

А. Герасимов

**новейшая
энциклопедия**

**ФЭН-
ШУИ**

**практический
курс**



РИПОЛ
КЛАССИК
Москва, 2007

УДК 133.3
ББК 86.42
Г37

Герасимов, А. Е.

Г37 Новейшая энциклопедия фэн-шуй. Практический курс / А. Е. Герасимов. — М. : РИПОЛ классик, 2007. — 224 с.

ISBN 978-5-7905-5353-0

Многие в наши дни интересуются восточными философскими и религиозными учениями, пытаются почерпнуть в них что-то, что помогло бы им перестать беспокоиться, наладить свою личную жизнь, разбогатеть и перестать болеть. Среди всевозможных учений не последнюю роль занимает учение фэн-шуй, которое в последнее время становится все более и более популярным в нашей стране.

УДК 133.3
ББК 86.42

ISBN 978-5-7905-5353-0

© ООО Группа Компаний
«РИПОЛ классик», 2007

ВВЕДЕНИЕ

На протяжении многих веков люди ставят превыше всего сухую академическую науку, не желая при этом замечать, что она постоянно доказывает свою несостоятельность. Казалось бы, в нашей жизни совсем не осталось места для сверхъестественного и необъяснимого.

И все же мир постепенно меняется, и люди — вместе с ним. Все чаще они обращаются к мудрости предков, к знаниям минувших веков, давно вроде бы похороненных и забытых, но вот воскресших из мглы небытия.

Люди возвращаются к знаниям древних, не оторвавшимся от природы и сущности бытия, но являющимся их неотъемлемой частью, и убеждаются в их истинности.

Составляющей этой древней системы наук является наука фэн-шуй, наука о следовании своему дао, о счастливой и беззаботной жизни. Давайте познакомимся с ней поближе.

ГЛАВА 1

Фэн-шуй — наука о гармоничной жизни. История возникновения и основные понятия

Рассказывают, что давным-давно служил в Китае инспектором рвов и плотин человек по имени Фу Си. Он был прославлен как компетентный специалист, одаренный и техническими познаниями, и житейской мудростью. Во всей Поднебесной знали и ценили трудолюбивого Фу Си. Едва только какая-то река выходила из берегов, меняла русло или затопляла поля, уничтожая постройки и посевы риса, немедленно звали Фу Си, ибо еще ни разу не ударил он лицом в грязь, успешно решая все поставленные перед ним задачи.

И вот случилось так, что губернатора провинции Шаньси, человека мудрого и уважаемого за его заботу о делах провинции и людей ее населяющих, обеспокоил тот факт, что русло реки Ло проходит в опасной близости от высокой горы. Бурное течение Ло и ее водовороты приносили местным жителям немало неприятностей. К тому же река постоянно грозила выйти из берегов и затопить поля. А затем русло своенравной Ло изменилось и приняло еще бо-

лее опасное направление. Губернатор тут же послал за Фу Си.

Инспектор прибыл в Шаньси и сразу признал, что со столь трудной задачей еще не сталкивался. Он долго изучал местность, пытаясь найти решение проблемы. Наконец он объявил, что для отвода русла реки Ло необходимо пробить тоннель в горе, у подножия которой она протекает. Затем он произвел все необходимые вычисления, и работы начались.

Сотни мужчин трудились, прорубая тоннель. Многие погибли во время обвалов, жизни других забрала Ло, но никто не сказал и худого слова про Фу Си, который работал наравне со всеми. Наконец 6 месяцев спустя тоннель был прорублен, а река Ло — укрощена.

И вот, предвкушая заслуженный отдых, инспектор Фу Си прогуливался поздним вечером и вдруг наткнулся на вход в пещеру, который на его картах обозначен не был. Фу Си подивился этому обстоятельству и решил исследовать пещеру. Войдя в нее, он зажег светильник и увидел тропинку, которая вела в глубь горы. По ней Фу Си и отправился.

По дороге он повстречал странное животное с желто-коричневой кожей и огромной жемчужиной во рту, а затем свирепую собаку, которая напугала Фу Си лаем, но не укусила, и желтого поросенка. На глазах пораженного инспектора собака и поросенок превратились в людей, одетых в черные одежды, а затем появилось существо с телом человека и головой

змеи. Фу Си понял, что удостоился лицедреть божество — Великого императора.

Император вручил Фу Си свиток пергамента, на котором были нарисованы 8 групп черных линий, часть из которых была сплошными, а часть — прерывистыми, нефритовую табличку, разделенную на 12 частей, каждая из которых символизировала период года и дня, а также панцирь черепахи, на котором был изображен магический квадрат ло шу.

«Ты подтвердил умение укрощать реки, мыслить мудро; своим последним достижением ты доказал, что сможешь управлять страной. Гексаграммы свитка помогут тебе определять благоприятные для народа Китая годы, предсказывать те или иные события. Табличка из нефрита даст силы управлять народом мудро, а надписи на панцире даруют способность правильно планировать».

Вскоре Фу Си действительно стал императором Поднебесной и правил 40 лет. Ни разу за время его правления земля Китая не пострадала от засухи или наводнения, а подданные его не ведали голода. Так в Китае появились многие науки, в том числе и наука фэн-шуй.

Словосочетание «фэн-шуй» переводится с китайского языка как «ветер и вода». Именно эти две силы, по представлениям древних китайцев, формировали ландшафт, именно они создавали условия для жизни в той или иной местности. Под ветром и водой тут, кстати, понимались не какие-то конкретные перемещения

воздушных или водных масс, а скорее проявления двух основополагающих сил мироздания — инь и ян. Таким образом, фэн-шуй является не только наукой о том, какое влияние оказывают особенности рельефа местности на жизнь и самочувствие людей, но и наукой о воздействии тонких материй, наукой о том, как постичь свой дао и следовать ему, избегая излишних страданий, идти по дороге жизни так, как должно, и закончить свой земной путь, очистившись от отрицательной кармы предыдущих воплощений.

Науке фэн-шуй можно дать следующее определение: это наука о гармонических взаимоотношениях с окружающим миром, объектами живой и неживой природы, его составляющих, преследующая своей целью создание для индивидуума или группы индивидуумов таких условий, когда его (их) физическое и духовное состояние достигает максимально возможных положительных величин.

Однако прежде, чем рассматривать науку фэн-шуй, давайте познакомимся с ее основными понятиями и элементами.

Понятие «великий дао»

Собственно «дао» переводится на русский язык как «путь». Однако подразумевается не банальное перемещение физического объекта из пункта А в пункт Б, а жизненный путь человека,

взаимоотношения с окружающей его действительностью. Грубой аналогией дао является судьба (фатум, рок), которая, так же как и дао, определяется при рождении человека раз и навсегда.

Однако понятие «дао» более широко. Здесь имеется в виду не только последовательность жизненных событий, но и место человека в этом мире, смысл его жизни. В самом простом виде дао — это движение от рождения к смерти по пути, предначертанному свыше, изменить который никто самостоятельно не способен. Лишь постижение дао, осознание себя и своего места, следование ему на протяжении жизни, а не бесцельная борьба с дао способны сделать человека счастливым, а его жизнь гармоничной.

Кроме того, надо соизмерять свой дао и дао окружающих, а он есть не только у людей, но и у объектов мира как живой, так и неживой природы. Все во Вселенной имеет свой дао.

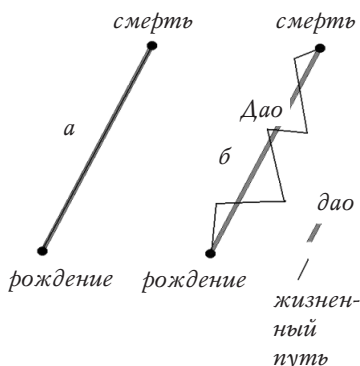
Наилучшим способом познать его считалось внимательное изучение окружающего мира. Чем большими познаниями обладает человек, тем лучше он осознает процессы, происходящие вокруг, тем явственнее для него взаимосвязи между ними, тем четче перед ним вырисовывается картина мира и собственный дао.

Исходя из понятия великого дао целью жизни каждого является познание окружающего мира во всех его проявлениях, осознание себя как части этого мира, понимание того факта, что каждое человеческое деяние оказывает влияние на Вселенную, а также познание собствен-

ного места в этом мире, что помогает в определении пути следования собственному дао.

Если изобразить путь следования дао схематически, то у абсолютно счастливого человека он будет выглядеть в виде прямой линии, поскольку путь следования дао есть путь счастья. У несчастного же человека, который пытается бороться со своим дао либо просто неправильно определил его, путь будет выглядеть как ломаная линия, отклоняющаяся от дао то в одну, то в другую сторону.

Тут мы можем видеть, что счастье такого человека эпизодично; оно наступает только в те моменты, когда его жизненный путь пересекается с его дао. Однако такие моменты относительно редки, и за ними вновь следует отклонение от дао, что ведет к несчастливому состоянию. Каждый способен осознать свое дао и, даже если он не следовал ему ранее, стать счастливым, пойдя по предначертанному пути.



Путь следования дао:
 а — счастливый человек;
 б — несчастливый человек

Инь и ян

Инь и ян имеют обыкновение определять как женское (пассивное) и мужское (активное) начала Вселенной, однако такой подход чрез-

мерно упрощает эти понятия. На самом деле и пассивность и активность являются лишь частными, хотя и неотъемлемыми проявлениями инь и ян.

Инь и ян в китайской философии и космогонии — это две первоосновы мироздания, две непознаваемые космические силы, находящиеся в постоянной борьбе, содержащие в себе частицу друг друга, но не переходящие при этом одна в другую. Обычно противостояние сил инь и ян изображают с помощью символа Тай Цзи («великий предел»).



Символ Тай Цзи

Этот символ представляет собой дулучевую свастику, вписанную в круг таким образом, что делит его на две равные части, каждая из которых имеет форму запятой. Одна половина круга черная, а другая — белая, при этом каждая содержит внутри себя, в так называемой головной части, кружок противоположного цвета. Черная запятая символизирует инь, а белая — соответственно ян.

Атрибутами силы инь традиционно считают север и запад, плоские ландшафты степного типа, темноту, тишину, неподвижность, инертность, плавные линии, сырость, холод и затхлость. Примерами элементов инь-обстановки являются мягкие предметы такие, — как ковры, кресла, оттоманки, подушки, а также встроенные шкафы и полки.

Проявлением же силы ян, наоборот, считались юг и восток, холмистая либо гористая ме-

стность, свет, громкие звуки, подвижность, прямые линии, тепло, сухость и приятные ароматы. В качестве примеров ян-обстановки можно упомянуть легкие столы и стулья, камины, а также вертикальные узоры на обоях, драпировках и гардинах.

При строительстве дома, его обустройстве и отделке необходимо учитывать пропорции между инь и ян, стремясь максимально их уравновесить. Равновесие сил является дао для вашего жилья. Если равновесие будет достигнуто, то и жизнь в доме будет здоровой и счастливой, в противном же случае жильцов будут преследовать болезни и неудачи.

Тут важно учитывать и такой фактор, как преобладание инь или ян в характере обитателей дома. Любой человек может быть обладателем как уравновешенного инь-ян характера, так и иметь черты одной из сил — такие, как замкнутость, хладнокровие и педантизм (инь) или же общительность, активность и некоторая неуравновешанность (ян). Учитывая этот фактор, следует при выборе интерьера помещения несколько сместить баланс инь-ян в сторону, противоположную преобладающей в характере силы.

Шэн ци и ша ци

В представлении китайских философов природа представляет собой некий живой организм, который нуждается в дыхании.

Шэн ци и ша ци суть две стороны одной медали, «вдох» и «выдох» природы, конструктивная и деструктивная стороны ци, «дыхания Вселенной».

Шэн ци — это жизнотворный источник силы и энергии для живой и неживой материи, «вдох». Ее правильная и непрерывная циркуляция, концентрация и рассеивание в нужных точках пространства порождает гармонию, приносит здоровье и успех в делах.

Шэн ци имеет свойство скапливаться в низинах, прудах и озерах.

Быстрые реки, ручьи, открытые всем ветрам горные склоны, напротив, имеют свойство рассеивать шэн ци.

Отсутствие либо застой шэн ци, препятствия на пути ее движения приводят к перерождению шэн ци в собственную противоположность — ша ци, хаосу, прекращению всякого движения и развития в природе. Классическим примером такого перерождения является превращение озера, в котором шэн ци застоялась, в зловонное болото.

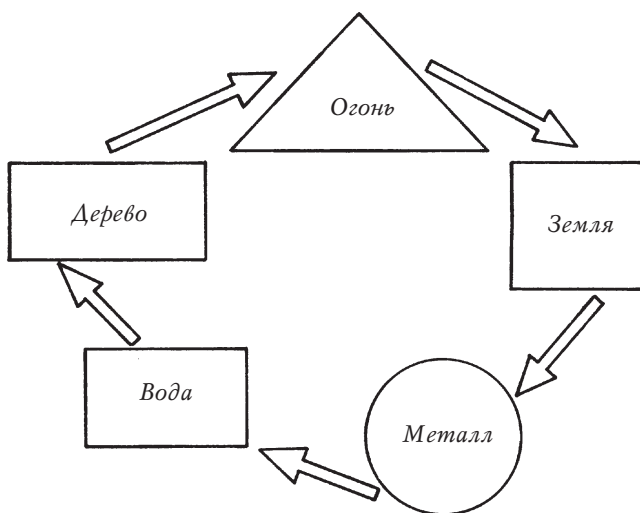
Ша ци появляется там, где для этого сложились благоприятные условия: в местах застоя шэн ци, в пустотах, пронизывающих воздушных потоках.

Этот деструктивный вид энергии способен двигаться исключительно по прямым линиям, его порождают и направляют все острые углы и выступы, любые пересечения прямых линий под углом 45–90°.

Пять стихий

Огонь, Вода, Дерево, Металл и Земля — вот пять стихий, первоэлементов, видов энергии, которые составляют материю любого вида, участвуют во всех ее трансмутациях. Они в различных пропорциях присутствуют в любом предмете, ландшафте или явлении природы, почти никогда не проявляясь в чистом виде.

Взаимодействуя между собой, пять стихий способны как взаимоуничтожать друг друга, так и дополнять, порождая новые, сложносоставные стихии. В первом случае, называемом циклом разрушения, это несет за собой трагические последствия (болезни, неудачи, стихийные бедствия), во втором же, именуемом циклом по-

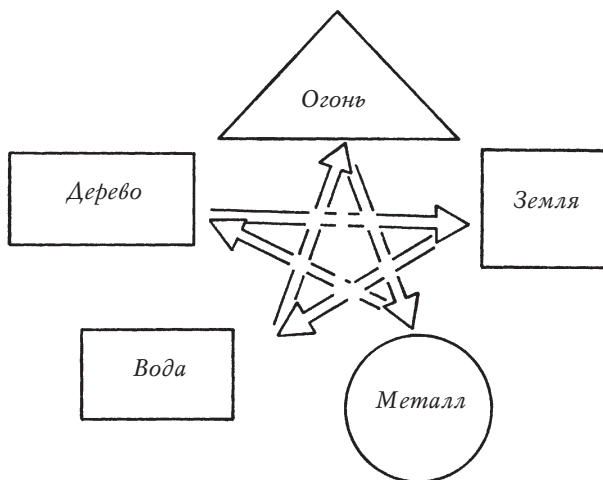


Цикл порождения стихий

рождения, приносит счастье, удачу и благоденствие. И порождение и разрушение, согласно китайским космогоническим представлениям, являются замкнутыми циклами.

В цикле порождения каждый предыдущий элемент дает жизнь последующему. Так, сгорая, Дерево питает Огонь, который, поддерживаемый им, порождает удобряющий Землю пепел. Земля, в свою очередь, рождает Металл, который способен плавиться до состояния жидкости, чем он перерождается в стихию Воды, что дает жизнь Дереву. Цикл порождения, превращения одной стихии в другую на этом замыкается, создавая жизнь во Вселенной и поддерживая в ней гармонию.

Цикл разрушения выглядит так: Дерево истощает силы Земли, которая препятствует те-



Цикл разрушения стихий

чению Воды и впитывает ее в себя; со своей стороны, Вода гасит Огонь, плавающий и тем разрушающий Металл. Металл же, воплощаясь в виде топора или пилы, уничтожает Дерево.

Оба цикла являются частными случаями борьбы сил инь и ян, без которой невозможны вечное движение, гармония и сама жизнь. И действительно, пока один элемент не разрушит другой, не произойдет рождения третьего. Ведь до тех пор, пока Дерево не истощит Землю, ему просто нечего будет дать Огню, который снова удобрит Землю пеплом и расплавит Металл, дав жизнь Воде, что напитает Дерево. Все пять стихий взаимосвязаны друг с другом, ни одна из них не сможет существовать изолированно, чем, кстати, и объясняется крайняя редкость появления элементов в чистом виде.

Проявления стихий можно усмотреть и в человеческом характере, в котором они обыкновенно смешиваются в приблизительно равных пропорциях. Понятие «пять стихий» является концепцией философской, призванной объяснить суть процессов, происходящих в окружающей нас реальности, а не какими-либо конкретно взятыми категориями материального мира; следовательно, они призваны символизировать как физические, так и психические, духовные процессы. При этом одна из стихий все же является для человека доминантной, определяя основные черты его характера и темперамента. Согласно китайским астрологическим представлениям, принадлежность человека к какой-либо из стихий оп-

ределяется по двум параметрам: году и часу рождения. Данные, позволяющие определить принадлежность к одному из элементов, вы можете подчерпнуть из приведенных ниже таблиц.

Таблица 1

Определение стихии по году рождения

Год рождения	Стихия
10.02.1929–29.01.1930	Земля
30.01.1930–16.02.1931	Металл
17.02.1931–05.02.1932	Металл
06.02.1932–25.01.1933	Вода
26.01.1933–13.02.1934	Вода
14.02.1934–03.02.1935	Дерево
04.02.1935–23.01.1936	Дерево
24.01.1936–10.02.1937	Огонь
11.02.1937–30.01.1938	Огонь
31.01.1938–18.02.1939	Земля
19.02.1939–07.02.1940	Земля
08.02.1940–26.01.1941	Металл
27.01.1941–14.02.1942	Металл
15.02.1942–04.02.1943	Вода
05.02.1943–24.01.1944	Вода
25.01.1944–12.02.1945	Дерево
13.02.1945–01.02.1946	Дерево
02.02.1946–21.01.1947	Огонь
22.01.1947–09.02.1948	Огонь
10.02.1948–28.01.1949	Земля
29.01.1949–16.02.1950	Земля
17.02.1950–05.02.1951	Металл
06.02.1951–26.01.1952	Металл
27.01.1952–13.02.1953	Вода
14.02.1953–02.02.1954	Вода
03.02.1954–23.02.1955	Дерево
24.02.1955–11.02.1956	Дерево
12.02.1956–30.01.1957	Огонь
31.01.1957–17.02.1958	Огонь
18.02.1958–07.02.1959	Земля
08.02.1959–27.01.1960	Земля
28.01.1960–14.02.1961	Металл

15.02.1961–04.02.1962	Металл
05.02.1962–24.01.1963	Вода
25.01.1963–12.02.1964	Вода
13.02.1964–01.02.1965	Дерево
02.02.1965–20.01.1966	Дерево
21.01.1966–08.02.1967	Огонь
09.02.1967–29.01.1968	Огонь
30.01.1968–16.02.1969	Земля
17.02.1969–05.02.1970	Земля
06.02.1970–26.01.1971	Металл
27.01.1971–15.01.1972	Металл
16.01.1972–02.02.1973	Вода
03.02.1973–22.01.1974	Вода
23.01.1974–10.02.1975	Дерево
11.02.1975–30.01.1976	Дерево
31.01.1976–17.02.1977	Огонь
18.02.1977–06.02.1978	Огонь
07.02.1978–27.01.1979	Земля
28.01.1979–15.02.1980	Земля
16.02.1980–04.02.1981	Металл
05.02.1981–24.01.1982	Металл
25.01.1982–12.02.1983	Вода
13.02.1983–01.02.1984	Вода
02.02.1984–19.02.1985	Дерево
20.02.1985–08.02.1986	Дерево
09.02.1986–28.01.1987	Огонь
29.01.1987–16.02.1988	Огонь
17.02.1988–05.02.1989	Земля
06.02.1989–26.01.1990	Земля
27.01.1990–14.02.1991	Металл
15.02.1991–03.02.1992	Металл
04.02.1992–22.01.1993	Вода
23.01.1993–09.02.1994	Вода
10.02.1994–30.01.1995	Дерево
31.01.1995–18.02.1996	Дерево
19.02.1996–06.02.1997	Огонь
07.02.1997–27.01.1998	Огонь
28.01.1998–15.02.1999	Земля
16.02.1999–04.02.2000	Земля
05.02.2000–24.01.2001	Металл
25.01.2001–12.02.2002	Металл
13.02.2002–01.02.2003	Вода

Таблица 2

Определение стихии по часу рождения

Часы рождения	Стихия
23.00–03.00	Дерево
03.00–07.00	Огонь
07.00–11.00	Земля
11.00–15.00	Металл
15.00–23.00	Вода

Каждая из пяти стихий имеет свою символику, индивидуальный способ проявления в мире и свой цвет. Огонь, Вода, Дерево, Земля и Металл являются не только инструментами и понятиями астрологии, но и способом классификации на пятеричной основе всего сущего во Вселенной. Давайте же рассмотрим подробнее, что они собой представляют.

Дерево

Планета: Юпитер.

Цвет: зеленый.

Вкус: кислый.

Время года: весна.

Сторона света: восток.

Форма гор, холмов, потоков и строений: прямоугольная, вытянутая вдоль вертикальной оси.

Класс животных: чешуйчатые (рыбы).

Символ: дракон.

Качество: преданность.

Добродетель: щедрость.

Соотношение инь/ян: преобладание инь.

Дерево символизирует жизнь, рост, человеколюбие, творческий поиск и здоровье, оно покровительствует творчеству, семье и браку, щедро одаряя теплом и заботой.

Считается, что ствол дерева и его крона, меняя форму по мере роста дерева, идеально вписываются в такие геометрические фигуры, как прямоугольник, параллелограмм и ромб. Поэтому высотные дома, так называемые коробки, принадлежат этой стихии.

Символами Дерева, усиливающими его присутствие в помещении, являются такие предметы обстановки, как сплетенное из морских водорослей ковровое покрытие, деревянная мебель, живые цветы и растения, картины, оригами, предметы зеленого цвета, имеющие прямоугольную и вертикальную формы.

Огонь

Планета: Марс.

Цвет: красный.

Вкус: горький.

Время года: лето.

Сторона света: юг.

Форма гор, холмов, потоков и строений:
треугольная, пирамидальная.

Класс животных: оперенные (птицы).

Символ: феникс.

Качество: логика.

Добродетель: пристойность.

Соотношение инь/ян: преобладание ян.

Огонь является символом энергии, который по натуре своей горит и стремится ввысь. Его энергия может быть как положительной, так и отрицательной, ведь Огонь может как обжечь, так и согреть.

Символом этого элемента являются предметы красного цвета, пирамидальной либо треугольной формы, всевозможные осветительные аксессуары (свечи, к примеру) и приборы, благовония и подставки для них, жаровни, открытый для глаз или скрытый огонь. Дома этой стихии имеют скошенную крышу.

Люди Огня тщеславны (в хорошем смысле этого слова), они всегда стремятся занять позицию лидера, прославиться, прослыть удачливыми и преуспевающими. Те из них, чьи огненные психологические качества уравновешены качествами других стихий, сдержанны, внимательны, рассудительны и благородны. Те же, кто содержат слишком много Огня, обычно завистливы, эгоистичны, остры на язык и критически относятся к способностям окружающих.

Земля

Планета: Сатурн.

Цвет: желтый.

Вкус: сладкий.

Время года: бабье лето.

Сторона света: центр.

Форма гор, холмов, потоков и строений: квадратная.

Класс животных: голые (люди).

Символ: император.

Качество: честность.

Добродетель: вера.

Соотношение инь/ян: равновесие.

Земля — это твердая опора, основа человеческой жизни. Она символизирует собой здравый смысл, стабильность, веру и честность. В Китае с Землей ассоциировался император, которому по должности полагалось быть самым мудрым, честным и щедрым из людей (в идеале, разумеется).

Символами Земли, которые могут усилить ее присутствие в обстановке или ландшафте, являются предметы желтого или коричневого цвета, изделия из глины, фаянса и мрамора, камни, кирпичи, кристаллы и песок. Дома этой стихии имеют квадратную форму и плоскую крышу.

Люди Земли всегда очень отзывчивы, добры и терпеливы к окружающим. Это надежные люди, на которых можно положиться в любой ситуации.

Им всегда можно доверить самое сокровенное и при этом быть уверенным в том, что они не только попытаются помочь, но и будут немы, как сама Земля.

К отрицательным качествам характера людей Земли можно отнести повышенную требовательность к окружающим, боязнь перемен и некую косность мышления.

Металл

Планета: Венера.

Цвет: белый, а также все цвета и оттенки существующих в природе металлов — такие, как серебристый, металлический и т. д.

Вкус: едкий.

Время года: осень.

Сторона света: запад.

Форма гор, холмов, потоков и строений: круглая.

Класс животных: волосатые (млекопитающие).

Символ: тигр.

Качество: ясность мышления.

Добродетель: честность.

Соотношение инь/ян: преобладание ян.

Металл тверд, но имеет свойство изменять форму, подчиняться создавшимся условиям и подстраиваться под них. Эта стихия покровительствует ведению дел и финансовым манипуляциям, дарует ясное и трезвое мышление, а также строгие и недвусмысленные моральные нормы.

С другой стороны, Металл является символом насилия. Ведь и мечи, и наконечники копий и стрел делают именно металлическими. Люди Металла склонны к насилию, эмоциональны, экспрессивны и не внимательны к потребностям других людей.

К предметам, которые символизируют эту стихию, традиционно относят все металлические предметы, в том числе мебель, решетки и лест-

ницы, ювелирные (золотые и серебряные) изделия, а также круглые и окрашенные в цвета этой стихии предметы.

Вода

Планета: Меркурий.

Цвет: синий, черный.

Вкус: соленый.

Время года: зима.

Сторона света: север.

Форма гор, холмов, потоков и строений: горизонтальная волнистая.

Класс животных: покрытые раковиной (беспозвоночные).

Символ: черепаха.

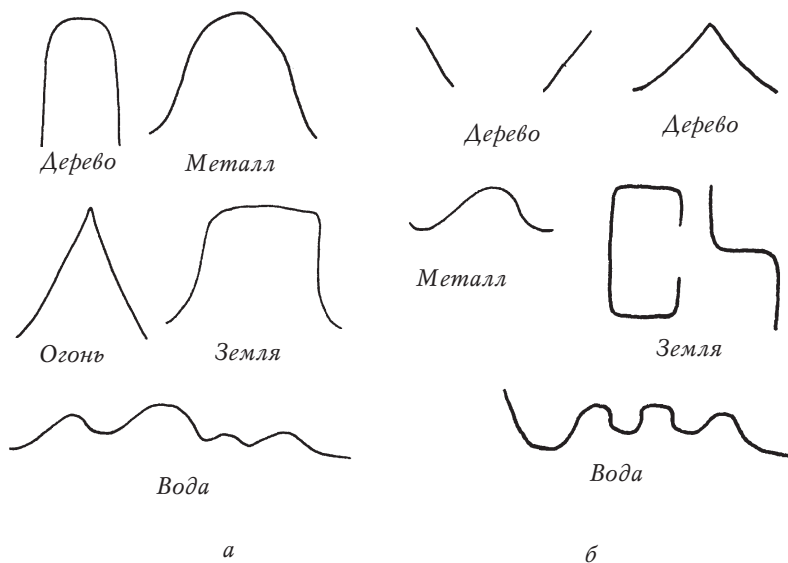
Качество: настойчивость.

Добродетель: мудрость.

Соотношение инь/ян: преобладание инь.

Вода, которой свойственно стекать, пропитывать и проникать куда угодно, дарует знания, мудрость, способность к общению и тягу к путешествиям. Она упорна и настойчива, устраняет со своего пути все преграды, причем не суть важно как. Вода может быть бурным потоком, сметающим все на своем пути, а может разрушать препятствие неторопливо, исподволь — недаром говорится, что капля камень точит.

Все это справедливо как для самой стихии, так и для людей Воды.



Соответствие пяти основным стихиям: а — формы гор, холмов и рукотворных строений; б — формы водных потоков

Ее символами являются зеркала, стекло, аквариумы, фонтаны, а также предметы волнистой и изогнутой формы, черного и синего цвета.

Теперь, вкратце рассмотрев, что же собой представляют стихии, давайте подробнее рассмотрим их символы, получившие в фэн-шуй определение «животные-покровители», и значение, которое они имеют.

Квадрат ло шу и животные — покровители дома

Квадрат ло шу, полученный от Великого императора инспектором Фу Си много тысяч лет

назад, стал прообразом для строительства домов и городов не только в Древнем Китае, но и в других странах Древнего мира. Четыре четверти символизировали времена года, а центральный квадрат отводился под дворцово-храмовый комплекс.

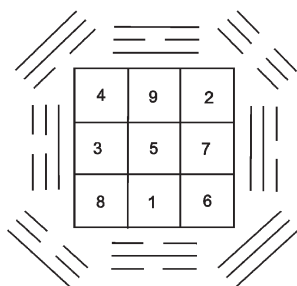
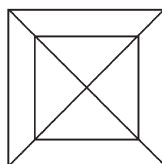
Первоначально ло шу выглядел достаточно просто, так, как это показано на рисунке, но со временем был усложнен.

Для расположения четных (женских) инь-чисел предназначались углы внешнего квадрата, в то время как для нечетных ян-чисел отводили углы внутреннего квадрата. При сложении чисел любого горизонтального, вертикального либо диагонального ряда сумма получалась одинаковой.

В более позднем варианте квадрата ло шу его делили на 9 частей, однако он при этом продолжал символизировать времена года.

Расположенные рядом числа символизируют соотношение инь и ян в годичном цикле. Так, зимой ян находится в самой нижней точке квадрата (1), а инь преобладает над ним (8). В летние месяцы обстановка меняется коренным образом: ян (9) занимает господствующее положение, а инь — подчиненное (2).

На основе принципов, заложенных в квадрате ло шу, китайцы создали Книгу перемен



Квадрат ло шу

(Ицзин), выразившую основные принципы китайской нумерологии.

Дом, символом которого является квадрат



Символическое изображение Зеленого Дракона

ло шу, окружают духи четырех зверей, символов стихий. Их расположение определяют, соотнося со входной дверью помещения.

Встав спиной к входной двери, по правую руку мы будем наблюдать Белого Тигра, по левую — Зеленого Дракона, за спиной у нас окажется Черная Черепаха, а спереди — Красная Птица (Феникс). Таким

образом, можно видеть, что левая сторона принадлежит Дереву, правая — Металлу, фасад —

Огню, а тыл — Воде. Сам же дом, находящийся между ними, является вотчиной Земли.



Символическое изображение Белого Тигра

Огню, а тыл — Воде. Сам же дом, находящийся между ними, является вотчиной Земли.

Дракон и Тигр — стражи дома, их силы должны быть уравновешены, а мощь этих духов нужно поддерживать в гармонии. В противном случае один дух не сможет контролировать другого и тот из них, чья

сила преобладает, будет наносить обитателям дома вред.

Фениксу должно быть отведено место ниже Черной Черепахи, дабы последняя могла наблюдать за подступами к дому и при необходимости имела возможность защитить его. Таким образом, фасад здания нужно делать несколько ниже его задней части.

ГЛАВА 2

Фэн-шуй как метод профилактики физиологических и психических заболеваний

Как уже упоминалось выше, в жилище, а также на рабочем месте (ведь там мы проводим немало времени) необходимо достичь гармонии сил инь и ян, пяти стихий, привлечь и устроить правильную циркуляцию энергии шэн ци и изгнать ша ци. Все это нужно не только для достижения удачи в делах и личной жизни, но в первую очередь для гармонизации химических процессов в организме, улучшения самочувствия, физического и душевного здоровья.

Правильное выполнение рекомендаций фэн-шуй помогает добиться наилучшего психофизического здоровья, что в первую очередь объясняется следованием своему дао. Какими же методами это достигается?

В первую очередь имеет значение выбор и планировка места жительства. К сожалению, тут мы не всегда вольны, однако это не значит, что нужно махнуть на все рукой и предаваться унынию. Даже не имея возможности повлиять на местоположение своего жилища и его планировку, можно многое сделать для достижения

гармонии в доме, правильной организации пространства внутри жилого помещения и нейтрализации ша ци.

