

СЕКРЕТЫ ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЫ

Практическая энциклопедия
традиционных методов
диагностики и лечения
Китая, Индии,
Тибета и Японии



ЙОГА

ШИАЦУ

АКУПУНКТУРА

КИТАЙСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ ТРАВАМИ

АЮРВЕДА

ТАЙ-ЦЗИ

ЦИГУН

ДО-ИН

РЕЙКИ



ЖАКЛИН ЯНГ



СОДЕРЖАНИЕ

Введение

ИНДИЯ

ЗНАТЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ

Глава 1. Священные истоки и древние тексты

История аюрведы

Системы медицины унани и сиддха

Глава 2. Представления о теле и о болезни

Философия сотворения мира

Тело в аюрведе

Здоровое тело

Сущность болезни

Глава 3. Диагностические процедуры

Консультация специалиста

Обследование и диагноз

Глава 4. Врачевание в индийской медицине

Четыре «столпа» в лечении

Образ жизни и поведения

Пища как лекарство

Массаж и наружные процедуры

Аюрведические препараты

Панчакарма – методы очищения

Йога

Молитвы и поклонение богам

ТИБЕТ

6 ИСЦЕЛИТЬ ТЕЛО, ЧТОБЫ ОСВОБОДИТЬ ДУХ 46

Глава 1. Древнее наследие 48

Буддизм и бон 49

8 Передача знания 50

Обязанности врача 52

10 Небесные миры и буддийские идеалы 53

11

14 *Глава 2. Представления о теле и о болезни* 54

Здоровое тело 55

16 Причины заболеваний 58

17 Пути болезни 60

18 Разновидности болезней 62

20

22 *Глава 3. Диагностические процедуры* 64

Консультация и беседа с пациентом 65

24 Диагностика по пульсу 66

25 Внешний осмотр 68

26 Анализ мочи 70

Сновидения и знамения 72

28

29 *Глава 4. Врачевание в тибетской медицине* 74

30 Изменение образа жизни и поведения 75

32 Пища как лекарство 76

34 Лекарственные растения 78

36 Наружные методы лечения 80

38 Упражнения, медитация и ритуалы 82

40 Тонкое тело 84

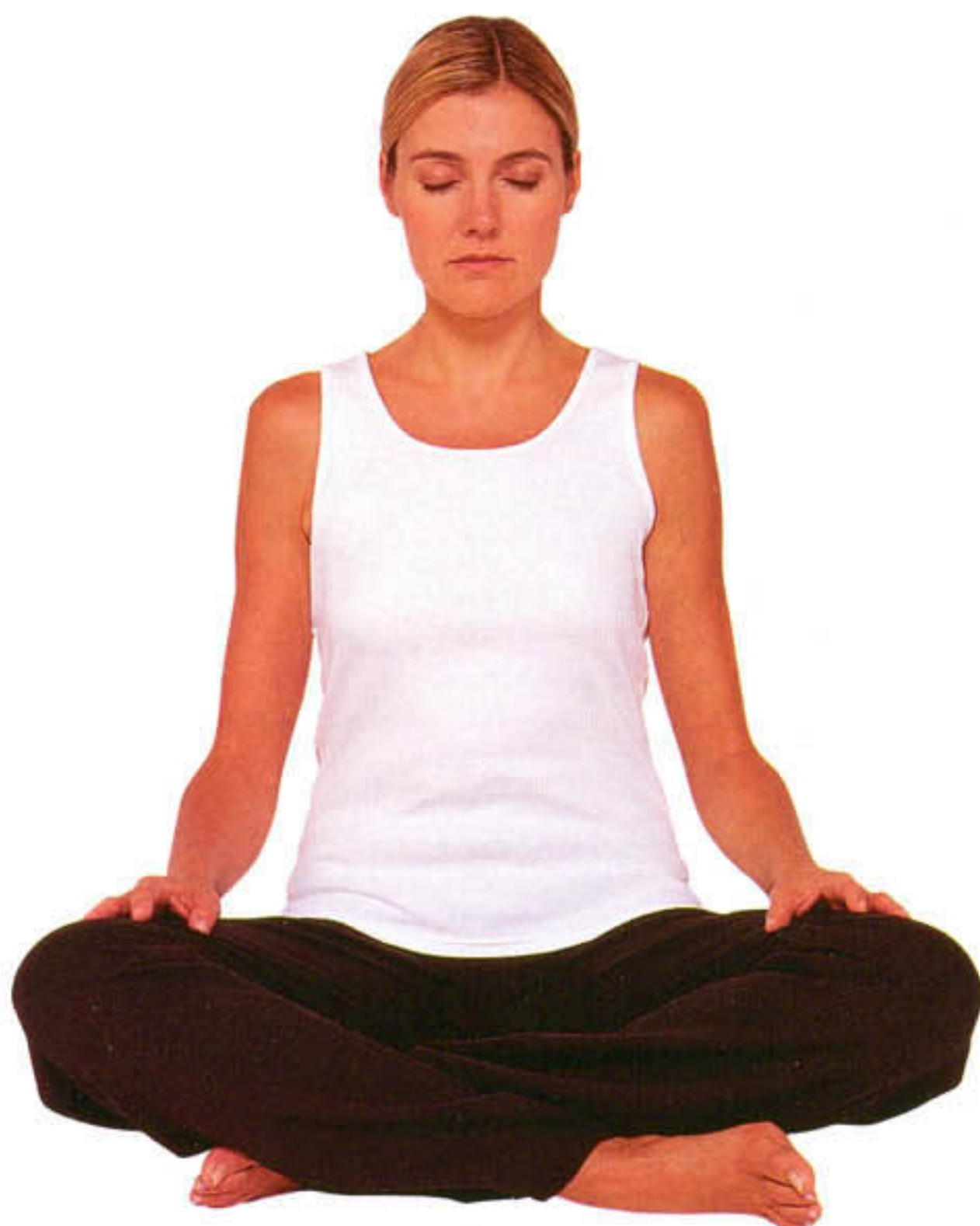
44 Омоложение и долголетие 86

Жаклин Янг

СЕКРЕТЫ ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЫ

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ТРАДИЦИОННЫХ МЕТОДОВ
ДИАГНОСТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ КИТАЯ, ИНДИИ, ТИБЕТА И ЯПОНИИ

Перевод с английского К. И. Молькова



УДК 615.89
ББК 75.6
Я60



Jacqueline Young
EASTERN HEALING
Duncan Baird Publishers

Жаклин Янг
СЕКРЕТЫ ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЫ

Перевод с английского К. И. Молькова

Ответственный
и художественный редактор *Е. Крылова*
Верстка *Ю. Евстигнеевой*

Налоговая льгота – общероссийский
классификатор продукции ОК-005-93, том 2;
953000 – книги, брошюры.

ЗАО «Издательская группа «Контэнт»».
123298, Москва, ул. Маршала Бирюзова, д. 1,
корп. 1А, офис 15.
Телефон/факс: (495) 943-03-84
E-mail: content@softel.ru

ISBN 5-98150-147-2 (русск.)
ISBN 1-903296-09-9 (англ.)

Copyright © Duncan Baird Publishers 2001
Text copyright © Jacqueline Young 2001
Commissioned artwork copyright © Duncan Baird
Publishers 2001

For copyright of photographs see page 176, which
is to be regarded as an extension of this copyright

All rights reserved.

© Перевод и издание на русском языке.
«Издательская группа «Контэнт»», 2007

*Никакая часть издания не может воспроизводиться,
использоваться в любой множительной системе
или передаваться в любой форме и любыми средствами:
электронными, механическими, фотокопировальными,
записывающими и другими, без предварительного
письменного разрешения издателя.*

Отпечатано в Словакии.

СЕКРЕТЫ ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЫ



СЕКРЕТЫ ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЫ

Эффективное практическое руководство по теории
и практике основных методов восточной медицины



В этой книге содержится масса интереснейшей и полезной информации.

Прочитав ее, вы:

•
познакомитесь с традиционными для Востока теориями о взаимосвязи
между телом, разумом и духом

•
используете на практике чрезвычайно эффективные традиционные китайские,
аюрведические и другие восточные методы диагностики и лечения болезней

•
узнаете о том, какие правила питания и образа жизни обеспечивают
гармонию и хорошее самочувствие

•
получите достоверную информацию об уникальных восточных оздоровительных
практиках: йоге, китайском лечении травами, акупунктуре, медитации,
цигун, до-ин, тай-цзи, шиацу и кум-нье.

•
Содержание книги дополняют и обогащают
более 150 великолепных иллюстраций.

•
Автор этой книги, Жаклин Янг, — признанный специалист по восточной медицине,
изучавшая и практиковавшая традиционные методы врачевания
в Японии, Китае, Индии и Европе.

ISBN 5-98150-147-2



9 785981 501470



КИТАЙ



ЯПОНИЯ



ЗАВЕТЫ ВЕЛИКИХ ИМПЕРАТОРОВ

88

Глава 1. Происхождение и история китайской медицины

90

Мифические императоры и древние тексты

91

Универсальные начала

92

Пять стихий

94

Глава 2. Представления о теле и о болезни

96

Ци, кровь и телесные жидкости

97

Органы и каналы

98

Гармония и дисгармония

100

Глава 3. Диагностические процедуры

102

Осмотр, выслушивание и опрос

103

Диагностика по пульсу

104

Диагностика по языку

106

Глава 4. Врачевание в китайской медицине

108

Жизнь в гармонии

109

Пища как лекарство

110

Акупунктура

114

Сопутствующие терапевтические методы

116

Массаж

118

Лекарственные травы

120

Гармонизация потоков энергии

124

ПУТЬ ЧИСТОТЫ

126

Глава 1. Древние мифы, вдохновение и чистота

128

История японской медицины

129

Теория и практика

130

Глава 2. Представления о теле и о болезни

132

Меридианы

133

Схемы заболевания

134

Глава 3. Диагностические процедуры

136

Диагностика посредством внешнего осмотра

137

Система микродиагностики

138

Глава 4. Врачевание в японской медицине

140

Здоровый образ жизни

141

Пища как лекарство

142

Акупунктура и сопутствующие терапевтические методы

144

Массаж и мануальная терапия

146

Дзен-шиацу и упражнения с визуализацией

148

Работа с жизненной энергией

150

Лекарственные травы

152

Гидротерапия

154

Дзен и духовное врачевание

156

Оздоровительные упражнения до-ин

158

Словарь терминов

160

Алфавитный указатель

166

Благодарности и иллюстрации

176



ВВЕДЕНИЕ

В 1981 году я поехала отдохнуть в Японию на три недели... и в результате осталась там на пять лет. Так я начала всерьез изучать, а затем и практиковать восточную медицину. Тогда же во мне пробудилось страстное желание поделиться ее уникальными возможностями с другими людьми; это желание не угасло и по сей день. Я родилась и выросла в Англии, но восхищалась Востоком с самого детства. В 1963 году мне довелось прожить шесть месяцев в Гонконге, где работал мой отец. Там сначала он, а затем и вся наша семья, познакомился с акупунктурой и йогой.

Однако в целом на Западе в 1960–1970-е годы методы восточной медицины были малоизвестны и почти не использовались. В 1975 году я травмировала спину, и врач сказал, что необходима операция. Испугавшись такой перспективы, я стала искать другие варианты и обратилась к остеопату. Он ничем не смог помочь, но порекомендовал мне своего коллегу — одного из первых в Великобритании специалистов по акупунктуре.

Этот мастер в первый же визит изумил меня исключительной точностью диагностики. Он почти не задавал вопросов и ограничился осмотром моего языка, проверкой пульса и методами пальпации. Однако при этом ему удалось в точности описать не только симптомы и характер моей травмы, но и все проблемы со здоровьем, какие я испытывала и на тот момент, и когда-либо в прошлом. Во время последующих визитов я пользовалась любой возможностью расспросить его подробнее о китайской медицине. Акупунктура меня исцелила, и, убедившись в ее эффективности, я приняла решение изучить эту чудодейственную методику.

Однако найти учителя акупунктуры в Англии в то время было практически невозможно, так что я решила сначала завершить обучение по специальности клинического психолога и пройти стажировку. Поработав клиническим психологом в Национальной службе здравоохранения, я поняла, в чем заключаются как сильные, так и слабые стороны западной медицины. И чем дальше, тем больше мне хотелось найти и освоить более целостную систему врачевания, охватывающую разум, тело и дух во взаимосвязи и ориентированную в большей степени на профилактику, чем на лечение уже развившихся болезней.



И я нашла то, что искала, в традициях японской, китайской, индийской и тибетской медицины. В Японии я изучала акупунктуру, лечение травами (*канпо*), *шиацу*, массаж *анма* и различные техники двигательной терапии, а также занималась боевыми искусствами и медитацией. В Китае я прошла углубленный курс акупунктуры и освоила методы цигун. Затем мне предстоял путь в Индию, куда теперь езжу регулярно вот уже более пятнадцати лет, продолжая брать уроки у специалистов по тибетской медицине и аюрведе. Я многому научилась в институтах тибетской медицины в Дхарамсале и Дели, в Северной Индии, а также у врачей из тибетских общин на юге Индии и в Европе.

Важным этапом в моем обучении стала личная аудиенция у Его Святейшества Далай-ламы в Дхарамсале, во время которой мы обсуждали практику и будущее тибетской медицины. Одно из его замечаний на эту тему вы можете прочесть в этой книге (см. стр. 52).

Вернувшись из своего путешествия, я продолжала изучать и практиковать методы восточной медицины, с радостью отмечая, что с ростом числа специалистов, прошедших обучение у выдающихся восточных мастеров, эти традиции получают все большую популярность на Западе.

