет нам что-либо собирать.



**Рис. 3.** Меридиан Легких – ручной, Тай Инь

1. «Главная сокровищница»
2. «Облачные врата»
3. «Небесный дворец»
4. «Бережная белизна»
5. «Пруд у локтя»
6. «Высшее отверстие»
7. «Нарушенный порядок»
8. «Отвод канала»
9. «Великий источник»
10. «Брюшко рыбы»
11. «Молодой купец»

Мы собираем свою детвору и убегаем от опасности. Мы собираем зерно и продукты питания. Мы собираем то, что представляет (а иногда и совершенно не представляет) для нас ценность. Как выяснилось, первым изобретением цивилизации был сосуд для хранения того, что было собрано. Мы занимаемся собирательством и в силу этой способности можем осесть и закрепиться на одном месте. Это – главное свойство и особенность цивилизации, благодаря которому мы и заняли свое уникальное место среди всех биологических видов Земли.

А если воспринимать физический аспект функции меридиана Легких буквально, то легкие можно считать собирателями воздуха, которым мы дышим, напитывая им тело/душу/дух для жизнеобеспечения. Потому эта точка является специфической, с нее-то мы и начнем наше путешествие. Первое название, «Главная сокровищница», тоже связано с собиранием и распределением нашего сокровища по «доходам и расходам» и одновременно с функцией легких: вдох и выдох, накопление и трата.

Из точки «Легкие 1» меридиан поднимается на два с половиной сантиметра в точку «Легкие 2» – «Облачные врата», прямо под нижним краем ключицы. (Анатомический термин «нижний» используется для обозначения местоположения областей, находящихся в направлении «к земле» от заданного ориентира, когда тело стоит вертикально.) Одна из основных функций энергии легких – распространение влаги вниз по телу. Характерным для ощущения нисходящего потока энергии, которым управляют легкие, является долгое, медленное, глубокое дыхание. При таком дыхании мы сбавляем темп и уходим в себя. А «Облачные врата» раскрываются и пропускают дождь. Падающий же дождь часто ассоциируется с периодом ослабления и погружения в самоанализ и прекрасно олицетворяет эмоциональную связь энергии легких со скорбью.

От «Облачных врат» меридиан Легких поворачивает и по передней стороне дельты («передняя» – это, понятно, то, что находится спереди, а дельта – это поверхностная мышца плеча, та самая, на которую ложится подплечник пальто, пиджака или формы, например, хоккейной) спускается на руку, по которой и движется до большого пальца. По пути проходит по латеральному (внутреннему) краю бицепса (двуглавой мышцы) как раз перед плечевой костью. Бицепс позволяет нам что-то тащить и держать, а также протягивать и отпускать – функция, с которой легкие бывают связаны, когда мы втягиваем и выпускаем воздух. Первая из двух точек вдоль бицепса – это «Легкие 3» – «Небесный дворец». Название вызывает образ функции легких по сбору питательных веществ из окружающего воздуха. Кроме того, точка находится на уровне груди, хранилища материнского молока, и ее можно использовать при нарушении лактации. Здесь мы видим связь двух типов поглотительной функции легких: энергии воздуха и энергии пищи. «Легкие 4» – вторая точка вдоль бицепса – «Бережная белизна». Название намекает на защитную функцию меридиана Легких, поскольку точка находится на первой линии контакта с внешним миром. Цвет в названии тоже соотносится с меридианом Легких, поскольку белизна вызывает в памяти образ чистоты, легкие же напитывают организм чистым свежим воздухом.

На середине локтевой складки мы находим точку «Легкие 5» – «Пруд у локтя», или «В ямке». Эту точку можно ощутить при щелчке пальцами. Ритм дыхания есть основной ритм человеческой жизни. Щелкая пальцами в определенном ритме, вы начинаете так же ритмично дышать, с каждым вдохом заполняя легкие свежей чистой Ци.

Дальше канал Легких сбегает по предплечью от локтя к запястью по краю, где более темная кожа внешней стороны запястья встречается с более светлой его внутренней стороной. Часто это – также линия волос или веснушек, четко обозначающая переход с одной стороны нашего тела на другую. Сторона с более темной кожей янская и связана с внешней стороной нашего тела, а сторона с более светлой кожей – иньская, внутренняя. Легкие же – иньский меридиан, потому-то и проходит он прямо по краю иньской стороны руки. Вдоль этой же линии

находим следующую точку, «Легкие 6» или «Высшее отверстие», название которой подразумевает, что легкие служат еще и отверстием, через которое жизнь и приходит, и уходит (то есть и для первого вдоха, и для последнего). Следующая точка – «Легкие 7», «Нарушенный порядок», к которой меридиан слегка отклоняется от общей линии. Что интересно: говорят, будто как раз в этой точке энергия взбрыкивает фонтаном и переплескивается в точку «Толстая кишка 4» проходящего рядом меридиана, тем самым нарушая ровное течение потока до того, как меридиан Легких упрется в свою конечную точку.