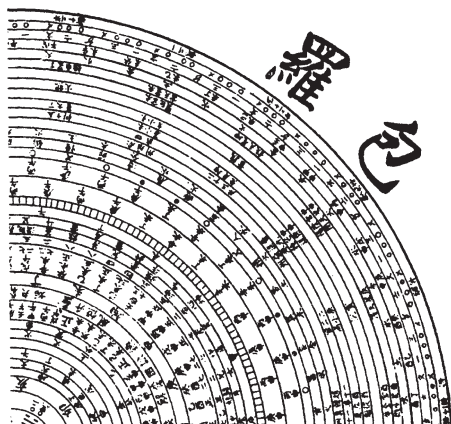
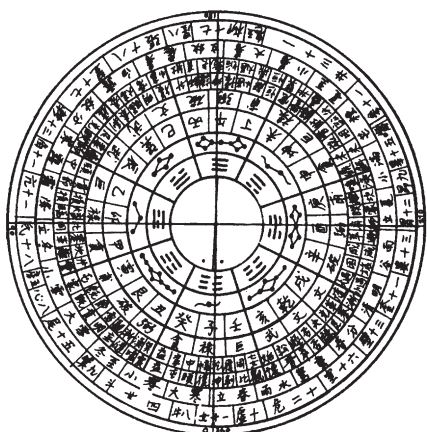
Тут можно воспользоваться компасом луобань, методом триграмм и методом влияния багуа, а в идеале всеми тремя. Есть еще некоторые методы. Однако в связи с их высокой сложностью мы не будем рассматривать их в данной книге.

Компас луобань также требует высокого профессионализма и больших познаний в науке фэн-шуй, поэтому мы только слегка коснемся этого метода создания гармонии в жилище, чтобы читатель имел общее представление о нем. Более подробно мы рассмотрим триграммы и багуа, которые гораздо проще в применении и доступны любому новичку.

Компас луобань

Компас луобань представляет собой круглую пластинку с циферблатом, разделенную на концентрические окружности — шкалы. Каждая шкала содержит информацию о знаке и направлении энергетических потоков, присутствии и силе стихий и ряде других данных, которые при сопоставлении с индивидуальным гороскопом дают достаточно исчерпывающую информацию.

Центр компаса именуют Небесным Прудом. Именно в нем соединяются и приходят во взаи-



Компасы луобань с 9 и 36 шкалами

модействие силы инь и ян. На поверхности циферблата укрепляется стрелка, которая при исследовании местности ориентируется в нужном направлении. Число шкал на циферблате может быть разным, хотя на практике компасы луобань с более чем 36 шкалами почти никогда не встречаются.

Кроме компаса луобань, мастера фэн-шуй используют особую линейку, так называемую линейку геоманта, для измерения размеров и пропорций комнат и мебели, а также для выявления степени благоприятности вышеназванных пропорций.

Линейка геоманта имеет деления с градацией в сантиметрах, дюймах, а также шкалу иероглифов, дающую комментарии к результатам замеров. Знаки вдоль дюймовой шкалы предназначены для толкования замеров снаружи помещения, а знаки вдоль сантиметровой шкалы — для замеров внутри.

Таблица 3
Комментарии к показаниям шкал линейки геоманта

Показания шкал	Наружные замеры	Внутренние замеры
1–4	Достаток	Вред
5–8	Болезнь	Благополучие
9–12	Отъезд	Несчастье
13–16	Чин	Благоразумие
17–20	Ограбление	Официальный чин
21–24	Вред	Смерть
25–28	Состояние	Расширение
29–32		Потеря
33–36		Достаток
37–40		Дети

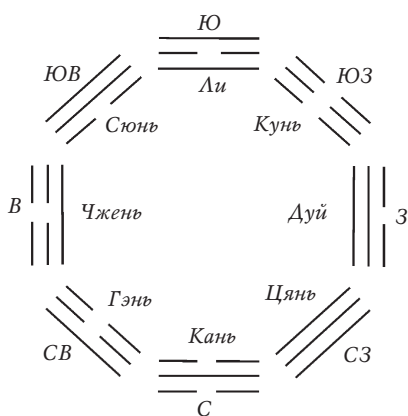
Между делениями шкал также расположены знаки, указывающие на благоприятность результатов замеров. Эти знаки делятся на группы по 4 знака, циклически чередуя благоприятность и неблагоприятность замеров. Так, первые 4 деления шкалы для наружных замеров являются благоприятными, а последующие 4 — наоборот. Во внутренних замерах картина прямо противоположная — первые 4 деления неблагоприятны, а последующие 4 благоприятствуют жильцам. В центре каждой группы помещается и еще один знак, обозначающий удачу/опасность для всей группы. Более подробно вы можете увидеть это в вышеприведенной таблице.

Тридцать два символа наружной и сорок символов внутренней шкалы могут повторяться необходимое количество раз. Количество таких повторений зависит только от одного фактора — длины линейки геоманта.

Метод триграмм

Триграммы — это структурированные отражения классифицированных трансформаций, непрерывно происходящих во Вселенной. Эти трансформации не являются хаотичными или спонтанными, как это может показаться на первый взгляд.

Они являются составляющей того абсолютного порядка, который предписывается каждой



Последовательность Позднего Неба

вещи ее дао, и потому могут быть выделены и классифицированы посредством 8 триграмм и их комбинаций, которых в общей сложности 64. Сочетания эти именуются гексаграммами. Комментарии к ним включены в Книгу перемен (Ицзин), насчитывающую уже более 3000 лет.

Первые гексаграммы, известные ныне как последовательность Древнего Неба, описал все тот же Фу Си. Он же разместил их по сторонам правильного восьмиугольника (багуа), представляющего собой символ гармоничной Вселенной.

Последовательность Древнего Неба отражает годичный цикл эволюции инь и ян, их рост и уменьшение в зависимости от времени года. Позднее императором Вэн Вану и его сыном

Чжоугуном в нее были внесены изменения и даны новые комментарии. Результат изысканий августейшей семьи был назван последовательностью Позднего Неба.

Никакого отношения к смене времен года она не имеет, неся в себе сугубо утилитарную функцию определения соотношения инь и ян в конкретном месте на текущий момент. Впоследствии последовательность Позднего Неба была еще более усовершенствована, результатом чего и стал компас лубань.

Можно использовать оба варианта толкования триграмм, сравнивая их значения, но обычно вполне достаточно толкования, содержащегося в Ицзин.

В последовательности Позднего Неба первая линия обозначает пол триграммы, вторая — уровень инь и ян (женского и мужского), третья же линия берется в расчет только в том случае, когда баланс сил сохраняется.

Итак, рассмотрим, что обозначают триграммы, какую смысловую нагрузку несут и какое значение имеют для человека.

Триграмма Цянь

Описание: три сплошные линии ян.

Смысловая нагрузка: символ созидательности, силы и творческого начала. Ассоциируется со старшим мужчиной в семье, отцом, главой рода.

Направление: северо-запад.

Основное свойство: сила.

Природное явление: небо.

Триграмма Кунь

Описание: три прерывистые линии инь.

Смысловая нагрузка: символ восприимчивости. Ассоциируется с матерью семейства.

Направление: юго-запад.

Основное свойство: мягкость.

Природное явление: земля.

Триграмма Чжэнь

Описание: две прерывистые линии инь над одной сплошной.

Смысловая нагрузка: символ беспокойства и решительности. Ассоциируется со старшим сыном.

Направление: восток.

Основное свойство: поступательное движение, движение вперед, прогресс.

Природное явление: гром.

Триграмма Гэнь

Описание: две прерывистые линии инь под одной сплошной линией ян.

Смысловая нагрузка: символ стабильности, устойчивости, сосредоточенности на внутреннем мире. Ассоциируется с младшим сыном.

Направление: северо-восток.

Основное свойство: спокойствие.

Природное явление: гора.

Триграмма Сюнь

Описание: две сплошные линии ян над прерывистой линией инь.

Смысловая нагрузка: символ нежности, цельности, силы духа. Ассоциируется со старшей дочерью.

Направление: юго-восток.

Основное свойство: проникновение.

Природное явление: ветер.

Триграмма Кань

Описание: одна сплошная линия ян между двумя прерывистыми линиями инь.

Смысловая нагрузка: символ опасности и тщеславия. Ассоциируется со средним сыном.

Направление: север.

Основное свойство: поток воды.

Природное явление: Луна.

Триграмма Ли

Описание: одна прерывистая линия инь между двумя сплошными линиями ян.

Смысловая нагрузка: символ верности, тепла и энергичности. Ассоциируется со средней дочерью.

Направление: юг.

Основное свойство: зависимость.

Природное явление: Солнце, молния.

Триграмма Дуй

Описание: две сплошные линии ян под прерывистой линией инь.

Смысловая нагрузка: символ радости, удовольствия, удачи. Ассоциируется с младшей дочерью.

Направление: запад.

Основное свойство: безмятежность.

Природное явление: озеро.

Личные триграммы человека и их значение с точки зрения науки фэн-шуй

Каждому человеку, строению, местности соответствует своя триграмма. Все триграммы условно разделяют на западную и восточную группы. Триграмма здания зависит от того, в какую сторону выходит противоположная ее фасаду сторона (восточная, западная). Человеческая триграмма определяется путем простых вычислений из области нумерологии. Хотя триграмм и существует всего 8, число направлений, соответствующих определенной триграмме и стихии, будет равно 9. Объясняется это тем, что центр в китайской системе также является направлением света. Число, получаемое в результате определения личной триграммы, соответствует одному из 9 направлений восьмиугольника багуа.

Для мужчин личная триграмма определяется следующим способом: две последние цифры года рождения вычитаются из 100, а полученный остаток делится на 9. Остаток после деления и является искомым числом. Если остатка после деления нет, то искомым числом является 9.

Рассмотрим этот способ подробнее. Например, мужчина родился в 1969 году: $100 - 69 = 31$; $31 : 9 = 3$, остаток 4. Число 4, если посмотреть на квадрат ло шу и наложить его на восьмиугольник багуа, соответствует юго-востоку и триграмме Сюань.

Для женщин вычисление личной триграммы происходит следующим образом: из последних двух цифр года рождения следует вычесть 4, а получившееся в результате число разделить на 9.

Рассмотрим пример. Женщина родилась в 1960 году. Следует произвести следующие действия: $60 - 4 = 56$; $56 : 9 = 54$, остаток 2.

Число 2 соответствует юго-западному направлению, следовательно, триграмма этой женщины — Кунь.

Центральное направление соответствует числу 5. В случае получения этого числа при расчетах мужчинам следует определять свое число как 2, а женщинам — как 8.

Триграмма принадлежит к западной группе, если остаток при делении равен 2, 6, 7, 8, и к восточной, если он составил 1, 3, 4, 9.

Почему же столь важно знать личную триграмму и триграмму своего жилья? Дело в том, что людям восточной группы успех и удачу при-

носят юг, юго-восток, восток и север, а представителям западной группы благоприятствуют запад, северо-запад, юго-запад и северо-восток, на которые и должно быть ориентировано жилье. В противном случае дао дома и дао жильца входят в диссонанс, гармония жизни будет нарушена, что, в свою очередь, приведет, во-первых, к скорому износу помещения, а во-вторых, к болезням и неудачам в жизни его хозяина, вплоть до летального исхода.

Зная же свою триграмму и триграммы близких, вы легко сможете разрешить вопрос о том, какую именно квартиру вам следует покупать, как ориентировать дом при постройке и не нуждается ли ваша нынешняя квартира в дополнительном привлечении энергии шэн ци (излишки ее в жилье не рекомендуются) и дальнейшей гармонизации. Все это поможет идти путем своего дао, привлечет в дом здоровье, благополучие и хорошее настроение.

Вместе с тем метод триграмм применяется и при выборе наилучшего местоположения комнат для каждого члена семьи, расположения мебели с учетом позитивных и негативных направлений.

Позитивные и негативные направления

В любом доме, в любой квартире присутствуют четыре положительных и четыре отрицательных направления, которые имеют значение для всех, кто проживает в этом помещении. Для

каждого человека они сугубо индивидуальны. Именно этим объясняется то, что люди по-разному чувствуют себя в одних и тех же местах, то, что одни преуспевают, а другие остаются вечными аутсайдерами.

Позитивные и негативные направления рассчитывают исходя из ориентированности дома по сторонам света, путем сопоставления триграммы жилища с триграммами жильцов. Каждое направление имеет название, соответствующее той сфере, к которой оно относится.

Направление жизни, называемое основным, поскольку оно всегда является противостоящим направлению фасада здания, всегда должно находиться на наибольшем удалении от входной двери. Оно более всего принадлежит силе инь, а посему именно здесь наиболее целесообразно поместить спальню (спальни) главы семьи и его супруги.

Таблица 4

Определение положительных и отрицательных направлений по триграмме жилища

Триграмма дома	Цянь СЗ	Кунь ЮЗ	Гень СВ	Дуй З	Ли Ю	Кань С	Чжень В	Сюнь ЮВ
Положительные направления								
Жизнь	СЗ	ЮЗ	СВ	З	Ю	С	В	ЮВ
Удача	СВ	З	СЗ	ЮЗ	ЮВ	В	С	Ю
Долголетие	ЮЗ	СЗ	З	СЗ	С	Ю	ЮВ	В
Процветание	З	СВ	ЮЗ	СВ	В	ЮВ	Ю	С
Отрицательные направления								
Смерть	Ю	С	ЮВ	СЗ	СЗ	ЮЗ	З	СВ
Несчастье	ЮВ	В	Ю	Ю	СВ	З	ЮЗ	СЗ
Шесть ша	С	Ю	В	ЮВ	ЮЗ	СЗ	СВ	З
Пять духов	В	ЮВ	С	Ю	З	СВ	СЗ	ЮЗ

Направление удачи дарует жильцам дома здоровье и энергию. Оно так же благоприятно для расположения спальни главы семьи и его супруги и хорошо подходит для размещения столовой или гостиной. В случае болезни одного из членов семьи это направление подлежит стимуляции (способы ее будут рассматриваться ниже).

Направление долголетия дает жильцам хорошее самочувствие, гармоничные и спокойные взаимоотношения между ними. Это место в доме желательно стимулировать постоянно, не ожидая наступления каких-либо неприятностей.

Направление процветания, также именуемое местом, рождающим шэн ци, является, пожалуй, самым важным для благополучия и процветания жильцов. Именно оно дает все то положительное и счастливое, что только может произойти в жизни людей. Это направление символизирует жизненную силу, энтузиазм, успех, счастье. Наука фэн-шуй рекомендует располагать изголовье кровати и отправляться в любой путь (от похода в магазин до длительной командировки) именно в этом направлении.

Направление смерти связано с различными неприятностями, бедами, болезнями и несчастиями. В этом направлении крайне нежелательно размещать входную дверь, столовую, спальни и иные места, где человек проводит значительное время. Зато оно хорошо подходит для устройства туалета, ванной, прачечной и иных частей хозблока, через которые будет улетучиваться

энергия ша ци. Впрочем, туалет и ванную комнату можно (и нужно) располагать в любом из негативных направлений, поскольку они, во-первых, сами по себе являются источниками ша ци, а во-вторых, образуют своеобразное место слива, через которое эта вредоносная энергия улетучивается.

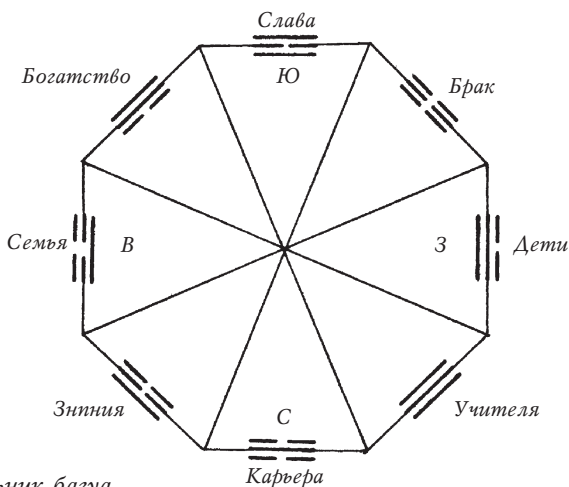
Направление несчастья провоцирует коммерческие или юридические неудачи, ссоры и конфликты. По этой причине ставить в этой зоне рабочий или обеденный стол противопоказано. Изголовье кровати поворачивать в этом направлении фэн-шуй крайне не рекомендуется.

Направление шести ша — это направление самых разнообразных задержек, которые могут привести (и часто приводят) к потере времени, денег, репутации, клиентов, друзей, супруга(и).

Направление пяти духов оказывает влияние на такие неприятные вещи, как кражи, пожары, финансовые потери и нищета. Входная дверь никогда не должна располагаться в этом направлении, а вот туалет здесь разместить будет более чем разумно.

Восьмиугольник багуа и его значение

Восьмиугольник багуа является альтернативным методу триграмм способом определения значения той или иной части жилища, правильного с точки зрения науки фэн-шуй расположения комнат в доме, а также влияния



всех этих факторов на свой дао вообще и здоровье, удачу и гармоничное взаимоотношение жильцов в частности.

Его 9 секторов (как уже упоминалось выше, центр в китайской традиции также является направлением) полностью соответствуют 9 секторам квадрата ло шу, усовершенствованной версией которого багуа, собственно, и является. Эти 9 направлений представляют собой 9 основных сфер человеческой жизни.

К сожалению, современное строительство общественных и жилых зданий ведется без учета рекомендаций науки фэн-шуй по нейтрализации вредоносных влияний ша ци и ее оптимизации путем использования счастливых направлений и чисел, однако при этом сам магический квадрат ло шу по-прежнему имеет огромное значение. Его, конечно же, могут не учитывать строители, но с его помощью всегда

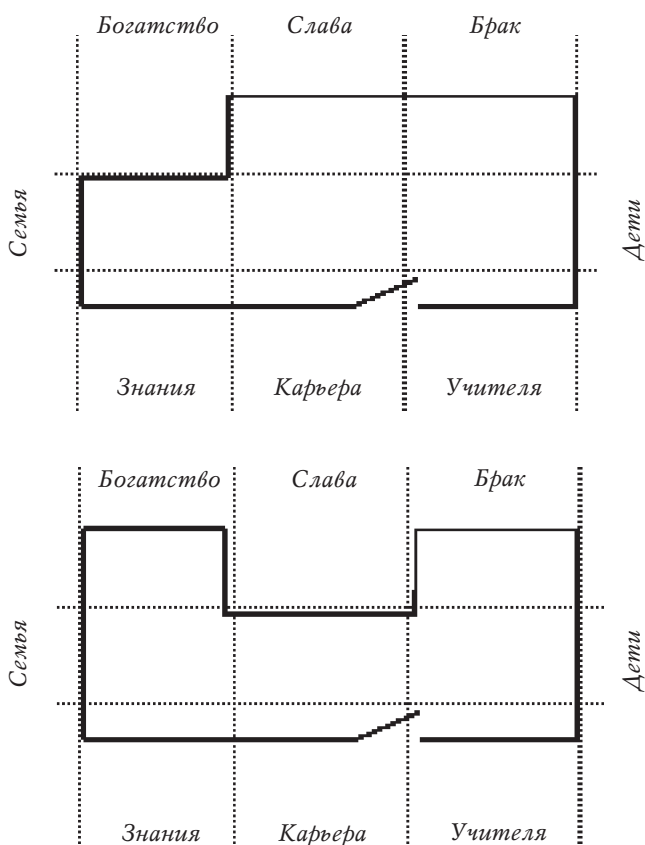
можно ослабить те негативные влияния ша ци, которые были заложены в вашем жилье при его постройке.

Используя этот магический квадрат и восьмиугольник багуа, возможно нейтрализовать неблагоприятное воздействие деструктивной энергетики и усилить влияние конструктивной.

Если вы планируете строить дом, то вам необходимо учитывать данные ниже рекомендации, хотя в первую очередь они предназначены для тех, кто дом или квартиру уже имеет и планирует обустроить их посредством рекомендаций фэн-шуй.

Итак, мы берем квадрат ло шу и накладываем его на план квартиры таким образом, что входная дверь совпадает с зоной карьеры. В случае наложения квадрата на жилище, которое имеет сложную форму, квадрат растягивается до прямоугольника. При этом он должен покрывать все пространство жилища. Нет ничего страшного, если частично он будет выходить за пределы жилья, но при этом вся его территория должна попасть в магический квадрат, а недостающие углы и секторы виртуально добавляются к действительно существующим частям квартиры. Багуа также может накладываться не только на весь дом, но и на каждую из комнат.

Следует помнить еще об одной особенности багуа. Она состоит в том, что зоны не ограничиваются стенами жилья, а простираются за ее пределы, отчего при перепланировке жилья, обустройстве прилегающих территорий и воз-



Наложение багуа на план квартиры L-образной и U-образной формы

ведении пристроек к дому зоны размечаются от центра дома.

Различные зоны жилища и их особенности влияют на психофизическое состояние жильцов.

Зона карьеры определяет успех в частной, профессиональной и общественной деятельности.

Ее активность определяет то, насколько успешно будут складываться взаимоотношения жильцов на работе с коллегами, начальством и подчиненными, как будет развиваться их карьера.

Эта зона является наилучшим местом для расположения кабинета, приемной, офиса. Если дела на службе идут не очень хорошо, ее нужно подвергнуть стимуляции. Для этого в нее помещают любой предмет, который имеет непосредственное отношение к профессии жильца, будь то телефон, компьютер, печатная машинка или же сборник российского законодательства. Это могут быть спортивные награды у профессионального спортсмена, оружие у военного, полка с учебниками у школьника и т. п.

Зона брака определяет личные взаимоотношения между людьми (любовные, дружеские, родственные и т. д.). Стимуляция этого сектора, происходящая посредством привлечения сюда шэн ци, необходима, когда требуется поддержка в сохранении старых либо установлении новых связей.

Активизация сектора брака происходит посредством устройства в нем яркого освещения, помещения в нем любой символики, имеющей непосредственное отношение к взаимосвязи с окружающими. Это могут быть свадебные фотографии и фото друзей, подарки от них или клиентов.

Естественно, что в этой зоне должны быть вещи, вызывающие только положительные эмо-

ции, навевающие приятные воспоминания. Нельзя держать там предметы, напоминающие о предательстве друга, неудаче, безответной любви и тому подобные вещи, поскольку это может спровоцировать повторение неприятностей.

Зона семьи ассоциируется не только с близкими и дальними родственниками, но и с теми людьми, с которыми поддерживаются очень тесные взаимоотношения, с семьей в широком толковании этого слова.

Пространство в этой части дома нужно тщательно продумывать и организовывать, постоянно привлекая сюда шэн ци, что позволит укрепить семейные узы, избежать проблем внутри семьи и завести множество новых друзей. В зоне семьи лучше всего хранить семейные фотоальбомы, фамильные реликвии и прочие ценности, принадлежащие семье на протяжении многих лет.

Эта зона имеет большое значение для здоровья проживающих в доме людей, поэтому здесь нельзя помещать символы, которые конфликтуют с их стихиями, — это самым пагубным образом отразится на их психическом и физическом состоянии. В случае же если кто-то из домочадцев занедужил, рекомендуется активизировать зону семьи посредством кристаллов, яркого освещения и символов элемента, который стоит перед элементом больного в цикле порождения.

Зона богатства отвечает за все то, что делает нашу жизнь счастливее и изобильнее. В тех случаях, когда желательно поправить свое фи-

нансовое состояние, сохранить доходы, заключить выгодную сделку, эта зона подлежит активизации. Достигается это путем размещения в ней небольшого фонтанчика (при этом он должен функционировать постоянно, а не от случая к случаю), аквариума с восемью золотыми и одной черной рыбками (число 1 сулит выигрыш и независимость, а число 8 и цвет золота являются символом денег и процветания), любух круглых и металлических предметов. Это могут быть монеты, растение с круглыми листьями, так называемое денежное дерево, амулет с начертанной на нем триграммой Сюнь, круглый поднос из серебра или с позолотой, музыка ветра.

Естественно, что сочетание вышеперечисленных предметов также привлечет шэн ци в зону богатства.

Зона учителей напрямую взаимосвязана с теми людьми, у которых мы можем чему-то научиться, разнообразными духовными покровителями и наставниками, руководителями, помощниками и вообще всеми, кто в тот или иной период жизни оказывает нам поддержку.

Тем, кто нуждается в помощи духовной, рекомендуется поместить в эту зону предметы, которые имеют непосредственное отношение к проблеме, занимающей их умы.

При необходимости в получении консультации от более компетентного кол-



*Музыка ветра
(мой кабинет)*

леги или непосредственного руководителя в зону учителей помещают предметы, которые ассоциируются с успехом в делах.

Ко всему прочему, этот сектор связан еще и с разнообразными поездками и путешествиями. Тем, кто часто ездит в командировки, путешествует, планирует провести некоторое время в круизе или походе, кто ценит и любит эту часть своей жизни, лучше всего разместить в секторе учителей сувениры, привезенные из поездок, плакат или снимок того места, которое планируется посетить.

Зона детей — это зона, ответственная за будущее человека: детей, идеи, помыслы и творчество. Эту зону активизируют, когда планируют завести ребенка, либо при трудностях в воплощении какого-либо проекта в жизнь. Для успешного зачатия ребенка рекомендуется не только выполнять супружеский долг, без чего, естественно, никакой фэн-шуй помочь в этом благом начинании не способен, но и поместить в зоне детей детские фотографии (если дети у вас уже есть), игрушки, детские рисунки и любые другие предметы, которые у вас ассоциируются с детьми.

В рабочем кабинете, который, подобно другим комнатам, также делится на сектора, как и весь дом, имеет смысл поставить рабочий стол, поскольку именно в этом месте работается наиболее продуктивно. В квартире же именно зона детей является наилучшим местом для детской комнаты. Конечно, обустроить ее нужно

не абь как, а в соответствии с триграммами детей. Шэн ци в эту часть дома наилучшим образом привлекается посредством музыки и кристаллов, ну а свободная ее циркуляция окажет самое благотворное воздействие на психику, здоровье и успехи детей.

Зона знаний ответственна за все познания, всю мудрость, которые мы получаем в течение жизни. Знания, если мы сами их выбираем, являются самой положительной и активной энергией. Именно поэтому зону знаний в своем жилье нужно постоянно и неустанно активизировать.

Эта часть жилья наилучшим образом подходит для учебы, медитации, чтения, развивающих игр с детьми. Тут неплохо поместить свои дипломы, книжные полки, поставить рабочий стол, за которым будут выполняться задания и переписываться конспекты.

Символом зоны знаний является гора, а потому помещение в ней картины с изображением горы или водопада тоже будет совсем не лишним в деле привлечения шэн ци. К тому же она будет постоянно напоминать жильцам о необходимости постоянного самосовершенствования, продвижения к вершинам духовности и абсолютного знания.

Зона славы несет ответственность не только за почет и популярность, но и в первую очередь за признание собственных заслуг, верную и объективную самооценку. К тому же она имеет самое прямое отношение к определению целей и прерогатив в жизни человека.

Эту зону нужно активизировать, когда возникли неуверенность в собственных силах, смущение, нерешительность, подавленность, растерянность. Для этого в зону славы можно поместить как свидетельства собственных побед и достижений, так и портреты тех, на кого вы желаете стать похожим. Зеркала также привлекают энергию шэн ци в эту зону.

Символом зоны славы является огонь, а по-сему ее освещение должно быть очень ярким, а все блестящие предметы, в ней расположенные, ярко начищенными. Свет здесь желательно оставлять включенным даже на ночь. Неплохо жесть в зоне славы свечи и благовония.

Центральная зона, именуемая также серединой, зоной удачи и тай ци, символизирует начало жизни и происхождение всего сущего во Вселенной. Здесь в жилище сходятся инь и ян, находясь в гармонии и равновесии. Здесь концентрируется энергия шэн ци и отсюда же она растекается по всему дому.

Зона удачи является важнейшим сектором во всем доме. Когда пространство этого сектора неправильно организовано, это самым прямым образом отражается на защищенности жилья и его владельцев.

Для того чтобы активизировать центральную зону, привлечь в дом удачу, можно поместить в ней хрустальный шар, величина которого должна строго соответствовать объему помещения. Другим вариантом активизации центральной зоны является размещение в ней боль-

шой хрустальной люстры с кристаллами-подвесками, которая даст яркое освещение центральной зоны и притянет шэн ци.

Зона удачи хороша для размещения в ней гостиной или столовой, а вот помещать там ванную, туалет, кладовую или лестницу крайне противопоказано. Помещение этих комнат в центральную зону нарушит равновесие инь и ян, а энергия шэн ци благодаря этому будет улетучиваться из дома.

Недостаток же шэн ци непременно скажется на самочувствии жильцов. У них появится синдром хронической усталости, они будут чувствовать себя беспомощными людьми, а несчастья и неудачи начнут сыпаться на них как из рога изобилия.

ГЛАВА 3

Применение науки фэн-шуй при строительстве жилья

Строительство своего дома — одна из достойных целей в жизни. Конечно, это не обязательно должен быть дом, в котором вы живете постоянно; дома на дачах тоже являются жильем, хотя и сезонным, для очень многих людей. Однако и частные дома строятся в современных городах. Более того, сейчас этот вид жилья становится все более популярным.

Но построить дом не так-то просто. Тут дело даже не столько в различных проблемах финансового и административного порядка — все их можно решить, если постараться. Проблема в другом. Как построить такой дом, где все будут счастливы и будут чувствовать себя наиболее комфортно? Вот тут и приходит на помощь наука фэн-шуй.

Выбор участка для строительства дома

Первое, что необходимо сделать, приступая к строительству собственного дома, — это выбрать подходящий участок для застройки. Наука фэн-шуй рассматривает 5 основных видов ландшафта: ша цинь, шуй, ша ци, чжай и сюэ.

Вид ландшафта ша цинь, также именуемый Горным Драконом, характеризуется наличием возвышенности(тей). Согласно представлениям науки фэн-шуй, горы и холмы являются венами и артериями Дракона. Возвышенности принадлежат к силе ян и призваны защищать местность от тлетворного воздействия энергии ша ци, удерживать и направлять шэн ци.

Лучше всего, когда дом располагается с южной стороны горы или холма. Идеальной является возвышенность, склоны которой плавно переходят в равнину. Крутая же и обрывистая гора позволяет шэн ци стекать со склонов чересчур быстро, покидая участок, где будет расположен дом, делая его как бы транзитной точкой для потока живительной энергии.

В тех случаях, когда участок расположен на равнинной местности, что для европейской части России гораздо более характерно, чем холмисто-гористая местность, наука фэн-шуй рекомендует заменить гору высокими, лучше всего вечнозелеными деревьями, которые следует посадить с тыльной стороны дома. Такие деревья принято именовать деревьями фэн-шуй.

Вид ландшафта шуй — это водные потоки, всевозможные ручьи и реки, иные водоемы, расположенные на участке или в непосредственной близости от него и именуемые Водным Драконом.

Энергетика участка будет зависеть не только от того, в каком направлении проходят водные потоки, но и от интенсивности их течения.

Так, на энергетике отрицательно сказываются с точки зрения науки фэн-шуй как бурные и быстрые потоки, так и медленно текущая либо стоячая вода. В первом случае местность слишком быстро покидает шэн ци, а во втором — появляются предпосылки для накопления ша ци. Ни то ни другое, естественно, не способствует благоприятному и гармоническому энергетическому балансу на участке. Нарушением баланса является и расположение на участке нескольких озер, поскольку ведет за собой нарушение инь-ян равновесия в пользу инь.

Энергетически наиболее благоприятна постройка дома в месте слияния двух рек, где концентрация шэн ци достигает максимальных пределов. Место же отделения от основного русла рукава, напротив, свидетельствует о потере части энергии шэн ци, ее отделении.

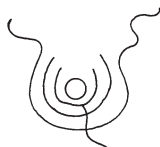
Не самой лучшей идеей будет и постройка дома у крутого либо заостренного изгиба реки, поскольку такое место не является благоприятным для протекания шэн ци, а вот для зарождения ша ци — вполне.

Благоприятные и неблагоприятные варианты строительства дома относительно водных потоков впервые были сведены в единый труд и прокомментированы в «Классике Водного Дракона».