Знакомясь с этими практиками и наблюдая за работой мастеров, я не уставала восхищаться высокой точностью диагностики и эффективностью терапии, широким спектром профилактических методов и неизменным состраданием, с которым восточные врачи относятся к своим пациентам. При этом меня поражали как черты сходства между всеми этими традициями, так и присущие каждой из них неповторимые особенности. Все разновидности восточной медицины включают в себя теорию пяти стихий и убежденность в том, что болезнь развивается под влиянием не только внешних, но и внутренних факторов. Или, к примеру, концепция трех темпераментов присутствует как в индийской, так и в тибетской медицине. Но при этом тибетские врачи разработали уникальную систему пульсовой диагностики (в том числе методику «чудесных пульсов»; см. стр. 67), аюрведисты – систему очистительных процедур (*панчакарма*, см. стр. 38–39), японские традиционные целите-

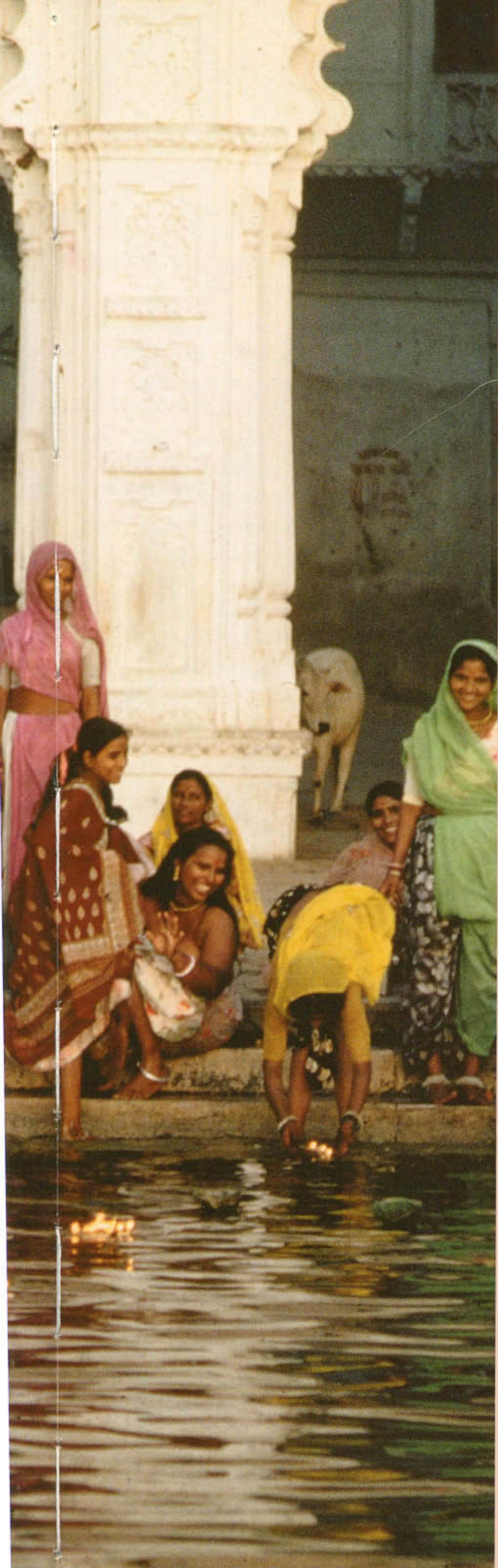
ли – единственную в своем роде систему диагностики и лечения по животу (*амтуку*, см. стр. 139), а китайские врачи – методику полной диагностики по языку (см. стр. 106–107).

Каждая из этих традиций представляет собой не просто набор разрозненных терапевтических приемов, а целостную медицинскую систему, применявшуюся на практике веками и тысячелетиями. Каждая из них опирается на особую философию. В каждой из них приняты свои представления о человеческом организме и анатомии плотного и тонкого тел. Каждая располагает исчерпывающей системой диагностики (характер заболевания определяется по пульсу, языку или животу, по моче пациента или по астрологическим показателям). У каждой в распоряжении имеется обширный свод знаний о медицинских препаратах. Все эти традиции принимают в расчет образ жизни и характер питания пациента, его поведение и психическое состояние. Каждая учитывает смену времен года, движение небесных тел и различные духовные влияния. А в основе всех этих традиций лежит представление о том, что здоровье – это следствие гармоничного образа жизни и что истинная цель нашей жизни не сводится к обретению физического здоровья. Эта истинная цель заключается в том, чтобы достичь уравновешенного взаимодействия тела, разума и духа и в конечном счете прийти к духовному освобождению.

Жаклин Янг

Я посвящаю эту книгу моему любимому сыну Шанфану Норбу (Майклу Алану Янгу), который соединил в себе все самое лучшее от Востока и Запада и вырос в полном согласии с принципами здорового образа жизни, изложенными в этой книге. Пусть древняя целительная мудрость Востока вдохновляет и радостно ведет его, как и всех читателей этой книги, по пути долгой, счастливой, здоровой и плодотворной жизни ради блага всех живых существ.





ИНДИЯ

ЗНАТЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ



Аюрведа — главная из индийских школ врачевания — возникла, по преданию, на основе священных книг, и практика ее насчитывает более двух тысяч лет. Тело в аюрведе рассматривается как малое подобие Вселенной. Им управляют три изначальных темперамента, или жизненных сока: ветер (*вата*), желчь (*питта*) и слизь (*капха*). Как целостная система, охватывающая и методы профилактики, и способы лечения, аюрведа предписывает умеренный образ жизни и включает в себя рекомендации по правильному питанию и поведению в различные времена года, а также комплексы физических упражнений и нравственные установки. Диагноз ставится на основе внешнего осмотра, пальпации и беседы с пациентом. По результатам этих диагностических процедур врач, опираясь на свою интуицию, здравый смысл и «традицию мудрецов», устанавливает характер заболевания и назначает лечение. Для лечения используются главным образом препараты, изготовленные из лекарственных трав. Кроме того, применяется система очистительных методов — *панчакарма*, при помощи которых из организма выводятся токсичные вещества и восстанавливается равновесие жизненных соков. И, наконец, используются духовные средства врачевания, принимающие в расчет карму пациента и астрологические факторы.

Женщины в Удайпуре (Раджастан) пускают по воде масляные светильники. Это один из торжественных ритуалов, которые проводятся в Индии в день великого осеннего Праздника огней — Дивали. Праздник этот посвящен богине Лакшми — супруге Вишну, покровительнице счастья и плодородия.

СВЯЩЕННЫЕ ИСТОКИ И ДРЕВНИЕ ТЕКСТЫ



«Аюрведа» в буквальном переводе означает «знание» или «наука» (*веда*) о «жизни» или «долголетии» (*аюс*). Считается, что она восходит к священным книгам индуизма – Ведам, однако современные ученые утверждают, что в этих книгах содержатся лишь отдельные разрозненные указания по вопросам здоровья и врачевания и что в действительности традиция аюрведы, скорее всего, развивалась постепенно, впитывая в процессе влияния буддизма и других философских систем.

В древности все врачебные методы основывались на магии и ритуалах. Болезнь рассматривалась либо как одержимость демонами, врачевать которую следовало молитвами и чтением мантр, либо как следствие внешних повреждений организма, которые лечились травами и несложными хирургическими операциями.

Возраст древнейших канонических текстов аюрведы, написанных на санскрите, составляет около 2000 лет. Это обширные медицинские трактаты «Чараки» и «Сушруты», охватывающие широкий спектр вопросов: от патологии, диагностики, терапии и хирургии до философии и рекомендаций по образу жизни. Эти трактаты дошли до наших дней и до сих пор лежат в основе традиционной врачебной подготовки. В числе других канонических книг аюрведы – описания особых методов врачевания для женщин и для детей, многочисленные труды по свойствам медицинских препаратов и рецептурные справочники по лекарственным травам. В русле аюрведической медицины были разработаны передовые для своего времени хирургические методы, позднее заимствованные европейцами. Кроме того, аюрведа оказала влияние на греко-арабскую традицию медицины унани (см. стр. 14–15) и, в свою очередь, испытала некоторое влияние с ее стороны.



ИСТОРИЯ АЮРВЕДЫ



Согласно индийской мифологии, содержание древних священных книг — четырех Вед — было ниспослано богом-творцом Брахмой (см. текст в рамке на стр. 13) древним мудрецам — риши, то есть «провидцам». Открывшееся им знание риши изложили на санскрите в форме гимнов (сукта), из которых и были составлены Веда. Первоначально Веда передавались из уст в уста и впервые записаны были, по преданию, между 1500 и 1200 годами до н. э. Древнейшая из них, «Ригведа», содержит 1028 гимнов во славу богов. Во второй и третьей Ведах — «Яджурведе» и «Самаведе» — излагаются основные принципы индийской философии и религии. Четвертая же, последняя по времени составления, — «Атхарваведа» — посвящена главным образом магии и ритуалам.

В Ведах (в особенности в «Атхарваведе») встречаются упоминания о здоровье, врачевании и лечебных средствах. Древние методы врачевания основывались на гигиене, лекарственных травах, религиозных обрядах, молитвах и мантрах. Основной причиной заболеваний считалась одержимость демонами, и для лечения применялись искупительные практики, молитвы и заклинания. Однако полноценной медицинской системы в ведических книгах нет, и заявления о том, что аюрведа восходит напрямую к Ведам, судя по всему, беспочвенны. Скорее всего, эта система врачевания развивалась постепенно, с течением времени впитывая влияния буддизма и других традиций. В пользу этого предположения говорит заметное сходство между ранними буддийскими текстами по медицине и более поздними аюрведическими трактатами (по-видимому, в некоторые древние аюрведические



Брахма, бог творения, часто изображается с четырьмя лицами, обращенными на четыре стороны света, и с четырьмя Ведами в руках.

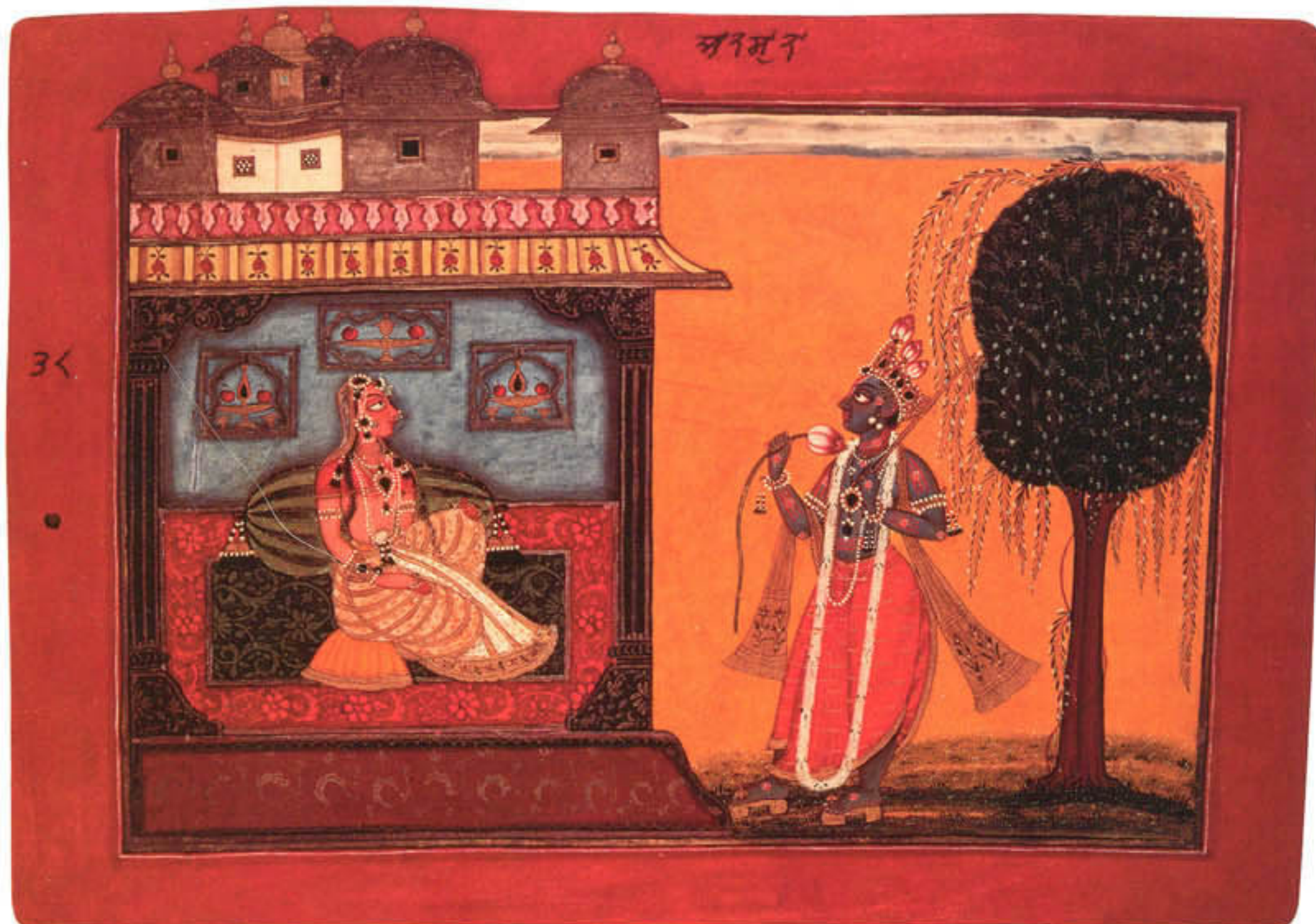
книги на каком-то этапе была внесена правка религиозного характера). Известно также, что в ранний период среди буддийских монахов и мирян, следующих по пути Будды, врачебная практика поощрялась как один из способов проявления сострадания к человечеству, благодаря чему буддисты внесли значительный вклад в развитие медицины.

Первые аюрведические тексты были написаны на санскрите и сохранились до наших дней не только в списках, но и частично в оригиналах — на пальмовых листьях и на березовой коре. Два великих медицинских трактата — «Чарака-самхита» («Собрание Чараки») и «Сушрута-самхита»

(«Собрание Сушруты»), составленные соответственно Чаракой и Сушрутой, — это древнейшие из дошедших до нас текстов, образующие костяк всей аюрведической системы. Третий древний трактат, «Бхела-самхита» («Собрание Бхелы»), был написан приблизительно в то же время, что и первые два, но сохранился только во фрагментах и до сих пор должным образом не изучен.

Самые ранние элементы «Чарака-самхиты» датируются II–III веками до н. э. Согласно преданию, в этом трактате изложено медицинское учение, которое мудрец Атрея получил от бога Индры и передал затем своему ученику Агнивешу. Чарака же, врач, живший в I или II веке н. э., обработал и записал это учение для более широкой аудитории. Дополнительную правку в трактат Чараки внес в IV или V столетии другой автор, Дридхабала.