Свое ровное движение меридиан возобновляет в точке «Легкие 8» – «Отвод канала», которая находится в сантиметре от складки на запястье, пересекаемой небольшим желобком, напоминающим узкий канал. Узкий, но глубокий, и потому используется для лечения заболеваний пищевода или дыхательных путей. Название наводит на образ воды, неудержимо текущей из одного места в другое. Аналогичный, довольно узкий проход имеется в шее, и это наглядно поясняет работу меридиана Легких по доставке энергии в систему каналов. Аналогия получила очень точное отражение в японском языке. Японское слово *kubi* означает «шея», а *tekubi*, дословно переводимое как «рука-шея», означает «запястье». Исходя из этой аналогии, становится понятно, что через точки на запястье можно лечить заболевания шеи.

В месте, где запястье переходит в кисть, мы находим точку «Легкие 9» – «Великая бездна», расположившуюся в углублении *дистально* (то есть дальше от центра тела) к головке лучевой кости, там, где прощупывают пульс, и *проксимально* (то есть ближе к центру тела) к костям запястья. Точку используют при лечении органов грудной клетки. Другое название точки – «Великий застой» – говорит о том, как легко засоряются эти хранилища, и именно здесь, вероятно, будет чувствоваться избыток застоявшейся энергии. Просто вспомните свои ощущения в груди при бронхите (простуде) или после того, как вы получили печальное известие о том, что вас постигла большая утрата, и станет понятен диапазон использования этой точки. Следует также отметить ее связь с жизненной хваткой. Чувство утраты или расстройство дыхания могут сопровождаться слабостью. Пересекая складку запястья, меридиан Легких продолжает двигаться к большому пальцу. Если вы сделаете жест автостопа (поднимете большой палец), вытянув руку назад, то прочувствуете, как энергия легких движется от верхней части грудной клетки по руке до большого пальца. И прямо в середине брюшка мышцы большого пальца есть точка «Легкие 10» – «Брюшко рыбы». И снова мы наблюдаем границу разных оттенков кожи. Канал Легких идет вдоль этого рубежа между темным и светлым, между иньской и янской сторонами поверхности тела. Большой палец мы вытягиваем в жесте автостопа в направлении водителей, едущих мимо. Это жест просьбы к другому человеку обратить на себя внимание, вступить с вами в контакт, подвезти до нужного места, оказав дружескую (то есть бесплатную) услугу.

Характерным для этого жеста является то, что в нем используется большой, а не указательный палец. Действительно, ведь указательным пальцем мы подзываем такси, то есть нанимаем машину и водителя, который обслуживает нас за деньги. Как мы увидим дальше, когда перейдем к меридиану Толстой кишки, эти два жеста являются прекрасным примером проявления иньского и янского аспектов жизненной функции.

Жест автостопа с поднятым большим пальцем – инь-ский, просьба о помощи. Жест найма такси с согнутым указательным пальцем – янский, заявка на услугу от того, кто ее оплачивает. Из одного места в другое мы добираемся в обоих случаях – задача из сферы влияния легких и их партнера – толстой кишки, в чьи обязанности входит связывать нас с нашим окружением.

Итак, это последняя точка на канале Легких, и можно переходить к Толстой кишке. Немного отдохнуть у основания большого пальца – в точке «Легкие 11» – «Молодой купец». Это название просто сочтется смыслом, связанным с тем, как мы обращаемся со своим «сокровищем». Полностью же его смысл становится очевиден в связи с точкой «Толстая кишка 1» – «Ян-купец», находящейся у основания ногтя указательного пальца. Когда мы потираем боль-

шим пальцем об указательный, этот жест означает мысли, стремления или опасения, связанные с деньгами. И, конечно, противопоставленный большой палец и активнодвигающийся указательный палец являются отличительной чертой человека, она обеспечивает нас способностью и к крепкой хватке, и к мелким движениям. Кроме того, это еще один аспект функции Легких и Толстой кишки, достойный, чтобы познакомиться с ним подробнее.

## **Меридиан Толстой кишки**

### **Ручной, Ян Мин**

Уже из названия понятен характер энергии в этом канале и его местоположение в теле. Проявляясь как Светлый (Сияющий) Ян на передней поверхности тела, энергия движется от указательного пальца к носу. Итак, познакомьтесь: меридиан Толстой кишки, ручной, Ян Мин, из системы органов человека.

### **Элемент – Металл**

Как и легкие, толстая кишка относится к стихии Металла. Это – стихия пределов и границ, связи с окружающим миром и того, что мы очень ценим. Но если в Легких проявляется иньский аспект стихии Металла, то в Толстой кишке – ее янский аспект. Основным продуктом деятельности толстой кишки обычно являются твердые отходы (испражнения) тела, которые также имеют немалую ценность, поскольку служат удобрением для почвы и будущих урожаев.

### **Суточная активность: с 05:00 до 07:00**

В этот период толстая кишка наиболее энергична. Многие подтвердят, что именно ранним утром нас тянет посидеть на унитазе, и мы делаем это с удовольствием.

### **Основные функции**

Удаление застоявшейся Ци, обмен веществами с окружающей средой.