Так, строительство дома у ориентированного на север крутого изгиба реки ведет к разорению семьи и толкает детей главы семьи на криминальные поступки. Такой же изгиб вод-



Участок наследников, достатка и славы



Участок счастливой судьбы



Участок наследников и достатка



Участок наследников, славы и удачи



Участок достатка и процветания



Участок наследников и достатка



Участок великого достатка и наследников



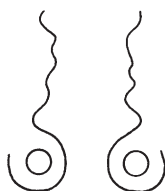
Участок наследников и достатка



Участок наследников



Участок славы

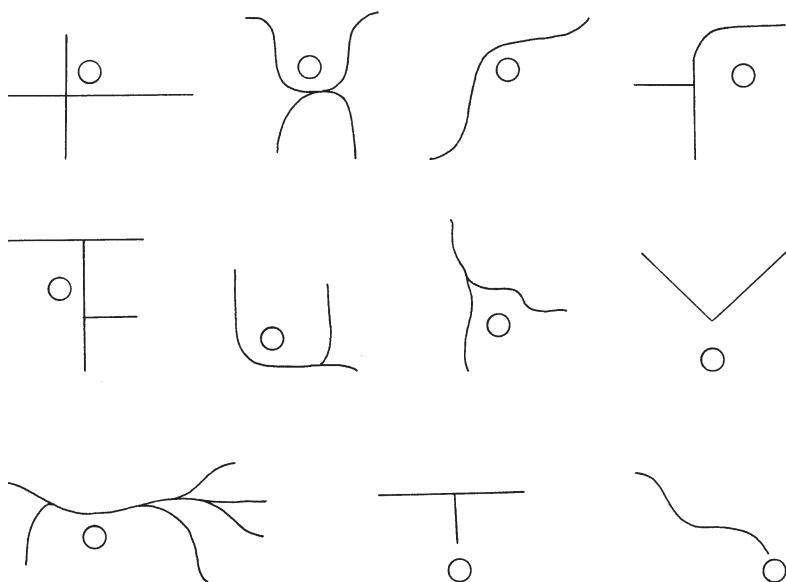


Участок величия



Участок наследников, славы и удачи

Благоприятные участки расположения дома относительно водных потоков



Неблагоприятные участки расположения дома относительно водных потоков

ного потока, но ориентированный на северо-восток, ведет к женскому бесплодию и серьезным финансовым затруднениям. В том случае, когда у дома пролегает крутой изгиб водного потока, ориентированный на восток, предполагается нищета и отсутствие собственного дома у потомков жильцов, а такой же изгиб, но сориентированный в южном направлении, обещает конфликт с государственными властями.

Повернутый на северо-восток, северо-запад, юго-восток или юго-запад рукав реки, пролегающий рядом с домом, принесет в дом процветание и беззаботность. Счастье и богатство уна-

ледуют потомки жильцов дома, расположенного на берегу водного потока, меняющего свое направление с восточного на западное, с западного на южное, с южного на восточное, с северного на западное.

А вот если протекающий у дома поток имеет извилистую форму, поворачивает с севера на восток, а затем на запад, это принесет болезни и несчастья детям.

Понятие вида ландшафта ша ци применяется к участкам земли и берегам необычной формы, а равно и к рукотворным или естественным образованиям из песка, скалам, имеющим оригинальную форму.

Термином «чжай» в науке фэн-шуй обозначают то место, где планируется возвести дом, а также само строение. Это место должно совпадать с так называемой точкой Дракона, местом, где концентрация энергии шэн ци на участке максимальна.

Под сюэ как видом ландшафта понимают такой участок для строительства дома, который в наибольшей степени обеспечивает строению защищенность (например, когда дом закрыт от ветра с трех сторон).

Самым благоприятным местом для возведения жилья наука фэн-шуй определяет участок, с северного, западного и восточного направлений которого находятся защищающие дом возвышения — такие, как гора, холм, высокие деревья, а с южной стороны (перед фасадом дома) протекает извилистая, но без крутых изгибов река.

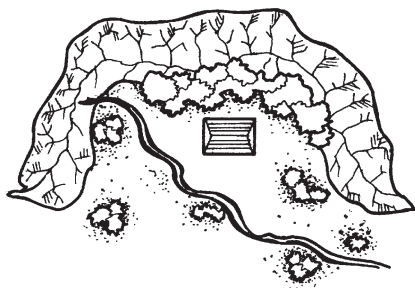


Схема идеального шаблона местности для постройки дома

Данным шаблоном пользуются для сравнения выбранного под постройку дома участка с идеалом.

Важное значение при постройке дома имеет и форма участка, на котором его предстоит возвести. Большинство китайских (впрочем, не только

китайских, но и шумеро-ассирийских, древнеегипетских, аккадских и прочих древних цивилизаций) городов и храмов возводились на квадратных участках земли. Наука фэн-шуй и сейчас рекомендует квадратные участки, особенно сориентированные по сторонам света, в качестве наилучшего варианта для постройки дома. Квадрат является символом духовности, а потому благоприятен во всех отношениях.

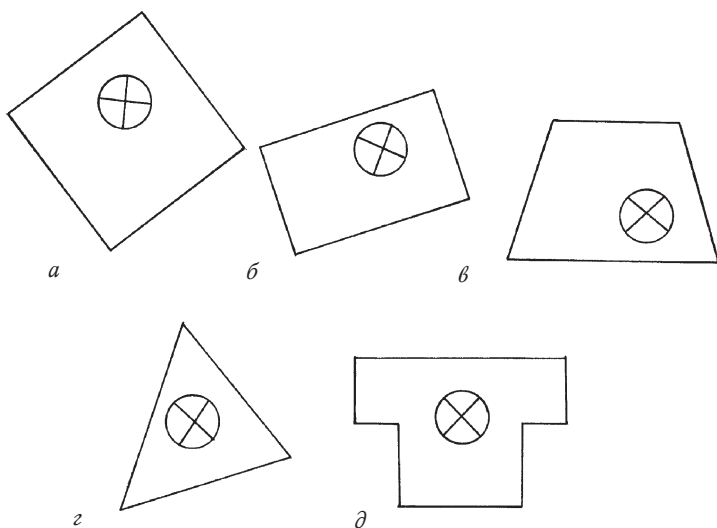
Прямоугольный участок, а особенно вытянутый по оси север-юг, также является благоприятным для возведения жилья. Очень хорош и участок в форме трапеции, но только в том случае, когда фасад дома обращен к узкой его части. В этом случае энергия шэн ци будет концентрироваться на участке, что приведет к прогрессу и развитию в жизни всех жильцов.

Треугольный земельный участок не только неудобен с точки зрения сугубо утилитарной, но и противопоказан с точки зрения науки фэн-шуй. Если дом построен на таком участке, да

к тому же его фасад смотрит на одну из вершин, здоровье жильцов дома подвергается большому риску. Если же на угол ориентирована задняя сторона дома, этот риск повышается минимум на порядок, что практически неизбежно приведет к тяжелой болезни, а то и смерти хозяина.

Тут есть в общем-то только два выхода. Можно купить часть соседнего участка либо продать часть своего. В любом случае нужно исходить из того, что участок должен приобрести одну из благоприятных форм.

Крестообразная, Т-образная и неправильная формы участка также не являются благоприятными.



Варианты благоприятных (а, б, в) и неблагоприятных (г, д) участков для постройки дома

Из других желательных к применению рекомендаций науки фэн-шуй по выбору участка для постройки дома можно выделить следующие: неплохо, чтобы местность справа от дома (зона Белого Тигра) располагалась ниже, чем местность слева от него (зона Зеленого Дракона); поток воды, если он, конечно, есть, должен протекать перед фасадом дома, но никак не наоборот, при этом поток может иметь как натуральное, так и искусственное происхождение; нельзя строить дом на месте осушенного болота, свалки, кладбища, пустоши после пожара — такие места находятся в зоне зарождения ша ци, а вот шэн ци там гость крайне редкий и, чтобы ее привлечь в дом, построенный в таком месте, придется приложить очень много усилий.

Ну и конечно же, при ориентировании дома не забывайте сверять правильность направления его ориентирования с вашей триграммой так, как это описывалось во второй главе.

Проектирование дома

Гармоничное сочетание дома с ландшафтом местности, его правильный энергетический баланс необходимо закладывать еще на стадии проектирования, что сэкономит множество сил и денег в дальнейшем.

Внешне дом должен производить впечатлительное гармоничной постройки, что позволит его жильцам чувствовать себя в нем уютно и защи-

щенно. Внутренняя планировка дома, цвет, форма и текстура материалов, применяемых в отделке, освещение, дизайн мебели, вентиляция и ландшафтное проектирование также играют очень важную роль для создания комфорта и привлечения в дом шэн ци.

Размеры и пропорции дома должны быть соблюдены так, как это описывалось выше.

Для создания равновесия можно использовать принцип симметричного расположения построек, хотя это необязательное условие.

В симметричной постройке все элементы дизайна, инь и ян, балансируются относительно центральной оси, что, безусловно, легче всего. Но и асимметричная постройка вполне может быть сбалансированной, что достигается обдуманными, сочетающимися и дополняющими друг друга формами и применяемыми цветами, относящимися к инь и ян.

Форма дома напрямую связана с его внутренней планировкой и интерьером. Существует два способа внутренней и внешней планировки дома.

Первый способ предполагает создание списка необходимых в доме комнат, который планируется возвести. Затем исходя уже из этого списка определяется их месторасположение, количество этажей и внешний вид дома. При этом необходимо производить вычисления по методу триграмм, исследования пропорций и размеров тел будущих жильцов, которые должны сочетаться с размерами и пропорциями комнат.

Все эти данные учитываются для планирования дизайна интерьера (о правилах обустройства помещения с позиций науки фэн-шуй мы поговорим ниже).

При втором способе планировки дома исходя из того, что квадратура и внешний вид дома уже известны и изменению не подлежат, соответственно необходимо планировать размещение комнат в доме. В этом случае нужно придерживаться концепции открытости, то есть гармоничного сочетания застроенных и открытых участков, за счет которого достигается единство внутреннего и внешнего пространства зданий.

Форма дома, что совершенно естественно, может как быть благоприятной, так и не являться таковой. Для людей Земли, Огня и Металла очень благоприятна квадратная форма дома (форма Земли). Дома этой формы имеют отличный инь-ян-баланс и надежно защищают от злых духов и стрессов.

Для оформления потолков, дверных и оконных проемов такого дома хорошо использовать формы и предметы, символизирующие дружелюбные Земле стихии (не нарушая при этом инь-ян-баланса). Это не только не создаст конфликт стихий, но, напротив, укрепит полезные качества Земли, добавив и полезные качества прочих стихий.

В оформлении дома Земли применяют округлые оконные проемы, арочные перекрытия, зубчатые либо круглые элементы, узорчатую ка-

менную кладку, ковку, резные детали. Крышу такого дома лучше всего делать плоской.

Хорошей формой дома, символизирующей стихию Металла и все небесные милости, является круглая.

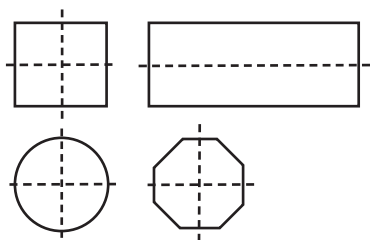
Проблема состоит в том, что отнюдь не каждому по душе жить в доме со скругленными стенами, да к тому же внутреннее пространство такого дома, его планировку и интерьер организовать не так уж просто.

Впрочем, преобладания стихии Металла в доме, что благотворно влияет на людей Металла, Земли и Воды, можно добиться, используя в архитектуре дома купола, изогнутые крыши и арки.

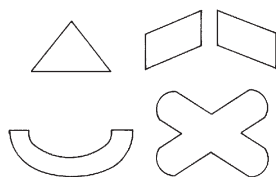
Круг относится к силе ян, в связи с чем, если дом все же будет иметь круглую форму, равновесие можно восстановить, применив элементы квадратной, прямоугольной и волнообразной формы.

Прямоугольный дом является домом Воды. Жильцам такого дома можно рассчитывать на получение от этой стихии таких ее качеств, как мудрость, настойчивость, целеустремленность, общительность и легкость на подъем. Впрочем, следует помнить о том, что людям Огня в таком доме будет очень неуютно.

Идеальной формой для дома является багуа, восьмиугольник. Дом такой формы хорошо защищает жильцов от воздействия ша ци, изначально несет в себе большой заряд шэн ци и способствует достижению могущества.



Благоприятные формы домов



Неблагоприятные формы домов

Внешнего равновесия можно достичь и путем сочетания разных благоприятных форм.

Сбалансированные, но неблагоприятные формы домов можно увидеть на приведенном рисунке.

Дом треугольной формы неблагоприятен для любви (успеха в ней), карьерного роста и достатка, дома неопределенной формы, напоминающие в плане бабочку, способствуют различным болезням жильцов и преждевременной смерти. Дом в форме дуги (полукруга) тоже не подходит для жилья, поскольку эта форма символизирует незавершенность, а потому ничего хорошего жильцам такого дома ожидать не приходится. Дом крестообразной формы пророчит людям, поселившимся в нем, нищету, голод, бесплодие, бесконечную борьбу с трудностями, упадок сил и пессимистический взгляд на жизнь.

Кроме формы дома, огромное значение имеет и планировка внутренних помещений. Есть ряд общих правил науки фэн-шуй, которые необходимо учитывать при планировке дома.

1. Парадная дверь дома должна иметь направление, соответствующее триграмме его владельца. Кроме того, тут следует учитывать и другие факторы, влияющие на благоприятность той или иной стороны света, при ориентировке дверного проема. Дверь не должна выходить непосредственно к источникам вредоносной энергии ша ци, она должна быть защищена от непогоды, дующих в одном направлении ветров и прямых солнечных лучей. Для соблюдения этих условий порой приходится ориентировать дверь на менее благоприятное, но допустимое направление.

2. Окна в доме размещаются с расчетом на то, чтобы они сдерживали шэн ци внутри дома (отчего нельзя делать их до пола), обеспечивая при этом хорошую вентиляцию. Через окна не должны проникать прямые солнечные лучи, пыль, холод или слишком горячий воздух. При этом естественное освещение должно быть эффективным, но не слишком ярким. Оно призвано визуально увеличивать пространство комнат, подчеркивать или ретушировать (по необходимости) значение цвета, используемого в интерьере.

3. Лестницу нельзя располагать прямо напротив входа в дом и в его центральной части. Лестница не должна иметь форму спирали. Такие архитектурные решения крайне вредны с точки зрения науки фэн-шуй, поскольку ведут к ухудшению здоровья и усилению внешних неблагоприятных факторов в отношении жильцов дома.

Лестницу рекомендуется устраивать таким образом, чтобы входная дверь, открываясь, прикрывала ее.

Общая высота и протяженность лестницы, ширина и длина горизонтальных, а также ширина и высота вертикальных поверхностей ступеней должны быть пропорциональны и соответствовать принципу гармонии между силами инь и ян.

4. Кухню ни в коем случае нельзя располагать в северной части здания и напротив парадного входа.

5. Следует тщательнейшим образом, руководствуясь методом багуа, выбирать места для ванной комнаты и туалета, предварительно определив позитивные и негативные направления для каждого из жильцов. В целом наиболее неблагоприятным направлением для размещения этих комнат в науке фэн-шуй считается северо-восточное.

6. Гараж нельзя размещать в пределах дома. Дело в том, что движение машин вполне способно вызывать у жильцов дома неприятные ощущения обеспокоенности и незащищенности.

7. Нужно сооружать коридоры и лестницы просторными и с хорошим освещением. Узкие и темные коридоры плохо влияют на перемещения шэн ци по дому, сдерживая потоки этой позитивной энергии, поэтому их необходимо строить такими, чтобы в них без труда могли разойтись два человека.

Длинных и прямых коридоров с большим количеством дверей по обеим сторонам также следует избегать в планировке дома, поскольку они порождают вредоносную энергию ша ци.

8. Двери комнат, находящихся по разные стороны коридора, должны быть точно противоположны. При невыполнении этого условия, диктуемого наукой фэн-шуй, владельцы комнат будут постоянно ссориться друг с другом.

Входная дверь

Театр начинается с вешалки, а жилье все же начинается со входной двери.

Большая часть энергии шэн ци проникает в дом именно через входную дверь, и поэтому так важно правильно с точки зрения науки фэн-шуй оформить дверь вашего дома, дабы она притягивала, а не отпугивала шэн ци, была надежной преградой для ша ци, пропускала в дом благотворное влияние Неба и препятствовала проникновению в дом злых духов. Оттого-то дверь должна быть, с одной стороны, надежной защитой от непрошенных гостей, а с другой — располагаться и декорироваться таким образом, чтобы привлечь в дом счастье, успех, долголетие и достаток.

Дверь парадного входа должна быть симметричной и установленной строго под прямым углом к полу. Петли входной двери должны быть исправны, надежны и без скрипа. Размеры ее

должны быть пропорциональны и соответствовать размерам находящегося за ней помещения.

Чересчур большая дверь подавляет поток шэн ци, снижая темп ее движения, отпугивает и устрашает всякого, кто хотел бы войти в дом. К тому же такая дверь является брешью, через которую шэн ци покидает дом, и ко всему прочему оказывает влияние на равновесие сил в доме, создает финансовые проблемы у жильцов.

Слишком маленькая дверь, кроме явного функционального неудобства, препятствует нормальному вхождению в дом потока шэн ци, ухудшает микроклимат в семье, вызывая склоки, ссоры и мелочные обиды между обитателями дома.

Косяки входной двери символизируют степень благополучия жильцов дома, являются опорой на случай бед и неприятностей. Ну каков символ, такова и опора. Если косяки расшатались, покосились или разошлись, это привлечет в дом только опасность, сигнализируя всем злым духам о том, что жильцы лишились защиты и поддержки Неба.

По этой причине, не говоря уже об элементарной эстетике, материал, из которого изготовлены дверь и косяки, должен быть прочным, а сами они — не иметь трещин, царапин и иных, даже незаметных на первый взгляд, дефектов.

Лучше всего, когда дверь целиком выполнена из древесины или металла. Стекланную или пластиковую дверь нужно обязательно закрыть

матерчатými занавесками, жалюзи, нанести на всю ее поверхность узор — в общем, любым доступным способом сделать ее непрозрачной. В противном случае шэн ци может с большой долей вероятности определить ее как окно.

Дизайн двери также требует пристального внимания. Любой орнамент на ее поверхности должен быть симметричным, поддерживающим гармонию инь и ян. Размеры створок двери (если дверь двустворчатая), сочетание материалов, примененных в ее изготовлении, также должны поддерживать гармонию сил.

Не стоит располагать перед входной дверью (снаружи) живые растения. Наука фэн-шуй объясняет это условие тем фактором, что все растения относятся к силе инь; таким образом, расположение их перед входной дверью будет нарушать баланс в доме в пользу этой силы, а это неизбежно приведет к неправильной циркуляции шэн ци внутри жилища.

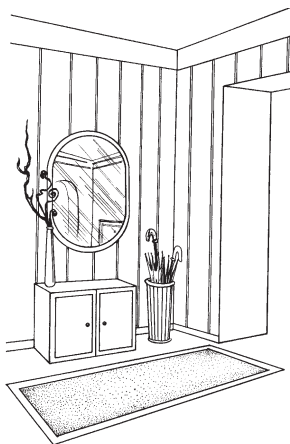
Перед входом в дом нельзя нагромождать различный хлам и ставить шкафы или тумбы, которые скрывают входную дверь от глаз. Такой беспорядок не только будет отгонять шэн ци от входа в дом, но и порождать ша ци, превратит вход в дом в зону, подконтрольную этой тлетворной энергии, и привлечет дополнительные потоки ша ци снаружи, после чего эта энергия без труда заполнит собой весь дом, принесет болезни и несчастья его жильцам.

Усилить привлекательность входа в дом для шэн ци можно, поставив красивую входную

дверь, постелив перед ней яркий и красивый коврик (но никак не грязную и рваную тряпку), повесив при входе «музыку ветра» или колокольчики (при этом колокольчики предпочтительно вешать внутри дома, а «музыку ветра» — снаружи), держа территорию перед входом в чистоте.

Хорошо еще для обороны от ша ци поставить при входе статуэтки тигра и дракона — духов — хранителей жилья, которые расправятся с негативной энергией.

Дверь дома должна открываться внутрь (можно и в обе стороны), дабы не отталкивать шэн ци при ее открывании. При этом открываться она должна свободно, без каких-либо усилий со стороны входящего, полностью и без помех, давая возможность окинуть взглядом всю



Правильное устройство прихожей, с точки зрения науки фэн-шуй

прихожую. Связано это с тем, что поток шэн ци, входя в дом, на некоторое время задерживается у двери, определяя будущее направление своего движения.

Отворяясь, дверь должна оставлять свободным правый по отношению ко входящему угол прихожей. Нужно это для того, чтобы гости могли положить там свои вещи.

Поскольку это место соответствует зоне учителей, оставляя вещи именно там, гости будут связывать себя с хозяевами дома

невидимыми узами дружбы, и последние всегда смогут рассчитывать на их помощь.

Прихожая

Прихожая всегда следует за дверью. Не имеет особого значения, каковы ее размеры. Даже если она, подобно древнеримским атриумам, является самым большим помещением в доме, это помещение все равно остается прихожей.

От планировки и оформления прихожей в очень большой степени зависит, окажет ли шэн ци благоприятное воздействие на дом, задержится ли в нем или поспешит убраться подальше.

Энергия шэн ци должна попадать при входе в дом в просторную и светлую прихожую. Если размеры прихожей малы, то можно создать иллюзию большого помещения путем размещения в ней зеркал. Перед зеркалом желательно поставить небольшой столик, на который помещается любой предмет, соответствующий стихии хозяина. Зеркало должно висеть так, чтобы человек, стоящий перед ним, видел отражение своей головы, причем целиком.

Оформление прихожей надо тщательно продумывать. В связи с тем что не в каждом доме планировкой предусмотрены окна в прихожей, особое внимание нужно уделить устройству искусственного освещения прихожей.

Рекомендуется разместить бра по обе стороны от большого зеркала. Люстра в прихожей

должна рассеивать свет, к тому же желательно, чтобы она имела хрустальные плафоны и подвески, которые будут усиливать шэн ци, отражая ее во все стороны, подобно тому как это делает магический кристалл.

Как уже упоминалось, лестница на верхние этажи (если они есть) не должна располагаться напротив входной двери. Связано это с тем, что всевозможные лестницы, ступеньки, тупики и пересечения путей под прямым углом препятствуют движению шэн ци, что ведет к тому, что какие-то участки дома не будут облагорожены воздействием не дошедшей до них энергии шэн ци.



Неудачное с точки зрения науки фэн-шуй расположение лестницы в прихожей

Для лучшего прохождения шэн ци по дому над нижней ступенью лестницы вешают кристалл, а саму ее помещают сбоку от входной двери, оставив пространство прямо перед ней свободным.

В тех случаях, когда дом имеет, кроме парадного, еще и черный ход, он не должен располагаться в прихожей, поскольку это будет провоцировать шэн ци покинуть дом сразу же, едва она попадет в прихожую.

Если же дверь черного хода все же находится в прихожей, ее следует сделать как можно более незаметной, оклеив обоями или замаскировав другим образом.

Трубы и иные коммуникации тоже не должны быть видны из прихожей; их следует скрывать за потолочными и стенными панелями.

Камин, кровать, дверь уборной и плита не должны просматриваться от входной двери, поскольку через каминную трубу и слив ванной и туалета шэн ци будет стремительно покидать дом, едва только войдя в него.

Видимая из прихожей кровать не будет хорошим местом для отдыха. Человек, спящий на ней, будет постоянно чувствовать себя усталым, разбитым и невыспавшимся, а сам сон его будет тревожен и прерывист, что не позволит должным образом восстановить силы. Стоит ли упоминать, что такой «отдых» приведет к развитию нервных и физических заболеваний.

Просматриваемая из прихожей кухня станет привлекать к себе не только энергию шэн ци, но и гостей с домочадцами, которые постоянно будут на кухне собираться и чересчур много есть, что не только будет бить по финансовому благополучию и препятствовать нормальному процессу приготовления пищи, но и может привести к такой болезни, как ожирение.

Если дверь кухни все же выходит в прихожую, ее следует постоянно держать закрытой.

Не стоит выводить в прихожую и дверь гостиной, поскольку это нарушит покой жильцов дома, в этой комнате собирающихся. Допустимо, чтобы в прихожую выходила дверь кабинета, но в этом случае обзор этой комнаты из прихожей не должен быть полным.

Очень плохо с точки зрения науки фэн-шуй, когда несколько дверей, выходящих в прихожую, располагаются друг напротив друга. Это ведет к тому, что энергия шэн ци долгое время не может определиться с направлением своего движения, перемещается от одной двери к другой, постоянно наращивая скорость своего движения, и в результате перерождается в противоположную по знаку энергию ша ци, которая убийственным потоком устремляется в одну из дверей (как правило, наиболее удаленную от входа), неся по дому болезни и неудачи для всех жильцов.

Хуже всего, если этот тлетворный поток доберется до спальни. Вредоносное влияние ша ци отразится на здоровье и успехах хозяина спальни, внесет разлад в его семейную жизнь, вплоть до возникновения такого неприятного заболевания, как импотенция.

Бороться с последствиями столь неудачной планировки можно и нужно. Наука фэн-шуй рекомендует в этом случае приостановить поток шэн ци путем постановки ширмы или занавеса перед одной из дверей и отвлечения внимания этой энергии посредством магического кристалла, «музыки ветра» или некоего яркого участка на одной из стен (картины, плаката, мозаики и т. п.).

Гостиная комната

Гостиная является духовным местом любого дома. Это место, где люди, проживающие под

одной крышей, общаются, отдыхают, принимают гостей.

Наилучшим местом для гостиной является первый этаж дома, в непосредственной близости от входной двери. Гостиная обязательно должна быть комнатой просторной и светлой.

В гостиную принципиально важно привлечь большое количество шэн ци, а для этого необходимо четко очертить путь, по которому она будет следовать в эту комнату, и по возможности устранить с него все препятствия, могущие задержать или остановить поток шэн ци.

Длинный и прямой коридор имеет свойство порождать ша ци, и в том случае, когда он ведет к гостиной, нужно создать для прохождения шэн ци эффект извилистой тропки. Достигается он путем помещения в коридоре предметов, привлекающих к себе шэн ци (таких, как кристаллы и «музыка ветра»), расположенных таким способом, чтобы поток энергии двигался от одного к другому, плавно огибая препятствия.

Для создания эффекта извилистой тропки можно поступить и иным способом. На пол стелется яркая ковровая дорожка, а на стенах помещаются небольшие бра, которые желательно держать постоянно (в том числе и ночью) включенными. Бра можно заменить картинами. Оформление напольного покрытия (керамическая плитка, паркет, линолеум, ковролин и т. п.) также желательно стилизовать под тропинку; в последнем случае ковровая дорожка не является обязательным атрибутом.

Если наложить диаграмму восьмиугольника багуа на план гостиной, ее конфигурация сразу станет вполне ясной в том случае, когда комната имеет прямоугольную форму. Это значит, что все элементы находятся в гармоничном равновесии. Однако это равновесие нарушается, если комната имеет выступы и альковы.

Один из способов коррекции неблагоприятной с точки зрения науки фэн-шуй планировки такой комнаты — расстановка мебели. Существует ряд принципов, которым вы можете следовать при меблировке гостиной комнаты. Центр притяжения должен создаваться вокруг одной из 8 сторон багуа, предпочтительно семьи, брака, учителей или богатства.

Сиденье для почетного гостя или главы семьи не должно располагаться напротив двери. Это очень важно, поскольку в противном случае будет создаваться атмосфера конфронтации. Любой входящий в комнату столкнется с вами или с вашим гостем лицом к лицу, что приведет к вынужденной последовательности реакций и движений.

Место почетного гостя — лучшее в комнате, его часто располагают рядом с камином, если он есть, а также напротив телевизора. Оттуда может открываться хороший вид из окна, но только под углом, иначе возникает ощущение уязвимости.

Одна из общих предпосылок, которую обычно принимают без каких-либо объяснений, заключается в том, что кресла и диваны следует

расставлять спинкой к стенам, а не к стульям или окнам. Положение у стены или рядом с ней дает ощущение покоя и защиты. Однако не всегда возможно расставить все сиденья спинкой к стене. Там, где стул стоит у окна, положение помогут исправить растение на подоконнике или низкая этажерка.

Стулья, диваны и кресла можно расположить по-разному по отношению друг к другу. Если один стул поставить напротив другого, даже рядом с низким столом, это создаст ситуацию, хорошо подходящую для откровенного разговора, но не слишком удачную для молчаливых или малознакомых людей. Нет ничего хуже, чем сидеть напротив болтливого человека, когда вы не расположены к разговору или не хотите отвечать в такой же манере.

Если стулья поставить под углом друг к другу, это создаст более комфортную обстановку и люди смогут вступать в разговор, когда они сами этого захотят. Такая же ситуация создается и в том случае, если расположить кресла напротив друг друга, но под углом к дивану. При такой расстановке все будут довольны, поскольку смогут обращаться либо к одному гостю, либо сразу ко всем присутствующим, и вы избежите неприятностей.

Если в гостиной есть альковы, например по обе стороны от камина, можно поместить в углах декоративные растения. Будут полезны и настенные светильники, особенно в сочетании с картинами или фотографиями на стене.

Важно не загромождать гостиную слишком большим количеством мебели, растений, украшений. Движение энергии шэн ци должно быть свободным, иначе вы почувствуете вялость и уныние.

Центральная зона гостиной должна быть свободна от мебели. Если же вы поставили там низкий стол, украсьте его вазой с цветами, желательно желтого цвета, то есть цвета элемента Земля. Это станет символом благополучия и процветания вашей семьи.

Обставляя гостиную, нужно обязательно учитывать свойства и цвета пяти элементов фэн-шуй. Например, расположенные на юго-востоке деревянные предметы будут стимулировать рост и развитие, а символы элемента Вода поддержат их. Избыток красного цвета на западе или северо-западе может создать нежелательное напряжение, ослабить мужскую половину семьи.

Следует избегать слишком выраженного акцентирования качеств одного элемента. Если вы окрасите всю северную зону комнаты в синие и черные тона да еще поставите в угол большой аквариум, то скорее всего вы окажетесь в глубинах подводного царства, нежели будете безмятежно путешествовать по жизни. Лучше поставить аквариум на юго-востоке — вода в этом месте будет стимулировать ваше материальное благополучие.

Гостиная очень хорошо подходит для изменения в лучшую сторону отдельных аспектов вашей жизни. Если вы хотите улучшить свое по-

ложение в обществе, можно активизировать энергию южного сектора, используя кристаллы, светильники или символические предметы. Можно зажечь свечи — это намного повысит энергию комнаты.

Если вы строите определенные планы и надеетесь успешно их осуществить, стимулируйте восточную часть гостиной. Для этого подойдут картины, орнаменты или украшения, но не забывайте о тех образах, которые они создают. Например, очень неуместна в юго-западном секторе картина, пробуждающая чувство одиночества или заброшенности. Лучше поставьте там парные предметы или повесьте картину, изображающую радостные сцены. Красивые горные или водные пейзажи прекрасно смотрятся на северной стороне комнаты.

Бороться с шэн ци в гостиной поможет ваза с цветами. Помните о том, что цветы в вазе всегда должны быть свежими, а воду нужно регулярно менять. Обратите внимание на свое положение в обществе, поставив цветы преимущественно красных и оранжевых оттенков на юге, либо сделайте акцент на творчестве и поддержке детей в семье, поставив белые цветы на западе.

Столовая

Планируя строительство дома, необходимо расположить кухню и столовую поблизости друг от друга. При этом совмещать их нельзя,

но использовать в качестве столовой гостиную вполне допустимо, хотя тут надо соблюдать некоторую осторожность.

Если большую комнату в своем доме вы используете и как гостиную, и как столовую, постарайтесь разделить эти две функции. В противном случае ни одна из них не будет завершена и вы потеряете определенные качества шэн ци. Используйте для этого перегородки, раздвижные экраны или поставьте мебель так, чтобы разделить эти две зоны. Подходить к этим зонам тоже нужно отдельно — как к гостиной и как к столовой.

Центральное место столовой — это обеденный стол, но он сам по себе не может быть хорошим разделителем для большой комнаты. Он только нарушит равновесие в обеих жилых зонах и помешает использовать их по прямому назначению.

Практически все рекомендации, которые мы приводили для гостиной, вполне применимы и для столовой. Пространство комнаты нужно организовать так, чтобы энергия шэн ци могла свободно циркулировать внутри, а все присутствующие чувствовали себя комфортно и уверенно.

Зону столовой изолировать от гостиной можно, используя деревянную решетку с вьющимися растениями, зеркало и картины или фотографии. Книжный шкаф, этажерка или другой похожий предмет мебели тоже могут послужить для создания своеобразной разделительной линии. В сочетании с теплой цветовой

гаммой, желательной отличающейся от гостиной, такое расположение может быть удачным решением для вашей квартиры.

Если в столовой одно большое окно или несколько окон, это, с точки зрения фэн-шуй, считается неблагоприятным, поскольку отвлекает от еды и может вызывать смутное беспокойство, особенно у детей.

Независимо от того, расположена ли столовая в отдельной комнате или выделена в составе гостиной, она должна иметь не больше двух дверей.

Главные предметы мебели в столовой — обеденный стол и стулья. В идеальном варианте стулья должны стоять у стен, однако на практике это далеко не всегда возможно осуществить. Вокруг стола рекомендуется расставлять четное число стульев, поскольку в фэн-шуй четные числа считаются особенно благоприятными, возможно еще и потому, что парные предметы ассоциируются с символами любви и партнерства. Но независимо от числа стульев существуют определенные места для мебели, создающие наиболее удобную конфигурацию и позволяющие энергии шэн ци свободно циркулировать по комнате.