«Чарака-самхита» охватывает широкий спектр вопросов. Среди прочего, в ней излагаются классификация болезней и типология методов врачевания, описываются приемы избавления от дурных привычек и для



Кришна, восьмое воплощение бога Вишну, преподносит лотос своей возлюбленной Радхе. Цветок лотоса в индийском искусстве традиционно символизирует чистоту, божественное сознание и плодovitость.

воспитания полезных, а также повествуется о вреде подавления «естественных позывов». Она состоит из 120 глав и восьми разделов: 1) «Сутра» – о фармакологии, диете и философии, а также о некоторых болезнях и методах лечения; 2) «Нидана» – о причинах восьми основных заболеваний; 3) «Вимана» – о вкусах и о пище, об общей патологии и об основах медицинских знаний; 4) «Шарира» – о философии, анатомии и эмбриологии; 5) «Индрия» – о диагностике и прогностике; 6) «Чикитса» – о терапии; 7) «Кальпа» – о фармакологии и 8) «Сиддха» – дополнительно об общей терапии.

В «Сушрута-самхите», составленной несколькими авторами, содержится учение, полученное, по преданию, непосредственно от бога врачевания Дханвантари (см. текст в рамке на стр. 13), который, в свою очередь, принял его от Индры, а тот – от Брахмы-творца. Современные ученые полагают, что этот трактат создавался постепенно, в течение долго времени: от последних столетий I тысячелетия до н. э. до начала VI века н. э. Первоначально в нем рассматривались только различные вопросы хирургии: методы оперативного вмешательства и инструменты, пра-

вила гигиены, приемы наложения швов и т. д. Со временем трактат дополнялся другими темами и в результате включил в себя шесть разделов: 1) «Сутра» – о происхождении медицины, о медицинском обучении, диете, терапии и хирургии; 2) «Нидана» – о симптоматике, патологии, прогностике и хирургии; 3) «Шарира» – о философии, эмбриологии и анатомии; 4) «Чикитса» – о терапии; 5) «Кальпа» – об отравлениях и 6) «Утгара» – об офтальмологии, о детских заболеваниях, о демонической одержимости и о стоматологии.

Еще один канонический трактат аюрведы – «Аштанга-хридая» («сердце медицины»), составленная Вагбхатой около 600 года н. э. Это первая в истории индийской медицины связанная компиляция, в которой сведены воедино различные направления аюрведы. «Аштанга-хридая» стала главным из медицинских трудов, написанных на санскрите. На протяжении веков она оставалась краеугольным камнем медицинского обучения. Многие врачи знали ее наизусть. Она неоднократно переводилась на другие языки, в том числе на тибетский, китайский и арабский.

На основе этих древних текстов выделяется восемь направлений аюрведы: хирургия, терапия, гинекология, педиатрия, токсикология, отоларингология, методы омоложения и наука о стимулировании мужской половой потенции и женской плодовитости. В них также излагаются аюрведические представления об организме (см. стр. 16–23) и трех темпераментах, или «жизненных соках». Не исключено, что исторически эта концепция связана с древнегреческим учением о темпераментах, которое впервые сформулировал Гиппократ около 400 года до н. э., а позднее, около 150 года н. э., разработал Гален. Согласно греческим представлениям, в организме содержится четыре жизненных сока: кровь, лимфа, черная желчь и желтая желчь. В зависимости от преобладания того или иного сока формируются соответствующие эмоциональные типы: сангвиник, флегматик, меланхолик и холерик.

Эти представления господствовали в европейской теории медицины вплоть до начала XVI века, до проведения первых анатомических исследований. В аюрведе же концепция жизненных соков сохраняется до сих пор, однако вопрос о том, следует ли придерживаться ее и впредь, является ключевым в споре между приверженцами чистой шуддха-аюрведы – убежденными в превосходстве базовых аюрведических принципов над всеми прочими формами медицины, и сторонниками модернизации аюрведы, полагающими, что необходимо дополнить ее принципами и практическими разработками западной медицины и отказаться от некоторых традиционных предписаний.

В период, когда Индия была британской колонией, аюрведа чуть было не лишилась государственной поддержки, но после провозглашения независимости вступила в пору нового расцвета и вновь обрела поддержку индийского правительства. В последние десятилетия XX века появилось множество новых аюрведических колледжей, клиник и аптек, и ныне армия врачей-аюрведистов в Индии весьма многочисленна. Как в Индии, так и в других странах процветают фирмы, производящие аюрведические пилюли, микстуры и мази.

В качестве одного из направлений комплементарной медицины аюрведа неуклонно набирает популярность на Западе. Кроме того, все большую известность и признание в западных странах приобретает аюрведическая косметика.



Бог Дханвантари, покровитель аюрведы, держит в руке чашу, наполненную «нектаром бессмертия» – лекарством от всех болезней.

НЕБЕСНЫЙ ВРАЧЕВАТЕЛЬ

Индуистский пантеон включает в себя бесчисленное множество божеств, но наиболее известны из них три бога, составляющие священную троицу-тримурти: Брахма – творец, Вишну – хранитель и Шива – разрушитель. Вишну, хранитель закона (Дхармы) и защитник страдающего человечества, неоднократно воплощался на земле. Самая известная из его инкарнаций – бог Кришна.

В другом своем воплощении Вишну явился на землю в облике бога-врачевателя Дханвантари. Согласно мифу, боги и демоны однажды стали взбивать первозданный Молочный океан, чтобы добыть из его пучины различные драгоценности. Тогда из океана вышел Дханвантари с чашей, полной «нектара бессмертия». Он был сведущ в науке врачевания и поэтому стал покровителем аюрведы. Ему поклоняются как владыке целительных сил (см. стр. 44). Статуи Дханвантари стоят почти во всех аюрведических больницах и клиниках. Его нередко изображают четвероруким, как и Вишну. В руках он держит чашу нектара, раковину, диск и пиявки для кровопускания.

СИСТЕМЫ МЕДИЦИНЫ УНАНИ И СИДДХА



Наряду с аюрведой в Индии существуют и другие медицинские системы, и все они оказали друг на друга значительное влияние. Особого упоминания заслуживают мусульманская традиция — унани тибб и тамильская — сиддха.

В Индию унани тибб принесли мусульманские завоеватели в XI–XII веках. В основе этой системы лежали греческая концепция жизненных соков (унани переводится с санскрита как «пришедшая от греков», «ионийская», а тибб — это арабское слово, означающее «медицина») и труды великого персидского ученого Ибн Сины

(980–1037), известного на Западе под именем Авиценны. «Канон врачебной науки» Авиценны составлял фундамент всей теории и практики унани.

Благодаря покровительству мусульманских правителей, строивших больницы, традиция унани тибб быстро распространилась в крупных городах Индии, таких, как Дели, Агра и Хайдерабад. В результате многие персидские хакиды (врачи) стали переселяться в Индию, где некоторые из них положили начало прославленным династиям врачей-лечителей. Индийские врачи, в свою очередь, ездили в Персию изучать унани тибб. Санскритские трактаты переводились на персидский и арабский еще с IX века, а начиная с XIII столетия в Индии стали появляться авторские трактаты и переводы трудов по унани

Джаррах (хирург) промывает тампоном рану на ноге пациента. Для анестезии во время хирургических операций чаще всего применялся опиум.

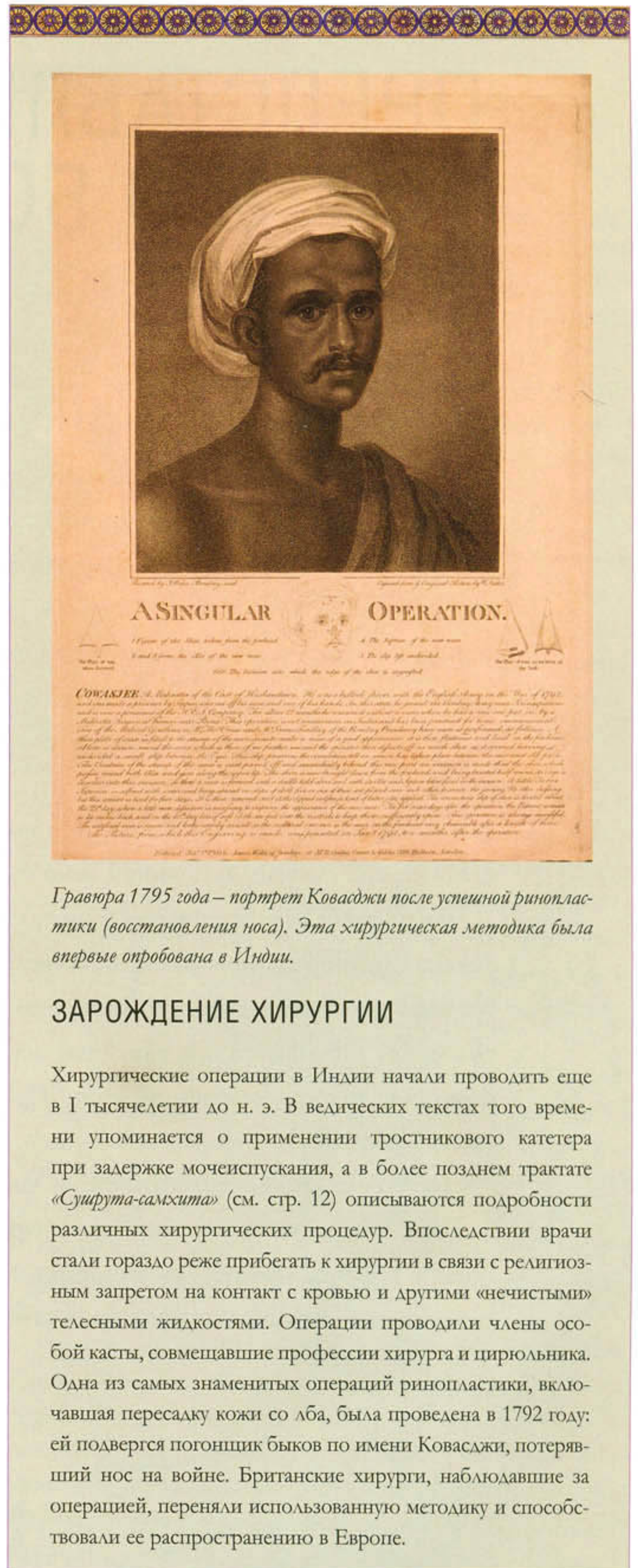


на урду и другие местные языки, что способствовало оживленному обмену идеями.

Между традициями аюрведы и унани тибб много общего, но имеется и ряд существенных различий. Обе системы принимают концепцию жизненных соков, но в унани, как и в древнегреческой медицине, выделяется четыре сока, а в аюрведе — всего три. Последователи двух этих традиций активно взаимодействовали в области фармакологии, обмениваясь знаниями о свойствах лекарственных растений. Традиция унани, не выработавшая собственных методов хирургии, заимствовала некоторые аюрведические приемы в этой области, тогда как аюрведа переняла из унани утонченную методику диагностики по пульсу и отдала ей достаточно важное место в собственной диагностической системе.

В XX веке обе системы укрепили свои позиции: с провозглашением независимости в Индии стали появляться новые учебные заведения для подготовки специалистов как по аюрведе, так и по унани тибб. Но в целом унани осталась городской традицией, предполагающей госпитализацию пациентов и распространенной в основном среди мусульманского населения, тогда как аюрведу практикуют на индивидуальной основе или в маленьких клиниках, широко используют не только в городах, но и в деревнях, и главных образом среди индуистов.

Система медицины сиддха (по-тамилски — ситар), по сей день популярная в Южной Индии, придерживается той же теории жизненных соков, что и аюрведа, но уделяет гораздо больше внимания тантрическим ритуалам, применению алхимических снадобий (включающих сочетания различных металлов), а также интенсивной практике йоги, позволяющей обрести долголетие. По преданию, основателями этой системы были древние тамилские мудрецы (сиддхи, или ситары), обладавшие сверхъестественными силами. Самые знаменитые из них — Агастьяр, Тирумалар и Бхогар, жившие приблизительно в V–VI веках н. э. Важное место в медицине сиддхи занимает пульсовая диагностика. Применяются также диагностика по моче и моксатерапия (прижигание тлеющими лекарственными травами). Одним из основных препаратов являются таблетки мушпу — секретное алхимическое снадобье, усиливающее действие других лекарств и способствующее духовному преображению. Уникальная методика омоложения, кайя-кальпа, включает в себя прием мушпу и других алхимических препаратов в сочетании с дыхательными и иными упражнениями.



Гравюра 1795 года — портрет Ковасджи после успешной ринопластики (восстановления носа). Эта хирургическая методика была впервые опробована в Индии.

ЗАРОЖДЕНИЕ ХИРУРГИИ

Хирургические операции в Индии начали проводить еще в I тысячелетии до н. э. В ведических текстах того времени упоминается о применении тростникового катетера при задержке мочеиспускания, а в более позднем трактате «Сушрута-самхита» (см. стр. 12) описываются подробности различных хирургических процедур. Впоследствии врачи стали гораздо реже прибегать к хирургии в связи с религиозным запретом на контакт с кровью и другими «нечистыми» телесными жидкостями. Операции проводили члены особой касты, совмещавшие профессии хирурга и цирюльника. Одна из самых знаменитых операций ринопластики, включавшая пересадку кожи со лба, была проведена в 1792 году: ей подвергся погонщик быков по имени Ковасджи, потерявший нос на войне. Британские хирурги, наблюдавшие за операцией, переняли использованную методику и способствовали ее распространению в Европе.

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ТЕЛЕ И О БОЛЕЗНИ



В аюрведе здоровое тело представляется в образе микрокосма – малого подобия Вселенной, все основные компоненты которого пребывают в состоянии равновесия. В основе его строения лежит *панча-махабхута* – пять великих первоначальных стихий: эфир (*акаша*), воздух (*вайю*), огонь (*агни*), вода (*джала*) и земля (*притхиви*). В различных сочетаниях эти стихии образуют три жизненных сока – три доши: ветер (*вата*), желчь (*питта*) и слизь (*капха*). Каждый из этих соков обладает своими особыми качествами и может составлять с другими различные сочетания. Относительным содержанием дош определяется индивидуальная конституция (*пракрити*) и предрасположенность к тем или иным заболеваниям. Кроме того, конституция зависит от силы «пищеварительного огня» (*агни*) и степени активности кишечника (*костха*).