### **Аффирмация**

*Я без сожаления расстаюсь с тем, что для меня уже бес-полезно.*

Ручной Ян Мин – канал Толстой кишки – это янский канал стихии Металла, проходящий от кисти к лицу. Название получил по главному органу, ответственному за удаление твердых отходов из организма. Кроме того, он перерабатывает воду, которую мы пьем, и некоторые полезные питательные вещества, например, «хороший» холестерин. Взяв это за метафору, разовьем мысль и поймем, что деятельность канала Толстой кишки распространяется на все уровни нашего бытия. Как и его иньский напарник – канал Легких, – Толстая кишка управляет пределами и границами. И особенно любит выкидывать из своих границ все, что уже бесполезно. Здоровая кишка легко и регулярно освобождается от твердых отходов; а вот при всяких стрессах, недомоганиях и переживаниях непременно возникают признаки поноса или запора. Причем проявляться они могут не только на физическом плане, но и на душевном, эмоциональном и духовном. Отпускать ситуацию и позволять всему идти своим чередом – вот чем в основном занимается толстая кишка. Когда нам не удастся с легкостью освободиться от уже

использованного или ненужного, это – признак дисбаланса в толстой кишке. Основные функции канала Толстой кишки мы изучим далее.

## **Основные характеристики функционального диапазона канала Толстой кишки**

### **Физические**

Основная физическая функция меридиана Толстой кишки состоит в постоянном и своевременном удалении из организма твердых отходов. Кроме того, при формировании этих самых отходов важную роль играет то, что из перевариваемых веществ толстая кишка вытягивает воду. Если она это делает плохо и вода остается, у нас возникает понос, или жидкий стул. А если такой понос продолжается слишком долго, организм обезвоживается.

Сведя вместе две эти функции: выведение твердых отходов и введение в систему воды из пищи, мы легко можем понять связь Толстой кишки с каналом Легких. Оба канала и впускают в человеческий организм основы жизни, и выпускают их из него, и это и есть их главная физическая функция.

### **Психологические, эмоциональные**

А теперь, приняв физическую функцию за метафору, попробуем нарисовать картинку психологической и эмоциональной деятельности канала Толстой кишки. В процессе мы обнаружим мириады психологических и эмоциональных реакций, участвующих в наблюдении за окружающим миром. Возьмите в расчет принципы, порядки и ограничения любого закрытого сообщества или системы управления (включая и правопорядок в государстве) – и получите усилия по поддержанию порядка или строгое наблюдение за тем, как ведутся дела.

Благодаря тому, что люди договорились следовать определенному набору правил, стандартов, этики и моральных соображений, все вокруг довольно предсказуемо, но зато в нас присутствует чувство стабильности. Это и есть бесперебойная работа здоровой толстой кишки в обществе.

И так же, как у легких, у толстой кишки есть своя роль и в скорби. Рассмотрим вид нервного «запора» или «паралича» (а порой и без кавычек), которые могут возникнуть как следствие скорби: невозможность двигаться вперед (или двигаться вообще) из-за тяжелого изнурительного чувства утраты. Мучительные утраты, вроде трагической или внезапной смерти ребенка, заставляют нас чувствовать себя словно придавленными чьей-то тяжелой рукой. Подобные переживания есть проявления энергий, связанных с каналом Толстой кишки, которые в теле ощущаются скованностью и болями в пояснице, страданием, лежащим на нас тяжелым бременем.

Быть может, не с такими страданиями и тяжелым горем, но толстая кишка управляет и всевозможными повседневными случаями недовольства и разочарования, как, впрочем, и наоборот – удовлетворенности и воодушевления. И то правда: запор у всех вызывает чувство крайней неудовлетворенности, зато успешное и бесперебойное опорожнение кишки приносит чувство огромного облегчения и воодушевления. Огромное влияние толстая кишка оказывает и на состояние нашей психики, как негативное, так и позитивное. Исправно работающий, «исполнительный» кишечник немало способствует оптимизму и бодрости, в то время как ленивый и «упорный» может привести к глубокому пессимизму и негативным настроениям ума. В общем, следите, чтобы ваша толстая кишка работала бесперебойно, и можете считать, что завладели одной из главных тайн счастливой жизни.

### **Духовные**

На духовном уровне функция толстой кишки значит ничуть не меньше умения сдаться на милость судьбы и принять все ее превратности. Девиз «положись на Бога, и пусть все идет своим чередом» говорит о высокой функциональности и хорошей работе толстой кишки.