Дверь столовой, открываясь вовнутрь, не должна сталкиваться со спинкой стула; впрочем, эта рекомендация относится и к другим комнатам. Как и в гостиной, в столовой должно быть место почетного гостя, его следует располагать лицом к двери, но не прямо напротив нее.

В прямоугольной комнате наиболее выгодным считается диагональное положение стола, когда его бортики не параллельны стенам. В таком случае у вас будут два места, которые можно считать почетными.

Можно использовать и дополнительные элементы, например поставить вазу с цветами на каминную полку или повесить зеркало в дальнем углу столовой.

Количество других предметов мебели в столовой должно быть минимальным; в дополнение к столу и стульям достаточно будет буфета или шкафа.

Для столовой очень благоприятно ощущение простора, поскольку человек обычно лучше себя чувствует, когда обедает в комнате с высоким потолком.

Если потолки в вашей столовой сравнительно низкие, то для создания ощущения высоты можно использовать настенные светильники с направленным вверх светом.

Слишком яркое освещение не создаст ощущение уюта и расслабленности, поэтому лучше пользоваться выключателями с плавной регулировкой или лампочками меньшей мощности, по крайней мере для повседневных трапез.

Хорошего фэн-шуй в столовой можно добиться с помощью зеркал. Они не только усиливают естественное освещение и создают иллюзию большого пространства, но и удваивают количество блюд на столе, делая каждую трапезу вдвое впечатляющей.

Еда — это спокойное и умиротворяющее занятие, поэтому равновесие в столовой должно быть немного смещено в сторону инь. В столовой должны быть более мягкое освещение и приглушенные краски, чем в гостиной. Старайтесь избегать угловатой мебели с резко выраженным ян: она мешает домашним и гостям расслабиться и делает их слишком активными.

Очень мягкие стулья и темные, тяжелые занавеси могут создать атмосферу уныния и апатии. Если вы стремитесь к домашнему уюту в сочетании с оживленным разговором, постарайтесь найти точку равновесия.

Цвета в столовой должны быть мягкими и приглушенными.

Если вы хотите стимулировать определенные зоны комнаты, достаточно добавить несколько мазков соответствующего цвета. Например, небольшой красный орнамент, расположенный на юго-западе, поддержит символ элемента Земля в этом секторе, а картина в синих тонах на северной стене акцентирует успешную карьеру главы семьи.

Стол для столовой должен быть как можно большей площади, конечно, в зависимости от размеров комнаты и количества людей, которые обычно ею пользуются. Свободное пространство за столом создаст ощущение изобилия и поддержит хороший баланс энергии шэн ци. Стесненность за едой, наоборот, вызывает напряженность и, кроме того, приводит к расстройствам пищеварения.

Имеет значение и форма стола. Вспомним, что квадратная форма символизирует Землю, а круглая — Металл. Из всех столов только прямоугольная и овальная формы создают особую позицию для главы семьи, и, следовательно, они считаются более формальными. Чтобы создать ощущение равенства в большой семье, конечно, лучше всего использовать круглый стол.

Наилучшим материалом для обеденного стола считается дерево, поскольку оно обладает свойствами инь, что способствует мирной трапезе.

Фэн-шуй рекомендует использовать посуду традиционной формы, однако хороши и восьмиугольные тарелки, имитирующие форму багуа. Металлические столовые приборы должны быть хорошо начищены, это стимулирует энергию шэн ци.

То же относится и к граненым хрустальным бокалам, многократно преломляющим и отражающим свет. Наполненные прозрачной жидкостью (например, белое вино или шампанское), они образуют «личные кристаллы», которые оказывают благотворное воздействие на сидящих за столом. Бокалы не обязательно должны быть дорогими, даже простое граненое стекло стимулирует энергию шэн ци.

Цвет скатерти следует выбирать в соответствии с той зоной комнаты, где находится обеденный стол: синий — на севере, зеленый — на востоке и т. д. Если вы всегда пользуетесь белой скатертью, попробуйте поставить на стол

цветные кольца для салфеток. Подставки для салфеток должны сочетаться с формой стола: если стол круглый, салфетки должны быть круглыми, если овальный — овальными.

В столовой не должно быть колючих растений, поскольку они сильно сдвигают баланс в сторону ян и мешают расслабиться сидящим за столом.

Лучше поместить здесь растения с плавно закругленными листьями нежно-зеленого тона. Ваза с цветами, расположенная на столе, будет стимулировать энергию шэн ци.

Для столовой очень подходит аквариум с маленькими подвижными рыбками. Однако его не следует ставить в южном углу комнаты, поскольку при этом сталкиваются элементы Воды и Огня.

Когда вы обедаете с домочадцами или с близкими друзьями, беседа за столом создаст достаточный звуковой фон. Однако если вы пригласили новых знакомых или коллег по работе, создать атмосферу уюта поможет тихая музыка, она успокоит телесное шэн ци ваших гостей и сгладит любые неловкие паузы в разговоре. Музыка следует выбирать, учитывая интересы присутствующих. Тихая инструментальная музыка оказывает общее тонизирующее воздействие и способствует откровенному разговору.

Часы в столовой лучше не ставить: их постоянное тиканье и напоминание о времени заставит торопиться и отвлечет от еды.

Кухня

Кухня — это наиболее часто посещаемое место в доме или квартире. В Китае считается, что вид кухни отражает благосостояние семьи. Во многих домах кухня становится центром общения, и почти все значительные события происходят именно там, особенно если в будничные дни кухня также служит столовой.

Кухня должна быть достаточно большой, чтобы по ней можно было свободно ходить, светлой и в то же время должна иметь все необходимое для приготовления пищи.

Идеальный вариант — когда, находясь на кухне и работая у плиты, раковины или разделочного стола, вы можете видеть любого, кто туда входит. Однако это не всегда возможно. Чтобы исправить такую ситуацию, у входа можно повесить зеркало; к тому же оно будет визуально увеличивать объем кухни.

Кухня не должна быть проходной, поскольку постоянное движение отвлекает от работы. Нередко, особенно в домах старой постройки, на кухне расположена дверь черного хода. В таких случаях можно отделить проход, изолирующий кухню от нежелательного вмешательства.

Можно отодвинуть кухонный буфет от стены, чтобы создать естественный маршрут для тех, кому нужно пройти от задней двери в столовую или гостиную. Такое простое решение создаст изолированное пространство на кухне и даст возможность общения с входящим челове-

ком, особенно если буфет имеет высоту разделочного стола. В дополнение, если перевесить заднюю дверь на другую сторону, входящий человек будет естественным образом направляться в «проход». Если ему хочется пообщаться с тем, кто работает на кухне, сделать это будет несложно. Чтобы избежать ощущения стесненности при входе через заднюю дверь, на ближнюю стену можно повесить зеркало.

На кухне особое внимание следует уделять взаимодействию пяти стихий, особенно Воды и Огня. Не рекомендуется располагать плиту около холодильника или раковины, поскольку это приводит к накоплению отрицательной энергии ша ци, что может способствовать чрезмерной раздражительности, семейным ссорам или расстройству в финансовых делах. Роль посредника между Водой и Огнем выполняет элемент Дерево, поэтому можно использовать его символы, например настенную или напольную плитку зеленоватых оттенков или орнамент той же цветовой гаммы.

Улучшение кухни с точки зрения науки фэн-шуй обязательно окупится сторицей, поскольку это помещение используется очень часто, вносит огромный вклад в благополучие дома. К тому же здесь готовится еда.

Порядок на кухне отражает финансовое состояние семьи, поскольку основной элемент, присутствующий здесь, — это вода, символизирующая благосостояние. Поэтому очень важно не загромождать кухню посторонними предме-

тами, содержать рабочие поверхности в чистоте. Мелочи можно хранить в тумбах и на полках буфета, не стоит разбрасывать их по всему помещению.

Следует также помнить о том, что выступающие углы, открытые полки и острые предметы создают отрицательную энергию ша ци. Если у вас на кухне стоят открытые полки или стеллажи, лучше пользуйтесь круглыми емкостями для сыпучих продуктов. Ножи и вилки следует держать в отдельном ящике, вынимая их только при необходимости.

На кухне, как правило, расположены постоянно работающие электроприборы, которые хорошо стимулируют отдельные ее зоны. Поэтому холодильник лучше ставить в юго-восточном секторе, поскольку это будет способствовать улучшению вашего материального положения. Холодильник, расположенный в юго-западной части, будет служить укреплению семейных отношений. Не рекомендуется помещать холодильник на юге, поскольку элемент огня не совместим с низкой температурой.

Микроволновую печь легко перемещать с места на место, поэтому вы можете выбрать, какая зона кухни лучше всего подходит для стимуляции энергии шэн ци. Мелкие электрические приборы — такие, как чайники, миксеры и тостеры, — тоже можно использовать в различных секторах для стимуляции соответствующих качеств.

На кухне всегда происходит активная деятельность, поэтому в ней должно преобладать

начало ян. Дерево склоняет баланс в пользу инь, а Металл подчеркивает качества ян, поэтому старайтесь уравнивать эти противоположности не только исходя из личных вкусов, но и в соответствии с требованиями фэн-шуй.

Избыток элемента Дерево может привести к угрюмой и чопорной атмосфере на кухне, а избыток Металла придаст комнате строгий вид и будет вызывать агрессивные эмоции.

Освещение на кухне должно быть достаточно ярким, но не резким. Наилучшее движение энергии шэн ци создается естественным светом, в связи с этим окна на кухне не должны иметь массивных рам, поскольку они будут задерживать часть света. Днем отодвигайте занавеси или поднимайте жалюзи, чтобы впустить на кухню как можно больше света.

Не следует заполнять кухню обилием растений, здесь достаточно одного цветка в горшке или кристалла, подвешенного перед окном, чтобы оздоровить атмосферу.

Если ваша кухня маленькая и довольно темная, покрасьте ее краской светлого оттенка или выберите светлые обои, а также усильте мощность верхнего освещения. На кухне следует избегать алых, темно-синих и вообще насыщенных тонов, лучше предпочесть пастельные оттенки. Чистый белый цвет, слишком резкий для остальных комнат, здесь будет очень эффективен, поскольку он создает ощущение пространства.

Если вы хотите стимулировать какую-то зону на кухне, используя цвет, лучше делать это,

не меняя расцветку мебели или обоев, а с помощью небольших предметов. Например, на юге можно стимулировать элемент Огня, поставив там красный кувшин или тостер. Это будет способствовать вашей успешной карьере. Элемент Воды, расположенный на севере и благоприятствующий духовному развитию, можно активизировать, поместив там какой-нибудь черный предмет или черное украшение.

Используя на кухне различные оттенки, избегайте сочетания цветов противоположных элементов. Например, черный цвет элемента Вода не должен попадать в южную зону Огня; цвета элемента Металл не должны преобладать в восточной и юго-восточной зонах, поскольку они связаны с элементом Дерево.

Спальня

Почти треть своей жизни мы проводим во сне, и если взять среднюю продолжительность жизни за 70 лет, то получается, что мы проводим в постели 23 года, или 4 месяца ежегодно. И поэтому спальне придается чрезвычайно важное значение, ведь энергия шэн ци воздействует на нас вне зависимости от того, бодрствуем мы или спим.

Спальня — это наиболее интимная комната, предназначенная для отдыха, поэтому ее интерьер должен создавать спокойную, умиротворяющую обстановку. Здесь мы восстанавливаем

свою физическую и психическую энергию, здесь же мы чаще всего занимаемся любовью и чувствуем себя полностью свободными от общественных условностей.

Самое главное в спальне — ее размер. Как правило, в большинстве случаев бывает невозможно или нежелательно проводить капитальный ремонт, чтобы структурно перестроить спальню и добиться наиболее благоприятных с позиций фэн-шуй условий в ней. Однако многое можно сделать и помимо этого.

Общее убранство и цветовая гамма спальни должны соответствовать ее размерам. В маленькой спальне лучше использовать легкие воздушные тона, чтобы создать ощущение пространства и свободы; в просторной спальне подойдут яркие, насыщенные цвета, они придадут ей больший уют. В любом случае постарайтесь найти золотую середину — то оптимальное соотношение, которое будет сочетаться с вашим вкусом и удовлетворит требованиям здравого смысла.

Расположение спальни в доме оказывает влияние на действие энергии шэн ци. Для спокойного сна и глубокой медитации идеально подходит северное направление. Однако оно неблагоприятно для тех, кто страдает от одиночества, поскольку может усилить ощущение изоляции от внешнего мира. Молодых энергичных людей, полных честолюбивых устремлений, северное направление может слишком расслаблять. Север ассоциируется с интимной близо-

стью, поэтому это хорошее место для спальни партнеров, ведущих активную половую жизнь.

Северо-восточное направление создает мотивирующую энергию шэн ци, которая может быть слишком резкой для спальни. Оно неблагоприятно для людей, имеющих проблемы со здоровьем или страдающих расстройствами сна, поскольку может усугубить положение и даже привести к ночным кошмарам. Дети, спящие на северо-востоке, могут оказывать слишком сильное влияние на жизнь родителей. Им также следует избегать северо-западного направления для сна, если их активность становится слишком бурной.

Северо-запад — классическое направление для спальни родителей и людей, прочно ставших на ноги в жизни.

Будоражащая и волнующая энергия востока прекрасно подходит для молодых людей, которые только начинают свой жизненный путь. Она помогает им реализовывать их устремления и расширять кругозор.

Юго-восток благоприятствует тем, кто занимается бизнесом или продвигается по карьерной лестнице, но здесь энергии более творческие и уравновешенные, чем на востоке, способствующие конструктивному общению и взаимодействию с партнерами по работе.

Если вы стремитесь к страстным отношениям, вам следует устроить свою спальню на юге: в этой зоне происходит особенно активная стимуляция интимной жизни. Однако это не самое

лучшее место для крепкого сна и спокойного отдыха. Если в интерьере комнаты преобладают красный цвет и символика, связанная с элементами Огня, это может привести к бессоннице и нервным срывам, поэтому нужно соблюдать осторожность.

Если вы стремитесь усилить элемент романтики и удовольствия в своей жизни, поместите спальню в западной зоне. Однако не стоит рассчитывать, что это направление будет стимулировать вашу мотивацию или способствовать вашему успеху в бизнесе.

Юго-запад — не лучшее направление для большинства людей, поскольку энергии здесь довольно неуравновешенные и могут вызвать ощущение тревоги и неуверенности в себе. Эта зона совершенно не подходит для детей и молодых людей. Если ваша спальня расположена в юго-западной части, внимательно изучите план комнаты и стимулируйте наиболее благоприятные для вас участки.

Поскольку спальня является местом для отдыха, здесь должно преобладать начало инь. Оформите спальню мягкими тонами, умеренным освещением и округлыми формами. Однако если вы в такой спальне просыпаетесь плохо отдохнувшим и испытываете апатию или если ваша интимная жизнь нуждается в дополнительной стимуляции, стоит подумать о том, чтобы сдвинуть равновесие в сторону энергии ян.

Главный предмет обстановки в спальне — это, конечно же, кровать. Существует несколь-

ко основных принципов фэн-шуй, которые нужно учитывать, определяя ее положение в комнате. Главное правило — кровать не должна располагаться непосредственно напротив входной двери. Это положение ассоциируется со смертью, поскольку в Китае традиционно клали покойника таким образом, чтобы выносить его из комнаты ногами вперед.

Кровать следует располагать так, чтобы вы могли видеть, кто входит в спальню. Можно поставить ее к боковой стене или по диагонали. Если вас больше устраивает диагональное расположение, то поместите в ногах кровати какой-либо предмет. Это следует сделать для того, чтобы отклонить поток энергии, протекающий через дверь над кроватью, который может нарушить ваш покой во время сна. Небольшая ширма или растение перед кроватью будут достаточным препятствием этому потоку.

Наука фэн-шуй не рекомендует спать ногами или головой к окну. Если на кровати спят два человека, желательно, чтобы с трех ее сторон было достаточно места.

Форма спинки кровати может оказывать поддержку вашим личным качествам и способствовать успеху в жизни. Обратитесь к циклу разрушения, чтобы избежать воздействия элементов, негативно влияющих на ваш склад личности.

Полукруглые или овальные спинки (Металл) хороши для бизнесменов и чиновников, квадратные деревянные спинки благоприятны для

людей рабочих профессий, волнообразные спинки (Вода) подходят для представителей творческих профессий, а треугольные спинки (Огонь) годятся только для тех, кто не любит много спать.

Выбирая кровать, в первую очередь следует стремиться к простоте. Отдавайте предпочтение кроватям, которые кажутся более гладкими, со скругленными углами, позволяющими энергии шэн ци беспрепятственно двигаться по комнате.

Выпирающие потолочные балки над кроватью создают стойкое негативное воздействие, которое может привести не только к семейным ссорам, но даже к разводу, и поэтому необходимы срочные меры. Следует передвинуть кровать в другое место либо установить ложное потолочное перекрытие. В крайнем случае хотя бы отодвиньте кровать от источника вредной энергии и повесьте на балку под углом 45° две бамбуковые флейты, перевязанные красной ленточкой.

Атмосфера в спальне должна быть спокойной и умиротворяющей. Не стоит злоупотреблять зеркалами, поскольку они стимулируют поток энергии шэн ци. Обычно достаточно зеркала, стоящего на туалетном столике, расположенном, например, в углу комнаты. Это зеркало будет поддерживать постоянный поток энергии. Кроме того, можно повесить зеркало на стене. Этого будет достаточно. Можно при необходимости использовать зеркало, рас-

положенное на внутренней стороне дверцы шкафа.

Фэн-шуй считает неблагоприятным, если зеркало расположено так, что вы можете видеть себя в постели.

Старайтесь не загромождать комнату мебелью и расставляйте ее, учитывая положение кровати. Какие бы предметы мебели ни находились в комнате, следите за тем, чтобы острые углы не были направлены на кровать.

В маленькой спальне три основных предмета обстановки — кровать, туалетный столик и платяной шкаф — должны быть придвинуты к стенам, что является оптимальным решением.

В спальне должно быть как можно меньше углов, направленных на кровать. Избегайте угловатых столиков и прикроватных тумбочек, лучше использовать более сглаженные формы. Подойдут, например, квадратные и прямоугольные тумбочки, если дерево скруглено на углах.

Прикроватные столики и тумбочки не должны быть выше матраса, особенно если они стоят рядом с кроватью, поскольку это создает искусственную преграду для энергии шэн ци и мешает ей свободно циркулировать над вами во время сна.

Зеркало на туалетном столике должно быть большим, это сделает спальню просторнее и светлее. Отдавайте предпочтение плавным линиям, не задерживающим движение шэн ци.

Столик можно расположить в любой зоне, которая кажется более темной и угрюмой, на-

пример в плохо освещенном углу. Зеркало будет отражать дополнительный свет, создавая ощущение простора и глубины.

В любом случае расположение туалетного столика зависит от плана вашей спальни и от вашего вкуса.

Некоторые особенности имеют детские спальни. Дети в своей спальне не только спят, но и играют, поэтому равновесие в детской спальне должно быть смещено в сторону ян. Интерьер детской спальни следует делать ярче и оживленнее, чем у взрослых, — с музыкой, рисунками, плакатами и насыщенными цветами. Но все-таки нужно соблюдать меру, чтобы дети не слишком возбуждались перед сном.

Если ребенок делает уроки в спальне, наиболее благоприятным местом для письменного стола будет северо-восточный угол комнаты.

Возле окна можно повесить небольшой кристалл, отражающий свет и стимулирующий энергию шэн ци. Если в комнате есть глобус или карта мира, поместите их в северо-восточном секторе.

Поскольку дети обычно не склонны к аккуратности, для создания благоприятных условий в детской комнате необходимо предоставить ребенку достаточно свободного места, где он сможет хранить вещи и игрушки: книжные шкафы с закрывающимися дверцами, тумбочки с выдвижными ящиками и т. д. Старайтесь воспитывать в своем ребенке стремление к чистоте и аккуратности.

ГЛАВА 4

Применение науки фэн-шуй при обустройстве квартиры

Планировку квартиры фэн-шуй рекомендует производить с использованием метода триграмм. На распределение жилых комнат некоторое влияние оказывает багуа. Для начала необходимо определить триграмму квартиры и триграммы всех жильцов. Составляется план комнат, затем на него накладывается магический квадрат. Обратите внимание на то, что при этом стороны света не играют никакой роли. Для распределения помещений квартиры необходимым и достаточным является анализ благоприятных зон. Начнем с того, что возьмем дату рождения хозяина, к примеру 1961 год, следовательно, он будет Чжень. Благоприятной для него будет квартира Чжень, входная дверь которой находится с западной стороны, а противоположная стена — с восточной. Подойдет ему также любая принадлежащая к восточной жизни квартира.

Спальню лучше разместить с восточной стороны, так как китайцы считают, что для семьи направление Чжень будет способствовать рождению мальчиков. Северное направление

в квартире будет благоприятствовать здоровью, южное — процветанию, юго-восточное — долголетию, остальные будут оказывать лишь негативное влияние. Северная сторона, совпадающая по направлению с удачей и здоровьем, очень подходит для того, чтобы разместить там кухню или столовую, в которой каждый день собиралась бы вся семья. Она также подходит для спальни незамужней женщины, например дочери.

Сопоставление плана квартиры с квадратом багуа дает представление о размещении жилых помещений. Спальню бабушек, дедушек или старшей дочери лучше всего разместить на юго-востоке, так как там будет располагаться сектор долголетия.

Для размещения туалета лучше всего подойдут направления, оказывающие негативное влияние, например западное — направление смерти. Причем нужно обратить внимание на то, что при размещении ванной или туалета в Тай Цзи, центре удачи, все обитатели данной квартиры будут получать негативное влияние, вследствие чего у них может появиться плохое самочувствие. Дело в том, что вместе с уходящей по сливу водой будет уходить и положительная энергия. Баланс инь и янь будет нарушен. Потому ванны, кухни с раковинами, туалеты, кладовки и прачечные лучше разместить в северо-восточном или юго-западном направлении. Существенным недостатком квартиры Чжень является совпадение места смерти со входной дверью, то есть она становится путем,

по которому в дом проникает отрицательная энергия ша ци.

В связи с этим фэн-шуй рекомендует использование дополнительного освещения, зеркал и музыки ветра. В крайнем случае дверь можно перенести в другое место. Главное же — найти все неблагоприятные места и вовремя принять необходимые меры по их нейтрализации. Следует также иметь в виду, что входную дверь не следует загромождать шкафами, ящиками и другими предметами быта. Считается, что негативная энергия ша ци, как и положительная шэн ци попадают в квартиру через дверь. Потому от того, как она будет выглядеть, из чего она будет сделана и насколько добротна, зависит степень их проникновения. Впрочем, подробно внешний вид двери и его соответствие законам науки фэн-шуй уже были рассмотрены выше. Все перечисленные правила действительны не только для частного дома, но и для квартиры.

Очень неблагоприятно, если после двери расположен длинный, сложный коридор, он будет препятствовать прохождению в дом энергии шэн ци. Немаловажным является и размер дверного проема: если он будет слишком маленьким, то проникновение энергии шэн ци будет затруднено, однако же слишком большой проем отпугнет энергию шэн ци, в том числе часть энергии шэн ци будет выходить из дома. Энергию шэн ци называют (и совершенно обоснованно) дыханием жизни, поэтому необходи-

мо обеспечить ее беспрепятственное прохождение во все части квартиры.

В коридоре напротив двери не следует ставить растения. Это может привести к тому, что нарушится гармония между инь и янь, потому как живые растения притягивают инь. Неблагоприятное влияние оказывает шахта лифта или лестница, находящиеся напротив двери. Здесь фэн-шуй рекомендует повесить колокольчики, причем совершенно неважно, разместите вы их внутри или снаружи. Звуки, исходящие от них, несут положительную энергию, у живущих в этой квартире людей поднимается настроение, сердца наполняются оптимизмом. Если входную дверь открывать наружу, то это может спугнуть энергию шэн ци, поэтому наука фэн-шуй рекомендует делать двери, открывающиеся вовнутрь.

В качестве дополнительного освещения нужно использовать бра или небольшую люстру. Двери, ведущие во внутренние комнаты квартиры, должны быть открытыми, а наилучшим вариантом будет полное их отсутствие. Чтобы энергия шэн ци свободно могла попасть во все помещения квартиры, они должны быть видны из прихожей. Если внутренние двери в прихожей будут расположены напротив друг друга, то это будет затруднять продвижение шэн ци.

Если в прихожей повесить зеркало, то это визуально значительно расширит ее, перед зеркалом можно поставить небольшой столик, ко-

торый лучше сделать из материала, соответствующего стихии главы данной семьи. Картина, висящая в прихожей, отвлекает на себя внимание энергии ша ци. Немаловажным является и размер двери, ведущей из прихожей в комнаты. Маленькие по размеру комнаты должны иметь маленькие двери, соответственно большие, например гостиная, — широкоую или двустворчатую.

Не стоит также выставлять напоказ плиту и кровать. Кухня, благодаря тому что в ней находится очаг, из которого распространяются вкусные запахи, очень привлекательное место для энергии ша ци. Поэтому кухню лучше разместить в конце помещения, чтобы стремящаяся туда энергия прошла через всю квартиру. Если проход в кухню виден из прихожей, то его стоит закрыть ширмой. Столовую рекомендуется размещать рядом с кухней, но с учетом того, чтобы, находясь в ней, не было видно входной двери квартиры через прихожую.

Если столовая размещена рядом со спальней, то можно сделать вход в спальню через нее, важно только, чтобы двери не находились друг против друга. Окна должны располагаться в положительном направлении, потому что через них проходит часть энергии ци. Важным местом в квартире является спальня. Поэтому нужно обратить особое внимание на планирование данной комнаты. Спящий человек находится в беззащитном состоянии, потому нужно соблюдать рекомендации фэн-шуй.

Потолки, стены и пол в спальне должны быть ровными. Желательно, чтобы в спальне не было никаких балок и уступов, а также колонн.

Нужно избегать расположения спален в конце длинного коридора, потому что именно в этом месте собирается негативная энергия. Спальню родителей лучше всего разместить в секторе брака и семьи. Для привлечения энергии шэн ци в спальню нужно содержать ее в чистоте и порядке. Большое количество энергии шэн ци будет положительно влиять на интимную жизнь. Окна рекомендуется закрывать шторами или жалюзи. На стены фэн-шуй советует повесить картины. Освещение должно быть слабым (бра или ночник).

Немаловажно также правильно оформить туалет и ванную комнату. Интерьер должен быть простым, в серо-голубых тонах, возможно применение зеленоватых оттенков. Если ванная хорошо освещена, то имеет смысл поставить там небольшое растение. В таком случае элементы Воды будут оказывать благотворное влияние совместно с элементами Дерева. Если совместить ванную комнату и туалет, то мы потеряем часть энергии шэн ци; не следует также располагать эти комнаты в секторах удачи, богатства, карьеры. Ванная и туалет концентрируют энергию ша ци, поэтому фэн-шуй рекомендует вешать на дверях этих комнат зеркала.

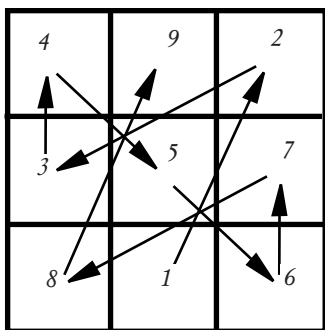
Иногда встречается такое расположение комнат, когда на одного члена семьи оно влияет положительно, а на другого — отрицатель-

но. Поэтому наука фэн-шуй разработала рекомендации по нейтрализации некоторого отрицательного воздействия. Это достигается тем, что энергия шэн ци направляется в нужное русло, после чего происходит ее воздействие.

Дорожка фэн-шуй

Дорожка фэн-шуй является одним из способов проверки помещений. Суть заключается в том, что человек передвигается по квартире по определенному маршруту. Промежуточные пункты этого маршрута должны соответствовать числам магического квадрата.

Наложим план маршрута на план квартиры.



Дорожка фэн-шуй

Встанем в точку 1 — вход в квартиру. Затем нужно проследовать в правый верхний угол обследуемой квартиры, затем по всем точкам маршрута до точки 9. Именно так передвигается энергия ци. Проанализировав результаты, определим, какие места в квартире следует откорректировать.

При передвижении по квартире не обязательно двигаться по прямой, можно обходить посторонние предметы. Главное — дойти до пунктов, обозначенных цифрами. Проверку следует повторять с некоторой периодичностью, убеждаясь, что вашей семье ничего не угрожа-

ет и энергия движется в нужном направлении. Обратите особое внимание на точки с негативной энергией. Зная свойства энергии ша ци, можно оградить себя и свою семью от ее негативного воздействия. Ша ци движется только в прямом направлении. Ее источником являются углы и прямые линии, она накапливается там, где есть грязь, затхлая вода, нехороший запах. Появление ша ци вызывается нарушением равновесия инь и янь. Как известно, злые духи и энергия ша ци боятся света. Поэтому жилые комнаты вашего дома должны быть наполнены солнечным светом. Свет способствует активизации энергии шэн ци, но он не должен быть слишком ярким, для его смягчения необходимо использовать шторы и жалюзи. Огромное применение в фэн-шуй находят зеркала. С помощью них отражается энергия ша ци и направляется энергия шэн ци. Зеркала способствуют зрительному изменению вида помещения.

Зеркала багуа

Зеркала багуа бывают прямыми, выпуклыми и вогнутыми. Они помещены в центр восьмиугольника багуа и едва заметны, потому что имеют очень маленький размер. Плоские зеркала багуа возвращают энергию ша ци к месту ее возникновения. Вогнутые зеркала багуа впитывают энергию ша ци, выпуклые — способствуют распространению ша ци. Именно

по этой причине их никогда не вешают в помещении.

В Китае принято иметь в доме только плоские и вогнутые зеркала багуа. При использовании плоских зеркал необходимо обратить внимание на то, чтобы отраженная негативная энергия была направлена в правильное русло. Избегайте применения зеркал, в которых человек отражается не полностью; большие зеркала могут также запутать шэн ци, изменяя форму квартиры.

Нельзя использовать разбитые или треснувшие зеркала. Фэн-шуй не рекомендует размещать зеркала над кроватью и напротив входной двери, хотя их можно повесить в конце длинного коридора, тогда это будет способствовать отражению ша ци и плавному распространению шэн ци.

Поскольку зеркала притягивают и передают энергию шэн ци, в фэн-шуй они используются по-разному.

Если из-за особенностей планировки в комнате отсутствует какая-либо зона восьмиугольника багуа, с помощью зеркала можно создать «эффект присутствия» и таким образом восстановить утраченное равновесие.

Зеркалом можно отразить вредное воздействие острых углов; направить поток энергии по узкому или загроможденному проходу; визуально замаскировать отдельные места, например расположенный рядом с входной дверью туалет.

Зеркала удваивают те предметы, которые они отражают, поэтому помещайте перед зеркалом что-нибудь полезное или приятное. Например, с помощью зеркала можно удвоить количество еды на столе в столовой (может быть, поэтому в престижных ресторанах так часто используются зеркала). Но вряд ли этот способ будет уместен на кухне, где еда только готовится и не всегда выглядит столь аппетитно.

В спальне зеркала ни в коем случае не должны отражать кровать супругов, поскольку при этом создается «двойной образ» брака, что очень неблагоприятно с точки зрения фэн-шуй.

Не следует вешать зеркала напротив туалета или входной двери. Сделав это, вы поспособствуете тому, что энергия шэн ци не попадет в ваш дом, поскольку сразу отразится обратно.

В прихожей нужно вешать большие зеркала, чтобы они отражали человека в полный рост. Мебель вокруг них расставляйте так, чтобы она не закрывала зеркала. В идеальном варианте зеркало в прихожей должно показывать всех членов семьи, не «отрезая» ноги у детей и головы у взрослых.

Зеркала следует содержать в чистоте, регулярно протирая их. И уж, конечно, как можно скорее замените или выбросьте треснувшее зеркало. Разбитое зеркало приносит несчастье. Если ваше зеркало треснуло или разбилось, немедленно вынесите его из дома и купите новое.

Мы уже говорили о том, что зеркалом багуа — особым зеркалом восьмиугольной фор-

мы, имеющим изображения триграмм по внешнему ободу, — можно пользоваться только вне дома. С его помощью вы можете отразить негативную энергию, исходящую от перекрестка дорог, углов зданий и т. д. Не забывайте проследить, куда вы перенаправляете энергию: не стоит приносить вред соседям, ведь вряд ли вам это поможет, скорее наоборот.

Кристаллы, призмы и шары

Кристаллы используют в квартире, когда нужно перенаправить ша ци в другую сторону. Вместо магических кристаллов можно применять граненые предметы из хрусталя и стекла.

Количество окон в доме зависит от количества дверей. На одну дверь максимально может приходиться 3 окна, в квартирах типа студии допускается наличие 7 проемов окна. Важным считается выбор направления окон. Солнце встает на востоке, и потому наиболее благоприятным считается именно это направление. Днем шторы на окнах открывают, чтобы солнечный свет равномерно заполнил комнату; если свет с улицы слишком ярок, то необходимо использовать тюль и жалюзи.