Физическое тело состоит из семи тканей (*дхату*), продуктов выделений этих тканей (*мал*) и сложной системы каналов, по которым циркулируют телесные жидкости. Если все эти компоненты работают слаженно, человек здоров. Однако их тонкое равновесие может нарушиться под влиянием негативных умственных установок или внешних факторов, и тогда человек заболевает. Причины заболевания могут также объясняться законом кармы.

Психологические характеристики человека определяются относительным содержанием дош и наличием трех независимых универсальных начал, именуемых тремя гунами: чистоты (*саттвы*), активности (*раджаса*) и застоя, или неподвижности (*тамаса*). Различные сочетания этих факторов дают различные качества ума.



ФИЛОСОФИЯ СОТВОРЕНИЯ МИРА



Основные принципы аюрведы восходят к одной из древнейших школ индийской философии — школе санкхья (значение этого слова связано с понятиями счета или перечисления). Согласно учению санкхьи, первоисточником всего сущего является абсолютная реальность — пуруша, существовавшая еще до сотворения мира и проявления Вселенной. Отличительное свойство этой абсолютной реальности — сат-чит-ананда, состояние совершенного единства бытия, осознания и блаженства. Из этого единства рождается желание творить. Таким образом единство начинает развиваться, преображаться и порождать многообразие.

Первой из этого единства, сат-чит-ананды, появляется пракрити — природа. Практи — это женское начало, вечная мать-природа, порождающая все формы физического мира. Она состоит из трех независимых компонентов, именуемых тремя гунами: саттвы (чистоты), раджаса (активности) и тамаси (неподвижности). В пракрити эти три антагонистических, но взаимодополняющих начала пребывают между собой в равновесии, обеспечивая тем самым равновесие и гармонию Вселенной.

Из пракрити рождаются космический разум (махат) и индивидуальность (ахамкара). Последний термин иногда переводят как «эго», но в действительности он имеет гораздо более широкое значение, подразумеваемая индивидуальность не только человека, но и каждой отдельно взятой клетки, каждого атома. В ахамкаре три гуны проявляются в форме сознания (саттва), деятельности (раджас) и бездействия (тамас). Саттва соответствует субъективному миру воспри-



Вишну, бог-хранитель, восседает на космическом змее Ананде (Шеше). В руках у Вишну раковина (символ стихий), булава (символ времени), диск (символ солнца) и лотос (символ творческой силы).

ятия, тапас — объективному миру материальной действительности и сфере действия пяти стихий, а раджас обеспечивает связь между этими двумя мирами.

Из саттвы развиваются одиннадцать индрий (органов чувств и движения): ум, пять органов восприятия, или познания (уши, кожа, глаза, язык и нос), и пять органов движения, или действия, именуемые манами. Пять ман — органы речи, кисти рук, ступни, половые органы и анус — связаны соответственно с процессами общения, созидания, перемещения в пространстве, воспроизводства и выделения. Раджас проявляется как жизненная сила и движение, и его задача заключается в поддержании равновесия между саттвой и тамасом. Из тамаса развиваются пять физических чувств (танматр): слух, осязание, зрение, вкус и обоняние.

Из тонких составляющих этих пяти чувств образуется панча-махабхута — пять великих стихий. Звук связан со стихией пространства, или эфира (акаша), осязание — со стихией воздуха (вайю), зрение — со стихией огня (агни), вкус — со стихией воды (джала), а обоняние — со стихией земли (притхиви). Эти пять стихий составляют основу всего сущего в физическом мире и пребывают в непрерывном процессе перемен.

Все эти составные элементы Вселенной присутствуют и в человеке. На уровне человека пуруша проявляется как дух, а пракрити — как индивидуальная телесная конституция. Три гуны соответствуют основным качествам ума, а пять стихий (бхут) в различных сочетаниях образуют три доши, от равновесия между которыми зависит состояние здоровья (см. стр. 18–19).

ТЕЛО В АЮРВЕДЕ



Единой концепции тела в аюрведе не существует. В разные периоды возникали и исчезали различные теории, и с течением времени некоторые принципы (например, учение о трех жизненных соках — дошах) возобладали над другими и закрепились в традиции. Отсутствует в аюрведе и систематическая теория анатомии, хотя в древних трактатах содержатся подроб-

Девушка, совершающая омовение. Вода в Индии считается могущественным духовным символом. Реки отождествляются с потоками силы бога Шивы и символизируют очищение и возрождение.



ные каталоги костей, мышц, сухожилий и так далее. Тело воспринимается главным образом как некая совокупность жизненных соков, циркулирующих по сети каналов и сосредоточивающихся в определенных центрах. По аналогии с этим представлением различные взаимодействия между богами и людьми также нередко описываются как символический обмен соками.

В «Сарнгадхара-самхите» («Собрании Сарнгадхары») состав тела описывается следующим образом: три сока (доши); семь основных тканей (дхату) с производными от них тканями и соответствующими им нечистотами; семь кожных покровов; семь сосудов (различных внутренних органов, таких, например, как мочевого пузыря, в котором скапливается моча); 210 связок, 300 костей, 500 мышц, 16 сухожилий и 10 отверстий (у женщин — еще 20 мышц и 13 отверстий сверх указанного количества); 107 марм (особых точек, см. текст в рамке на стр. 35); 700 сосудов и 24 «канала» (см. стр. 21).

Каждая из трех дош — вата, питта и капха — представляет собой сочетание двух стихий. Вата (ветер) состоит из воздуха и эфира и обладает качеством подвижности (раджас). Она легкая, тонкая, холодная, сухая и рассеянная. Питта (желчь) состоит из огня с небольшой примесью воды и обладает качеством чистоты (саттва). Она горячая, маслянистая, жидкая и резкая. Капха (слизь) состоит из воды и земли (с преобладанием воды) и обладает качествами темноты, плотности и неподвижности (тамас). Она тяжелая, холодная, маслянистая, вязкая и мягкая. Кроме того, каждая из дош связана с определенными вкусами: вата — с терпким, питта — со жгучим и горьким вкусами, которые после переваривания превращаются в кислый, а капха — со сладким, который после переваривания превращается в соленый (см. стр. 32–33 и 36–37).

Все стихии и доши связаны с определенными частями тела и физиологическими функциями. Стихия эфира соотносится с речью и слухом. Стихия воздуха — с дыханием, подвижностью суставов и осязанием. Стихия огня — с температурой тела, цветом кожи и зре-

МАХАБХУТЫ: ПЯТЬ ВЕЛИКИХ СТИХИЙ

Согласно учению философской школы санкхья (см. стр. 17), все материя во Вселенной состоит из пяти первоначальных стихий, каждая из которых обладает своими особыми атрибутами, качест-

вами и действиями. В человеческом теле каждая стихия связана с определенными органами, свойствами и функциями. Кроме того, сочетания стихий образуют три жизненных сока (три доши).

Стихия	Качество	Орган ощущения	Способность ощущения	Орган движения	Двигательная функция
Пространство (Акаша)	Звук	Уши	Слуховая	Голосовые связки	Речь
Воздух (Вайю)	Прикосновение	Кожа	Осязательная	Кисти рук	Удержание предметов и прикосновение
Огонь (Агни)	Взгляд	Глаза	Зрительная	Стопы	Перемещение в пространстве
Вода (Джала)	Вкус	Язык	Вкусовая	Половые органы	Размножение
Земля (Притхиви)	Запах	Нос	Обонятельная	Анус	Выделение

нием. Стихия воды — со всеми телесными жидкостями, в том числе мочой и потом, а также с чувством вкуса. Стихия земли — с органами тела, костями, зубами, ногтями, мышцами и чувством обоняния.

Каждая доша подразделяется на пять типов, сосредоточенных в определенных частях тела и связанных с определенными функциями ума и тела. Пять типов ваты именуются пятью «дыханиями». Прана, «переднее дыхание», входит в тело через рот и сосредоточивается в голове и груди. Прана управляет мышлением и дыханием, а также способствует проглатыванию пищи. Удана, «верхнее дыхание», сосредоточено в груди и шее и управляется голосом. Самана, «среднее дыхание», сосредоточено в желудке и тонкой кишке и управляет пищеварением. Вьяна, «внутреннее дыхание», сосредоточено по всему телу и управляет движением, кровообращением и потоотделением. Апана, «нижнее дыхание», сосредоточено в толстой кишке и мочевом пузыре и управляет выведением мочи и фекалий, а также семяизвержением у мужчин и менструациями у женщин. Нередко вату считают самой сильной из дош, поскольку она способна перемещать желчь и слизь в организме.

Пять типов питты таковы: алочака-питта, сосредоточенная в глазах и управляющая зрением; садхака-питта, сосредоточенная в сердечном центре сознания и связанная с сознанием и памятью; бхраджака-питта,

сосредоточенная в кожных покровах и определяющая цвет кожи; пачака-питта, сосредоточенная в желудке и тонкой кишке и связанная с пищеварением и усвоением питательных веществ, и ранжака-питта, сосредоточенная в печени и управляющая кровью и лимфой.

Пять типов капхи таковы: тарпака-капха, сосредоточенная в голове и связанная с работой мозга и органов чувств; бходака-капха, сосредоточенная в языке и горле и управляющая чувством вкуса; аваламбака-капха, сосредоточенная в сердечном центре и связанная с сердечной функцией; кледака-капха, сосредоточенная в желудке и отвечающая за разжижение пищи в процессе пищеварения, и шлешака-капха, сосредоточенная в суставах и отвечающая за их смазывание и движение.

Тело питают и поддерживают семь тканей (дхату): лимфа, кровь, мышечная ткань, жировая ткань, костная ткань, костный мозг и репродуктивная ткань. Все эти ткани циклически порождают друг друга: кровь образуется из лимфы, мышечная ткань — из крови и так далее. Кроме того, все они образуют различные типы «нечистот»: мочу, фекалии, пот, а также выделения из ушей, смазку различных отверстий тела, выделения из глаз и под ногтями, выделения сальных желез и т. д. Существуют также производные дхату: грудное молоко и менструальная кровь у женщин, жир, пот, зубы, волосы на голове и энергия (оджас).

ЗДОРОВОЕ ТЕЛО



Здоровье определяется в аюрведе как состояние равновесия между тремя дошами и нормального функционирования семи дхату и с их основными отходами (малами) – мочой (мутра), фекалиями (пуриша) и потом (сведа). Когда доши взаимодействуют слаженно, тело остается сильным и здоровым, ум – ясным, а чувства – уравновешенными. Считается, что здоровье в таком понимании позволяет человеку беспрепятственно следовать путями дхармы (праведного образа жизни), артхи (процветания и благополучия), камы (наслаждения) и, в конечном счете, мокши (духовного освобождения).

В нормальном состоянии три доши уравновешива-

ют друг друга естественным образом за счет того, что некоторые их свойства сходны, а некоторые – противоположны друг другу. Например, и вата, и капха обладают холодностью, но вата – сухая и холодная, а капха – влажная и холодная. Или, к примеру, и питта, и капха обладают маслянистостью, однако в питте она проявлена слабо, а в капхе очень сильно и сочетается со слизистой консистенцией. Кроме того, если в составе питты огненная стихия станет слишком сильной, то водная ослабнет, и в результате эта доша приобретет качество сухости. Если же, наоборот, в ней усилится стихия воды, то избыточный огонь угаснет.

ОБЛАСТИ СОСРЕДОТОЧЕНИЯ ТРЕХ ЖИЗНЕННЫХ СОКОВ

Питта – «желчь» – отвечает за пищеварение и здоровый аппетит, регулирует температуру тела и обеспечивает хорошее зрение. Она управляет памятью и мыслительной деятельностью, а также придает чувство уверенности в себе.



Вата – «ветер» – отвечает за нормальную работу легких, снабжает тело энергией, придает ему подвижность и обостряет чувства. Кроме того, она обеспечивает бодрость ума, воодушевление и творческую силу.

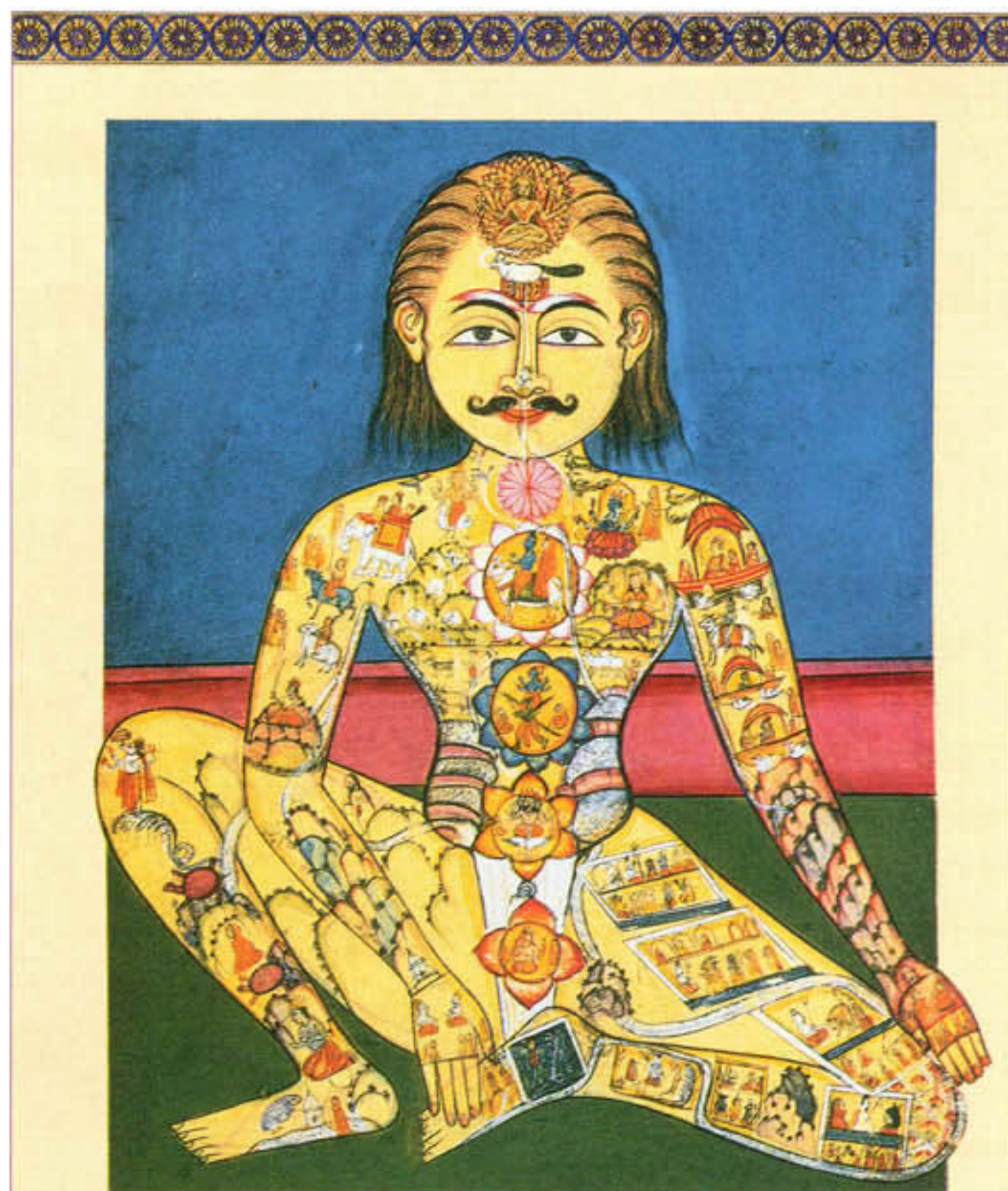
Капха – «слизь» – обеспечивает естественную смазку суставам и тканям, дарит телу выносливость и физическую силу, а уму придает терпение и стойкость.