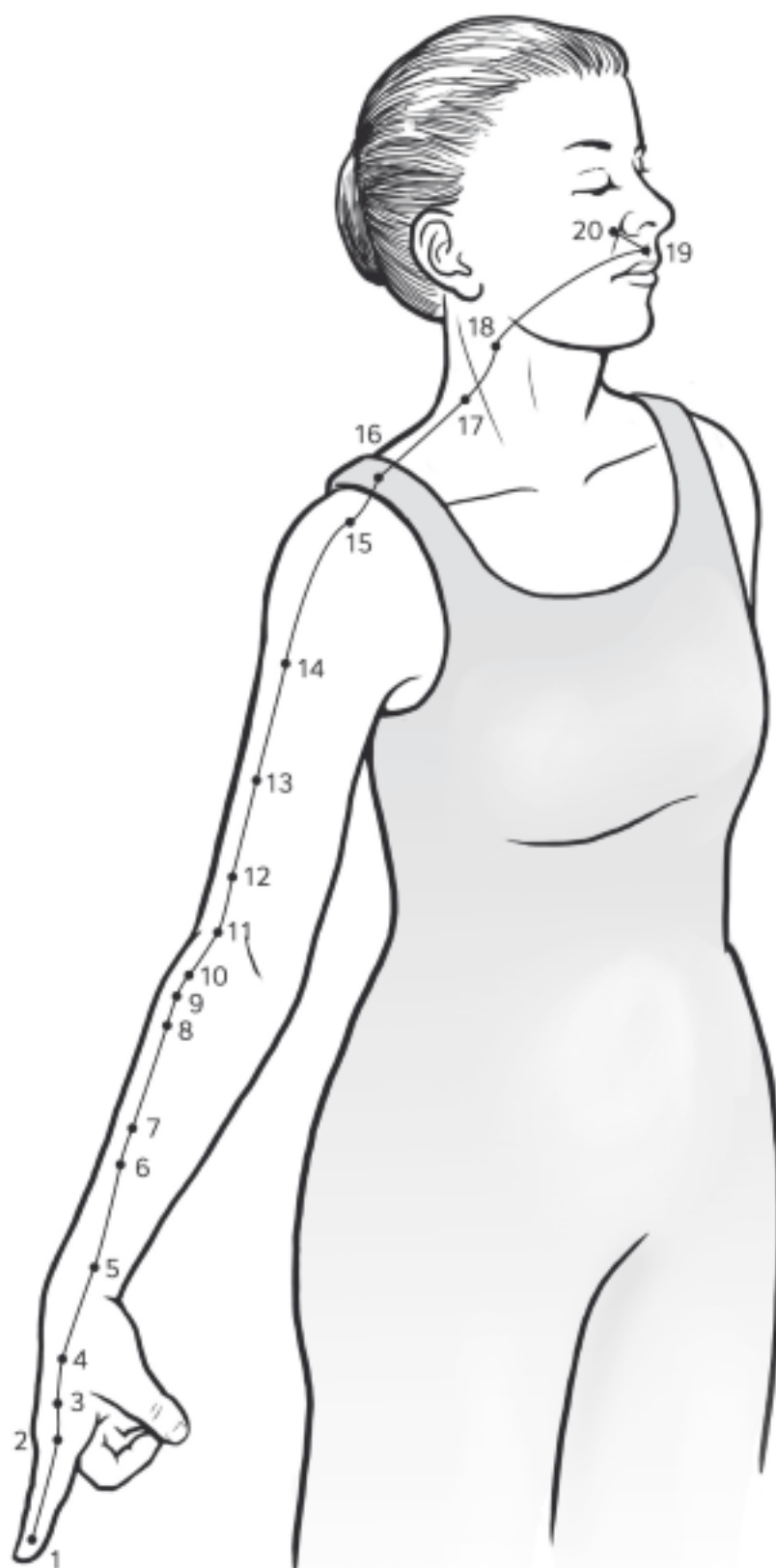
### **Ход канала Толстой кишки**

С кончика указательного пальца, где находится его первая точка, канал Толстой кишки пробирается вверх через перепонку между большим и указательным пальцами, пересекает запястье, еще дальше вверх через локоть, плечо, шею, выбегает на лицо к углу рта, огибает рот почти до другого угла и заканчивается у наружного края носового отверстия (см. рис. 4).

Чтобы отследить этот путь на себе, попробуйте выполнить простое (даже смешное) задание: вытереть нос без носового платка. Вы сделаете это тыльной стороной кисти, тем местом, где указательный палец соединяется с большим. Нет, стойте, вы же месите тесто, и руки у вас в муке! А тогда вы поднимете руку и вытрите нос о предплечье (я никому не скажу!). При этом ваш нос, естественно, упрется в холмик плечелучевой мышцы. Но подождите, на самом деле вы только что вылезли из-под капота своей машины, и руки у вас в смазке по самые локти! А в носу чешется, из него действительно течет, поэтому вы инстинктивно поворачиваете нос к плечу, где он утыкается практически в головку плеча.

Мои поздравления: вы только что прошли по траектории своего меридиана Толстой кишки. Все эти точки, о которые вы так старательно вытирали нос, располагаются как раз по ходу ее канала. Теперь, выполнив такое забавное упражнение, вы, надеюсь, никогда не забудете расположения в руке энергетического потока Толстой кишки.

С первой точкой канала – «Толстая кишка 1» или «Ян-купец», расположенной на кончике указательного пальца, мы уже познакомились. Образ купца помогает понять место этого меридиана в управлении обменом с внешним миром. Вместе легкие и толстая кишка образуют границу, которая нужна нам, чтобы понимать свое отличие от других. Но чтобы выжить, нам нужно общаться и с другими через этот рубеж. Характер границы порождает множество повседневных взаимодействий. Давайте в этом контексте рассмотрим множество назначений указательного пальца – места рождения меридиана Толстой кишки. Ведь именно его мы используем, когда показываем что-то другим и когда хотим подчеркнуть детали. В этом назначении виден тот аспект толстой кишки, который отвечает за перфекционизм: доведение любого дела до совершенства даже в мелочах. Ну и, наконец, этим пальцем мы показываем направление. Да и вообще указательный палец так называется просто потому, что всегда все и всем указывает.