В ночное время окна рекомендуется плотно занавесить, в результате чего происходит уравновешивание инь и ян. Если вы затемните окна в своей квартире, то окна будут отражать позитивную и негативную энергию, которая нач-

нет рассеиваться по квартире. Подоконник не должен располагаться очень низко, иначе окно станет походить на дверь, через которую может уходить положительная энергия.

Кристаллы — это один из основных символов элемента Земля, поэтому их следует располагать в юго-западных, северо-восточных и центральных участках комнат.

Обычно используются прозрачные кристаллы горного хрусталя, но можно поставить на полку «щетку» кристаллов аметиста или зеленого граната (уваровита), то есть сростки мелких кристаллов в том виде, в каком они встречаются в природе. Кристаллы улучшат качество естественного света и будут рассеивать его, во все концы комнаты направляя благоприятную энергию шэн ци.

Кристалл, подвешенный на шнурке или цепочке перед окном, привлечет в комнату больше света и энергии. Такие кристаллы очень хорошо подойдут для плохо освещенных помещений.

Ограненный кристалл, подвешенный перед окном гостиной, в погожие дни будет создавать радугу ян, преломляя и отражая солнечные лучи. Это будет благоприятствовать хорошему настроению и способствовать активной деятельности. Такие кристаллы особенно подходят для гостиной или детской комнаты.

Хрустальный или стеклянный шар, помещенный в юго-западном углу гостиной, укрепит взаимоотношения, расположенный на северо-

востоке — будет стимулировать тягу к знаниям и образованию, на востоке — позволит успешно осуществить карьерные планы.

О звуках и запахах

Приятные запахи и музыка приманивают энергию шэн ци, и она начинает концентрироваться в том месте, откуда идет этот звук или запах. Наилучшим образом на энергию шэн ци действует звук колокольчиков и «музыка ветра». Причем немаловажным фактором является количество подвесок.

Китайские полые подвески (сямисэны) и колокольчики создают вибрацию воздуха, что оказывает стимулирующее и очищающее воздействие. Они снижают уровень негативной энергии и способствуют разрешению конфликтов. Вешать их нужно в тех местах, где они будут периодически звенеть и создавать приятные звуковые эффекты. Звучание колокольчиков может быть различным в зависимости от формы, размера и взаимного расположения подвесок. Прежде чем купить набор подвесок или колокольчиков, обязательно послушайте, как они звучат, оцените, насколько вам приятно это звучание.

В зонах влияния Металла или Воды, то есть на севере, западе и северо-западе, лучше использовать металлические подвески; на востоке и юго-востоке — деревянные; на северо-востоке и юго-западе — керамические.

Наиболее распространенное количество подвесок — 5, так как число 5 может преобразовать ша ци в шэн ци. Число 8 работает в сфере богатства, поэтому, если в вашем доме недостаток материальных средств, вам необходимо повесить 8 подвесок. Девять подвесок работают в зоне учителей, знаний, карьеры и стимулируют умственную деятельность. Поощрением пользуются первичные звуки, например пение, игра на музыкальных инструментах, детский смех и др.

Фэн-шуй считает ароматы не просто источником положительной энергии шэн ци, но и применяет в медицинских целях, полезных для здоровья и психики человека. Важно усвоить несколько моментов: сильные и резкие запахи не стоит использовать в спальне (здесь подойдут лаванда, мята, хмель), запахи подбираются в зависимости от настроения и характера человека.

Для устранения отрицательной энергии ша ци, накапливающейся под потолочными балками, фэн-шуй рекомендует использовать бамбуковые флейты. Обычно их две, они подвешиваются к балке под определенным углом друг к другу, мундштуки направляются вниз, и привязываются алые ленты — так получается верхняя часть восьмиугольника багуа, что разбивает энергию ша ци.

Чтобы замедлить быстрый поток движения энергии шэн ци, на его пути следует поместить подвески. Кроме того, их можно повесить и там,

где поток шэн ци меняет направление. Это поможет сгладить резкие переходы. Для создания благоприятного фона используйте выпирающие балки и нависающие выступы.

Движущиеся конструкции, ветряные мельницы, шелковые флажки или вымпелы используются для улучшения циркуляции шэн ци, не дают энергии накапливаться и застаиваться в углах комнат. Часы тоже вносят элемент движения, но при их выборе нужно руководствоваться в первую очередь соображениями личного опыта и здравого смысла.

Движущиеся объекты можно размещать там, где вы хотели бы стимулировать энергию шэн ци. Например, подвижная конструкция в северо-восточном углу детской спальни будет способствовать циркуляции энергий, связанных со знаниями и образованием.

Растения и вода

Поскольку растения — живые существа, они, как и мы, пользуются энергией шэн ци. Но в то же время растения являются и источником этой энергии, символизируя жизнь и освежая воздух в доме.

Комнатные растения притягивают шэн ци. Соответственно, они должны хорошо выглядеть и не болеть. Если это не так, то они будут распространять негативную энергию ша. Комнатные растения относятся к стихии Дерева, по-

этому мы должны расположить их либо рядом с предметами своей стихии, либо вблизи от стихии Воды. Наиболее подходящими являются юго-восточное, восточное, северное и западное направления. Помимо того, что растения украшают квартиру и радуют людей, они помогают скрыть элементы, оказывающие отрицательное воздействие.

В фэн-шуй некоторые растения являются символами, например тюльпаны и розы означают любовь, папоротник — обогащение, прибыль. Приветствуется и использование искусственных цветов, но в небольшом количестве.

За растениями обязательно нужно ухаживать, вовремя поливать их, поскольку если они засохнут, то перестанут быть источником шэн ци. Цветущие растения помогут активизировать определенные элементы.

Растения можно использовать для стимуляции шэн ци в углах комнат и для оживления пространства, которое не используется. Они великолепно сглаживают острые углы и уменьшают негативное воздействие ша ци, особенно если горшки с растениями маскируют углы книжных полок или офисной мебели.

Растения с острыми листьями содержат больше ян и заставляют энергию шэн ци двигаться быстрее. Растения с округлыми листьями больше отражают качества инь.

Все растения связаны с элементом Дерево, поэтому их следует располагать для подкрепления элемента Огонь в южных частях комнат;

для подкрепления элемента Земля в центре, на юго-западе и на северо-востоке.

Лучшие комнаты для растений — гостиная и столовая. В кухне и спальне растения следует располагать осмотнительно.

Кактусы и другие колючие растения нельзя помещать очень близко к людям, особенно на юго-западе — в зоне человеческих взаимоотношений. Однако некоторые мастера фэн-шуй советуют размещать их на подоконнике как своеобразную «психическую защиту» от воров.

Искусственные растения и цветы менее эффективны, но все-таки могут стимулировать движение шэн ци, если содержать их в чистоте и регулярно очищать от пыли. Композиции из сухих растений в принципе не влияют на энергетическое равновесие. Если они у вас есть, держите их в наименее доступных местах и меняйте в соответствии с временем года.

Городские квартиры построены обычно из стекла и бетона, что способствует привлечению ян, и чаще всего, чтобы привлечь инь, в квартирах рекомендуют иметь фонтаны, картины с изображением реки, аквариумы и т. д. Дело в том, что вода в китайской традиции символизирует изобилие. Именно поэтому ее с таким успехом использует фэн-шуй.

Например, комнатный фонтан, установленный в зоне богатства, сделает семью более обеспеченной. Есть одно но: фонтан должен работать постоянно, а не включаться и выключаться периодически.

На севере гостиной можно поставить декоративную чашу с водой, например в виде черепахи. Это подчеркнет гладкий и беспрепятственный характер вашего путешествия по жизни.

Стимулировать соответствующие участки в доме также можно с помощью картин и фотографий с изображением чистой проточной воды. Их хорошо вешать слева от входной двери в качестве пожелания удачи.

Правила фэн-шуй по дизайну квартиры

Начнем с того, что, по правилу фэн-шуй, во всем должно поддерживаться равновесие инь и ян. Соответственно, все пять стихий должны находиться в равновесии, хотя допускается доминирование стихии хозяина. При выборе деталей оформления материалов, из которых изготовлена мебель, учитывается цикл порождения и разрушения. В туалете и в ванной для покрытия пола используют керамическую плитку, во всех же остальных комнатах предпочтение отдается дереву. В туалете и ванной, где присутствуют стихии Воды и Земли, не повредят детали стихии Огня. Это может быть яркая лампа, оранжевые или красные цвета некоторых предметов, треугольный орнамент или пирамидальная форма предметов. Главное — не переусердствовать, стихии Огня должно быть немного, иначе он будет отвлекать положительную энергию шэн ци. Так как пол занимает зна-

чительную часть, то будет ощущаться влияние стихии Дерева. Не рекомендуется делать большие ковровые покрытия во весь пол, часть пола необходимо оставлять открытой, иначе инь будет в преобладающем положении. Высота потолка должна варьироваться от 2,5 до 4 м, но не более. Балки в фэн-шуй считаются источником отрицательной энергии, поэтому рекомендуется прятать их за панелями. Не стоит окрашивать потолочное покрытие в голубой цвет или делать зеркальные потолки.

Наиболее приемлемым считается белый потолок, потому что темный, во-первых, будет визуально уменьшать квартиру, а во-вторых, шэн ци избегает темноты.

Если взять современные строительные материалы, сделанные искусственным путем, то стихию некоторых иногда определить невозможно. Поэтому условно принимают стихию того материала, который эта синтетика имитирует. Учтите, что избыток синтетики плох с точки зрения науки фэн-шуй, поэтому применять такие материалы нужно как можно меньше.

Телевизоры, компьютеры, проигрыватели компакт-дисков и другие электроприборы могут быть элементами фэн-шуй для жилого помещения. Их можно ставить в определенных местах комнаты, чтобы активизировать энергию шэн ци.

Телевизор, расположенный на востоке гостиной, будет способствовать созданию позитивного настроения и оптимистичного взгляда на

жизнь (правда, в зависимости от того, какие программы вы предпочитаете смотреть).

Большие и тяжелые предметы символизируют стабильность, надежность и долговечность там, где это необходимо. Декоративные валуны и скульптуры можно использовать вне дома, чтобы создать спокойную, умиротворяющую атмосферу, если окружающий ландшафт кажется вам слишком беспорядочным или несогласованным. Большие предметы следует размещать таким образом, чтобы они не блокировали движение энергии шэн ци.

Символы используются для энергетического насыщения помещений, особенно они хороши в гостиной. Можно выбрать любой подходящий для вас символ. Например, с помощью красной розы вы можете создать романтический уголок.

Всегда выбирайте символы, которые имеют для вас особый смысл. Не стоит пользоваться восточной символикой, если эти предметы не вписываются в интерьер или не соответствуют вашим чувствам. Кроме того, помните о том, что предметы чужой культуры могут резонировать с аспектами вашего личного опыта.

Символы следует помещать в том месте дома или комнаты, которое вы хотите активизировать. Например, картина с красивым пейзажем в северном углу комнаты создаст впечатление успешной карьеры, а ваза с цветами на северо-западе укрепит супружеские отношения.

Есть символы, тесно связанные с элементами фэн-шуй. Их следует размещать только в конкретных местах дома. Например, бамбук, символизирующий дерево, должен использоваться там, где нужно подчеркнуть качества этого элемента, а металлическая черепашка будет хорошо смотреться в северной зоне жилой комнаты.

Ниже мы приводим список символов фэн-шуй и их традиционные значения. Ими вы можете пользоваться в доме, создавая благоприятную атмосферу.

Таблица 5
Символы и их значение с точки зрения науки фэн-шуй

Символ	Значение символа
Апельсины	Золото
Бабочки	Любовь и радость
Бамбук	Долголетие
Веер	Защита
Витая раковина	Процветание и удача в путешествиях
Водопад	Привлечение в дом удачи
Голубки	Романтическая любовь
Гранат	Много детей
Гуси	Вера и верность в браке
Деревья в цвету	Долголетие
Дракон	Высший символ удачи и творческих способностей
Золотая рыбка	Успех в финансовых делах
Зонтик или навес	Защита от воров
Керамические горшки	Перед входом в дом — для аккумуляции и направления энергии ци
Колесо закона	Защита
Колокольчики	Рассеивание негативной энергии
Красивые пейзажи	Удача в жизни
Ласточки	Успех и изобилие

Леопард	Храбрость
Летучая мышь	Удача в делах
Лотос	Удача за пределами дома
Лошадь	Скорость и выносливость
Медведь	Сила и мужество
Метла	Избавление от ненужных вещей
Монеты	Благодеяние
Обезьяна	Хитроумие и защита от неудач
Олень	Богатство и долголетие
Орел	Прозорливость
Пара уток-мандаринок	Счастье в любви
Петух	Красота
Пушка	Очень мощный символ для отражения негативной энергии ша, которым следует пользоваться крайне осторожно
Слива в цвету	Удача и счастье в любви
Слон	Сила
Собака	Надежная защита
Сосна	Долголетие
Стрекоза	Изящество
Тигр	Мужество
Феникс	Процветание
Фонтан	Богатство и изобилие
Химера	Защита от зла
Хризантема	Удача
Цапля	Верность и долголетие
Черепаша	Долголетие

Картины — особенно мощные символы. Их следует выбирать, только руководствуясь личным вкусом. В соответствии с принципами фэн-шуй в доме они могут занимать либо заметное положение, либо нет. Если то, что изображено на картине, связано с пятью элементами или их символами, значит картину следует располагать в соответствующем этому элементу месте. Например, идеальное место для картины, изображающей влюбленную пару, юго-западная сто-

рона, которая связана с отношениями в семье. Однако картина, изображающая одинокого путника, бредущего по пустынному пляжу, там вряд ли будет уместна.

О цветовой гамме

Цветовая гамма по-разному воздействует на психику человека. Поэтому каждую комнату нужно оформлять в соответствии с индивидуальными особенностями того, кто собирается там жить. Если посмотреть на цветовую гамму с точки зрения багуа, то существуют определенные наборы цветов, соответствующие секторам квартиры.

Сектору семьи наиболее подходят зеленый, красный, синий и их оттенки. В секторе детей лучше использовать серебристый, белый и золотой. Центр удачи лучше всего выделить жел-

Таблица 6

Цвета для зон багуа

Зона квартиры	Благоприятные цвета
Зона богатства	Зеленый, красный, фиолетовый, синий
Зона славы	Красный, желтый, зеленый
Зона брака	Красный, розовый, белый
Зона семьи	Зеленый, красный, синий
Зона карьеры	Черный, белый, зеленый
Зона детей	Белый, золотой, серебристый
Зона учителей	Черный, белый
Зона знаний	Черный, зеленый, синий
Зона удачи (центр)	Желтый, коричневый

тым или коричневым. Зеленый, красный и фиолетовый более всего подходят для зоны богатства. Сектор славы можно усилить красным, желтым, зеленым. Белый и черный — цвета учителей, а вот черный, зеленый, синий подойдут для зоны знаний.

Мебель

Мебель должна гармонировать с оформлением комнаты. Очень хорошо для этого подходят округлые формы, хотя все же целесообразнее сочетать различные формы и стихии. Если мы все заставим мебелью или будем использовать очень массивную мебель, то это затруднит продвижение положительной энергии, поэтому фэн-шуй рекомендует расставлять мебель вдоль стен. В шкафах и полках можно поставить дополнительную подсветку, что будет притягивать положительную энергию шэн ци. Не стоит ставить ненужных предметов или таких, которыми почти никогда не пользуетесь вы и члены вашей семьи. Расстановку мебели лучше всего начать с важнейшего предмета, который вы должны определить сами. На кухне это, например, газовая плита, в спальне — кровать. Центр удачи лучше оставить свободным и ничем не загромождать.

Любые изображения на стенах, например фотографии, картины, рисунки, должны вызывать у вас только положительные эмоции.

Не должно быть ничего, что способствовало бы проявлению агрессии, страха, ничего связанного со смертью или разрушением. Вблизи дверей, справа или слева от окна не рекомендуется ставить высокую мебель. Лучше ее поставить вдоль стен в углах, чтобы не приостанавливать поток положительной энергии. Диваны и кресла должны иметь высокие спинки, а расположить их лучше так, чтобы, сидя на них, можно было видеть входную дверь. На видном месте можно поставить столик с шахматами, книгами, скульптуры, а также те вещи, которыми хозяин может гордиться.

В спальне главной, конечно же, является кровать. Форма кровати должна быть обязательно прямоугольной. В малых помещениях часто используют раскладушки или раздвижные диваны, фэн-шуй это одобряет. Важным моментом является то, чтобы изголовье было направлено в сторону, благоприятную для спящего человека. В качестве компромисса можно выбрать, например, северное направление. Хорошим расположением кровати считается положение, когда лежащий может видеть дверь, не особо поворачивая при этом голову. Не рекомендуется ставить кровати вблизи дверей, ведущих на лоджию или балкон.

Применение науки фэн-шуй на рабочем месте

В большинстве офисных зданий есть два основных элемента: сами офисы, или комнаты, где работают сотрудники, и соединяющие их коридоры. Многие современные офисные здания строятся по открытому плану, но в большинстве случаев мы все же имеем дело с привычной структурой комнат и коридоров.

Основные принципы и предложения относительно коридоров в жилом доме точно так же применяются и здесь. В целом следует помнить, что слишком большое количество дверей в одном коридоре вызывает замешательство, а сами двери должны быть расположены через равномерные интервалы и не напротив друг друга, так как в долгосрочной перспективе это вызывает подсознательный антагонизм и чувство враждебности.

Там, где невозможно добиться идеального расположения дверей, вы можете воспользоваться зеркалами и декоративными растениями для смягчения негативных эффектов. Кроме того, интерьер коридора можно улучшить с помощью настенных светильников и облицовочных материалов.

Стол или столы в офисе должны занимать оптимальное положение. Большинство сотруд-

ников проводят много времени, сидя за столом, и следовательно, вы должны тщательно обдумать возможности использования офисного пространства. В первую очередь следует избегать положения спиной к двери.

Правильная позиция соответствует месту почетного гостя в жилой комнате, когда человек, сидящий на стуле или в кресле, может окинуть взглядом всю комнату, видеть происходящее вокруг и следить за входом и выходом. Другая возможность — поставить стол диагонально в углу комнаты с видом на дверь. Если в офисе находятся два стола, то диагональная конфигурация идеальна. Она дает обоим сотрудникам выгодное положение по отношению к двери и друг к другу — то есть они не будут постоянно обмениваться взглядами, что создаст конфронтацию. Кроме того, такое расположение столов напоминает форму восьмиугольника багуа.

В идеале стол не следует размещать на одной линии с дверью; он должен находиться лицом к двери, но под углом, как показано на рисунке. Стол также не должен стоять лицом или спиной к окну.

Если по какой-то причине невозможно избежать положения спиной к двери, следует заблокировать прямую линию преградой в виде ширмы или архивных шкафов.

В больших офисах иногда требуется установить несколько рабочих столов независимо от планировки помещения. В любом случае важно,

чтобы расположение столов создавало как можно меньше прямых линий. Конфигурация не должна образовывать каналы для быстрого движения шэн ци; вместо этого энергия должна плавно циркулировать по комнате.

Офис с открытой планировкой иногда может занимать целый этаж здания и содержать 20–30 рабочих столов. В таких случаях бывает неразумно унифицировать пространство офисного помещения; ширмы и перегородки используются для создания проходов и маленьких «кабинетных» зон.

Тем не менее в каждой отгороженной зоне рабочий стол должен занимать наиболее выгодное положение. Преимущество открытой планировки заключается в использовании подвесных горшков со стелющимися и вьющимися растениями, картин и зеркал в стратегических точках, а также в возможности оперативного изменения схемы проходов (коридоров).

Поскольку офис предназначен для активной деятельности, то здесь должно преобладать начало ян. В частности, следует учитывать возможное воздействие энергии инь от соседних пустующих зданий или мест, которые традиционно ассоциируются с избытком инь. Цветовая гамма помещений должна быть выдержана в нейтральных тонах, поскольку уровень энергии от активных людей, не говоря уже о компьютерах, принтерах, копирах, телефонах и т. д., автоматически приводит к преобладанию ян. Однако яркие оживленные участки в виде

картинок, фотографий и других небольших предметов дают полезную стимуляцию.

Помните о том, что, если в офисном здании есть комната отдыха или особая зона, где сотрудники могут встретиться для непринужденного разговора, там следует поддерживать более спокойную атмосферу. Нагрузки на работе часто приводят к стрессам, поэтому полезно иметь «тихую гавань», где человек может отдохнуть и собраться с мыслями.

Применение науки фэн-шуй для организации рабочего места

На рабочем месте мы проводим по крайней мере столько же времени, сколько и в «царстве снов». Естественно, что рабочее место должно быть оформлено с учетом правил науки фэн-шуй. Эта наука дает некоторые рекомендации по организации рабочего места и использованию предметов, к нему относящихся.

Черный письменный стол несколько замедляет реакцию и притупляет внимание, в то время как деревянные столы более светлых расцветок создают ощущение надежности и содержат потенциал роста. Размер стола должен быть не слишком большим, чтобы сотруднику не приходилось тянуться за бумагами, но и не слишком маленьким, чтобы он не чувствовал себя обделенным. Квадратный или прямоугольный стол символизирует поддержку элемента Земля.

Круглый или полукруглый стол лучше всего подходит для тех, кто занимается творческой работой.

Отражающие поверхности или зеркала в непосредственной близости от стола неблагоприятны с точки зрения фэн-шуй, так как они удваивают объем работы, которую нужно проделать.

Высокие стопки папок и документов тоже оказывают угнетающее воздействие на телесную шэн ци. Сведите количество бумаг к минимуму и оставьте только то, что имеет непосредственное отношение к текущей работе.

Выбирайте папки яркого цвета, лучше всего красного и синего. Старайтесь свести «досье» и справочную литературу до необходимого минимума и храните их в дальнем левом углу или ящике стола — такое расположение привлекает удачу и способствует росту благополучия. Любой ненужный листок бумаги немедленно выбрасывайте в корзину для бумаг, которую фэн-шуй рекомендует поставить под столом. Дело в том, что ненужные бумаги накапливают отрицательную энергию и провоцируют застой в делах.

Не гонитесь за красивыми офисными игрушками. Пусть на столе останется лишь то, чем вы пользуетесь, а все остальное уберите.

Компьютер генерирует большое количество энергии — энергии созидания, творчества. Но чтобы сбалансировать этот мощный поток и направить его в нужное русло, держите на столе

какие-нибудь предметы ярких цветов — синего, красного, оранжевого. Очень хорошо рядом с компьютером поместить кристалл горного хрусталя — он придаст ясность вашим мыслям. В центре стола (по фэн-шуй эта зона отвечает за знания, компетентность и вдохновение) положите что-нибудь серое или синее, например коврик для компьютерной мыши. Это поможет более полно использовать ваши способности, обеспечит приток творческой энергии.

Левый угол стола должно занимать зеленое комнатное растение (желательно в горшочке красного цвета). Оно поможет рассеять отрицательную энергию, которую излучают острые углы стола и другой мебели. Кроме того, живое растение будет поглощать негативную энергию ваших собственных стрессов и нервозности.

Весьма нелишне держать на рабочем столе сосуд или хотя бы стакан с чистой питьевой водой. Возьмите за привычку ставить его на ближний к вам край стола и помните: если вода справа — она активизирует творческие силы, изобретательность, если слева — знания. Вода всегда должна быть свежей — застоявшаяся жидкость может начать аккумулировать отрицательную энергию ша ци и передавать этот совсем ненужный заряд вам.

Поставьте на рабочий стол фотографии любимых людей. Видя рядом лица близких, вы не почувствуете себя оторванными от них, а следовательно, не будете подсознательно негативно относиться к службе за то, что она вас разлучает.

Если вам приходится сидеть спиной к людям, обязательно накиньте на спинку стула что-нибудь — шаль, свитер, пиджак, чтобы защититься от отрицательной энергии, которую генерируют острые углы чужих столов.

Если вы сидите лицом к книжному шкафу, плотно закройте его створки — приоткрытые шкафы буквально высасывают творческую энергию.

Очень неудачными считаются в фэн-шуй положения лицом к стене (это ограничивает творческие силы) и спиной к окну (так вы теряете много энергии). В первом случае исправить ситуацию помогут картины (пейзажи, натюрморты), но только те, что нравятся вам. Во втором случае — какая-нибудь вещь, брошенная на спинку стула.

Идеальный вариант — сидеть лицом к окну. Если это трудновыполнимо, поставьте на стол маленькое зеркальце так, чтобы в нем отражался клочок голубого неба, что даст простор вашим мыслям.

Такая незаменимая вещь, как телефон, должна находиться во вполне определенном месте. Если вы правша, поставьте его рядом справа, если же левша — в дальний левый угол. Это поможет вам привлечь удачу, завести полезные контакты, добиться финансового успеха. В любом случае ставьте телефон так, чтобы вам не пришлось тянуться за трубкой правой рукой налево, а левой — направо. Пересекая тело, рука блокирует положительную энергию.

Когда вы пользуетесь телефоном, убедитесь в том, что шнур не пересекает рабочую зону и что вы можете сидеть прямо во время разговора. Если вы наклоняетесь или сидите с телефонной трубкой, прижатой к плечу, ваш позвоночник искривляется и движение шэн ци оказывается заблокированным. Для тех, кому приходится много разговаривать по телефону, это имеет важное значение.

Избегайте источников света, расположенных прямо над головой; в сущности, следует избегать любых предметов, нависающих или выпирающих над рабочим местом. Если вы не можете передвинуть источник света, то можно немного изменить положение стола. Полки над столом оказывают сходное воздействие и должны располагаться сбоку или за спиной.

Цвет офисных стульев можно использовать для стимуляции или поддержки личных элементов тех людей, которые пользуются ими. Люди, в характере которых основным элементом является Металл, могут выбрать коричневый или белый стул. Те, у кого основным элементом является Вода, могут выбрать синий стул для улучшения качества общения или черный для усиления своей позиции. Зеленые стулья укрепят сотрудничество между Деревом и Деревом; красные стулья сделают людей Огня более энергичными; люди Земли будут чувствовать себя удобно при поддержке коричневого цвета, но могут получить большую пользу от динамичности красноватых оттенков.

Все способы стимуляции энергии шэн ци можно использовать в офисе. Подумайте о цветах и символах элементов, кристаллах и растениях. Если между коллегами по работе возникают напряженные отношения, стимулируйте юго-западные зоны офиса.

Активизация северо-западных зон поощряет командное мышление и укрепляет лидерские качества менеджеров, эти зоны хорошо подходят для председательского места на рабочих совещаниях и конференциях. Недостаток творческих способностей можно отчасти возместить активизацией западного сектора, а те, кто ищут славы и признания, должны обратиться к югу. Юго-восток — сектор материального благополучия — всегда нуждается в тщательном внимании, каким бы делом вы ни занимались.

ГЛАВА 6

Применение науки фэн-шуй для профилактики и лечения заболеваний

Болезни, согласно китайской теологической и философской доктрине, возникают у человека в связи с ошибками и грехами, нарушением человеком своего дао. Ошибки и грехи — это плоды крайностей и упущений, которые он совершает, не осознавая их сути и не видя истинных причин. Так возникают недуги. Человек нарушает законы и не соотносится с истиной.

Большинство людей согласятся, что современная медицина занимается только нашими болезнями, а вовсе не здоровьем. Отсутствие реальной помощи от лекарств, полученных путем химического синтеза, увеличение числа физических, психических, душевных болезней, в том числе смертельно опасных (массовая аллергия на лекарства и химикаты, используемые на производстве и в быту), подталкивают к поиску иного решения. Люди наконец начинают понимать, что не лекарства, а только изучение законов природы, комплексное оздоровление всего организма в целом естественными методами (свет, воздух, вода, пища, движение), а также нетрадиционные способы лечения (массаж, иглоукалывание, прижигание, цигунотерапия, вакуум-

терапия и т. д.) помогут им обрести и сохранить подлинное здоровье.

Наиболее полная система диагностики и лечения заболеваний была создана древними цивилизациями. В Древнем Китае болезнь рассматривалась как процесс, возникающий в результате нарушения нормальных взаимосвязей в организме и между организмом человека и природой. От того, насколько сбалансировано существование и питание человека, зависит его здоровье.

Любая болезнь есть нарушение функций всего организма, поэтому необходимо комплексное воздействие естественными методами. Если вы почувствовали себя хуже, не спешите принимать лекарства, лучше обратите внимание на питание. Ведь мы строим свое тело из того, что едим, и от нас зависит, какой материал идет на это, доброкачественный или нет. Наши внешность и самочувствие в огромной степени зависят от питания. Основная наша забота состоит в том, чтобы продукты питания были свежими, качественными, правильно распределялись всеми клетками организма и легко усваивались ими. Но мы должны не только загружать организм, но и очищать его от шлаков, отходов, любых частиц, затрудняющих строительство и обновление клеток. Питание должно формировать здоровые клетки всех органов тела, особенно тех, от которых зависят жизненные процессы и гармоничное развитие организма.

Великий Гёте говорил: «Чего человек не понимает, тем он не владеет». Следовательно, что-

бы стать здоровым, надо понять, на каких принципах строится полноценное здоровье. На протяжении тысячелетий было создано немало философских систем и систем сохранения здоровья, но главным достижением древних мыслителей Востока стало создание цельного мировоззрения о человеке и окружающей его природе. При рассмотрении медицинских аспектов прежде всего необходимо вникнуть в смысл тех понятий, которые отсутствуют в европейской практике, но широко используются на Востоке.

С глубокой древности человек использовал корни, плоды, листья, стебли, кору растений, мясо, кости животных не только в пищу, но и для лечения недугов. В народе всегда бережно хранили старинные рецепты. Официальная же медицина отдавала предпочтение лекарственным препаратам, однако в последние годы она также начала проявлять интерес к естественным природным средствам — минералам, растениям, металлам и т. д. Поэтому так ценен многовековой опыт целителей Востока по оздоровлению людей.

Учение о пище, как и другие традиционные китайские учения и методы лечения, опирается на основные положения восточной медицины — концепции усин, инь-ян, бу-се, жизненной энергии шэн ци.

Согласно концепции усин, все явления во Вселенной имеют природу пяти первоэлементов (Дерево, Огонь, Земля, Вода, Металл), которые взаимосвязаны и находятся в постоян-

ном движении. Земля — это почва для растений, вода — питание для растений и животных, огонь — тепло. Все явления окружающего мира классифицировались по аналогии со свойствами пяти первоэлементов. В усин входит понятие пяти первооснов, которые являются главными источниками информации, эмоций, звуков, превращений и т. д. На основании этого создана классификация первоэлементов.

С помощью концепции усин древневосточные врачи доказали, что к пониманию микрокосмоса, то есть человека с его сущностью, нужно подходить целостно и неотрывно от макрокосмоса (всей окружающей природы). Влияние макрокосмоса и микрокосмоса друг на друга неоспоримо.

Суть концепции инь-ян в том, что любое единое целое состоит из двух противоположных начал, борющихся и дополняющих друг друга. «Энергия неба есть начало жизни. Эта энергия есть не что иное, как Инь и Ян, которые порождают все вещества и вещи», говорится в древнекитайском трактате «Хуанди Нэйцзин», созданном в III–II веках до н. э.

К инь относятся темные, холодные, слабые стороны предметов, явлений (например, зима, ночь и т. п.); ян включает в себе противоположные стороны этих явлений (лето, день и т. п.). Инь не может существовать без ян, а ян не может проявить себя без инь. Основой концепции инь-ян является принцип гармоничности их соотношения. При нарушении гармонии инь-ян

в живом организме можно говорить о его патологическом состоянии.

При лечении патологического состояния в восточной медицине сначала выстраивают цепочку взаимосвязей по принципу усин, находят в ней дисбаланс инь и ян, и только после этого начинается непосредственное воздействие на больные органы или функциональные системы.

Одним из принципов лечения является также правило бу-се, которое означает: прибавить (бу) — отнять (се).

Основная материя, рассматриваемая на Востоке как главная субстанция организма, — жизненная энергия шэн ци (что означает «воздух, жизненная сила, дух, энергия, душевные силы» и т. п.). Существуют внутренняя шэн ци, циркулирующая внутри человека, и внешняя шэн ци — вне его, то есть в природе.

Болезни человека и методы борьбы с ними посредством применения методов науки фэн-шуй

При пальпации на коже можно обнаружить небольшие болезненные участки, названные жизненными точками. Любое воздействие на эти точки (массаж, прижигание или проколы) дает оздоровительный эффект. Позже в расположении этих точек был найден порядок — точки располагались по определенным линиям, названным меридианами, или каналами. Кроме

12 постоянных меридианов, были определены еще непостоянные, образующиеся при патологии или нарушении циркуляции шэн ци одновременно в нескольких постоянных меридианах. Они были названы чудесными. Их восемь.