Каждая доша связана с особыми функциями тела и ума. Вата снабжает тело энергией, управляет дыханием, движением, «естественными позывами» (чиханием и т. п.) и остротой чувственного восприятия; уму она придает бодрость, воодушевление и творческие силы. Питта управляет пищеварением, регулирует температуру, придает телу гибкость и отвечает за зрение, а на уровне ума — за память, мыслительную деятельность и чувство уверенности в себе. Капха обеспечивает смазывание суставов и тканей и придает телу выносливость и физическую силу, а уму — стойкость и терпение.

Относительным содержанием дош определяется базовая конституция (пракрити) человека. В аюрведе выделяется семь типов конституции: в первых трех преобладает только одна из дош, в следующих трех — по две доши, проявленные в равной степени, а в последнем все три доши выражены в равных пропорциях. Последний тип встречается редко. У большинства людей преобладают одна или две доши.

Люди типа ваты отличаются невысоким ростом и худощавым телосложением. У них узкое угловатое лицо и тонкая сухая кожа. Они мало потеют, быстро говорят и обычно склонны к творчеству и полны воодушевления, но беспокойны и рассеянны. Люди типа питты, как правило, среднего роста и нормального телосложения. У них пропорциональные черты лица и мягкая кожа. Они склонны к обильному потению; физически сильны и уверены в себе, но бывают слишком вспыльчивы. Люди типа капхи отличаются высоким ростом и крепким телосложением. У них большое круглое лицо и жирная бледная кожа. Они умеренно потеют, плохо переносят холод и характеризуются склонностью к долгому, глубокому сну. Эти люди заботливы и терпеливы, но умственные процессы у них замедлены.

Кроме того, индивидуальная конституция и здоровье зависят от силы костхи (активности кишечника) и агни («пищеварительного огня»). И то и другое зависит от состояния дош. Если вата набирает избыточную силу, то агни становится непостоянным, что может повлечь за собой запоры или нерегулярный стул. Избыток питты придает агни чрезмерную интенсивность, и стул становится жидким и частым. При избытке капхи агни становится слабым и вялым, из-за чего в фекалиях появляются слизистые выделения.



Символическая фигура с изображением чакр — энергетических центров тонкого тела. Этот йогин достиг просветления, и теперь в его теле отображается вся Вселенная.

ТОНКОЕ ТЕЛО

Тонкому энергетическому телу в аюрведе уделяется гораздо меньше внимания, чем в традициях йоги и *тантры*, однако и она включает в себя учение об особых энергетических центрах — *мармах* (см. текст в рамке на стр. 35). Согласно представлениям йоги, астральное, или энергетическое, тело человека пронизано тонкими нервными каналами — *нади*, по которым течет жизненная сила — *прана*. В общей сложности насчитывается более 72 тысяч *нади*, но основных каналов всего три: *сушумна* проходит вдоль позвоночника, а *ида* и *пингала* обвивают сушумну с двух сторон и пересекаются с ней в нескольких точках. Эти точки соответствуют семи энергетическим центрам — *чакрам*. Для поддержания телесного здоровья и эмоционального равновесия необходимо, чтобы *прана* текла по этим каналам свободно и беспрепятственно. Добиться этого помогает практика йоги (см. стр. 40–43).

СУЩНОСТЬ БОЛЕЗНИ



Свежие лимоны, чилийский перец, чеснок и имбирь на рынке в Нью-Дели. В индийской медицине издавна рекомендовалось питаться местными продуктами, соответствующими сезону.

Согласно аюрведе, первопричина всех болезней — «извращение ума», то есть умственные установки, мешающие нам заботиться о своем здоровье, даже если мы знаем, как это делать. Вместо того чтобы жить в гармонии с природой, временами года и естественными жизненными циклами, мы подчиняемся собственным эгоистическим побуждениям и идем на поводу у негативных эмоций — горя, гнева, страха, зависти и гордыни. Подобное поведение в аюрведе называется *праджняпарадха* — «преступление против мудрости». Возникающие из-за этого болезни порождаются обычно внутренними причинами и напрямую связаны с нарушением равновесия дош (жизненных соков). Однако болезнь может быть вызвана и внешними причинами — такими, как несчастные случаи, эпидемии, неблагоприятное влияние планет и одержимость злыми духами. В подобных случаях симптомы считаются первичным фактором болезни, а нарушение равновесия дош — его следствием.

В аюрведе существует множество способов классификации болезней. Заболевания подразделяются на семь типов: наследственные (*ади-бала-правритта*), врожденные (*джанма-бала-правритта*), конституциональные, или связанные с обменом веществ (*доша-бала-правритта*), травматические (*сангхата-бала-правритта*), сезонные (*кала-бала-правритта*), божественного происхождения (*дайва-бала-правритта*) и вызванные естественными причинами (*свабхава-бала-правритта*).

Конституциональные заболевания возникают непосредственно из-за нарушения равновесия дош. На равновесие дош влияют самые разнообразные факторы: возраст, конституция, времена года, подавление «естественных позывов», неправильный образ жизни (например, потакание дурным привычкам или общение с дурными людьми), неправильное использование органов чувств, неправильное питание и расстройство пищеварения (см. стр. 21). Определенные влияния, сходные по природе с той или

иной дошей, усиливают ее, а влияния, отличные от нее, ослабляют. Так, например, вата усиливается под действием холода, недостатка пищи, недосыпания и беспокойства, а ослабить ее можно посредством пребывания в тепле, умеренного питания, здорового сна и поддержания душевного спокойствия. Питта усиливается под действием жары, избытка острой пищи, физического напряжения, гнева и ненависти, а посредством противоположных влияний – ослабляется. Капху усиливают холод, избыток сладкой пищи, сон после еды, бездеятельность, сомнения и жадность, а ослабляют противоположные влияния. Если характер заболевания сходен по природе с вашей базовой конституцией, то излечиться будет труднее, а если несходен – легче.

Кроме того, болезни классифицируются по степени излечимости. Они делятся на излечимые (садхья), частично излечимые (япья) и неизлечимые (асадхья). Насколько легко удастся победить излечимую болезнь, зависит от ряда обстоятельств. Если пациент молод и заболел недавно, проявления болезни не столь явные, а сочетание планет, управляющих его здоровьем, благоприятно, то излечить болезнь удастся без труда. В случае, когда требуется хирургическое вмешательство, добиться излечения будет труднее. Если у пациента еще сохранился определенный запас жизненных сил, то изменение образа жизни и питания позволит смягчить симптомы. Но если пациент слаб физически и совершенно пал духом, а болезнь относится к разряду неизлечимых, то аюрведа здесь бессильна. Врачам рекомендуется не браться за лечение таких пациентов.

Заболевания могут классифицироваться также по симптомам, по степени тяжести, по причинам, по областям поражения тела, по продолжительности, по прогностическим показателям и по методам лечения. Болезнь может быть первичной (возникшей из-за какой-либо конкретной причины) или вторичной (развившейся как осложнение симптомов другого заболевания).

Первая стадия развития болезни – «накопление», то есть усугубление дисбаланса дош. Затем следует обострение, когда симптомы проявляются более отчетливо. Наконец, на последней стадии заболевания чрезмерно усилившаяся доша распространяется по телу и вызывает новые симптомы. Если не избавиться от болезни на этой стадии, она может стать неизлечимой.

В аюрведических трактатах описывается восемь тяжелых заболеваний – «великих болезней» (махагада):

1) сильная лихорадка, 2) кровотечения и кровоизлияния, 3) опухоли, 4) диабет и тяжелые расстройства мочеиспускания, 5) серьезные кожные заболевания, 6) туберкулез и схожие с ним болезни, 7) судороги и эпилепсия и 8) сумасшествие. Психические заболевания могут возникать из-за дисбаланса раджаса и тамаса (см. стр. 17) или нарушения равновесия трех жизненных соков в результате интенсивных эмоциональных переживаний (горе, тяжелое потрясение и т. п.), из-за злоупотребления алкоголем или под действием демонических сил.

Очень важным условием, которое необходимо учитывать при диагностике заболеваний, является понятие кармы. Это закон причины и следствия, согласно которому каждый человек в нынешней жизни пожинает плоды деяний, совершенных в прошлых воплощениях. Иными словами, причина заболевания вполне может крыться в каких-то проступках, допущенных в прошлой жизни. Следовательно, человек в конечном счете сам виноват в том, что его постигла болезнь. Заболевания такого рода невозможно исцелить одними лекарствами и переменами в образе жизни: необходимо использовать также особые духовные средства (см. стр. 44–45).

НЕДОМОГАНИЯ, ВОЗНИКАЮЩИЕ ПРИ ЧРЕЗМЕРНОМ УСИЛЕНИИ ДОШ		
Вата	Питта	Капха
Суставные боли	Расстройства пищеварения	Избыточный вес
Мышечные боли	Приливы крови	Пищевые пристрастия
Нерегулярные и скудные менструации	Жжение на ладонях и подошвах	Отеки и вздутие живота
Сухой отрывистый кашель	Цистит и боли при мочеиспускании	Сонливость и повышенная утомляемость
Сухость кожи	Избыточное потоотделение	Несварение, спазмы желудка
Головные боли	Воспаление глаз, мигрень	Повышенная чувствительность грудных желез
Беспокойство, нервозность	Гнев, раздражительность	Равнодушие и вялость ума

ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ



Главная задача диагностики в аюрведе — оценить соотношение сил между *дошами* в организме пациента. Обследование включает в себя внешний осмотр, пальпацию (ощупывание) и беседу с пациентом. Проводя так называемое Восьмигранное обследование (см. стр. 26–27), врач осматривает язык, глаза и кожу и проверяет общее состояние тела, затем проводит диагностику по тону голоса, анализу мочи и стула и, наконец, диагностику по пульсу на запястье. В ходе каждой из этих процедур отмечают признаки сравнительного дисбаланса *дош*, и постепенно складывается целостная картина заболевания. В заключение врач задает пациенту вопросы, чтобы дополнить и подтвердить диагноз и назначить подходящее лечение.

Диагностика текущего заболевания включает в себя определение его изначальной причины, первых признаков, симптомов, их последствий и стадии, которой достигла болезнь в своем развитии. При установлении характера заболевания и вероятных результатов лечения принимаются в расчет десять различных факторов (см. стр. 27): индивидуальные особенности, телосложение, пропорции тела, умственные и физические способности, общий уровень жизненной силы, приспособляемость, сила пищеварения, возраст и особенности патологии.

Для определения роли кармических и духовных причин заболевания иногда проводится духовная диагностика, включающая в себя анализ сновидений и ряд астрологических факторов. Планеты соотносятся с различными типами заболеваний, а транзиты планет — с так называемыми «кармическими циклами».