**Рис. 4.** Меридиан Толстой кишки – ручной, Ян Мин

1. «Ян-купец»
2. «Второй промежуток»
3. «Третий промежуток»
4. «Смыкающиеся долины»
5. «Ян-поток (табакерка)»
6. «Проход наискосок»
7. «Прогревание»
8. «Нижний край»
9. «Верхний край»
10. «Три промежутка на руке»
11. «Изгиб пруда»
12. «Расщелина локтя»
13. «Пять промежутков на руке»
14. «Область плеча»
15. «Ложе плеча»
16. «Огромная кость»
17. «Небесный треножник»
18. «Поддерживаемая выпуклость»
19. «Ложе злаков»
20. «Желанный аромат»

Поднявшись по указательному пальцу, меридиан проходит через две точки в его костяшке (суставе) и попадает в важную точку «4» – «Смыкающиеся долины» в холмике прямо перед основанием большого пальца. Это место вполне можно назвать точкой «Носового платка», однако у «Смыкающихся долин», помимо вытирания носа, есть еще много других применений. Среди прочего, она помогает избавиться от зубной боли, головной боли, боли в области придаточных пазух носа, запора и поноса и вообще улучшить самочувствие. Название вызывает интерес и приводит на память образ горного перевала, где соединяются две долины, каждая по обеим сторонам горы. Чтобы торговля шла бойко, проход должен оставаться активным и свободным. Эта точка используется для поддержания взаимопонимания и доверительного обмена.

Если вас прихватит головная или зубная боль, или даже запор, рекомендую для облегчения понажимать на эту точку.

Причем нажимать следует сильно и плавно, чтобы действительно ощутить эту точку, дыхание же должно быть долгим, плавным, медленным и глубоким. Освоив искусство доступа к потоку Ци в системе меридианов, вы получите мощные инструменты для поддержания хорошего самочувствия. А через эту точку вы легко сможете подключиться к потоку.

От «Смыкающихся долин» мы переходим на сустав большого пальца, движемся вверх по предплечью вдоль лучевой кости, выходим на плечелучевую мышцу, которую еще иногда называют «плотницкой». Если вы крепко схватите молоток и начнете им стучать, то увидите, как она вздуется. На брюшке этой мышцы на расстоянии трех пальцев от локтевого сгиба находим точку «Толстая кишка 10» – «Три промежутка на руке». (Скорее всего, это та самая точка, о которую вы давеча вытерли нос, когда руки у вас были в муке.) Как следует из названия («Три промежутка на руке»), эту точку используют для усиления выносливости и терпеливости. Работа с нею поможет вам сохранять жизненную хватку и делать все возможное и даже больше. Скрытый аспект этой точки – умение, когда нужно, удерживать около себя людей и

вещи, а когда нужно, отпускать. Такое умение составляет немалую часть искусного и эффективного управления кораблем вашей жизни.

Далее меридиан движется через локтевой сустав вверх по руке вдоль плечевой кости к головке плеча, где попадает в точку «Толстая кишка 15» – «Плечевая кость». Это место вызывает в памяти образ интенсивной физической работы, типа «раззудись, плечо, размахнись, рука». Критериями этой точки и этого меридиана являются стойкость и настойчивость. Стойкость издавна считалась добродетелью тех, у кого «кишка не была тонка» даже в самых серьезных испытаниях. Эта точка, «Плечевая кость», говорит не о силе, что позволяет нести на плечах бремя (есть другой меридиан и точка на плече, на которые возложена эта ответственность), а, скорее, о том, куда именно, в каком направлении мы выставляем плечо, чтобы прорываться через препятствия на пути к цели.

Итак, мы взмахнули рукой и выставили плечо, а меридиан пошел через него дальше на ключично-акромиальный сустав, потом по трапециевидной мышце через шею и грудино-ключично-сосцевидную мышцу выбежал на лицо, пересек угол нижней челюсти и закончился у наружного края носового отверстия, в точке «Толстая кишка 20» – «Желанный аромат». Эффективно стимулировать эту точку можно, подушечкой любого пальца массируя в углублении сбоку от ноздри, на уровне наружного края крыла носа. Помассировали? Теперь, не убирая руки, отклоните палец от ноздри (получится под углом) и наклоните голову вперед, уперев ее всем весом в этот палец. Вы почувствуете, как открылись пазухи. Глубоко вдохните и ощутите аромат роз. Эта точка, последняя на поверхностном пути канала Толстой кишки, напрямую и прочно связана с обонятельными ощущениями. И не только с ними, но и с нашим ощущением своего места в мире, например, с тем, как мы определяем себя относительно окружающего мира.

## **Глава 3**

### **Удовлетворение потребностей и исполнение желаний**

В этой главе мы проплывем по каналам Желудка и Селезенки, познакомимся с их функциями в теле, душе и духе. В этих каналах задействованы энергетические аспекты Тай Инь и Ян Мин, элемент – Земля, и оба проходят спереди по ногам.