Циркуляция шэн ци в 12 постоянных каналах происходит за сутки, то есть за 24 ч шэн ци проходит полный круг в организме человека, причем каждый меридиан имеет свое максимальное и минимальное напряжение ци в течение двух определенных часов.

Воздействие на рефлекторные зоны и точки всего организма оказывается во время наибольшей активизации меридиана соответствующего органа, что очень важно.

Некоторые считают, что фэн-шуй предназначен только для того, чтобы знать, как правильно расположить здание и все, что в нем находится, для обеспечения наиболее благоприятного течения шэн ци. Однако подлинный смысл этого искусства состоит в том, что с его помощью достигается гармония трех основных систем мира: Неба, Земли и Человека. Человек является проводником, впитывающим светлую, янскую энергию Неба и темную, иньскую энергию Земли в свой жизненный сосуд, свое тело.

Как микрокосм Земли, человек обладает энергетическим телом, в котором обрабатывается поступающая извне энергия. Это тело представляет собой сложную систему, сеть энергетических линий, или меридианов. Существует 12 основных меридианов: 10 меридианов, управ-

ляющих функционированием основных органов человеческого тела, и два соединительных канала.

Пиковое значение энергии достигается в меридианах с 2-часовым интервалом, то есть полный цикл составляет 1 сутки. Этот цикл соответствует гармоническим модуляциям Неба. Сбалансированный поток шэн ци в меридианах обеспечивает органы энергией и способствует их гармоничному функционированию. Если этот поток остановить или изменить, тело и его органы перестанут получать необходимую энергию. Это отлично развитая система поддержания здоровья посредством манипуляций с энергетическим телом. Она основана на принципах фэн-шуй: установление равновесия в истинном доме человека — его теле, способствует установлению равновесия в окружающих его резонирующих системах, — Неба и Земли.

Понять и использовать энергетические точки может любой человек. Научившись манипулировать энергией, вы сможете поддерживать равномерность притока энергии к телу и органам. Акупрессура основана на тех же принципах, что и акупунктура, но вместо игл в ней используется давление рук и пальцев.

Самое главное при использовании точек организма — интуиция. С помощью механических измерений и исследований положение точек можно определить только приблизительно; точное положение точки нужно почувствовать. Интуиция также требуется для того, чтобы опре-

делять, с какой точкой в какое время следует работать.

Помните, лучший учитель — ваше собственное тело. Если ему не нравится то, что вы делаете, не делайте этого.

Большинство точек, нуждающихся во внимании, более чувствительны, чем окружающая их кожа, и ощущаются совершенно по-иному: теплее, холоднее, более впалыми и т. д. Для стимуляции разных точек требуется разное давление; нажатие может быть достаточно ощутимым или даже несколько неприятным, но не должно вызывать боль. Длительность нажатия также варьируется: нажимайте только до тех пор, пока не снизится чувствительность, иначе вы истощите точку. Вы можете ловить шэн ци, то нажимая на точку, то отпуская палец. Таким образом вы достаете ее с глубины и затем распределяете, отпуская палец. Если вы хотите повысить тонус и увеличить силу точки, помассируйте ее круговыми движениями по часовой стрелке.

Большинство болезней, особенно в современных городах, возникает из-за стресса и напряжения, задерживающихся в теле. Когда это напряжение, создающее блок, устраняется из тела, шэн ци начинает течь более свободно. Важно помнить, что улучшение циркуляции шэн ци в физической системе сопровождается улучшением ее циркуляции в эмоциональной и духовной системах. Устранение блока на физическом уровне вызывает оживление шэн ци на всех остальных уровнях.

Ниже описаны акупрессурные точки, которые стимулируются либо в определенном порядке для медитации, либо независимо друг от друга для устранения конкретного дисбаланса.

«Море спокойствия»

Сядьте поудобнее. Спина должна быть выпрямлена, а плечи расслаблены. Медленно и ритмично дышите носом. Расслабьте живот, на вдохе он должен выпячиваться, как у младенца. Язык должен находиться в верхней части рта, его кончик должен касаться твердого нёба (здесь встречаются основные энергии инь и ян). Окружающий мир и ваши мысли должны раствориться, исчезнуть.

Сложите руки в классическое положение для молитвы, то есть ладонями вместе, и поднимите их на уровень груди. Суставы больших пальцев должны слегка давить на выступающую часть грудины. Эта точка называется «Море спокойствия» — центральная точка, в которой сходятся все иньские меридианы. Она также соответствует чакре, поэтому у вас возникнет ощущение сосредоточенности, исчезнет беспокойство, эмоции уравниваются. Оставайтесь в этом положении в течение 12 вдохов-выдохов или столько, сколько сочтете необходимым.

Как для этой, так и для других точек важно концентрироваться на ритмичном дыхании, во время нажатия фокусировать дыхание и вни-

мание на точке и мысленно представлять исчезновение блока или напряжения.

«Долина встречи»

Поднимите руки перед собой. Большим пальцем одной руки надавите на центр холма между большим и указательным пальцем на внешней стороне другой руки. Воздействие на эту точку, верхние врата шэн ци, избавляет от головной боли, боли в глазах и шее, зубной боли и боли в горле. Она открывает поры для лучшего выделения токсинов и стимулирует кишечник, устраняя запор. Эта точка тонизирует энергию вэй, защищающую организм от простуды.

Эта точка также отражает благоприятную с точки зрения фэн-шуй конфигурацию Белого Тигра (большой палец) и Зеленого Дракона (указательный палец).

«Третий глаз» и солнечные точки

Точка «третий глаз», или иньтан, расположена между бровями. Нажимайте на нее кончиком пальца. Эта точка уменьшает глазное давление и боль во лбу, излечивает насморк, избавляет от беспокойства и бессонницы. Она также совпадает с чакрой, поэтому способна прояснять ваше восприятие и стимулировать интеллектуальные и экстрасенсорные способности. Солнечные точки, тайян, находятся в висках.

Массируйте без нажима оба виска. Эти точки тоже устраняют боль во лбу и бессонницу.

«Врата сознания»

Кончиками больших пальцев помассируйте фэнци, или точку «ветер», расположенную во впадинах под затылочной костью по обеим сторонам от позвоночного столба. Эта точка, которую иногда называют вратами сознания, помогает регулировать отделы мозга, отвечающие за функции нервной системы и органы чувств. Она также устраняет симптомы шейного остеохондроза, что является хронической проблемой работников интеллектуального труда, программистов. Кроме того, стимулирование этой точки помогает при простуде, насморке, головокружении и головных болях, а также улучшает зрение.

«Бурлящий источник»

Эта точка расположена на подошве, прямо под подушкой стопы. Ухватите свою стопу обеими руками и нажмите на эту точку подушечкой большого пальца. Согласно китайской медицине, почки — это основа всего тела, так как они являются вместилищем цзин, или материальной сущности жизни. Точка «бурлящий источник» — это начало меридиана, поэтому при ее стимулировании энергия начинает бурлить, бить ключом. Она дает душевное спокойствие, улучшает зрение и устраняет головокружение.

Успокаивающее действие можно усилить, если при нажатии на эту точку использовать лавандовое масло.

Накопление энергии

Две точки, используемые вместе, позволяют накапливать энергию: точка, расположенная примерно на 7 см ниже коленной чашечки между большой и малой берцовой костями, и точка, расположенная на 10 см ниже, на внутренней стороне лодыжки, на таранной кости. Нажимайте на них одновременно подушечками больших или любых других пальцев. Это позволяет справиться с усталостью и даже с нарушением суточного ритма организма, вызванного быстрой сменой часовых поясов.

Глубокое расслабление

Осторожно лягте на спину в традиционную йоговскую позу «Труп». В течение следующих 5 мин продолжайте дышать глубоко и ритмично, мысленно представляя, что все тело расслаблено, энергия свободно течет ко всем его органам. Это самый важный этап, поскольку он дает телу возможность самому избавиться от негативной энергии.

Использование акупрессурных точек позволяет лучше понять, как функционирует тело. Определяя, какие точки нуждаются во внимании, вы также разовьете интуицию. Научившись

доверять своему телу, своему основному дому, вы начнете жить в гармонии с энергией Неба и Земли. Когда энергия человека уравновешена и обильна, такой же становится энергия Неба и Земли, а это — конечная цель фэн-шуй.

Даже если у человека от природы отличное здоровье и крепкое телосложение, продолжительное пребывание в среде с искаженными энергетическими вибрациями, которые могут быть вызваны различными причинами, в частности неправильной планировкой или размещением дома, в конце концов приводит к ухудшению физического состояния организма.

Фэн-шуй позволяет найти источник дисбаланса в окружающей обстановке и предлагает средства, с помощью которых можно восстановить баланс и достичь гармонии. Принципы и рекомендации фэн-шуй следует применять, обязательно учитывая индивидуальные особенности каждого человека и среду, в которой он находится.

Фэн-шуй и восточная медицина, эти два сложных искусства, при грамотном подходе позволяют обеспечить оптимальные для жизни и здоровья условия.

Пять стихий фэн-шуй, их применение в диагностике и лечении заболеваний

Пять элементов: Земля, Металл, Вода, Огонь, Дерево — это архетипы, символические представления всех аспектов жизни. Человек и

все живое — от мельчайшей субатомной частицы до самой большой вращающейся галактики — проходят через множество циклов: рождение-смерть, рассвет-закат, зима-весна-осень-лето и т. д.

Все эти циклы могут быть представлены как результат взаимодействия пяти элементов.

С помощью теории пяти элементов можно определить, в каком органе или системе человеческого организма нарушено равновесие, поэтому она чрезвычайно эффективна для диагностики и саморазвития. С пятью элементами, помимо физиологических функций организма, также связаны эмоции, психологические особенности и черты характера. Таким образом, с помощью теории пяти элементов можно одновременно определить состояние тела, ума и духа.

Ниже в таблице приведены определения каждого из пяти элементов. В первом столбце описаны варианты для ситуации, когда один из элементов не уравновешен или когда тело и органы подвергаются чрезмерной нагрузке, во втором — для ситуации, когда все находится в равновесии и функционирует в оптимальном режиме.

Подумайте, что из перечисленного применимо к вам. Составьте список проблем и элементов, которые нуждаются в поддержке. Так, если вы часто простужаетесь, обратите внимание на элемент Металл и Земля и их связь с иммунной и лимфатической системами.

Таблица 7

Симптомы уравновешенности и неуравновешенности
пяти стихий в человеческом организме

Стихия	Не уравновешена	Уравновешена
Вода	<p>Проблемы с почками, мочевым пузырем Страх/фобии Боли в нижней части спины, ишиас Импотенция/фригидность Привязанность к вещам Неудовлетворенность ходом своей жизни Частое мочеиспускание Тени, мешки под глазами Неспособность переносить холод Трудоголизм Задержка воды в организме Расстройство центральной нервной системы</p>	<p>Удовлетворенность ходом своей жизни Способность довериться судьбе Жизнеспособность Быстрая адаптация Сильная воля Доброта и мягкость</p>
Дерево	<p>Проблемы с печенью, желчным пузырем Гнев Нетерпеливость, слабость духа Всегда на грани Проблемы с глазами Проблемы с равновесием, координацией движений Проблемы с сухожилиями Недостаточная гибкость Человек действия Судороги, особенно в плечах Мышечные спазмы Горечь во рту Нерегулярные месячные</p>	<p>Терпение Умственная и физическая гибкость Умение организовывать, планировать и принимать решения Умение действовать в сложных обстоятельствах Ясное мышление Решительность и отвага</p>

<p>Огонь</p>	<p>Проблемы с сердцем, тонкой кишкой Сердечно-сосудистые заболевания Бессонница Беспокойство, забывчивость Сверхчувствительность Перевозбуждение, потребности в стимуляторах Нарушения речи Чрезмерная живость на публике и угнетенность в одиночестве Жестокость, бесчувственность Боль в области груди</p>	<p>Удовлетворенность своей жизнью Живость Харизма Энтузиазм Способность чувствовать ритм происходящего Знание своих возможностей Любовь и заботливость</p>
<p>Земля</p>	<p>Проблемы с желудком, поджелудочной железой Постоянное беспокойство Проблемы с иммунной системой Проблемы с пищеварением: скопление газов, отрыжка Невозможность сосредоточиться Проблемы с лимфатической системой Вялый кишечник Анемия Геморрой Избыточный или недостаточный вес Постоянные мысли о еде Переедание Неспособность принимать решения Ощущение топтания на одном месте, неспособность двигаться вперед</p>	<p>Основательность, спокойствие Хорошее воображение Глубокое понимание и сочувствие Способность долго обходиться без еды Способность заботиться о других, не забывая о себе Сочувствие Хорошее пищеварение Способность передавать полномочия</p>

Металл	Проблемы с легкими, толстой кишкой Грусть Одиночество Цинизм Астма Кожные аллергии, болезни Сенная лихорадка Узость взглядов, суждений	Ясность Оптимизм Организованность Устремленность в будущее Смелость Способность создавать порядок из хаоса Хороший кислородный обмен
--------	---	--

Приведенная в таблице информация помогает определить, какие из пяти элементов не уравновешены в вашем теле и вашей жизни. Для того чтобы уравновесить их, вы можете провести внутренние изменения в соответствии с рекомендациями по смене образа жизни и внешние изменения в соответствии с рекомендациями фэн-шуй. Начните с наложения диаграммы багуа на свой дом или любую отдельную комнату. Центральный круг диаграммы должен совпадать с центром вашей комнаты. Область Огня багуа всегда будет находиться напротив входной двери.

Таблица 8

Взаимосвязь элементов и внутренних органов

Элемент	Органы
Огонь	Сердце и тонкая кишка
Земля	Желудок, селезенка и поджелудочная железа
Металл	Легкие и толстая кишка
Вода	Почки и мочевого пузырь
Дерево	Печень и желчный пузырь

Внимательно изучите свой дом или офис в поисках всего, что может быть связано с обнаруженным вами дисбалансом одного из элементов. Иногда эта деталь не очевидна, но вы обязательно что-нибудь найдете.

Способ уравнивания в организме элемента Вода

Ищите признаки застоя в водной области багуа: беспорядок, поломанные вещи, незаконченные проекты, грязь, не закрывающиеся двери или неисправности водопровода по всему дому.

Причиной дисбаланса также может быть чрезмерное стимулирование или использование воды в этой области: большие аквариумы, фонтаны, фотографии с изображением воды или избыток синего цвета. Для того чтобы освободить водную энергию, попробуйте заняться рисованием, танцами или любой другой деятельностью, которая предполагает движение и рассеивает страхи.

Оцените свой жизненный путь. Удовлетворяет ли вас направление, в котором вы движетесь? Просите поддержки и учитесь принимать все так, как есть.

Кроме того, держите почки и низ спины в тепле. Не пейте кофе — он очень сильно действует на надпочечники. Не злоупотребляйте солью и пейте только тогда, когда испытываете жажду.

**Способ уравнивания в организме
элемента Дерево**

Ищите застой в области Дерева. Удалите из нее предметы, которые производят впечатление малоподвижности и негибкости, например тяжелую мебель. Замените их более легкими и гибкими предметами. Лучший материал для использования в этой области — бамбук.

Учитесь более легко подходить к жизни и расслабляться. В этом вам помогут регулярный массаж и легкие физические упражнения. Длительные прогулки также помогают уравновесить элемент Дерево. Избавьтесь от гнева, не будьте злопамятны.

Кроме того, ограничьте в своем рационе животную пищу и увеличьте объем фруктов, овощей и злаковых. Избегайте жирной пищи, продуктов с повышенным содержанием холестерина и спиртных напитков, так как они сильно нагружают печень. Иногда позволяйте себе немного подурачиться — это дает очень хороший терапевтический эффект.

**Способ уравнивания в организме
элемента Вода**

Ищите чрезмерную стимуляцию в области Огня: высокую концентрацию в одном месте электрических приборов — телевизор, кондиционер, музыкальный центр; скопление дверей; искаженные отражения предметов; изображения активной деятельности. Добавьте в эту об-

ласть предметы, которые воодушевляют и ободряют. Отлично подойдут красивые картины и другие произведения искусства.

Создайте в своей жизни ритм, внесите в нее порядок, старайтесь все доводить до конца и не беритесь за новое дело, пока не завершите предыдущее. Поймите, что удовлетворение от жизни достижимо только при уравновешенном подходе к ней. Займитесь тайцзи для поддержания физического и духовного равновесия. Найдите время для чтения и других занятий, которые доставляют вам удовольствие. Ешьте в определенные часы и только сидя. Избегайте стимуляторов, особенно кофе и алкоголя.

Способ уравнивания в организме элемента Земля

Ищите скопление предметов в области Земли. Избавьтесь от всех вещей, которые больше не используете. Уборка в доме — отличный способ уравновесить Землю. Очистите пространство и дайте энергии возможность двигаться. Убедитесь в том, что в спальне и гостиной существует баланс свободного пространства и мебели, а также других предметов обстановки.

Если вещей больше — удалите часть из них. Будьте организованы: завершите все незаконченные дела и проекты.

Научитесь принимать: если кто-то оказывает вам какую-то услугу, примите ее с благодарностью и не думайте, что вы теперь в неоплат-

ном долгу. Старайтесь все доводить до конца. Ставьте перед собой легко достижимые цели и поощряйте себя после их достижения. Установите границы и придерживайтесь их, научитесь передавать полномочия. Заботьтесь о себе так, как вы заботитесь о других, и любите себя.

Займитесь спортом или любой другой физической деятельностью, которая обеспечит необходимую вашему организму физическую нагрузку.

Способ уравнивания в организме элемента Металл

Ищите в области Металла, а также во всем доме слишком скупые, холодные или упорядоченные элементы. Добавьте веселья, цвета и комфорта. Избегайте изображений, которые вызывают мысли об одиночестве; замените их более теплыми и радостными. Поскольку Металл связан с ограничениями и твердостью, добавьте символов элемента Вода, которые сделают вещи более текучими и мягкими. Не злоупотребляйте белым, компенсируйте его теплым terracottовым цветом или другими цветами элементов Земля и Вода.

Поймите, что жизнь нуждается в спонтанности и радости. Научитесь радоваться движению по течению. Наслаждайтесь жизнью, смотрите комедии с друзьями. Проводите больше времени с другими людьми, особенно с детьми. Разрешите себе быть уязвимым и выражать глубокие чувства.

Каждый день растирайте все тело смоченной в горячей воде мягкой хлопковой мочалкой. Выполняйте физические упражнения, воздействующие на легкие и сердце. Очень эффективна йоговская поза «Мост». Ешьте пищу, богатую хлорофиллом, — сочные зеленые овощи, синезеленые водоросли, люцерну.

С помощью восточной медицины и фэн-шуй вы восстановите равновесие в своем теле и в окружающей обстановке, но самое главное, что вы можете сделать, — сказать себе, что в этот самый момент вы в полном порядке. Ваша истинная сущность совершенна. Прекрасно, когда человек хочет улучшить свое физическое и эмоциональное состояние, чтобы дать проявиться внутреннему совершенству. Но самый лучший фэн-шуй — любить, уважать и принимать самого себя таким, какой вы есть.

Нормальное движение шэн ци в организме и способы его достижения

С помощью фэн-шуй можно существенно улучшить свое здоровье и благосостояние. Заблокированная шэн ци в вашем окружении блокирует шэн ци в вашей эмоциональной сфере и в вашем физическом теле. В традиционной китайской медицине правильное движение шэн ци, или жизненной энергии, по меридианам, или каналам, тела считается основным условием хорошего здоровья. Если эта энергия застаивается или не уравновешена, возникает болезнь.

В фэн-шуй считается, что здоровье человека также зависит от характера движения шэн ци в его доме или на рабочем месте. Заблокированная или, наоборот, слишком активная шэн ци в помещении может неблагоприятно влиять на здоровье находящихся в нем людей.

Как определить, правильно ли течет шэн ци? Проанализируйте свои ощущения. Признаками отличного здоровья являются твердая походка, ясные глаза, оптимизм и энергичность. Боли, мышечные спазмы, усталость, мигрени, несварение желудка, депрессия и беспокойство указывают на то, что шэн ци не уравновешена или течет негармонично.

Традиционная китайская медицина, история которой насчитывает более четырех тысяч лет, — одна из самых старых систематизированных лечебных традиций на земном шаре. Одна из ее главных целей — предотвращение болезни; в ней рассматривается человек в целом, а не отдельные симптомы. Акупунктура, траволечение, цигун и дао-инь — все эти методики имеют общую цель, а именно уравнивание шэн ци в меридианах и частях тела, нормализация течения этой жизнетворной энергии в организме.

Понятие потока шэн ци

В теле человека шэн ци должна течь гармонично и по замкнутому контуру. Пути, или электрические линии, по которым она протекает, называются меридианами. На этих линиях

находится множество вихревых точек, функционирующих наподобие резисторов в электрической цепи, то есть изменяющих скорость и величину потока шэн ци. Именно в этих точках воздействуют на организм специалисты по акупунктуре.

В последние годы европейские ученые вышли на передовые позиции в изучении шэн ци. Они разработали специальные приборы, позволяющие измерять количественные характеристики шэн ци. Так, метод «Вега Тест» представляет собой сложную технологию исследования биоэнергетического состояния человека с помощью электронных приборов. Данный метод позволяет измерить поток шэн ци в органах, меридианах и тонких энергетических полях человеческого тела.

«Вега Тест» также измеряет электрическую проводимость акупунктурных точек, расположенных на меридианах. Обычно существует очень большой перепад электрического сопротивления между акупунктурной точкой и окружающей ее кожей. Величины электрических параметров точек изменяются в зависимости от состояния человека. По изменению сопротивления определенных точек можно диагностировать различные расстройства и заболевания. Электронное измерение проводимости точек на акупунктурных меридианах дает богатую информацию о состоянии здоровья пациента.

Кроме того, с помощью методики «Вега Тест» можно определить, существует ли связь

между расстройствами организма и фэн-шуй окружающей среды. Эта методика позволяет отделить воздействие геопатогенных зон Земли от влияния электромагнитных полей, генерируемых электроприборами, линиями электропередач и трансформаторами. Эти внешние воздействия можно значительно смягчить с помощью фэн-шуй.

Электромагнитные поля

Хотя действие электромагнитных полей на организм человека еще не до конца изучено, постарайтесь свести к минимуму свой контакт с ними дома и на работе. Некоторые начальные знания о природе электромагнитных полей и их воздействии на человека помогут вам обнаружить их присутствие и таким образом защитить себя.

Все электрическое обладает зарядами, которые бывают положительными и отрицательными, и это фундаментальный принцип. Электрический ток — это движение зарядов; постоянный ток течет равномерно, переменный ток — неравномерно, изменяя направление от 60 до 120 раз в секунду. Каждый электрический заряд окружен электрическим полем. Когда в это поле попадает объект с одноименным зарядом, он отталкивается, объект с противоположным зарядом притягивается.

Электроны, движущиеся в электрическом токе, создают вокруг проводника магнитное и

электрическое поля. Если это постоянный ток — такой, например, как в теле человека, то поле относительно стабильно. Если ток переменный, как во многих электроприборах, поле нестабильно. Магнитные поля, создаваемые электроприборами, индуцируют электрические токи во всех находящихся в зоне их действия проводниках, в том числе и в человеческом теле. Таким образом, неблагоприятному воздействию поля могут подвергнуться молекулы ДНК. Особенно уязвимы дети. Их организм быстро развивается, поэтому в нем многие клетки находятся в неустойчивом состоянии деления и воспроизводства ДНК.

На человека воздействуют и другие поля, не имеющие ничего общего с бытовыми приборами. Эти поля генерируются природными формами (подземными реками, залежами минералов и географическими аномалиями) и представляют собой куда большую опасность. Можно передвинуть компьютер или телевизор, но попробуйте-ка передвинуть дом!

Результатом воздействия на человека электромагнитного поля является нарушение равномерности течения шэн ци по меридианам и акупунктурным точкам, которое проявляется в виде широкого спектра расстройств и болезней. Нарушения движения шэн ци, вызванные воздействием электромагнитного поля или какого-либо другого фактора, можно диагностировать и устранить с помощью теории пяти элементов фэн-шуй.

Внутренние органы и их функции

В восточной медицине понятие «орган», помимо анатомического органа в понимании западной медицины, включает его специфические, физиологические и психические функции (согласно учению цзан-фу).

Все органы делятся на пять иньских и пять янских, а также на плотные (цзан) и полые (фу). К инь-органам (плотным — цзан) относятся печень, сердце, селезенка, легкие, почки; к ян-органам (полым — фу) — желчный пузырь, тонкая кишка, толстая кишка, желудок, мочевой пузырь.

Пять плотных органов

Сердце. Включает в себя анатомический орган сердце, осуществляет функции управления кровью и сосудами, потовыделением, а также сознанием, мыслями, активностью мышления, регулирует жизненные силы шэн ци. «Окном» сердца является язык, «зеркалом» — лицо. Когда функция сердца нормальная, человек пребывает в ясном сознании, обладает быстротой мышления и крепостью духа. В органе «сердце» выделяется перикард — сердечная сумка. В его функции входит защита сердца от угрозы извне, а также кровообращение. Большинство изменений в сердце проявляется в перикарде (например, при проникновении в него жара возникает смятение духа). С органом «сердце» «связан канал малый инь сердца, проходящий

по рукам; с ним тесно взаимодействует янский канал тонкой кишки на руках, его полый орган является подчиненным сердца.

Легкие. В это понятие входят сами легкие, дыхательные пути, нос, кожа, волосяной покров тела. Орган «легкие» управляет циркуляцией жизненных сил и жидкостей («соков тела») в организме, контролирует дыхание. «Окном» легких является нос, «зеркалом» — волосяной покров тела. При нарушении функции легких возникают изменения кожи (сухость, зуд), появляются кашель, одышка, а также нарушение мочеиспускания, отеки. С легкими сопряжен янский канал (фу) толстой кишки.

Селезенка. Она является второй «матерью» для организма человека (первая «мать» — почка). В понятие «селезенка» входят анатомический орган селезенка, мышцы, жировая ткань и присущие ей функции: управление транспортом питательных веществ, их переработкой и распределением, контроль питания); контроль состояния крови и управление мышцами. «Окно» селезенки — рот, губы, «зеркало» — мышцы конечностей. Селезенка очищает кровь, а достаточность ее жизненных сил предохраняет от кровотечений. Она согревает пять органов — хранилищ цзан (пять плотных органов), хранит сознание, определяет конституцию человека и его физические силы. При нарушении функций селезенки возникают гематомы, обильные менструации, мышцы теряют упругость и быстро «устают», происходят изменения вкуса и аппе-

тита, трескаются губы, ослабляются память и иммунитет. Селезенка связана с желудком.

Печень. В нее входят анатомический орган печень, расположенные на ее уровне боковые стороны тела, а также присущие ей функции: распределение шэн ци по каждому органу (фильтрация и транспортировка, выведение различных веществ), хранение и распределение крови, контроль выведения желчи. Она ведает связочным аппаратом (сухожилия, фасции), контролирует нервную систему, зрение и цветовосприятие. «Окно» печени — глаза, а «зеркало» — ногти. Нарушение функций печени приводит к изменениям психики, пищеварения, менструального цикла. Это может привести к депрессии, подавленности, печали, раздражительности, гневу, легкой возбудимости, бессоннице, головокружению; изменению свертываемости крови, нарушению зрения, судорогам мышц. Печень связана с желчным пузырем.

Почки. В это понятие восточная медицина включает анатомический орган почки, уши, волосы, кости, мочеполовую систему, поясницу, а также присущие им функции: накопление субстанции цзин, обеспечение детородной способности, управление циркуляцией жидкостей, образование крови, усвоение входящих в организм жизненных сил шэн ци, развитие костного мозга и всей мозговой ткани, управление состоянием костей и волос, контроль слуха. В правой почке располагается сексуальная энергия (у мужчин — выработка спермы и способность

к зачатию, у женщин — регулярные месячные, возникновение и развитие беременности), а также источник жизненных сил, в левой — наследственная энергия. Все гинекологические заболевания связаны с левой почкой. «Окно» почек — уши, «зеркало» — волосы. С почками связана воля человека (духовная активность). При нарушении функции почек возникают усталость, боли в пояснице, шум в ушах, головокружение, отеки, бессонница, снижение памяти, замедленное мышление, выпадение зубов и волос. Почка связана с мочевым пузырем.

Пять полых органов и три обогревателя

Желчный пузырь. В это понятие входит желчный пузырь, который накапливает желчь, способствующую пищеварению, и управляет психикой. При нарушении функций желчного пузыря появляются желтизна глаз и кожных покровов, горький вкус во рту, рвота, страх, бессонница, интенсивность сновидений.

Желудок. В это понятие входят сам желудок и присущие ему функции — прием и переваривание пищи, частичное ее всасывание. Нарушение этих функций сопровождается тошнотой, рвотой, потерей аппетита и т. п.

Тонкая кишка. Это анатомический орган тонкая кишка и присущие ей функции — разделение «чистых» и «замутненных» жидкостей («чистая» часть направляется в селезенку, «мутная» — в толстую кишку), а также отвод от

сердца ненужных (патологических) веществ. При ее заболевании могут возникнуть нарушения пищеварения и мочеотделения.

Толстая кишка. К этому органу в китайской медицине отношение особое. Она считается зеркалом здоровья человека, ибо на толстую кишку проецируются все жизненно важные органы человеческого организма. Толстая кишка ответственна за всасывание воды, образование кала и выведение его наружу. При расстройстве функций нарушается процесс выделения (понос — при пустоте, запор — при полноте). Следовательно, возникает токсикоз в тех зонах, где образуется застой и затвердение кала, и страдает орган, проекция которого находится в этой зоне.

Мочевой пузырь. Включает в себя мочевой пузырь и его функции — накопление жидкости и выведение мочи. При нарушении этих функций уменьшается количество выделяемой мочи или теряется контроль за ее выведением.

Три обогревателя. Анатомического представителя этот орган не имеет, но функциональная роль его велика. Верхний обогреватель включает легкие и сердце, ведает дыханием и кровообращением, осуществляет контроль за порами кожи; средний включает селезенку и желудок, контролирует переваривание пищи; в нижний входят почки, печень, тонкая кишка, толстая кишка и мочевой пузырь, он осуществляет фильтрацию, выводит из организма избыток воды и ненужные вещества.

Таким образом, три обогревателя объединяют пять плотных и пять полых органов и согласуют их работу.

Взаимодействие плотных органов

Полые и плотные органы тесно связаны между собой, образуя единый организм, осуществляющий гомеостаз (постоянство внутренней среды). Знание законов их тесной взаимосвязи позволяет врачу распознать заболевание, проследить за его течением, назначить лечение, осуществить профилактику болезней.

Сердце и легкие. Легкие ведают поступлением жизненной энергии шэн ци, а сердце ведает кровью, обеспечивая ее нормальное перемещение. При недостатке шэн ци возникает слабость функции сердца, и из-за замедления кровотока появляются тромбозы. Сходная картина наблюдается при плохом поступлении кислорода: могут возникнуть сердечно-легочная недостаточность и стенокардия. Если функция сердца ослаблена, то застаивается кровь в сосудах легких, вызывая удушье и кашель (сердечная астма).

Сердце и печень. Они совместно решают задачу перемещения крови. При недостатке крови в сердце может возникнуть и ее недостаток в печени, что сопровождается головокружением, мельканием в глазах, тремором конечностей и пр. Они вместе также оказывают влияние на психику человека.

Сердце и селезенка. При нарушении функции селезенки изменяется поступление питательных веществ в кровь, наблюдаются сердцебиение, ослабление памяти, слабость пульса, нездоровый цвет лица.

Сердце и почки. Сердце и почки постоянно контролируют друг друга. Если мало ян сердца, то его огонь не опускается и не поддерживает тепло почек; они же, в свою очередь, не выполняют функцию по перемещению воды вверх, наблюдаются сердцебиение, отеки. При недостатке инь почек не поддерживается инь сердца, ослабляется контроль за его ян-функцией, появляются сердцебиение, бессонница, обилие сновидений. Они оба участвуют в психической деятельности человека.

Легкие и селезенка. Если нарушается функция селезенки по перемещению жидкости, она застаивается, вызывая мокроту, — отсюда кашель и одышка. И наоборот, если ослаблена функция легких, то нарушается отвод жидкости вниз; скапливаясь, она неблагоприятно влияет на функцию селезенки, вызывает отеки, вздутие живота, жидкий стул.

Печень и легкие. Если нарушается функция легких, состоящая в отводе шэн ци вниз, то нарушается функция печени, что вызывает усталость, ослабление голоса, колебания настроения. Наоборот, при нарушении порядка шэн ци печени наблюдается изменение функции легких (боль в груди, кашель, часто сухой, может быть с примесью крови).