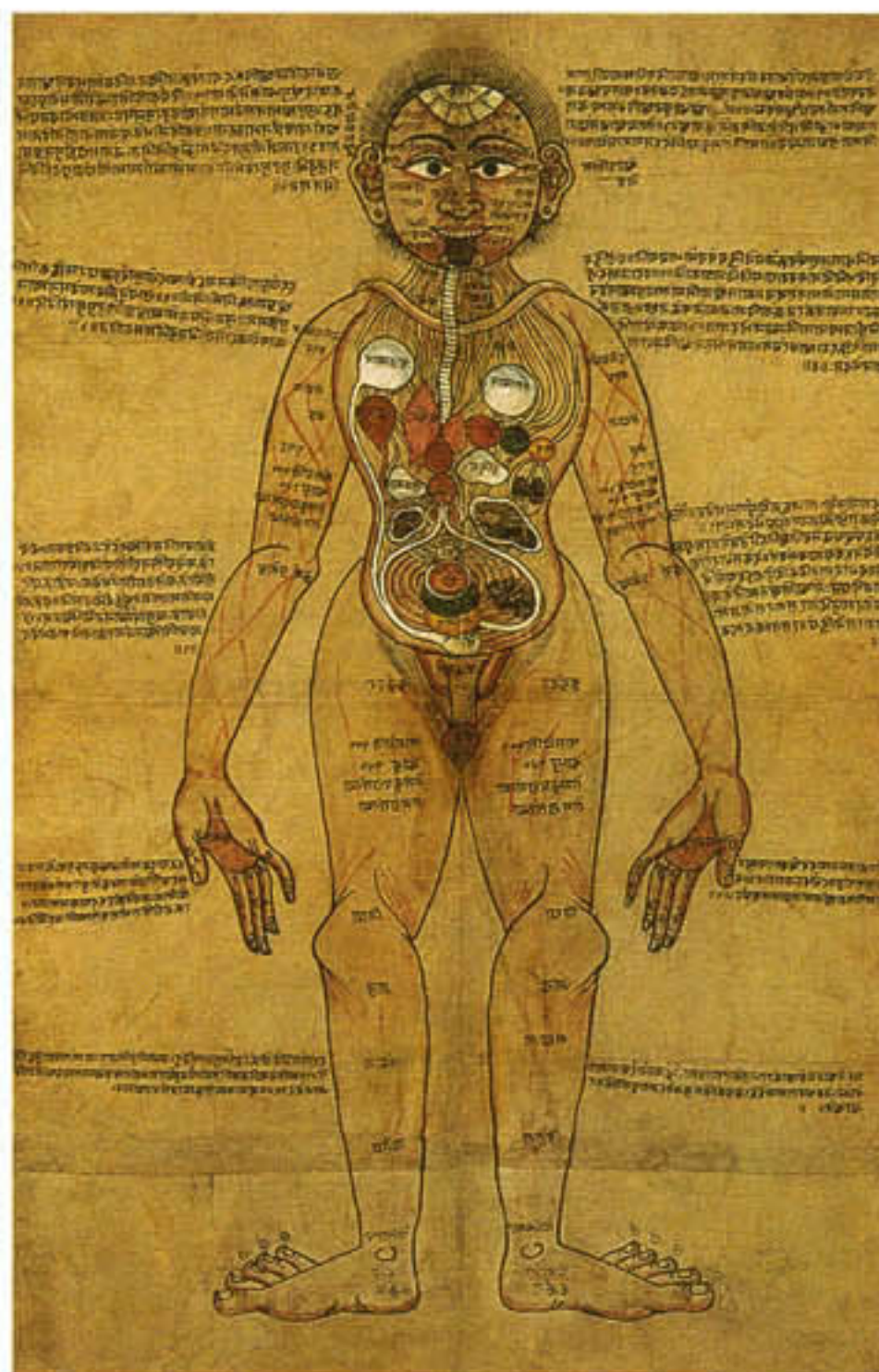


КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



Аюрведическая консультация начинается, как только пациент входит в приемную. Врач обращает внимание на походку пациента, его внешний вид и телосложение. Затем он приглашает пациента сесть и задает ему ряд вопросов о истории заболеваний в его семье (для установления врожденных факторов, влияющих на здоровье пациента) и его личной медицинской истории. Затем врач переходит к вопросам об образе жизни пациента и оценивает, как влияют на его здоровье особенности быта, диета, физические и психологические нагрузки, а также возможные дурные привычки, такие, как курение или злоупотребление алкоголем. После этого врач приступает к Восьмигранному обследованию (см. стр. 26–27), в которое среди прочего входит диагностика по пульсу. Некоторые аюрведисты полагаются исключительно на пульсовую диагностику и проводят ее молча, не задавая вопросов. В целом три перечисленные формы диагностики – внешний осмотр (даршана), беседа с пациентом (прашна) и пальпация (спаршана) – дают врачу возможность установить тип конституции пациента и его сильные и слабые стороны.

Чтобы определить форму лечения, врач должен до мельчайших деталей понять характер симптомов и природу болезни. Для этого необходимо исследовать все вероятные причины заболевания (нидана) – внешние (связанные с питанием, поведением и так далее) или внутренние (связанные с дисбалансом дош) – и его признаки, в число которых включаются как симптомы, предшествовавшие возникновению болезни (пурварупа), так и симптомы, проявившиеся на текущей стадии (рупа). Кроме того, тщательно исследуются участки тела,



Редкий иллюстрированный трактат по индийской медицине. Непальский оригинал дополнен комментариями на санскрите и включает в себя интересные описания анатомических подробностей.

затронутые заболеванием: область, в которой зародилась болезнь (удбхавастхана), область, в которой она проявилась (адхистхана), и характер ее распространения в теле (санчара марга). Затем для подтверждения диагноза может быть назначена диагностическая терапия (упашая). Если в результате симптомы смягчатся, значит, диагноз поставлен правильно, если же нет, то диагноз и методику лечения следует пересмотреть.

Для установления точного диагноза врач опирается на свои способности к восприятию информации, построению умозаключений и вынесению авторитетных суждений. Восприятие (пратьякша) – это способность врача постигать полученную информацию не только умом, но и сердцем. Построение умозаключений (анумана) – это способность врача оценивать и анализировать информацию о забо-

левании на основе признаков и симптомов (образно выражаясь, судить о плоде по его семени) и составлять прогноз с учетом данных о жизненной силе пациента. Наконец, вынесение авторитетных суждений подразумевает точные диагностические заключения, основанные на свидетельствах специалистов, медицинских руководствах и традиционных знаниях. Врач, обладающий этой способностью, действует как «авторитетное лицо» (апта) и может построить целостную картину состояния здоровья пациента в прошлом, настоящем и будущем.

Кроме того, при диагностике могут учитываться астрологические факторы, поскольку считается, что положение планет в момент рождения человека влияет на его пракрити (конституцию; см. стр. 16–17) и способно прояснить кармические причины заболевания.

ОБСЛЕДОВАНИЕ И ДИАГНОЗ



Восьмигранное обследование (аштавидха парикша) включает в себя проверку пульса (нади), языка (дживха), голоса (шабда), кожи (спарша), глаз (дришау), общего вида (акрити), мочи (мутра) и стула (мала).

Пульсовая диагностика проводится на лучевой артерии и позволяет оценить особые качества пульса, соотносящиеся с равновесием дош. Здоровый пульс – сильный, наполненный и равномерный. Пульс неуровновешенной ваты – частый и волнообразный, подобный движению пиявки или змеи; пульс неуровновешенной питты – скачкообразный, подобный прыжкам воробья или лягушки; пульс неуровновешенной капхи – редкий и равномерный, подобный движению лебедя или голубя. Если из равновесия вышли две доши, пульс может то учащаться, то замедляться; когда же все три доши находятся в дисбалансе, пульс становится неравномерным и непредсказуемым. Учащенный

Пульсовая диагностика – важная составляющая Восьмигранного обследования. Однако в аюрведе, в отличие от китайской и тибетской медицины, не используется система соответствий между характером пульса и состоянием органов.



толчкообразный пульс указывает, что тело охвачено лихорадкой, а вялый и редкий пульс свидетельствует о слабости «пищеварительного огня» и о простудных или хронических заболеваниях. Если пульс то замирает, то появляется вновь, это означает, что болезнь вошла в неизлечимую стадию.

В ходе проверки языка оцениваются его общий вид, цвет и состояние слизистого покрова. Признаки неуровновешенной ваты – сухой, шершавый язык, покрытый трещинами, с тонким слизистым покровом; неуровновешенной питты – красный, воспаленный язык, иногда с маслянистым слизистым покровом желтоватого цвета; неуровновешенной капхи – толстый, опухший язык с жирным серым слизистым покровом.

Далее состояние дош оценивается по голосу: хриплый голос указывает на дисбаланс ваты, надтреснутый и резкий – на дисбаланс питты, а низкий и глухой – на дисбаланс капхи.

Проверка кожи включает в себя визуальную оценку цвета и структуры кожи и пальпацию определенных точек с целью определить степень чувствительности (см. текст в рамке на стр. 35). Дисбаланс ваты делает кожу сухой, шершавой, слишком чувствительной и холодной; дисбаланс питты вызывает покраснение и повышение температуры кожи; при дисбалансе капхи кожа становится липкой, влажной и холодной.

При проверке глаз основными диагностическими факторами служат цвет глазных яблок и состояние кожи вокруг глаз. Признаки неуровновешенной ваты – сухие, слишком чувствительные глаза с тусклыми белками; неуровновешенной питты – жжение в глазах и желтый цвет белков; неуровновешенной капхи – ощущение тяжести в веках и слезящиеся глаза.

Диагностика по общему виду тела включает в себя оценку поз и движений. Люди вата-типа обычно худощавы, жилисты, гибки и быстры в движениях; люди питта-типа, как правило, отличаются физической силой и хорошей осанкой, но при этом непоседливы, чересчур подвижны; люди капха-типа зачастую обладают мощным телосложением и медлительны в движениях.

ДЕСЯТЬ ДИАГНОСТИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ В АЮРВЕДЕ

НАРЯДУ С ВОСЬМИГРАННЫМ ОБСЛЕДОВАНИЕМ ВРАЧ ПРИНИМАЕТ В РАСЧЕТ СЛЕДУЮЩИЕ ДЕСЯТЬ ФАКТОРОВ:

САНСКРИТСКОЕ НАЗВАНИЕ	НАЗВАНИЕ В ПЕРЕВОДЕ НА РУССКИЙ ЯЗЫК	КОМПОНЕНТЫ ДИАГНОСТИКИ
Пракрити	Индивидуальная конституция	Оценка врожденных факторов и равновесия пяти махабхут (стихий) (см. стр. 18–19) и трех дош (см. стр. 22–25) в организме.
Саттва	Психическая конституция (ментальная и эмоциональная)	Оценка соотношения трех гунн (качеств ума; см. стр. 17), по которым определяется индивидуальная психическая конституция (манаса пракрити).
Викрити	Патологическое состояние	Исследование признаков и симптомов заболевания, оценка их влияния на тело и определение стадии развития болезни.
Сара	Состояние тканей	Оценка жизнеспособности каждой из семи дхату (тканей; см. стр. 19)
Ахара шакти	Сила пищеварения	Оценка силы «пищеварительного огня» (агни), от которой зависят интенсивность переваривания пищи, скорость метаболизма и степень усвоения питательных веществ.
Сатмья	Адаптивность	Определение индивидуальных норм на основе врожденных факторов и условий жизни (в частности, с учетом климата и окружающей среды в месте проживания пациента и нормального рациона питания для этой местности).
Самханана	Физическое телосложение	Заключение об общем состоянии здоровья на основе комплекции пациента, привычных для него поз, состояния кожи, волос и т. д.
Прамана	Пропорции тела	Оценка пропорций тела с использованием традиционных единиц измерения, основанных на толщине пальца. Пропорциональное телосложение считается одним из признаков крепкого здоровья.
Вайя	Возраст	Учет периода жизни, в котором находится пациент (детство, старость и т. п.), и характерных для этого периода болезней.
Вьяяма шакти	Физическая сила	Определение способности пациента к выполнению физической работы.

В ходе диагностики по моче врач спрашивает пациента о частоте мочеиспускания и сопутствующих ему ощущениях, а также проводит анализ мочи, определяя ее цвет и запах. Нормальная, здоровая моча обычно имеет светло-желтый цвет и свежий запах. Моча вата-типа – прозрачная и лишенная запаха; моча питта-типа – темно-желтая или бурая, с запахом гари; моча капха-типа – мутная и белесая, с затхлым запахом. В древности верили, что предсказать исход болезни

можно, влив в мочу пациента немного масла. Если масло растечется по поверхности, то болезнь излечима, а если нет – то неизлечима или будет поддаваться лечению с большим трудом.

Нормальный, здоровый стул должен быть плотным и светло-коричневым. При расстройстве ваты стул становится твердым, сухим и серым; при расстройстве питты – жидким и желтым, темно-коричневым или зеленым; при расстройстве капхи – слизистым и бледным.

ВРАЧЕВАНИЕ В ИНДИЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ



Аюрведическое врачевание включает в себя как лечебные, так и профилактические методы и направлено на восстановление и поддержание здоровья в целом, а не только на избавление от симптомов или излечение отдельно взятой болезни. Восстанавливая равновесие *дош* в организме, врач стремится укрепить тело пациента и привести в норму *агни* («пищеварительный огонь»), а также улучшить состояние его здоровья в целом и обеспечить долголетие. Крепкое здоровье позволяет человеку беспрепятственно достичь трех жизненных целей, указанных в Ведах, — дхармы (праведного образа жизни), *артхи* (процветания и благополучия), *камь* (наслаждения). Эти три цели в конечном счете ведут к четвертой и последней — *мокше* (духовному освобождению).

В число терапевтических методов аюрведы входят фитотерапия (применение лекарственных трав), мануальная терапия, диета, особые предписания, касающиеся образа жизни, физические упражнения (йога), медитация, духовные средства врачевания и духовные рекомендации. Таким образом, в аюреведе применяются три разновидности терапии: наружная, внутренняя (которую можно применять как по отдельности, так и в сочетании с наружной) и духовная (см. стр. 44–45), направленная на работу с ментальными и эмоциональными компонентами заболевания.

В качестве профилактики используются методы стимулирования женской плодовитости и мужской половой потенции, техники омоложения и йога при обязательном соблюдении правил личной гигиены. Согласно древним медицинским трактатам, для успешного лечения пациент, врач и помощник врача должны обладать определенными качествами. От врача требуется высокая квалификация, чтобы правильно выбрать лечение, назначить его в правильной форме и в правильное время. Для обеспечения божественной защиты и исцеления служат религиозные ритуалы, паломничества и молитвы.



ЧЕТЫРЕ «СТОЛПА» ЛЕЧЕНИЯ



Согласно Чараке (см. стр. 11), аюрведическое лечение опирается на четыре «столпа». Это врач, помощник врача, пациент и лекарство. Каждая из этих составляющих играет важную роль в терапевтическом процессе. В трактатах по аюрведе изложены особые предписания для каждого из этих «столпов».

Врач должен обладать знаниями в области теории медицины, пройти должную практическую подготовку, обладать опытом клинической работы и соблюдать чистоту тела и ума. Чарака говорит, что врачу также необходимо «умение давать утешение и быть спутником самой жизни». Те же требования предъявляются и к помощнику врача.

Пациент обязан точно и неукоснительно следовать всем указаниям врача. Он должен точно описать свои симптомы и обладать храбростью и целеустремленностью, необходимыми для излечения. Сарнгадхара в своем медицинском трактате предупреждает, что пациент «пригоден для врачевания» лишь при условии, что он «обладает должной конституцией и внешностью, сообразителен, послушен врачу и держит в узде свои чувства». Вагбхата советует отказаться от работы с пациентом, если тот «гневлив, убит горем, слишком робок, неблагодарен или мнит себя врачом».

Чтобы лекарство оказывало необходимое действие, его компоненты должны быть правильно выращены, правильно собраны и правильно пригото-



Аптекарь за приготовлением лекарственного препарата (1825 год). Аюрведа и унани активно взаимодействовали и обогащали друг друга в области фармацевтики.

ны (см. стр. 36–37). Лекарство назначается в соответствии с диагнозом и в правильной форме — в пилюле, порошке или мази.