#### **Меридиан Желудка**

##### **Ножной, Ян Мин**

Само название уже говорит о характере энергии, работающей в этом канале, и о его расположении на теле. Проявляясь как Светлый (Сияющий) Ян на передней поверхности через ступни, энергия движется от глаз через челюсть, грудь, живот, бедро, голень, лодыжку и выходит через второй палец ноги. Итак, перед вами канал Желудка, ножной, Ян Мин, из системы органов тела.

##### **Элемент – Земля**

Земля – один из элементов, управляющих качеством энергетических циклов и питания. Связан он также с основательностью (приземленностью), средствами к существованию и удерживающей все на свете силой тяжести. Система канала Желудка – это янская энергия земли, проявляющаяся через контроль аппетита и добывание того, что необходимо для поддержания жизни. Другими словами, той самой пищи, которую мы едим. Метафорически же это относится ко всему и всем, что и кто поддерживает нас в жизни, в том числе и к близким, а также к поискам всяческого пропитания для нашего существа и бытия – тела, души и духа. Земля есть изначальная основа, исконная почва, на которой мы стоим, из которой вышли и в которую возвратимся.

##### **Суточная активность: с 07:00 до 09:00**

Это время обычно ассоциируется с завтраком – началом дня, когда мы первый раз «заправляемся топливом», закладывая основу деятельности на весь остальной день.

##### **Основные функции**

Аппетит (вкус), голод, желание/исполнение, прием/усвоение пищи, созревание.

##### **Аффирмация**

*Я знаю, чего хочу и в чем нуждаюсь, и знаю, как это получить.*

В канале Желудка (ножной, Ян Мин) действует янский аспект стихии Земли в теле, и проходит он от глаз до ступней. Если же сказать одним словом о функциях, то это – аппетит. Такая фундаментальная функция имеется у всех живых существ: всеми нами движет необходимость периодически «выбираться в мир», дабы разжиться чем-нибудь подходящим для

поддержания жизни. Изучая канал Желудка, обязательно обратите внимание на базовый уровень потребности в правильном полноценном питании, но при этом учтите, что и потребности (и уровень их удовлетворения) тоже бывают разными, и пища нам необходима самая разная: умственная, эмоциональная, физическая и духовная. Если у кого-то хороший аппетит, значит, есть определенное жизнелюбие, вкус к жизни. Если аппетит чрезмерен, человек становится ненасытно жадным до всего, а при отсутствии аппетита – просто чахнет. Чтобы понять весь спектр деятельности желудка, нужно посмотреть, каким образом организм ориентируется в поисках пропитания и средств к существованию, а также потом собирает и обрабатывает выбранное, будь то еда, информация или замысел. Подробнее некоторые функции из широкого спектра, характерного для канала Желудка, будут описаны далее.

## **Основные характеристики функционального диапазона канала Желудка**

### **Физические**

Желудок – это орган, первым принимающий съеденную нами пищу и расщепляющий ее, запуская процесс пищеварения. Канал Желудка регулирует эту функцию и все связанные с ней аспекты деятельности «трубки» пищеварительного тракта. Внутренняя оболочка кишечника и его гладкая мускулатура состоят из продольных и кольцевых мышц, которые и обуславливают его перистальтику (волнообразные сокращения мускулатуры, которые перемещают пищу в пищеварительном тракте). Сокращением и сжатием (то есть открыванием и закрыванием) этих кольцевых мышц по всей линии пищеварительного тракта и управляет канал Желудка.

Помимо пищеварения, энергия канала Желудка принимает деятельное участие и в репродуктивной системе. Особенно тесно этот янский аспект энергии связан с выбором и соответствием партнера, проблемами вкуса, совместимости и удовлетворения. Вытекающие отсюда вопросы зрелости, репродуктивной способности и рождаемости – все это энергетически сочетается с руководящей ролью канала Желудка. В сфере репродукции примером роли желудка в этой великой задаче может служить фраза «еще один (лишний) рот кормить». Кроме того, к функциям канала Желудка относятся молочные железы и лактация (подача материнского молока). Случился ли мастит, ушло ли грудное молоко – это можно объяснить блокировкой Ци в канале Желудка.

### **Психологические, эмоциональные**

Если переложить физическую деятельность желудка в сферы психологические и эмоциональные, мы увидим, что у канала Желудка много общего с нашими побуждениями и мотивами, вызванными голодом и бессодержательностью, потребностями и желаниями. Они проявляются и как проблемы питания, и как проблемы достоинства.

Существует общая проблема, при которой многие сталкиваются с «пищевым барьером». Недостаток самоуважения очень сильно влияет на способность человека фактически воспринимать пищу.

На другом конце спектра обнаруживаются такие мотиваторы, как нетерпение и желание не упускать удобный момент. Вспомнив аффирмацию для канала Желудка, давайте-ка теперь обозначим различие между потребностями и желаниями, между «нужно» и «хочу». Вы *хотите* новый телевизор, а *нужен* вам новый фильтр для воды на кухню. Собственно, постоянно отличать желания от потребностей – задача другой системы органов, желудок же связан только с голодом и удовлетворением этого голода, в чем бы тот ни проявлялся.