Почки и легкие. Они совместно ведают обменом жидкости в организме. При нарушении их функций могут возникнуть скопление воды, одышка. При нормальной работе легких хорошо поступает жизненная энергия шэн ци (например, кислород), растет количество субстанции цзин ци в почках. В свою очередь, нормальное прохождение шэн ци через легкие контролируется почками. При недостатке шэн ци почек легкие плохо принимают шэн ци, возникают одышка, удушье.

Печень и селезенка. Селезенка вырабатывает и контролирует кровь, перемещает питательные вещества, а печень накапливает их. Если человек возбужден, то нарушается функция печени, что ведет к разрегулированию функции селезенки. Появляются боли в области груди, отсутствие аппетита, метеоризм, чувство переполненности после еды. И наоборот, при нарушении функции селезенки ухудшается пищеварение, ослабляется выработка крови, что сказывается на печени.

Селезенка и почки. В почках накапливается субстанция цзин, которая пополняется после рождения человека за счет питательных субстанций селезенки.

В то же время транспортировочная функция селезенки зависит от теплоты (ян) почек. Таким образом, при недостатке ян почек нет обогрева ян селезенки, а при недостатке ян селезенки возникает недостаток ян почек.

Печень и почки. Печень накапливает кровь, почки накапливают субстанцию цзин. Накапли-

вание крови в печени зависит от количества цзин в почках, и наоборот, накопление цзин почек зависит от накопленной в печени крови. Если ее количество ниже критического уровня, то цзин в почках не пополняется; это, в свою очередь, ведет к дальнейшему снижению количества крови, вследствие чего цзин опять не пополняется. Образуется порочный круг, который надо прервать, воздействуя лечебными методами.

Взаимодействие полых органов

При непрерывной передаче питательных веществ через все пять полых органов и через три обогревателя периодически каждый из них то наполняется, то опустошается. Если такое свободное прохождение нарушается, то возникает заболевание. Исходя из теории инь-ян каждый плотный орган имеет связь с полым органом. Эти связи определяют внутренние взаимоотношения и развитие патологических синдромов.

Связь между сердцем и тонкой кишкой прослеживается, например, при заболевании (жаре) тонкой кишки, когда появляются изъязвления во рту и на языке.

Связь между легкими и толстой кишкой. Например, при приступах удушья, сопровождающихся повышенной температурой, наблюдается запор. Лечение многих синдромов легких осуществляется через толстую кишку.

Связь между селезенкой и желудком — органы пищеварения. Если нарушается функция селе-

зенки, то возникают потеря аппетита, чувство переполненности после приема пищи, общая слабость и другие жалобы на работу желудка. Возникает блок, и шэн ци желудка может пойти в обратном направлении. Тогда появляются рвота, отрыжка, что неблагоприятно отражается на селезенке.

Связь между почками и мочевым пузырем. Контроль за выведением мочи осуществляется почками. При достаточном количестве шэн ци почек мочевого пузыря хорошо удерживает воду; если шэн ци почек слаба, то функции мочевого пузыря нарушаются.

Связь между желчным пузырем и печенью. Желчный пузырь накапливает и выделяет желчь, которая образуется в печени и поддерживает пищеварение в желудке и кишечнике. При нарушении функции печени наблюдается изменение в образовании желчи, в то же время нарушение процесса выделения желчи отрицательно сказывается на печени.

Мы рассмотрели взаимосвязь между всеми плотными и полыми органами, их взаимодействие между собой. Знание и понимание этих взаимосвязей позволяет диагностировать заболевание, осуществлять лечение и профилактику болезней.

Применение продуктов питания для поддержания и восстановления здоровья

Традиционно под питательной ценностью пищи понимают содержание в ней витаминов,

минералов и калорий. Поставив перед собой задачу уравновесить движение шэн ци в организме, следует оценивать питательность пищи по ее цвету и типам входящих в состав элементарных энергий. Разные блюда активизируют разные чакры и оказывают целительное воздействие на организм.

С помощью цветов природы можно улучшить и уравновесить энергию. Если вас беспокоят эмоциональные проблемы второй чакры, связанные с детством или семьей, ешьте больше апельсинов и моркови; пища оранжевого цвета поможет вам справиться с этими проблемами. Не забывайте о том, что иногда отдельные чакры бывают слишком активны и тогда нужно есть не больше, а меньше продуктов соответствующего цвета. Проанализируйте свои кулинарные предпочтения и выясните, не связаны ли они с каким-то определенным цветом. Возможно, ваше тело уже давно пытается сообщить вам, что энергия какой-то чакры нуждается в уравнивании.

Подумайте о том, что вы едите и что хотите есть, затем сделайте сознательный выбор, который удовлетворит не только ваш аппетит, но и голод вашей души.

Существует множество методов, позволяющих улучшить шэн ци с помощью цветов, но в основе любого из них лежит разумное применение мысли, то есть способность фокусировать свое мышление на достижении определенной цели. Все, в чем человек нуждается для осуще-

ствления перемен, работая с энергией цвета и фэн-шуй, — это вера в высшую силу и сознательное намерение. Мысли — это сила, поэтому нужно научиться применять их ответственно и сознательно, чтобы улучшить свою жизнь и достичь счастья.

Продукты, используемые в китайской медицине

Продуктов питания множество, и они вполне применимы в лечебных целях.

Растения

Береза повислая — betfita pendula
(кора, листья, почки, корни).

Степень теплоты: прохладная инь-ян.

Вкус: горький.

Цвет: кора белая, листья темно-зеленые, почки желто-коричневые.

Основной состав: дубильные, горькие вещества, сахара, желтый краситель, сапонины, эфирные масла, гликозиды, органические кислоты.

Фармакологическое действие: желче-, мочегонное, общеукрепляющее, противогрибковое, противовоспалительное, антисептическое.

Классическое представление: се жар.

Влияние: на меридианы легких, мочевого пузыря.

Особенности: вредное воздействие на почечную паренхиму.

Женьшень — panax ginseng
(*корни*).

Степень теплоты: теплый ян.

Вкус: сладкий.

Цвет: корень белый.

Основной состав: эфирное масло, углеводы, кислоты, микроэлементы, алкалоиды, витамины, слизи, смолы, крахмал, сахара.

Фармакологическое действие: общеукрепляющее, общетонизирующее.

Классическое представление: двигает кровь, энергию шэн ци.

Влияние: на меридианы селезенки, печени, легких, трех обогревателей.

Особенности: противопоказан при гипертонической болезни, тахикардии, детям до 16 лет, в период летней жары, при симпатико-адреналовых кризах.

Кукуруза обыкновенная — zea mays
(*столбики с рыльцами*).

Степень теплоты: теплый ян.

Вкус: сладкий.

Цвет: желтовато-бурый.

Основной состав: витамины, аскорбиновая и пантотеновая кислоты, каротиноиды, смолистые вещества, эфирные и жирные масла, гликозидные вещества.

Фармакологическое действие: желче-, мочегонное, кровоостанавливающее.

Особенности: противопоказана при пониженном аппетите, при повышенной свертываемости крови.

Папоротник мужской — dryopteris filixmas
(листья, корневище).

Степень теплоты: холодный инь.

Вкус: горький.

Цвет: листья зеленые, корневище коричневое.

Основной состав: горечи, воски, сахара, дубильные вещества, эфирное масло, летучие жирные кислоты, крахмал.

Фармакологическое действие: противовирусное, глистогонное.

Классическое представление: се жар.

Влияние: на меридианы почек, толстой кишки.

Особенности: противопоказан при беременности.

Подсолнечник — helianthus annuus
(семена).

Степень теплоты: нейтральный инь-ян.

Вкус: сладкий.

Цвет: листья зеленые, кожура семян черная, ядро белое.

Основной состав: каротиноиды, холин, углеводы, жирные масла, белковые, дубильные вещества, органические кислоты.

Фармакологическое действие: спазмолитическое, жаропонижающее, возбуждающее аппетит.

Классическое представление: се жар.

Влияние: на меридианы легких, печени.

Особенности: нет.

Полынь — artemisia absinthium
(листья, цветки).

Степень теплоты: холодный инь.

Вкус: горький.

Цвет: цветки розовые, листья и стебли зеленые, корень бело-желтый.

Основной состав: эфирные и жирные масла, горькие вещества.

Фармакологическое действие: седативное, возбуждающее аппетит, кровоостанавливающее, антисептическое, противоопухолевое.

Классическое представление: се жар, се холод.

Влияние: на меридианы печени, почек, селезенки.

Особенности: противопоказана при беременности, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Роза — roza sp
(*лепестки*).

Степень теплоты: теплый ян.

Вкус: терпко-сладкий.

Цвет: розовый или красный.

Основной состав: гликозиды, танины, парафины, эфирное масло, терпеновые спирты.

Фармакологическое действие: антимикробное, глистогонное, закрепляющее, противовоспалительное, спазмолитическое.

Классическое представление: двигает энергию шэн ци, двигает кровь.

Влияние: на меридианы печени, почек, мочевого пузыря, селезенки.

Особенности: нет.

Солодка голая — glycyrrhiza glabra
(*корни*).

Степень теплоты: нейтральный инь-ян.

Вкус: сладкий.

Цвет: корни розовато-коричневые.

Основной состав: сахароза, глюкоза, горечи, крахмал, танины, кумарины.

Фармакологическое действие: спазмолитическое, мочегонное, слабительное, отхаркивающее, противовоспалительное, противоязвенное.

Классическое представление: бу энергию ци, бу кровь, се жар, се холод.

Влияние: на все меридианы.

Особенности: противопоказана при беременности, склонности к поносам, при продолжительном приеме наблюдаются различные нарушения.

Сосна обыкновенная — pinus silvestrie
(хвоя).

Степень теплоты: теплый ян.

Вкус: кисловато-горьковато-терпкий.

Цвет: хвоя зеленая.

Основной состав: эфирное масло, смола, дубильные вещества, аскорбиновая кислота, каротин.

Фармакологическое действие: отхаркивающее.

Классическое представление: се холод, синдром накопления жидкости.

Влияние: на меридианы сердца, селезенки.

Особенности: нет.

Табак — nikotinatabacum
(листья).

Степень теплоты: теплый ян.

Вкус: горький.

Основной состав: белки, углеводы, никотин, эфирные масла, жирные масла.

Фармакологическое действие: отвар из листьев очищает кожу (смазывать или делать примочку).

Классическое представление: двигает кровь.

Влияние: на меридианы легких.

Особенности: нет.

Специи

Горчица черная — brassica nigra.

Степень теплоты: горячий ян.

Вкус: острый, горький.

Цвет: корень желтый, листья зеленые.

Основной состав: аскорбиновая кислота, каротин, рутин, витамины В₁, В₂, РР, кальций, железо.

Фармакологическое действие: отхаркивающее, противовоспалительное.

Классическое представление: се холод, двигает кровь.

Влияние: на меридианы сердца, легких.

Особенности: нет.

Имбирь — zingiber officinale
(*корневище*).

Степень теплоты: теплый ян.

Вкус: горький.

Цвет: корневище грязновато-белое.

Основной состав: эфирные масла, жирное масло, крахмал, смолы, танины, сахара.

Фармакологическое действие: противовоспалительное, противовирусное, противомикробное, стимулирует секрецию желудка.

Классическое представление: се холод.

Влияние: на меридианы селезенки, легких, желудка, печени, сердца.

Особенности: раздражает гортань.

Перец белый — piper nigrum.

Степень теплоты: горячий ян.

Вкус: острый, горький.

Цвет: плоды зрелые, после сушки грязно-белого цвета.

Основной состав: алкалоид, фруктовые кислоты, сахара, сапонины, витамин С, каротиноиды.

Фармакологическое действие: менее острый, чем черный, действие то же, но мягче.

Классическое представление: се холод.

Влияние: на меридианы легких, желудка.

Особенности: раздражает слизистые оболочки рта.

Перец красный — capsicum longum.

Степень теплоты: горячий ян.

Вкус: острый, горький.

Цвет: плоды красные, листья зеленые.

Основной состав: алкалоид, фруктовые кислоты, сахара, сапонины, витамин С, каротиноиды.

Фармакологическое действие: обезболивающее, антивирусное, возбуждающее аппетит.

Классическое представление: се холод.

Влияние: на меридианы легких, желудка.

Особенности: раздражает слизистые оболочки рта, вызывает насморк, кашель, слезотечение.

Перец черный — piper nigrum.

Степень теплоты: горячий ян.

Вкус: острый, горький.

Цвет: плоды незрелые зеленого цвета, после сушки черные.

Основной состав: алкалоид, фруктовые кислоты, сахара, сапонины, витамин С, каротиноиды.

Фармакологическое действие: усиливает кислотообразующие секреторные функции желез желудка, гонит яды, улучшает дыхание.

Классическое представление: се холод.

Влияние: на меридианы легких, желудка.

Особенности: раздражает слизистые оболочки рта.

Уксус — acetum.

Степень теплоты: холодный инь.

Вкус: острый, кислый.

Цвет: прозрачный.

Основной состав: 3–10%-ный водный раствор уксусной кислоты, жирные ряды.

Фармакологическое действие: сосудорасширяющее, открывает закупорки, закрепляющее, сушит, противовоспалительное, антитоксичное.

Классическое представление: се жар, се холод.

Влияние: на меридианы селезенки, желудка, тонкой кишки.

Особенности: при большой концентрации (смертельная доза 30 мл 80%-ной уксусной эссенции) может вызвать ожог слизистой оболочки полости рта, пищевода и желудка.

Фрукты

Абрикос — armeniaca vulgaris.

Степень теплоты: кисло-сладкий инь-ян.

Вкус: сладкий.

Цвет: листья зеленые, кожица и мякоть желтые, косточка коричневая.

Основной состав: сахароза, фруктоза, витамины В, В₂, РР, витамин А, фосфор, железо, калий.

Фармакологическое действие: противовоспалительное, кроветворное.

Классическое представление: се жар, двигает кровь.

Влияние: на меридианы почек, легких, тонкой кишки, сердца.

Особенности: нет.

Арбуз — citrullis vulgaris.

Степень теплоты: теплый инь.

Вкус: сладкий.

Цвет: мякоть красная, кожура зеленая, семечки черные.

Основной состав: белки, моносахариды, дисахариды, макро- и микроэлементы, магний, калий, железо.

Фармакологическое действие: противовоспалительное, желчегонное, мочегонное, послабляющее, противоотечное.

Классическое представление: двигает кровь, се жар.

Влияние: на меридианы желчного пузыря, тонкой кишки, толстой кишки, мочевого пузыря.

Особенности: нет.

Банан — туса.

Степень теплоты: теплый ян.

Вкус: сладковатый.

Цвет: кожура желтая, мякоть белая.

Основной состав: крахмал, сахароза, фруктоза, макро- и микроэлементы, витамины, аминокислоты.

Фармакологическое действие: общеукрепляющее, дает полноту телу, оказывает противовоспалительное действие на слизистые оболочки рта.

Классическое представление: се жар.

Влияние: на меридианы сердца, селезенки, легких.

Особенности: в больших дозах может вызвать аллергию.

Виноград — vitis vinifera.

Степень теплоты: теплый, кислый инь.

Вкус: сладкий.

Цвет: разный, распространен зеленый.

Основной состав: сахара, витамины, аминокислоты, микро- и макроэлементы.

Фармакологическое действие: желчегонное, послабляющее, общеукрепляющее, понижает кислотность желудочного сока, усиливает обмен веществ.

Классическое представление: двигает кровь, бу энергию крови.

Влияние: на меридианы печени, селезенки.

Особенности: при чрезмерном употреблении может возникнуть синдром жара.

*Гранат — *punica granatum*.*

Степень теплоты: холодный инь.

Вкус: кисло-сладкий.

Цвет: кожура розово-красная, мякоть красная.

Основной состав: алкалоиды, дубильные вещества, танины.

Фармакологическое действие: средство противовоспалительное, вяжущее, против солитера.

Классическое представление: се жар.

Влияние: на меридианы почек, легких, толстой кишки.

Особенности: нет.

*Груша — *pirus communis*.*

Степень теплоты: теплый ян.

Вкус: сладкий.

Цвет: желтый или зеленый.

Основной состав: высокое содержание дубильных веществ, белки, вода, углеводы, свободные органические кислоты, микро- и макроэлементы.

Фармакологическое действие: закрепляющее, отвар — хорошее мочегонное.

Классическое представление: се холод.

Влияние: на меридианы печени, почек, легких.

Особенности: нет.

Лимон — citrus limon.

Степень теплоты: холодный инь.

Вкус: кислый.

Цвет: желтый.

Основной состав: много витамина Р, вода, белки, углеводы, пищевые волокна, свободные органические кислоты, калий, фосфор, магний, железо, витамин С, провитамин А.

Фармакологическое действие: оказывает противовоспалительное действие на слизистые оболочки рта, общеукрепляющее.

Классическое представление: се жар.

Влияние: на меридианы трех обогревателей.

Особенности: нет.

Мандарин — citrus nobilis.

Степень теплоты: холодный инь.

Вкус: кисло-сладкий.

Цвет: оранжевый.

Основной состав: эфирные масла, вода, белки, углеводы, пищевые волокна, свободные органические кислоты, калий, железо, фосфор, кальций, магний, провитамин А, витамины В, С, В₆, пантотеновая кислота.

Фармакологическое действие: общеукрепляющее, улучшает пищеварение, антимикробное, слабое закрепляющее, повышает аппетит, освежающее.

Классическое представление: се жар.

Влияние: на меридианы тонкой, толстой кишки, желудка.

Особенности: при больших дозах — аллергия.

Персик — persica vulgaris.

Степень теплоты: холодный инь.

Вкус: кисло-сладкий.

Цвет: желто-красный.

Основной состав: вода, сахара, углеводы, пищевые волокна, витамины, микро- и макроэлементы.

Фармакологическое действие: освежающее, усиливает секрецию пищеварительных желез, противоотечное, слабое слабительное.

Классическое представление: се жар.

Влияние: на меридианы тонкой, толстой кишки, желчного пузыря, мочевого пузыря.

Особенности: нет.

Слива — *prunus domestica*.

Степень теплоты: холодный инь.

Вкус: кисло-сладкий.

Цвет: разный, распространен синий или черный.

Основной состав: вода, белки, углеводы, пищевые волокна, свободные органические кислоты, микроэлементы, витамины.

Фармакологическое действие: усиливает перистальтику, легкое слабительное, противовоспалительное, противорвотное.

Классическое представление: се жар.

Влияние: на меридианы тонкой, толстой кишки.

Особенности: нет.

Финики — *phoenix dactylifera*.

Степень теплоты: горячий ян.

Вкус: сладкий.

Цвет: буро-красный.

Основной состав: вода, белки, углеводы, пищевые волокна, свободные органические кислоты, макро- и микроэлементы.

Фармакологическое действие: очищающее, язвозаживляющее, размягчает опухоли, усиливает потенцию.

Классическое представление: се холод, бу энергию шэн ци.

Влияние: на меридианы печени, сердца, селезенки, почек, для больных сахарным диабетом.

Хурма — diospyroskaki.

Степень теплоты: холодный инь.

Вкус: сладкий.

Цвет: оранжевый.

Основной состав: вода, белки, углеводы, пищевые волокна, свободные органические кислоты, большое содержание железа, марганца, меди, никеля, кобальта, витамины.

Фармакологическое действие: кроветворное, желчегонное, отхаркивающее.

Классическое представление: двигает кровь, се жар.

Влияние: на меридианы тонкой, толстой кишки, желчного пузыря.

Особенности: не рекомендуется больным сахарным диабетом и аллергическим диатезом.

Овощи

Баклажан — solanum melongena.

Степень теплоты: холодный инь.

Вкус: горьковатый.

Цвет: темно-синий.

Основной состав: сахара, белки, жиры; соли кальция, фосфора, магния и железа, клетчатка, витамины.

Фармакологическое действие: снижает уровень холестерина в крови.

Классическое представление: двигает кровь.

Влияние: на меридианы сердца и тонкой кишки.

Особенности: образует закупорки.

Горошек зеленый — *pisum sativum*.

Степень теплоты: холодный инь.

Вкус: нейтральный кисло-сладкий.

Цвет: зеленый.

Основной состав: сахара, белки, витамин С, инозит, холин.

Фармакологическое действие: общеукрепляющее, закрепляющее, порождает газы, антисептическое.

Классическое представление: бу энергию ци.

Влияние: на меридианы печени, толстой кишки, желудка, селезенки, желчного пузыря, легких.

Особенности: вызывает метеоризм.

Кабачок — *cucurbitapepo vardiraumonita*.

Степень теплоты: холодный инь.

Вкус: нейтральный.

Цвет: белый.

Основной состав: пищевые масла, сапонин, сахара, витамин С.

Фармакологическое действие: поддерживает щелочную реакцию крови, рекомендуется при гипертонии.

Классическое представление: двигает кровь.
Влияние: на меридианы сердца, тонкой кишки, печени.

Особенности: нет.

Капуста кочанная — brassica olera.

Степень теплоты: холодный инь.

Вкус: нейтральный, горьковатый.

Цвет: бледно-зеленый или белый.

Основной состав: сахара, сырой белок, аскорбиновая кислота, каротин, горчичные масла, фитонциды, витамин Е.

Фармакологическое действие: диетический продукт, используется при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Классическое представление: двигает кровь.

Влияние: на меридианы сердца, тонкой кишки, печени, желчного пузыря.

Особенности: нет.

Капуста морская — laminaria saccharina.

Степень теплоты: холодный инь.

Вкус: соленый.

Цвет: зеленый.

Основной состав: маннит, L-фруктоза, белковые вещества, йод, микроэлементы, витамины.

Фармакологическое действие: снижает давление, жаропонижающее, легкое слабительное, помогает при атеросклерозе.

Классическое представление: се жар.

Влияние: на меридианы печени, почек.

Особенности: нет.

Картофель — solanum tuberosum.

Степень теплоты: теплый ян.

Вкус: нейтральный, слабосладкий.

Цвет: желтоватый или белый.

Основной состав: витамины, минеральные элементы, углеводы, аминокислоты, большое содержание крахмала.

Фармакологическое действие: противовоспалительное, ранозаживляющее, спазмолитическое, тормозит секрецию пищеварительных желез.

Классическое представление: се жар.

Влияние: на меридианы селезенки, желудка.

Особенности: нет.

Лук репчатый — alium sepa.

Степень теплоты: теплый ян.

Вкус: острый, горький.

Цвет: желто-коричневый.

Основной состав: эфирные масла, органические кислоты, сахара, фитонциды, витамины.

Фармакологическое действие: отхаркивающее, атеросклеротическое, противодиабетическое, глистогонное, антибактерицидное.

Классическое представление: се холод.

Влияние: на меридианы почек, толстой кишки, печени, легких.

Особенности: нет.

Морковь — ducus corota.

Степень теплоты: холодный инь.

Вкус: сладкий.

Цвет: оранжевый.

Основной состав: каротин, витамины, минеральные соли, ферменты, углеводы, азотистые вещества.

Фармакологическое действие: отхаркивающее, послабляющее, противовоспалительное.

Классическое представление: се жар, двигает кровь, бу энергию крови.

Влияние: на меридианы толстой, тонкой кишки, печени.

Особенности: нет.

Огуфец — cuscumis sativus.

Степень теплоты: холодный инь.

Вкус: нейтральный.

Цвет: зеленый.

Основной состав: 96–98% воды, клетчатка, пектин, белки, каротин, витамины С, В, калий.

Фармакологическое действие: активизирует функцию пищеварительных желез, повышает всасываемость.

Классическое представление: двигает кровь.

Влияние: на меридианы тонкой кишки, мочевого пузыря.

Особенности: нет.

Петфушка — petroselinum sativum.

Степень теплоты: холодный инь.

Вкус: слабогорький.

Цвет: зеленый.

Основной состав: витамины, минеральные соли, железо, кальций, фосфор, эфирные масла.

Фармакологическое действие: противовоспалительное, мочегонное, благоприятное воздействие на органы пищеварения.

Классическое представление: се жар почек, мочевого пузыря.

Влияние: на меридианы почек, толстой, тонкой кишки, мочевого пузыря, желудка.

Особенности: нет.

Помидор — solanum lycopersioum.

Степень теплоты: холодный инь.

Вкус: кисло-сладкий.

Цвет: красный.

Основной состав: сахара, витамины, минеральные вещества, белки, клетчатка, пектины, фитонциды, органические кислоты.

Фармакологическое действие: противовоспалительное, антибактериальное, общеукрепляющее, кроветворное.

Классическое представление: двигает кровь.

Влияние: на меридианы толстой, тонкой кишки, желчного пузыря.

Особенности: рекомендуется есть в сыром виде.

Редька — rapbanus sativus.

Степень теплоты: горячий ян.

Вкус: горький.

Цвет: белый или черный.

Основной состав: сахара, аскорбиновая кислота, ферменты, бактерицидные вещества.

Фармакологическое действие: противовоспалительное, противопростудное.

Классическое представление: се холод.

Влияние: на меридианы легких, селезенки.

Особенности: нет.

Рена — brassica rafa.

Степень теплоты: горячий ян.

Вкус: сладкий.

Цвет: желтый.

Основной состав: сахара, витамин С, другие витамины и минеральные вещества, аскорбиновая кислота.

Фармакологическое действие: возбуждающее аппетит, отхаркивающее, улучшает пищеварение.

Классическое представление: се холод.

Влияние: на меридианы толстой кишки, легких.

Особенности: нет.

Сельдерей — apium grave olens.

Степень теплоты: теплый ян.

Вкус: кислый, острый.

Цвет: корень желтовато-белый.

Основной состав: глютамин, витамин С, эфирные, жирные масла, слизистые вещества, органические кислоты, аминокислоты.

Фармакологическое действие: противовоспалительное, противоревматическое, мочегонное.

Классическое представление: бу энергию ци, се жидкость.

Влияние: на меридианы легких, желудка, поджелудочной железы, селезенки, мочевого пузыря, почек, печени.

Особенности: нет.

Тыква — cucurbita pepo.

Степень теплоты: холодный инь.

Вкус: пресно-сладковатый.

Цвет: зеленый или желтый.

Основной состав: пектин, каротин, минеральные вещества, сахара, витамины В₁, В₂, В₃, С, Е, белки, ферменты.

Фармакологическое действие: противоотечное, противогельминтное, общеукрепляющее, мочегонное, слегка послабляющее, противовоспалительное.

Классическое представление: се жар.

Влияние: на меридианы желчного пузыря, желудка, мочевого пузыря, толстой кишки.

Особенности: нет.

Чеснок — allium sativum.

Степень теплоты: горячий ян.

Вкус: острый.

Цвет: белый.

Основной состав: витамин С, инсулин, эфирные масла, фитонциды.

Фармакологическое действие: противоинфекционное, противоядное, мочегонное, возбуждает аппетит.

Классическое представление: се холод.

Влияние: на меридианы сердца, почек, легких.

Особенности: может вызывать изжогу, раздражает слизистые оболочки полости рта.

Шпинат — spinacia oleracea.

Степень теплоты: холодный инь.

Вкус: кисло-сладкий.

Цвет: зеленый.

Основной состав: каротин, витамины, фолиевая кислота, кальций, фосфор, калий, железо.

Фармакологическое действие: противоопухолевое, возбуждает перистальтику кишечника и деятельность пищеварительных желез.

Классическое представление: се жар, бу энергию крови.

Влияние: на меридианы толстой, тонкой кишки, поджелудочной и пищеварительной желез.

Особенности: нет.

Бобовые

Бобы — vicia faba.

Степень теплоты: теплый ян.

Вкус: сладковатый.

Цвет: кожица зеленая, семена темно-фиолетовые.

Основной состав: белок, витамины С, Р₁, Р₂, никотиновая кислота, аминокислоты.

Фармакологическое действие: общеукрепляющее, дает полноту телу.

Классическое представление: бу энергию ци.

Влияние: на меридианы поджелудочной железы, селезенки.

Особенности: сырые и недоваренные бобы содержат токсические вещества.

Фасоль зеленая — phaseolus vulgaris.

Степень теплоты: нейтральный ян-инь.

Вкус: нейтральный.

Цвет: плоды зеленые.

Основной состав: органические кислоты, белковые вещества, танины, сапонины, тригонеллин, глюкопин.

Фармакологическое действие: антисептическое, диуретическое, антидиабетическое.

Классическое представление: бу энергию ци, поджелудочной железы, се холод, се жар.

Влияние: на меридианы тонкой кишки, сердца, почек, селезенки.

Особенности: пучит живот, долго переваривается, чрезмерное употребление ведет к плохому сну, отечности.

Чечевица — zens culinaris.

Степень теплоты: теплый ян.

Вкус: сладковатый.

Цвет: зеленый или буро-красный.

Основной состав: белки, крахмал, жиры, витамины В₁ и В₂.

Фармакологическое действие: общеукрепляющее, отхаркивающее, закрепляет, отводит газы.

Классическое представление: се полноту, бу энергию селезенке.

Влияние: на меридианы легких, толстой кишки, печени.

Особенности: употребление без сливочного масла или уксуса ухудшает пищеварение, вызывает запоры.

Орехи и семечки

Арахис — arachis hypogala.

Степень теплоты: холодный инь.

Вкус: нейтральный, горьковатый.

Цвет: ядро белое.

Основной состав: жиры, белки, углеводы, калий, натрий, фосфор, железо, витамины Р₁, РР.

Фармакологическое действие: желчегонное, противоязвенное, тонизирующее.

Классическое представление: будит энергию шэн ци.

Влияние: на меридианы желчного пузыря, желудка, тонкой, толстой кишки.

Особенности: нет.

Грецкий орех — iuglana regia.

Степень теплоты: горячий ян.

Вкус: слабогорький.

Цвет: ядро коричневое.

Основной состав: витамин С, сахара, жирное масло, крахмал.

Фармакологическое действие: тонизирующее, вяжущее, глистогонное, противовоспалительное, ранозаживляющее.

Классическое представление: се холод.

Влияние: на меридианы желудка, сердца, печени.

Особенности: нет.

Кунжут — sesamum indicum.

Степень теплоты: горячий ян.

Вкус: сладкий.

Цвет: семена белые или желтые.

Основной состав: жиры, микро- и макроэлементы, витамины, масла.

Фармакологическое действие: общеукрепляющее отхаркивающее, отводит газы, укрепляет тело, кроветворное, противовоспалительное.

Классическое представление: бу энергию ци.

Влияние: на меридианы печени, почек.

Особенности: при синдроме пустоты селезенки употреблять нежелательно.

Грибы

Черные древесные грибы — arhyllophorales.

Степень теплоты: умеренно холодный инь.

Вкус: горький.

Цвет: темно-коричневый.

Основной состав: белки, углеводы, витамины.

Фармакологическое действие: общеукрепляющее, болеутоляющее, отхаркивающее.

Классическое представление: будит энергию крови, двигает кровь.

Влияние: на меридианы желудка, толстой кишки.

Особенности: нет.

Шампиньоны — agaricus campester.

Степень теплоты: холодный инь.

Вкус: горьковатый.

Цвет: белый.

Основной состав: белки, различные кислоты, жиры, сахара, витамины.

Фармакологическое действие: общеукрепляющее, отхаркивающее.

Классическое представление: бу энергию шэн ци, желчному пузырю.

Влияние: на меридианы печени, желудка.

Особенности: нет.

Крупяные культуры

Гречиха — fagopyrum esoulentum.

Степень теплоты: теплый ян.

Вкус: нейтральный.

Цвет: коричневый.

Основной состав: белки, жиры, углеводы, аминокислоты, микро- и макроэлементы, водорастворимые витамины.

Фармакологическое действие: общеукрепляющее, кроветворное, улучшает перистальтику, нормализует работу эндокринной, выделительной систем.

Классическое представление: бу энергию ци.

Влияние: на все меридианы.

Особенности: нет.

Пшеница — ranioum miliaccum.

Степень теплоты: теплый ян.

Вкус: пресный.

Цвет: белый, желтый.

Основной состав: много углеводов, белки, пектиновые вещества, биологически активные жиры, микро- и макроэлементы.

Фармакологическое действие: успокаивающее.

Классическое представление: бу энергию шэн ци, крови.

Влияние: на меридианы печени, желчного пузыря.

Особенности: нет.

Пшено — ranioum milliaccum.

Степень теплоты: холодный инь.

Вкус: горьковатый.

Цвет: желтый.

Основной состав: белки, жиры, микроэлементы, витамины, пищевые волокна, провитамины, богатый аминокислотный состав.

Фармакологическое действие: общеукрепляющее, мочегонное, желчегонное, болеутоляющее.

Классическое представление: се холод, бу энергию шэн ци.

Влияние: на меридианы селезенки, почек, желчного пузыря.

Особенности: нет.

Рис — oryza sativa.

Степень теплоты: горячий ян.

Вкус: пресный.

Цвет: белый.

Основной состав: вода, белки, жиры, углеводы, пищевые волокна, калий, натрий, кальций, магний, фосфор, железо, марганец, медь, цинк, йод, хром, фтор, витамины В₁, В₂, РР.

Фармакологическое действие: общеукрепляющее, кислотопонижающее, нормализует пищеварение.

Классическое представление: бу энергию шэн ци, крови.