В аюрведе выделяется три разновидности лечебных средств: основанные на разуме, основанные на благочестии и основанные на добром нраве. К средствам, основанным на разуме, относятся четыре основные формы аюрведического врачевания: препараты из лекарственных трав (аюшадха), техники очищения (панчакарма), лечебная диета и рекомендации по изменению образа жизни (патья).

К числу средств, основанных на благочестии, относятся ритуальные молитвы, мантры и подношения богам (пуджа), посты, практики покаяния и паломничества. Средства, основанные на добром нраве, включают в себя отказ от стимулирующих средств (алкоголя и т. п.), воспитание в себе добродетелей и развитие духовных сил и решительности посредством сосредоточения и медитации.

Кроме того, выделяется три разновидности терапии: внутренняя (прием лекарственных препаратов), наружная (массаж, мануальная терапия и т. п.) и хирургическая (см. стр. 15). Методы терапии выбираются не только на основе диагноза, но и с учетом индивидуальных особенностей пациента (в том числе возраста, запаса жизненных сил, состояния агни и желания излечиться), стадии развития болезни, тяжести заболевания и т. д.

ОБРАЗ ЖИЗНИ И ПОВЕДЕНИЕ



Гхаты (места для ритуального омовения) в Варанаси. Паломники приходят сюда, чтобы очиститься в водах священной реки Ганг, символизирующей силу бога Шивы. Гхаты в Варанаси почитаются как мокшадвара – «врата к освобождению», обеспечивающие благоприятное перерождение.

Около 600 года н. э. в трактате «Сердце медицины» Вагбхата утверждал: «Мудрецу во всех делах его учителем служит сам мир». Чтобы обрести здоровье и счастье, пациент должен соблюдать правильный распорядок дня, вести себя подобающим образом и жить в гармонии со сменой времен года.

Самый лучший распорядок дня (диначарья) – такой, при котором человек встает рано утром и совершает омовение. В медицинских трактатах рекомендуется почистить зубы, десны и язык, удалить грязь из-под ногтей, промыть носовые полости и прополоскать горло, облачиться в чистую одежду, украсить тело цветочными гирляндами и драгоценными камнями и умастить благовониями. Далее следует заняться физическими упражнениями, чтением мантр и вознесением молитв, после чего можно уделить некоторое время медитации.

Такое начало дня не только укрепляет физическое тело и обостряет ум, но и помогает обратиться помыслами к божественному.

Физические упражнения должны соответствовать преобладающей доше человека и гармонировать со временем года. Для людей вата-типа допустимы только легкие упражнения, питта-тип может позволить себе умеренные нагрузки, а капха-типу предписано упражняться наиболее интенсивно. Регулярные упражнения необходимы для сохранения гибкости тела и крепости мышц, для того, чтобы человек мог выполнять физическую работу, а также для поддержания равновесия дош и силы пищеварительного огня (агни). Пищу (анна) следует принимать в умеренных количествах, тщательно пережевывать и выбирать в соответствии с индивидуальной конституцией и временем года (см. стр. 32–33). На сон

следует отводить столько времени, сколько требуется для полноценного отдыха и восстановления тканей тела. Потребность в сне также варьируется в зависимости от времени года и индивидуальной конституции: в более темные, зимние месяцы следует спать больше, а в более светлые, летние — меньше; самый продолжительный сон необходим людям вата-типа (вследствие их общей подвижности), а наименее продолжительный — людям капха-типа (вследствие их общей вялости).

Понятие подобающего поведения (садачара) включает в себя отказ от дурных привычек и воспитание привычек, полезных для здоровья. Однако при этом человек не должен подавлять свои естественные позывы — такие, как позывы к опорожнению кишечника, мочеиспусканию, зевоте, чиханию и отрыжке, а также голод, жажда и позывы ко сну. Считается, что подавление этих потребностей ведет к различным заболеваниям. Длинные перечни примеров таких болезней приводятся в медицинских трактатах. Подавление позывов к чиханию, например, может вызывать кривошею, головные боли и даже паралич лицевых мышц, а пренебрегая позывами к мочеиспусканию, человек рискует заработать боли в органах мочеотделения и мочевые инфекции. Чтобы воспитать в себе добродетели, следует подавлять нечестивые мысли и побуждения: гнев, жадность, страх, зависть, гордыню, привязанность и желание причинять вред другим живым существам. В число благотворных привычек входит почтение к родителям, учителям и богам, храбрость в поступках, честность и искренность.

Жизнь в гармонии с временами годами (ритучарья) подразумевает согласование распорядка дня, питания и физических упражнений с условиями окружающей среды и климатическими особенностями различных сезонов. В аюрведе год подразделяется на шесть сезонов: ранняя зима (хеманта риту) — ноябрь — декабрь по западному календарю; поздняя зима (шишира риту) — январь — февраль; весна (васанта риту) — март — апрель; лето (гришма риту) — май — июнь; сезон дождей (варша риту) — июль — август и осень (шарад риту) — сентябрь — октябрь. Равновесие дош во многом зависит от сезонов. Вата сильнее всего ранней зимой и в сезон дождей, питта — летом, а капха — поздней зимой. В засушливые сезоны (поздней зимой, весной и летом) необходимо пить много жидкости во избежание обезвоживания организма, а в остальные три сезона следует умашать тело маслами и есть теплую пищу.



Некоторые резные изображения на стенах храмового комплекса в Каджурахо носят эротический характер и представляют собой иллюстрации к тантрическим практикам.

ОМОЛОЖЕНИЕ

Теме омоложения (*расаяна*) посвящены целые разделы древних медицинских трактатов. Многие травы используются исключительно в омолаживающих целях. Считается, что одни из них стимулируют естественные функции организма (например, память или иммунную систему), а другие помогают замедлить процесс старения и способствуют долголетию. В аптеках продаются без рецепта омолаживающие эликсиры для стимуляции умственной деятельности и укрепления жизненной силы, а также для повышения женской плодovitости и мужской половой потенции (*ваджикарана*) или для применения в качестве афродизиаков. Изначально эти составы разрабатывались для того, чтобы обеспечить продолжение рода, однако половые контакты и сексуальное удовлетворение тоже считаются необходимыми условиями хорошего здоровья.

Кроме того, считается, что омоложению способствуют ношение драгоценных камней, упражнения йоги и праведное поведение, чтение молитв, соблюдение религиозных ритуалов и совершение добродетельных поступков. Утверждают, что аюрведические методы омоложения позволяют человеку прожить до ста лет, сохранив при этом остроту чувств, крепость тела и ясность ума.

ПИЩА КАК ЛЕКАРСТВО



Важное место в аюрведе отводится диете и привычкам питания. Пища классифицируется по шести «вкусам», энергетическим качествам и воздействию после переваривания (продолжительному влиянию на организм). Считается, что шесть вкусов образованы раз-

личными сочетаниями стихий (см. стр. 18–19): сладкий вкус состоит из земли и воды, кислый — из огня и земли, соленый — из воды и огня, горький — из воздуха и эфира, жгучий — из огня и воздуха, а терпкий — из воздуха и земли. Под вкусом в данном отношении понимается не только вкусовое ощущение на языке, но и воздействие пищи на ткани тела.

Кроме того, выделяется два энергетических качества пищи: пища может быть согревающей или охлаждающей. Согревающая пища переваривается легче. Она полезна людям вата- и капха-типа, но на питту оказывает неблагоприятное воздействие. Охлаждающая пища переваривается медленнее и поэтому оказывает благотворное действие при заболеваниях, вызванных дисбалансом питты, но при дисбалансе ваты и капхи она вредна (см. текст в рамках на стр. 33). В целом кислая, соленая и жгучая пища по природе является согревающей, а сладкая, горькая и терпкая — охлаждающей.

На основе этой классификации можно определить, каким образом те или иные продукты питания и напитки воздействуют на равновесие дош: какую дошу они обостряют и усиливают, а какую, наоборот, смягчают и ослабляют. Таким образом можно подобрать подходящую лечебную диету.

Значительное влияние на здоровье оказывают также привычки питания. «Чарака-самхита» (см. стр. 10–11) рекомендует принимать пищу в спокойной обстановке и в чистоте. Чтобы не нарушалось пищеварение, не следует много говорить за едой. Пищу следует потреблять в умеренных количествах и тщательно пережевывать. Предпочтение отдается местным продуктам, соответствующим сезону. Для соблюдения здоровой диеты необходимо тщательно подбирать сочетания продуктов с учетом их вкусов и энергетического качества. Переедать очень вредно: следует вставать из-за стола, не дожидаясь полного насыщения.

Пища считается священным даром, а каждый прием пищи — удобной возможностью для того, чтобы выразить благодарность богам.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА БАЗИЛИКА

Бasilik (тулси) считается в Индии священным растением. Его обычно сажают у входа в дом и почитают как воплощение Лакшми — богини процветания, счастья и долголетия.

Полагают, что базилик очень полезен для здоровья и помогает от многих болезней. Если каждый день жевать листья базилика, дыхание будет сладким. Сок или настойка листьев базилика при ежедневном приеме внутрь тонизирует сердце и нервную систему. Горячий чай из листьев базилика, приправленный гвоздикой и чайной ложкой имбирного сока, смягчает кашель и боли в горле.





ПИЩА ВАТЫ

Жгучий, горький и терпкий вкусы обостряют *вату*, а сладкий, кислый и соленый – смягчают. Людям *вата*-типа полезна согревающая вареная пища, а замороженной, сырой и жареной пищи следует избегать. Полезно также большинство сладких и сушеных фруктов. Молочные продукты следует употреблять умеренно.

Слева направо: бананы, репчатый лук (вареный, в умеренных количествах), спаржа, редис (вареный), чеснок и манго – продукты, полезные для людей вата-типа.



ПИЩА ПИТТЫ

Жгучий, кислый и соленый вкусы обостряют *питту*, а сладкий, горький и терпкий – смягчают. Людям *питта*-типа полезна охлаждающая сырая пища, а горячей, острой, жареной и кислой пищи следует избегать. Полезны сладкие фрукты, сладкие и горькие овощи, а также прохладные молочные и фруктовые напитки.

Слева направо: рис (басмати, белый или дикий), бамиа, ги (очищенное топленое масло; сверху), инжир (внизу), овес и мята – продукты, полезные для людей питта-типа.



ПИЩА КАПХИ

Сладкий, кислый и соленый вкусы обостряют *капху*, а жгучий, горький и терпкий – смягчают. Людям *капха*-типа полезны легкая, сухая и острая пища, а соли, сахара и молочных продуктов следует избегать. Полезны терпкие фрукты и овощи, такие, как клюква и баклажаны.

Слева направо: пшенная крупа, чечевица, просо, лучистая фасоль (адзуки) и турецкий горох (нут) – продукты, полезные для людей капха-типа.

МАССАЖ И НАРУЖНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ



В число наружных процедур (бабир паримарджана) в аюрведе входят различные разновидности общего и специализированного массажа, физиотерапевтические процедуры и приемы мануальной терапии, а также прочие методы наподобие полосканий с травами, назначаемых при заболеваниях горла. Особенно широкое применение находит массаж — и как самостоятельная терапевтическая методика, и в сочетании с приемом лекарственных препаратов внутрь (см. стр. 36–37). Он также входит в число подготовительных процедур, предшествующих глубокому очищению организма по методам панчакармы (см. стр. 38–39).

В аюрведическом массаже всегда используются масла — главным образом растительного происхождения, но иногда также применяются ги (очищенное топленое масло), молоко и костный мозг. Массаж проводится в непосредственном контакте с кожей, а не через ткань, как в шиацу (см. стр. 146–147) и некоторых других разновидностях восточного массажа. Обычно массажист работает руками (хотя иногда и ногами; см. ниже) и применяет разнообразные приемы (растирание, разминание, сдавливание и поколачивание), иногда используя специальную массажную скалку. Кроме общего массажа всего тела (абхиянга), проводится также массаж отдельных частей тела, например кистей рук, шеи и плеч или головы. В последние годы индийский массаж головы (см. стр. 39) приобрел большую популярность на Западе и превратился в самостоятельную разновидность терапии. Ее применяют в целях релаксации и снятия стресса, для избавления от тревоги, бессонницы, головных болей и мигреней.

Основное предназначение массажа — терапевтическое, но помимо этого он способствует релаксации, повышает общий тонус и настроение. Массаж стимулирует кровообращение, повышает гибкость, снимает



Терапевтический массаж кистей рук — один из методов аюрведической медицины, находящий широкое применение и пользующийся большой популярностью.