В канале Желудка мы находим самое простое отношение к жизни и прозаичные качества: любовь к удовольствиям, веселью, развлечениям, практичность, жизнерадостность и самоуверенность. Эти проявления могут искажаться, гипертрофироваться и превращаться в навязчивые состояния, в которых человеку свойственно демонстрировать неуступчивость, а также

чрезмерно задумываться, без конца говорить об одном и том же и беспокоиться обо всем на свете.

Причем такое поведение может проявляться по-разному и быть свойственно самым разным людям: от родителя, который постоянно переживает за благополучие детей и сталкивается с их проблемами, до изобретателя, который постоянно беспокоится о воплощении в жизнь своего детища и хлопочет о различных деталях. И всякий раз, когда вы задерживаетесь на проблеме и снова и снова ее обмозговываете, весь процесс находится в компетенции канала Желудка.

Пожалуй, чаще всего мы занимаемся именно тем, что набиваем живот. Наевшись же и встав из-за стола, как положено, слегка голодными, тут же начинаем размышлять, чем бы порадовать свое чрево в следующий раз. А, озаботившись собственным пропитанием, начинаем беспокоиться и о пропитании других, что совершенно естественно и вполне по-человечески.

Любой, кому доводилось потчевать неожиданно пришедших гостей едой, приготовленной из того, что посчастливилось «наскрести по сусекам», хорошо помнит, как надеялся, что блюдо выйдет удачным и все будут довольны. Наша озабоченность тем, как другие воспримут то, что мы для них сделали, вполне сопоставима с нашим же интересом к тому, что они делают для нас.

И здесь возникают очень человеческие эмоции – сочувствие и беспокойство, проявление искренней озабоченности тем, что ощущают, как чувствуют себя другие, и наоборот.

То, что я здесь описал, можно считать кульминацией процесса вызревания. Ведь со временем все созревает, доспевает, доходит и воплощается в жизнь.

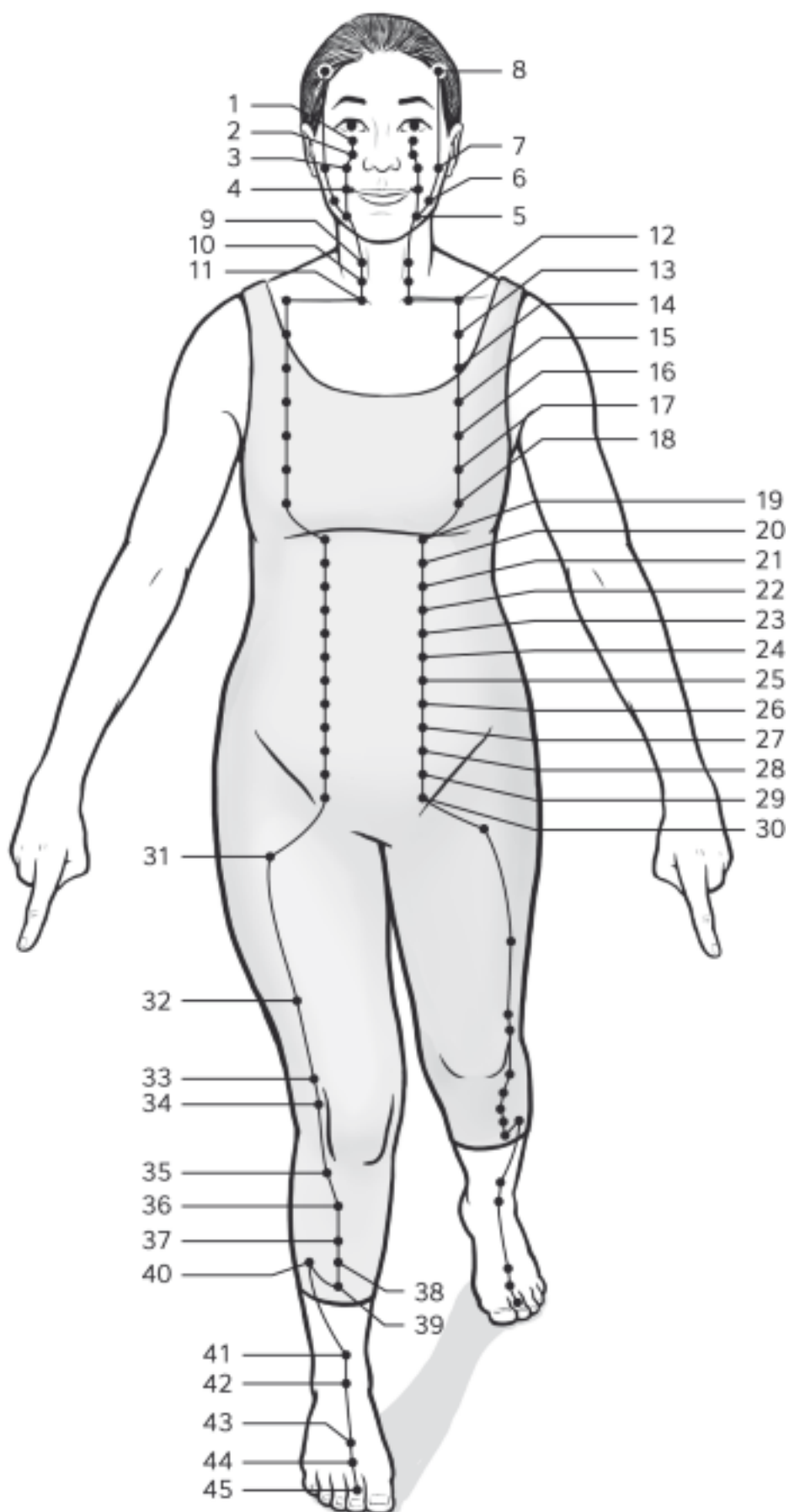
Все, что движется во времени и пространстве: семя в растение, растение в цветок, затем в плод и снова в семя – и все чувства, связанные с каждым этапом этого движения, находятся в сфере действия энергии канала Желудка.