Влияние: на меридианы желудка, селезенки.

Особенности: противопоказан при сахарном диабете.

Продукты пчеловодства

Мед — med.

Степень теплоты: горячий ян.

Вкус: сладкий.

Цвет: от светло-желтого до коричневого.

Основной состав: глюкоза, фруктоза, эфирные масла, органические кислоты, витамины В, В₁, С, РР, Е, А, D.

Фармакологическое действие: общеукрепляющее, легкое слабительное, противовирусное, противомикробное, регулирует обменные нарушения.

Классическое представление: се холод, бу энергию крови.

Влияние: на меридианы сердца, селезенки, желудка, толстой кишки.

Особенности: при чрезмерном употреблении вызывает изжогу, может вызвать аллергию.

Прополис — propolis.

Степень теплоты: горячий ян.

Вкус: горьковатый.

Цвет: свежий — желтого или красновато-коричневого цвета, старый — темного.

Основной состав: растительные смолы, масла эфирные, воск, пыльца, микроэлементы.

Фармакологическое действие: согревающее, ранозаживляющее, антимикробное, антивирусное, сосудоукрепляющее.

Классическое представление: бу энергию янским органам, бу энергию почкам, се холод.

Влияние: на меридианы печени, желудка.

Особенности: сильное средство, при синдроме жара трех обогревателей средней части применять не рекомендуется.

Масла и жиры

Кунжутное масло — oleum sesami.

Степень теплоты: теплый ян.

Вкус: нейтральный.

Цвет: золотистый.

Основной состав: триглицериды, олеиновая, линоленовая и предельные кислоты, микроэлементы, лецитин, вода, жиры, магния больше, чем в других растительных маслах.

Фармакологическое действие: липотропное, желчегонное, антитоксическое, кроветворное.

Классическое представление: двигает кровь.

Влияние: на меридианы селезенки, печени, почек, сердца.

Особенности: нет.

Подсолнечное масло — oleum sesami.

Степень теплоты: теплый ян.

Вкус: нейтральный.

Цвет: золотистый.

Основной состав: триглицериды, олеиновая, линолевая и предельные кислоты, микроэлементы, лецитин, вода, жиры.

Фармакологическое действие: липотропное, желчегонное, антитоксическое, кроветворное.

Классическое представление: двигает кровь.

Влияние: на меридианы селезенки, печени, почек, сердца.

Особенности: нет.

Мясо

Баранина — olisaries.

Степень теплоты: горячий ян.

Вкус: пресно-сладковатый.

Цвет: красный.

Основной состав: белки, жиры (самые тугоплавкие), витамины, микро- и макроэлементы, холестерин в 2,5 раза меньше, чем в говядине.

Фармакологическое действие: кровообразующее, общеукрепляющее, полезно только тем, кто употребляет ее систематически (организм адаптирован).

Классическое представление: се холод.

Влияние: на меридианы селезенки, почек.

Особенности: нет.

Говядина — bostaurus.

Степень теплоты: теплый ян.

Вкус: пресно-кисловатый.

Цвет: красный.

Основной состав: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества.

Фармакологическое действие: липотропное.

Классическое представление: бу энергию шэн ци, крови, селезенке, желудку.

Влияние: на меридианы селезенки, желудка.

Особенности: печень и желчный пузырь рабобатают с напряжением.

Мясо кролика — cuniculus.

Степень теплоты: теплый ян.

Вкус: слабосладкий.

Цвет: мясо ярко-красное.

Основной состав: белки, жиры, вода, калий, фосфор, магний, железо, витамины РР, Р, Р, D, Е, медь, сера, кальций, марганец, кобальт, пантотеновая, парааминобензойная кислоты.

Фармакологическое действие: противовоспалительное, кровоостанавливающее, общеукрепляющее, желчегонное, восстанавливает силы после длительной болезни.

Классическое представление: бу энергию шэн ци, двигает кровь.

Влияние: на меридианы селезенки, печени, сердца.

Особенности: нет.

Мясо курицы — gallus rar domesticus.

Степень теплоты: горячий ян.

Вкус: слабосладкий.

Цвет: мясо белое.

Основной состав: белки, жиры, углеводы, микро- и макроэлементы, витамины, большое количество пантотеновой кислоты, глютаминная кислота.

Фармакологическое действие: тонизирующее, укрепляет сердечно-сосудистую систему.

Классическое представление: двигает кровь.

Влияние: на меридианы селезенки, печени, сердца.

Особенности: нет.

Оленина — cervus.

Степень теплоты: теплый ян.

Вкус: пресный.

Цвет: красный.

Основной состав: белки, жиры, углеводы, жирные кислоты, микро- и макроэлементы, витамины.

Фармакологическое действие: противовоспалительное, жаропонижающее, повышает потенцию.

Классическое представление: бу энергию иньским органам.

Влияние: на меридианы сердца, легких, печени, почек, поджелудочной железы, селезенки.

Особенности: мясо жесткое, плохо переваривается.

Свинина — sus domesticus.

Степень теплоты: холодный инь.

Вкус: сладковатый.

Цвет: мясо светло-розовое, жир белый.

Основной состав: белки, углеводы, большое содержание жиров и жирных кислот в подкожной клетчатке, микро- и макроэлементы, пуриновые основания.

Фармакологическое действие: противовоспалительное, общеукрепляющее, дает силы организму, увеличивает вес.

Классическое представление: бу энергию шэн ци, двигает кровь.

Влияние: на меридианы толстой, тонкой кишки, желчного пузыря, желудка, селезенки.

Особенности: высококалорийное, плохо переваривается, употребление в жару нежелательно.

Мясо утки — anas sp.

Степень теплоты: горячий ян.

Вкус: сладковатый.

Цвет: мясо бело-розовое.

Основной состав: белки, жиры, углеводы, микро- и макроэлементы, витамина А больше, чем в мясе курицы, богаче фосфором, витаминами Р₁, Р₂ и беднее жирами, мясо взрослой утки более калорийно.

Фармакологическое действие: обладает сильным согревающим свойством, противоопухолевое, усиливает потенцию.

Классическое представление: се холод.

Влияние: на меридианы печени, селезенки, сердца, легких.

Особенности: высококалорийный утиный жир плохо переваривается ослабленным организмом.

Рыба

Карп — cyprinus.

Степень теплоты: холодный инь.

Вкус: сладковатый.

Цвет: мясо белое.

Фармакологическое действие: мочегонное, желчегонное, общеукрепляющее.

Классическое представление: бу энергию крови.

Влияние: на меридианы мочевого пузыря, желчного пузыря, легких.

Леиц — abramis brama.

Степень теплоты: холодный инь.

Вкус: сладковатый.

Цвет: мясо белое.

Фармакологическое действие: отхаркивающее, улучшает работу желудка, противовоспалительное, общеукрепляющее.

Классическое представление: бу энергию крови.

Влияние: на меридианы легких, желудка.

Омуль белый — coregonis sutumnalis.

Степень теплоты: холодный инь.

Вкус: пресный.

Цвет: мясо белое.

Фармакологическое действие: жаропонижающее, противовоспалительное, общеукрепляющее.

Классическое представление: бу энергию крови, се жар.

Влияние: на меридианы селезенки, толстой и тонкой кишки, легких.

Сазан — cyprinus caprio.

Степень теплоты: холодный инь.

Вкус: пресный.

Цвет: мясо белое.

Фармакологическое действие: тонизирующее, общеукрепляющее.

Классическое представление: бу энергию крови.

Влияние: на меридианы желудка.

Судак — licioperca.

Степень теплоты: холодный инь.

Вкус: пресный.

Цвет: мясо белое.

Фармакологическое действие: мочегонное, противовоспалительное, общеукрепляющее.

Классическое представление: бу энергию крови.

Влияние: на меридианы печени, почек, селезенки.

Молочные продукты

Молоко коровье — lac vassae.

Степень теплоты: теплый ян.

Вкус: слабосладкий.

Цвет: белый.

Основной состав: вода, белки, лактоза, провитамин А, витамины В₁, В₂, РР, С, В₆, В₁₂, D, фолиевая, парааминобензойная, пантотеновая кислоты, инозит, микроэлементы, метионин, холин, лецитин.

Фармакологическое действие: противоацидотическое, противоязвенное, улучшает пищеварение.

Классическое представление: двигает кровь, бу энергию легким, желудку.

Кумыс (кобылье молоко) — lac egui.

Степень теплоты: холодный инь.

Вкус: кислый.

Цвет: белый.

Основной состав: витамины группы В, казеин, микроорганизмы, белки, жиры, лактоза, органические кислоты.

Фармакологическое действие: антибактериальное, тонизирующее.

Классическое представление: двигает кровь.

Влияние: на меридианы толстой, тонкой кишки, желудка, почек.

Особенности: нет.

Мучные продукты

Макаронь.

Степень теплоты: теплый ян.

Вкус: пресный.

Цвет: белый, желтый.

Основной состав: белки, жиры, углеводы, калий, магний, фосфор, железо, витамины В₁, В₂, РР.

Фармакологическое действие: высококалорийное, хорошо усвояемое, улучшает работу желудочно-кишечного тракта.

Классическое представление: бу энергию шэн ци, двигает кровь, се холод.

Влияние: на меридианы желудка, желчного пузыря.

Особенности: вредны людям с избыточным весом, больным сахарным диабетом.

Мука.

Степень теплоты: теплый ян.

Вкус: пресный.

Цвет: белый.

Основной состав: низкое содержание (ниже, чем в зерне) белков, жиров, витаминов В, В₁, РР, Е.

Фармакологическое действие: противовоспалительное, отхаркивающее, согревающее.

Классическое представление: бу энергию шэн ци.

Влияние: на меридианы селезенки, печени, желудка.

Особенности: нет.

Напитки

Вино — vino.

Степень теплоты: горячий ян.

Вкус: сладковато-горький.

Цвет: разный.

Основной состав: спирт, вода, микро- и макроэлементы, витамины, углеводы.

Классическое представление: двигает кровь.

Влияние: на меридианы почек, печени, сердца.

Особенности: нет.

Вода — aqua.

Степень теплоты: холодный инь.

Вкус: безвкусная.

Цвет: прозрачный.

Основной состав: водород, кислород, микро- и макроэлементы.

Фармакологическое действие: способствует перевариванию пищи, мочегонное.

Классическое представление: регулирует жизненную энергию шэн ци.

Влияние: на меридианы почек, мочевого пузыря.

Особенности: при нарушении экскреции воды из организма — синдром накопления жидкости.

Чай зеленый — thea sinensis.

Степень теплоты: горячий ян.

Вкус: слабогорький.

Цвет: серо-зеленый.

Основной состав: танины и Р-витамины, активные дубильные вещества.

Фармакологическое действие: гипотензивное, противоотечное, улучшает пищеварение, тонизирует, утоляет жажду.

Классическое представление: се жар печени, двигает кровь.

Влияние: на меридианы сердца, легких, желудка.

Особенности: нет.

Чай черный — thea sinensis.

Степень теплоты: горячий ян.

Вкус: слабогорький.

Цвет: черный.

Основной состав: танины, эфирные масла, кофеин, теобромин, катехины, вода, углеводы, пищевые волокна, микроэлементы, довольно много фтора, кремния, кобальта, меди, золота, витамины.

Фармакологическое действие: противовоспалительное, потогонное, тонизирующее, мочегонное, регулирует работу желудочно-кишечного тракта.

Классическое представление: се жар, холод, двигает кровь.

Влияние: на меридианы сердца, легких, желудка.

Особенности: нет.

Продукты переработки

Леденцы.

Степень теплоты: горячий ян.

Вкус: сладкий.

Цвет: желтый.

Основной состав: сахара.

Фармакологическое действие: общеукрепляющее, легкое слабительное.

Классическое представление: се жар, сушит.

Влияние: на меридианы легких, желудка.

Особенности: нет.

Крахмал — атулит.

Степень теплоты: умеренно холодный инь.

Вкус: сладковатый.

Цвет: белый.

Основной состав: полисахариды, минеральные вещества, твердые жирные кислоты.

Фармакологическое действие: связывающее, обволакивающее.

Классическое представление: бу энергию шэн ци.

Влияние: на меридианы селезенки, желудка.

Особенности: нет.

Сахар — сахарум.

Степень теплоты: горячий ян.

Вкус: сладкий.

Цвет: белый.

Основной состав: сахароза, образованная альфа-глюкопирановой и бета-фруктофурановой кислотами.

Фармакологическое действие: источник энергии, быстро реализуемый организмом.

Классическое представление: се холод.

Влияние: на меридианы селезенки, печени, сердца.

Особенности: неумеренное употребление приводит к ожирению и сахарному диабету.

Соль — sal.

Степень теплоты: холодный инь.

Вкус: соленый.

Цвет: белый.

Основной состав: содержит натрий, калий, хлор, другие микроэлементы, органические и неорганические вещества.

Фармакологическое действие: поддержание жизненно необходимого химического состава крови, возбуждение и торможение в клетках нервной системы и мышечных клетках.

Классическое представление: двигает кровь.

Влияние: на меридианы почек, печени, сердца.

Особенности: при избыточном употреблении нарушается водно-солевой обмен, начинается атеросклероз.

Квасцы — alumen.

Степень теплоты: холодный инь.

Вкус: вяжущий кислый.

Цвет: белый.

Основной состав: кристаллогидраты двойных сернокислых солей.

Фармакологическое действие: противовоспалительное, укрепляющее, противоязвенное, кровоостанавливающее, вяжущее, высушивающее.

Классическое представление: се жар, холод.

Влияние: на меридианы трех обогревателей.

Особенности: нет.

Яйцо куриное — ovis gallinae.

Степень теплоты: желток — горячий ян.

Вкус: пресный.

Цвет: белок белый, желток желтый.

Основной состав: белки, жиры, углеводы, холестерин, микро- и макроэлементы, витамины, лецитин.

Фармакологическое действие: липотропное, кроветворное, ранозаживляющее, нормализует работу желудочно-кишечного тракта.

Классическое представление: двигает кровь.

Влияние: на меридианы селезенки, печени, сердца.

Особенности: нет.

Яйцо перепелиное — ovis columbas.

Степень теплоты: белок — холодный инь.

Вкус: пресный.

Цвет: белок белый, желток желтый.

Основной состав: белки, жиры, углеводы, холестерин, микро- и макроэлементы, витамины, лецитин.

Фармакологическое действие: липотропное, помогает при атеросклерозе артерий, аорты, при гипертонии.

Классическое представление: двигает кровь.

Влияние: на меридианы селезенки, печени, сердца.

Особенности: нет.

Приготовление продуктов

В китайском учении о пяти первоэлементах содержится и характеристика пяти вкусовых ощущений, которые в процессе питания и усвоения пищи играют одну из ключевых ролей. Эти пять вкусов сочетаются и взаимодействуют с пятью первоэлементами, что нужно иметь в виду при выборе конкретного пищевого продукта. Кроме этого, учитываются теплота, цвет, иньский или янский характер. Исходя из правила бу-се иньские болезни нужно лечить янскими продуктами, а ян-болезни — иньскими продуктами.

При лечении методами народной медицины Китая чаще применяются отвары, содержащие водную вытяжку из растений, минералов и животного сырья. Готовят отвары в эмалированной или керамической посуде с закрытой крышкой.

Сырье предварительно замачивают в холодной воде. Количество воды обычно в 3–4 раза больше по объему, чем лекарственного сырья. Цветки, листья и стебли настаивают в холодной

воде 30 мин, а корни, семена, плоды оставляют на 1 ч. Минералы предварительно кипятят от 30 мин до 2 ч, затем к ним добавляют другие компоненты и далее лекарство готовят по соответствующей схеме.

После кипячения отвар настаивают в течение 30 мин, затем процеживают и принимают. Оставшийся осадок помещают в холодное место. Вечером этот же осадок заливают двойным количеством воды (по сравнению с первым приготовлением) и кипятят так же, после чего принимают.

Для восполнения недостатка ци, ян, инь крови применяют метод бу. Отвар при этом готовится на слабом огне в течение 1 ч. При синдроме жара, полноты энергии используют метод, при котором сырье кипятят на сильном огне 15–30 мин. Для открытия пор необходимо отвар кипятить на сильном огне в течение 20 мин и принимать в горячем виде.

Слабительные сборы кипятят 30–45 мин, принимают в теплом виде. Обычный прием отваров — утром и вечером. Утром натощак пьют отвары при методе бу, синдроме накопления жидкости, синдроме холода (за 30–60 мин до еды).

Дозировка: при методе бу — 100 мл; при методе се — 50 мл. Курс лечения обычно составляет 7–14 дней.

Совершенно естественно, что при различных заболеваниях наука фэн-шуй рекомендует обращаться к различным продуктам.

Инфекционные заболевания

Чеснок — 250 г, лук репчатый — 500 г.

Мелко измельченные зубчики чеснока и репчатый лук вымочить в 2 л кипяченой холодной воды в течение 2 ч. Принимать 3 раза в день по 200 мл в течение 7 дней.

Показания: профилактика и лечение гриппа, синдром жара.

Инжир — 150 г, имбирь (измельчить корень или взять порошок) — 25 г, вино сухое — 100 г, вода — 500 мл.

Состав кипятить 30 мин, добавить соль, перец по вкусу. Принимать 2 раза в день по 250 мл в течение 3 дней. Показания: лечение гриппа, синдром жара.

Грецкий орех — 25 г, репчатый лук — 25 г, имбирь — 25 г, зеленый чай — 15 г, вода — 500 мл.

Продукты смешать. Кипятить 30 мин, процедить. Принимать 1 раз в день по 250 мл; курс — 3 дня. Показания: лечение гриппа, синдром жара, холода.

Чеснок — 2 средних зубчика.

Чеснок почистить. Жевать до исчезновения запаха. Показания: простуда, синдром жара, холода.

Сырой яичный белок — 2 шт., средние луковицы — 4 шт., сахар — 50 г, вода — 400 мл.

К 400 мл кипящей воды добавить белки, мелко нарезанные лук, сахар, кипятить 3 мин, процедить. Принимать 2 раза в день по 200 мл

в теплом виде. Показания: грипп, кашель, потеря голоса, боль в горле, синдром жара.

Имбирь (корень) — 30 г, нерафинированный сахар — 20 г, вода — 150 мл.

Имбирь мелко нарезать, варить 15 мин, добавить сахар. Принимать 1 раз в день по 50 мл; курс — 3 дня. Показания: грипп, синдром холода.

Маленький кочан капусты (300–400 г) — 1 шт., сахар — 10 г, вода — 200 мл.

Капусту мелко нарезать и потушить в 200 мл воды 7–10 мин, добавить сахар. Всю массу съесть (2 раза в день), курс — 7 дней. Показания: грипп, синдром жара, холода.

Перепелиные яйца — 2 шт.

Яйца варить 3 мин с момента закипания. Съесть 2 яйца в день в горячем виде, курс — 3 дня. Показания: корь, синдром жара.

Фасоль — 25 г, зеленый горошек — 25 г, чечевица — 25 г, солодка — 25 г, вода — 500 мл.

Фасоль, горох и чечевицу варить до полной готовности, в конце добавить солодку. Сваренную массу разделить на 2 части и употреблять 2 раза в день, курс — 3 дня. Показания: корь, синдром жара.

Скорлупа 6 яиц, желток отварной — 6 г.

Скорлупу мелко смолоть, добавить желток, поместить в фарфоровую посуду, нагревать на малом огне до выделения масла (посуду поставить на рассекатель огня). Массу употреблять 3 раза в день в течение 14 дней, затем сделать перерыв 14 дней и вновь повторить еще 2 кур-

са с 2-недельным перерывом. Показания: туберкулез.

Кукурузные рыльца — 60 г, леденцы — 60 г, вода — 250 мл.

Продукты смешать. Варить 7 мин, процедить. Пить 3 раза в день по 200 мл, курс — 14 дней. Показания: туберкулез.

Болезни органов дыхания

Горчица (порошок) — 50 г, имбирь (корень) — 10 г, вода — 300 мл, соль — 1г.

Имбирь мелко нарезать, варить на слабом огне (довести до 200 мл), добавить горчицу и соль. Принимать 2 раза в день по 100 мл; курс — 3 дня. Показания: кашель, головная боль, ломота рук и ног, синдром холода.

Сырая тертая морковь — 6 г, имбирь (корень) — 15 г, вода — 400 мл.

Корень имбиря нарезать, варить на слабом огне, добавить морковь, довести до 200 мл. Принимать жидкость (200 мл) и массу 1 раз в день, курс — 3 дня. Показания: кашель, боль в желудке, синдром жара, полноты.

Сахар — 50 г, яйцо сырое — 1 шт., имбирь (порошок) — 3 г, вода — 100 мл.

Яйцо смешать с сахаром и имбирем и вскипятить в 100 мл воды. Принимать 2 раза в день (утром и вечером) по полной порции, курс — 7 дней.

Показания: кашель, слабость, синдром полноты, накопления жидкости.

Сырой кунжут — 15 г, леденцы — 10 г, вода кипяченая — 200 мл.

Кунжут смолоть и растолочь леденцы, смешать все с водой. Всю массу съесть 1 раз в день, курс — 3 дня. Показания: кашель; синдром избытка, накопления жидкости.

Печень баранья — 60 г, кунжутное масло — 15 г, соль — 3 г.

Печень нарезать, тушить на кунжутном масле 5–10 мин, добавить соль. Всю массу съесть 1 раз в день, курс — 3 дня. Показания: кашель.

Груша — 1 шт., мед — 50 г.

Удалить сердцевину груши, начинить ее медом. Всю массу съесть 2 раза в день, курс — 7 дней. Показания: кашель, синдром жара.

Свинина сырая — 50 г, мед — 50 г, кунжутное масло — 5 г.

Мясо тушить на масле 7–10 мин, добавить мед. Жидкую часть употреблять 2 раза в день по 1 столовой ложке, курс — 7 дней. Показания: кашель.

Бобы конские — 9 г, леденцы — 3 г, вода — 200 мл.

Бобы замочить на 2 ч, варить в 200 мл воды на слабом огне 14 мин, добавить леденцы и продолжать кипятить еще 7 мин. Принимать 3 раза в день по 50 г, курс — 7 дней. Показания: кашель.

Очищенный арахис — 30 г, финики — 30 г, мед — 30 г, вода 200 мл.

Все составляющие варить 7 мин, процедить. Принимать 2 раза в день по 100 мл (жидкую

часть), курс — 7 дней. Показания: кашель, синдром жара, выводит мокроту.

Чеснок — 20 г, мед — 15 г, вода — 200 мл.

Чеснок измельчить и замочить в воде на 30 мин, варить на слабом огне 1 ч, добавить мед. Съедать по порции 3 раза в день; курс — 3 дня. Показания: кашель, синдром жара, выводит мокроту.

Косточки персика (ядра) — 30 г, леденцы — 30 г, груша — 150 г, вода — 200 мл.

Все составляющие варить на слабом огне 14 мин с момента закипания. Принимать по 1 столовой ложке полученной массы 3 раза в день, курс — 3 дня. Показания: кашель, одышка, синдром жара, выводит мокроту.

Мякоть абрикоса — 300 г, мясо курицы — 1 кг, свиное сало 50 г, вода — 2 л.

Все варить 30 мин, в конце добавить соль, перец, лук, чеснок по вкусу. Всю порцию принимать в течение дня. Показания: кашель, мокрота, синдром жара.

Мякоть абрикоса — 30 г, груша — 1 шт., вода — 500 мл.

В груше сделать отверстие, заполнить мякотью абрикоса, варить 7 мин с момента закипания. Полученную массу употреблять 2 раза в день, курс — 7 дней. Показания: кашель, синдром жара.

Белая сырая редька — 500 г.

Редьку натереть, отжать сок. Весь выжатый сок пить 1 раз в день, курс — 7 дней. Показания: выводит мокроту, синдром жара, двигает кровь.

Яйцо сырое — 1 шт., мед — 50 г, вода — 100 мл.

Мед положить в воду, затем разбить туда яйцо, варить 7 мин. Всю порцию употреблять 2 раза в день, курс — 7 дней.

Показания: кашель.

Зеленый чай — 15 г, яйцо сырое — 2 шт., вода — 400 мл.

Хорошо вымытые яйца варить вместе с чаем 7 мин; когда яйца сварятся вкрутую, очистить и положить снова в воду, варить до испарения воды. Съесть 2 раза в день по 1 яйцу; курс — 7 дней. Показания: кашель, одышка, синдром жара.

Косточки персика (ядра) — 10 г, неочищенный рис — 100 г, вода — 200 мл.

Рис варить до готовности, добавить ядра персика. Всю массу съесть 1 раз в день, курс — 14 дней. Показания: кашель.

Куриные желудки — 4 шт., сахар — 10 г.

Желудки перемешать с сахаром, поджарить. Съесть по половине порции 2 раза в день, курс — 5 дней.

Показания: кашель, одышка, выводит мокроту, синдром жара.

Сырое яйцо — 1 шт., мед — 10 г, масло кунжутное — 5 г.

Яйцо поджарить на масле, добавить мед. Всю массу съесть 1 раз в день; курс — 7 дней. Показания: кашель, одышка.

Тертая сырая морковь — 200 г, финики — 12 шт., леденцы — 10 г, вода — 400 мл.

Все составляющие варить 14 мин на слабом огне. Всю массу съесть 1 раз в день, курс — 7 дней. Показания: кашель, одышка.

Косточки абрикоса (ядра) — 15 г, леденцы — 30 г, вода — 100 мл.

Все варить 14 мин на слабом огне. Массу съесть 2 раза в день, курс — 7 дней. Показания: кашель, одышка.

Болезни органов пищеварения

Баранина — 100 г, гречневая крупа — 100 г, вода — 300 мл.

Мясо мелко нарезать и варить 14 мин, добавить гречневую крупу, варить до готовности. Всю массу съесть 1 раз в день, курс — 7 дней. Показания: боль в желудке.

Сырая морковь — 250 г, свинина — 100 г, рис — 50 г, вода — 100 мл, лук, имбирь, соль по вкусу.

Свинину тушить вместе с тертой морковью 7 мин, добавить рис и залить водой, довести до готовности. Всю массу съесть 1 раз в день, курс — 7 дней. Показания: боль в желудке.

Мед — 40 г, сок имбиря — 5 г, вода — 200 мл.

Все составляющие варить 3 мин, процедить. Пить всю жидкость 1 раз в день, курс — 7 дней. Показания: рвота, тошнота, синдром жара.

Желудок свиной — 1 шт., перец белый — 23 шт., вода — 600 мл, соль по вкусу.

Желудок нарезать мелкими кусочками и варить 7 мин, добавить перец и соль. Всю массу

употреблять через день, курс — 7 дней. Показания: боль в желудке, рвота, синдром холода желудка.

Свежее овечье молоко — 200 мл.

Молоко вскипятить. Пить 2 раза в день по 200 мл, курс — 7 дней. Показания: боль в желудке.

Коровий желудок — 250 г, рис — 70 г, соль — 5 г, вода — 800 мл.

Мелко нарезанный желудок варить на слабом огне 28 мин, добавить рис и довести до готовности, соль по вкусу. Съесть по половине массы 2 раза в день, курс — 7 дней. Показания: плохой аппетит, слабость в ногах; бу энергию селезенке, желудку.

Почки утки — 25 г, репа — 500 г, вода — 1 л.

Почки варить 30 мин, добавить репу, варить еще 30 мин, процедить. Пить жидкость 2 раза в день по 100 мл, курс — 7 дней. Показания: расстройство пищеварения, ослабленный организм, синдром накопления жидкости.

Морковь сырая — 6 шт., баранина — 250 г, вода — 500 мл, соль по вкусу.

Все измельчить. Тушить до готовности, посолить. Всю массу съесть 1 раз в день, курс — 7 дней. Показания: плохой аппетит; синдром холода селезенки, желудка, пустота энергии ям в почках.

Куриное мясо — 250 г, вода — 400 мл, соль по вкусу.

Мелко нарезанное мясо варить 7 мин с момента закипания, посолить. Съесть по полови-

не порции 2 раза в день, курс — 7 дней. Показания: плохой аппетит; синдром пустоты желудка, селезенки.

Желудок свиной — 1 шт., перец черный горошком — 10 шт., имбирь — 5 г, вода — 200 мл, соль по вкусу.

Мелко нарезанный желудок варить 7 мин, добавить имбирь, перец, соль и варить еще 3 мин. Всю массу съесть 2 раза в день, курс — 7 дней. Показания: плохой аппетит, общая слабость, боль в желудке.

Скорлупа 1 яйца, вода кипяченая — 140 мл.

Скорлупу помыть, измельчить. Съесть 1 раз в день, запивая кипяченой водой, курс — 14 дней. Показания: повышенная кислотность желудка, синдром холода желудка, двигает кровь.

Имбирь — 10 г, перец черный молотый — 10 шт., вода — 300 мл.

Измельченный имбирь варить с перцем 7 мин. Съесть по половине порции 2 раза в день, курс — 3 дня. Показания: боль в желудке, синдром холода желудка, двигает кровь.

Косточки абрикоса (ядра) — 5 шт., косточки финика — 3 шт., перец черный горошком — 10 шт., вода — 200 мл.

Все перемолоть, смешать. Полученную массу съесть 1 раз в день, запивая водой, курс — 7 дней. Показания: боль в желудке.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
----------------	---

ФЭН-ШУЙ — НАУКА О ГАРМОНИЧНОЙ ЖИЗНИ.

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И ОСНОВНЫЕ

ПОНЯТИЯ	4
---------------	---

Понятие «великий дао».....	7
----------------------------	---

Инь и ян	9
----------------	---

Шэн ци и ша ци.....	11
---------------------	----

Пять стихий	13
-------------------	----

Дерево.....	18
-------------	----

Огонь.....	19
------------	----

Земля.....	20
------------	----

Металл	22
--------------	----

Вода.....	23
-----------	----

Квадрат ло шу и животные — покровители дома	24
---	----

ФЭН-ШУЙ КАК МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ И ПСИХИЧЕСКИХ

ЗАБОЛЕВАНИЙ.....	28
------------------	----

Компас лубань	29
---------------------	----

Метод триграмм	32
----------------------	----

Триграмма Цянь	33
----------------------	----

Триграмма Кунь	34
----------------------	----

Триграмма Чжэнь	34
-----------------------	----

Триграмма Гэнь	34
----------------------	----

Триграмма Сюнь	35
----------------------	----

Триграмма Кань	35
----------------------	----

Триграмма Ли	35
--------------------	----

Триграмма Дуй	36
Личные триграммы человека и их значение с точки зрения науки фэн-шуй	36
Позитивные и негативные направления	38
Восьмиугольник багуа и его значение	41
ПРИМЕНЕНИЕ НАУКИ ФЭН-ШУЙ	
ПРИ СТРОИТЕЛЬСТВЕ ЖИЛЬЯ.....	52
Выбор участка для строительства дома	52
Проектирование дома	60
Входная дверь	67
Прихожая	71
Гостиная комната	74
Столовая	79
Кухня	86
Спальня	90
ПРИМЕНЕНИЕ НАУКИ ФЭН-ШУЙ ПРИ	
ОБУСТРОЙСТВЕ КВАРТИРЫ	98
Дорожка фэн-шуй	104
Зеркала багуа	105
Кристаллы, призмы и шары	108
О звуках и запахах	110
Растения и вода	112
Правила фэн-шуй по дизайну квартиры	115
О цветовой гамме	120
Мебель	121
ПРИМЕНЕНИЕ НАУКИ ФЭН-ШУЙ	
НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ.....	123
Применение науки фэн-шуй для организации рабочего места	126

ПРИМЕНЕНИЕ НАУКИ ФЭН-ШУЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ	132
Болезни человека и методы борьбы с ними посредством применения методов науки фэн-шуй	136
«Море спокойствия»	140
«Долина встречи»	141
«Третий глаз» и солнечные точки	141
«Врата сознания»	142
«Бурлящий источник»	142
Накопление энергии	143
Глубокое расслабление	143
Пять стихий фэн-шуй, их применение в диагностике и лечении заболеваний	144
Внутренние органы и их функции	158
Продукты, используемые в китайской медицине	169
Приготовление продуктов	210

Практическое издание

Герасимов Алексей Евгеньевич
НОВЕЙШАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ФЭН-ШУЙ
Практический курс

Генеральный директор издательства *С. М. Макаренков*

Редактор *К. А. Ляхова*
Художественное оформление: *Е. Л. Амитон*
Компьютерная верстка: *А. А. Курмышов*
Технический редактор *Е. А. Крылова*
Корректоры *О. Н. Трюхан, М. А. Елисеева*

Издание подготовлено при участии ЛА «Софит-Принт»

Подписано в печать 05.04.2007 г.
Формат 84×108/32. Печ. л. 7,0. Тираж 10 000 экз.
Заказ №

Адрес электронной почты: info@ripol.ru
Сайт в Интернете: www.ripol.ru

ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик»
109147, г. Москва, ул. Большая Андроньевская, д.23