### **Духовные**

В конечном счете, духовный уровень канала Желудка заключается в осознании глубокого удовлетворения, умении жить в мире с тем, что тебя окружает. Сюда входит и осмысление цикличности жизни, и воспитанная в себе способность относиться ко всему (в том числе к трудностям) спокойно.

## **Ход канала Желудка**

На уровне середины наружного края крыла носа энергия Толстой кишки рассеивается, и наш единый меридиан ныряет внутрь, чтобы вынырнуть как раз под глазом в первой точке уже канала Желудка (см. рис. 5). Здесь впервые на поверхности тела проявляется энергия нашего аппетита и жажды его удовлетворить.



**Рис. 5. Меридиан Желудка – ножной, Ян Мин**

1. «Приемник слез»
2. «Четыре белизны»
3. «Огромная расщелина»
4. «Земная кладовая»
5. «Большое процветание»
6. «Жевательная кость»
7. «Под суставом»
8. «Обвязать голову»
9. «Встреча с человеком»
10. «Водный выступ»
11. «Жилище Ци»
12. «Пустая чаша»
13. «Дверь Ци»
14. «Хранилище»
15. «Ширма»
16. «Окно в грудь»
17. «Центр груди»
18. «Корень груди»
19. «Больше не принимает»
20. «Насыщение»
21. «Ворота для зерна»
22. «Закрытые ворота»
23. «Великое согласие»
24. «Ворота скользкой плоти»
25. «Небесный стержень»
26. «Наружный бугорок»
27. «Очень большой»
28. «Проток воды»
29. «Возвращение»
30. «Сквозной путь Ци»
31. «Граница бедра»
32. «Сидящий кролик»
33. «Рынок Инь»
34. «Гребень холма»
35. «Нос теленка»
36. «Три дистанции на ноге»
37. «Огромная пустота вверху»
38. «Извилистое русло»
39. «Огромная пустота внизу»
40. «Рост благосостояния»
41. «Граница потока»
42. «Наплыв Ян»
43. «Затопленная долина»
44. «Внутренний двор»
45. «Больной рот»

Чтобы по достоинству оценить местоположение меридиана Желудка на теле, зададимся вопросом: «Могу я определить, проголодался ли человек, просто посмотрев на него?» Внешних признаков голода немного. В конце концов, и в самом деле невозможно понять, хочет ли человек есть, пока он сам об этом не скажет или какими-то действиями не даст это понять. Причем действия эти обычно ограничиваются поисками того, что можно «положить на зуб». (Сколько раз вы ловили себя на том, что открываете холодильник и рассматриваете содержимое, размышляя: «Что бы такого съесть»?) Первую точку меридиана Желудка найти просто: она находится между глазным яблоком и нижним краем глазницы прямо вниз от зрачка. Это точка «Желудок 1», она называется «Приемник слез» и вызывает в памяти образ голодного ребенка с большой, горькой слезой, выкатывающейся прямо из центра глаза.

Итак, от глаза меридиан движется вниз по лицу мимо носа, которым мы принимаем пищу, заходит в челюсть, которой мы эту пищу прожевываем, поднимается к виску, за которым крутятся мысли о том, что бы такого съесть. Далее, на верхней границе височной мышцы, у нас лежит точка «Желудок 8» – «Обвязать голову». Как действует эта мышца, можно почувствовать, если положить пальцы чуть ниже и сзади висков и сделать несколько жевательных движений. Название «Обвязать голову» говорит о том, как мысли о потребностях и желаниях могут заполнить всю голову, крутятся, крутятся и крутятся в ней до бесконечности. Она служит основным индикатором меридиана Желудка в действии.

Размышляя о чем-то сложном, мы часто прикладываем кончики пальцев к вискам, как раз к этой точке.

Что же касается желудка, то если мы размышляем именно о качестве блюда, тут есть о чем подумать: вкус, качество, происхождение, приготовление. Если вкус и качество блюда нас устроят, мы добавим его к нашему рациону, если нет – отвергнем. На самом деле о еде мы думаем много: на одном конце шкалы бесчисленное множество научных исследований и философских подходов, которые тщательно вникают в то, что, когда и как мы едим, на другом – простой инстинкт: увидел еду, хватай и ешь. Точка «Обвязать голову» соотносится, скорее, с первым подходом. По пути вниз, к горлу, канал Желудка проходит через точку «Желудок 9» – «Встреча с человеком», другое название – «Прогноз жизни».



## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

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

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