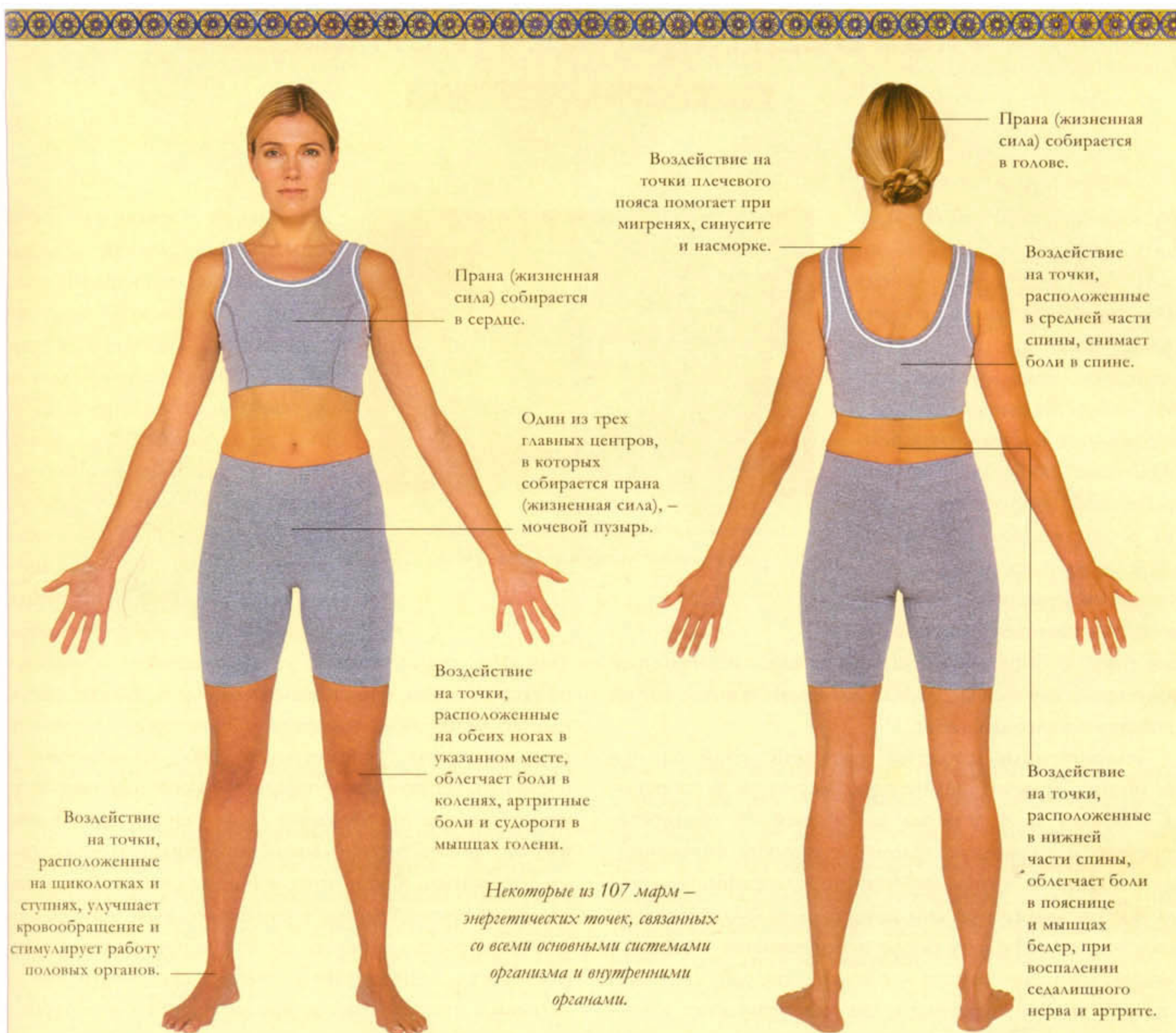
боли и спазмы, способствует выведению отходов из организма и может применяться целенаправленно для лечения различных заболеваний. Массаж может проводиться одним или несколькими специалистами одновременно. Существует особая форма массажа, так называемая чавутти пижичил, при которой массажист, подвешенный к потолку на веревках, «ходит» по телу пациента, массируя его ногами, а помощники поливают кожу пациента маслом, чтобы она оставалась хорошо увлажненной.

Этот метод позволяет рассчитывать силу давления на различные участки тела.

При другой разновидности массажа, наваракжи, несколько массажистов энергично растирают кожу пациента льняными мешочками, которые наполнены рисом особого сорта, отваренным и замоченным в подогретом коровьем молоке. Считается, что массаж такого рода особенно эффективно снимает мышечные зажимы и боли.

Массажные масла выбираются в соответствии с индивидуальными особенностями пациента. Людям вата-типа показаны «успокаивающие масла» (миндальное, оливковое, касторовое, масло пшеничных зародышей); людям питта-типа — «охлаждающие масла» (кокосовое, тыквенное, сандаловое); людям капха-типа — «согревающие масла» (кунжутное, горчичное). Эти масла могут использовать как по отдельности, так и в смесях, а иногда в них также добавляются ароматические или лекарственные травы.

В ходе специализированного массажа пациент обычно лежит на особой деревянной доске — дрони. Это гладкая удобная доска с ободком, препятствующим растеканию масла. Масло подогревают до комфортной температуры, а затем льют на кожу ровной струйкой через металлическую или деревянную воронку с регулируемым диаметром отверстия.



СТИМУЛЯЦИЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ТОЧЕК — МАРМ

Марматерапия — это методика, изначально не входившая в традицию, но разработанная в XX веке на основе канонических принципов аюрведы. *Мармы* — это энергетические точки, расположенные в различных частях тела. Считается, что они, подобно акупунктурным и массажным точкам схожих восточных традиций, связаны как с физиологическими системами (нервной, кровеносной, эндокринной), так и с тонкой энергетической системой тела.

Подобно тому, как акупунктурные точки соединены между собой меридианами, так и *мармы* связаны в единую сеть сис-

темой *нади* и соединены непосредственно с главными энергетическими центрами — *чакрами* (см. текст в рамке на стр. 21). Считается, что *прана* (жизненная сила) проходит через *мармы* и собирается в голове, сердце и в мочевом пузыре.

С помощью различных приемов массажного воздействия на эти точки можно корректировать потоки *праны* и регулировать равновесие *дош*. *Марматерапия* снимает боли и усталость и помогает при расстройствах пищеварения. Это сильнодействующий метод, применять который следует только с опытным специалистом.

АЮРВЕДИЧЕСКИЕ ПРЕПАРАТЫ



В аюрведическом трактате «Сарнгадхары», составленном около 1300 года н. э., говорится: «Все многообразные небесные травы подобны сверкающим божествам. Зная об этом, мудрец отбрасывает все сомнения и стремится постичь их многообразные свойства». Согласно индийской мифологии, свойства лекарственных трав открыли великие мудрецы древности, жившие в Гималаях. Странствуя по горам, они находили различные травы и, обращаясь с каждой из них с величайшим почтением, изучали их, давали им имена и выявляли их свойства и целебные силы.

Лекарственные свойства растений упоминаются во многих древних ведических текстах, а в собраниях «Чараки» и «Сушруты» приводятся их обширные перечни. В различных фармацевтических справочниках растения и другие субстанции классифицируются по вкусам, энергетическим качествам и долгосрочному воздействию (эффекту после переваривания – випака). Выделяется шесть вкусов – сладкий, кислый, соленый, горький, жгучий и терпкий, два энергетических качества – согревающее и охлаждающее, а также различные типы воздействия после переваривания (см. стр. 32–33). Кроме того, существует классификация лекарственных растений по присущей им «особой силе» (прабхава), то есть особому терапевтическому воздействию на организм. В ее основе лежат многовековые наблюдения за влиянием различных растений на доши и различные типы тканей тела, а также за их перевариваемостью, то есть воздействием на агни.

Аюрведические лекарственные препараты состоят главным образом из растительных компонентов – листьев, цветков и плодов различных деревьев и трав, но могут содержать также неорганические вещества (в том числе драгоценные камни) и продукты животного про-



Две женщины за прилавком составляют рецепты на аюрведические препараты (Пуна, Индия).

исхождения. Нередко в их состав включаются пряности – кардамон, корица, мускатный орех, гвоздика, имбирь, куркума, кумин и пажитник. Типичные неорганические компоненты – железо, кальций, медь, серебро и золото, а также компоненты животного происхождения – молоко и ги, воск, животные жиры и мед. Кроме того, высоко ценится и используется в составе многих препаратов моча животных, в особенности коров и слонов.

Тем, кому использование этого компонента покажется отвратительным, стоит напомнить, что многие западные косметические продукты и некоторые лекарственные препараты (например, средства, применяемые в гормонозаместительной терапии) также содержат мочу животных или производятся на ее основе. Дело в том, что она богата питательными веществами и некоторыми гормонами. Кроме того, в Индии существует давняя традиция уринотерапии, в рамках которой моча самого пациента рассматривается не как неприятный продукт отхода, а как очищающее и лечебное средство (одним из активных пропагандистов уринотерапии был Махатма Ганди).

В состав аюрведических лекарственных препаратов входят как свежие, так и сухие компоненты. В медицинских трактатах подробно описываются способы сбора растений и указывается наиболее подходящее для этого время. Считается, что качество препарата и его терапевтическая ценность зависят от настроения и качества человека, проводившего сбор сырья. Так, Сарнгадхара пишет: «Травы следует собирать в благоприятный день. Сборщик должен быть чист умом и телом. Собирать травы следует, обратившись лицом к солнцу, сохраняя молчание и вознося в сердце своем благодарность богу Шиве». Растения, оказывающие рвотное и слабительное действие, собирают поздней весной, а остальные – осе-



В состав многих домашних аюрведических средств входят разнообразные пряности. Чайная ложка порошка куркумы на стакан теплого молока три раза в день – эффективное лекарство от простуды и гриппа. 5 миллилитров имбирного сока в день – средство от диарей, головных болей и простуды. Чтобы предотвратить несварение, следует в течение нескольких минут перед едой пожевать ломтик имбирного корня с щепоткой соли. Если смазывать суставы имбирной пастой, можно снять боли при растяжении. Гвоздичное масло помогает от зубной боли, а порошок кардамона входит в состав лечебных средств от простуды. Корица также облегчает состояние при простуде, улучшает кровообращение и используется в составе противоядий.

По часовой стрелке, начиная от верхнего левого угла: палочки корицы (твак), гвоздика (лаванга), корень имбиря (махашуадха), порошок куркумы (известный под названиями гаури, харидра или раджани) и стручки кардамона (эла или сукшмайла).

нию, когда они наливаются соком и входят в полную силу.

Аюрведический препарат может состоять из одного вещества, а может и содержать множество – вплоть до нескольких десятков – различных компонентов, гармонирующих между собой по воздействию. Названия составных лекарств производятся от названия первого лекарственного вещества в их составе. Различия между системами наименований в различных трактатах и тот факт, что одни компоненты по практическим соображениям или географическим причинам могут заменяться другими, влекут за собой известную путаницу, и в результате установить точный состав некоторых препаратов довольно сложно. Дело усугубляется и тем, что в различных школах традиционно используются различные системы мер. Но в наши дни благодаря стандартизации медицинского обучения в индийских аюрведических колледжах и появлению обширных баз данных удалось достигнуть относительного единообразия в составах.

Лекарства назначают в форме пилюль (гутика), порошка (чурна), пасты (калка), сока (швараса), отвара (кватха) или лекарственного масла (тайла). Используются

также лекарственные чаи, настойки и эликсиры (см. текст в рамке на стр. 31). Процесс изготовления лекарств включает в себя множество различных приемов: толчение в ступке, отжим сока, разбавление, вымачивание, кипячение, брожение и нагревание различных растительных компонентов. Методы внутренней терапии могут сочетаться с наружными: например, пациенту могут назначить прием пилюль в сочетании с масляным массажем. В наше время популярностью пользуются безрецептурные аюрведические препараты – от кремов для ухода за кожей до лекарственных пилюль, помогающих от различных заболеваний.

Некоторым растениям в аюрведе придается особое значение, и одно из таких растений – чеснок. Согласно преданию, первооткрывателем лечебных свойств чеснока был мудрец Сушрута, который провозгласил его универсальным лекарством, способным победить любую болезнь. В терапевтических целях нередко используются чесночный сок и чесночная паста. Ним – еще один особый индийский препарат, признанный во всем мире. Его получают из листьев дерева ним (маргоза, *Azadirachta indica*) и используют в составе многих зубо-врачебных и косметических продуктов.

ПАНЧАКАРМА – МЕТОДЫ ОЧИЩЕНИЯ



Панчакарма – совокупное название пяти методов, применяемых в аюрведе для очищения организма от токсинов и восстановления равновесия дош (см. стр. 18–19). Эти методы таковы: терапевтическая рвота с приемом рвотных препаратов (вамана), очищение кишечника с помощью слабительных (виречана), клизменная терапия (васти), очищение носовых полостей (насыя) и очищение крови (рактамокшана). Панчакарма служит как для лечения, так и для профилактики болезней.

Прежде чем приступать к перечисленным процедурам очищения, необходимо подготовить организм. Для этого используются два метода (пурва карма): масляная терапия (снешана) и терапевтическое потение (сведана). Они размягчают и очищают кожу, постепенно начиная процесс выведения токсинов.

В масляной терапии используются растительные масла ги (по отдельности, в сочетании или с добавлением лекарственных трав). Масла можно принимать внутрь вместе с пищей, медленно лить на кожу, втирать в кожу во время массажа или вводить в клизмах. В идеале эти процедуры должны повторяться ежедневно на протяжении нескольких дней. Их предназначение – смазать органы пищеварения и размягчить стул, положив начало очищению от накопившихся шлаков.

Далее проводятся процедуры терапевтического потения. Здесь возможны два способа. Первый – с использованием внешнего источника тепла, когда все тело, за исключением головы, помещают в специальную парную кабинку, обкладывают припарками или обмазывают горячей травяной кашицей. Второй – без применения внешнего источника тепла, когда потение достигается с помощью физических упражнений или укутывания



В масляной терапии используется масло, наилучшим образом соответствующее индивидуальной конституции пациента. Например, людям вата-типа подходят «успокаивающие» масла, такие как миндальное или масло пшеничных зародышей.

в плотные одеяла. Чем интенсивнее человек потеет, тем больше токсинов выходит из организма.

По завершении подготовительных процедур начинается основная стадия – прадхана карма. Терапия строится на индивидуальной основе, с учетом того, какие именно доши в организме пациента вышли из равновесия (см. стр. 26–27) и каковы симптомы этого дисбаланса.

Чтобы вызвать терапевтическую рвоту (вамана), пациент принимает внутрь каменную соль, мед и определенные рвотные препараты растительного происхождения.

Этот метод полезен при расстройствах капхи (см. стр. 22–23) и помогает избавиться от заложенности носа, скопления слизи и прочих застойных явлений в верхней части тела. Его нередко используют для лечения ринита, бронхита, заболеваний

горла, легких и сердца.

Для очищения кишечника (виречана) пациент принимает внутрь растительные препараты легкого, среднего или сильного слабительного действия – в зависимости от его состояния. Этот метод часто используется при расстройствах питты (см. стр. 22–23), но может применяться и при дисбалансе других дош. Его рекомендуют как средство от геморроя, кишечных паразитов, лихорадки и кожных болезней, но для очень молодых и очень старых пациентов, а также для людей с хроническими заболеваниями он не подходит. Слабительные препараты могут применяться и как самостоятельная разновидность терапии, и как одна из процедур клизменной терапии.

Клизменная терапия (васти) лучше всего подходит для лечения расстройств ваты (см. стр. 22–23). Она позволяет удалить токсины, скопившиеся в толстой



На лоб пациенту льют ровной струей теплое масло, которое затем втирают в волосы и кожу волосистой части головы. Эта процедура способствует глубокой релаксации.

кишке. Масляные клизмы (анувасана васти) помогают при сухости кожи и расстройствах пищеварения, но не рекомендуются пациентам, страдающим ожирением или кожными заболеваниями. В клизмах с лечебными отварами (астапана васти) вводятся растительные препараты, помогающие при нервных заболеваниях и переутомлении; они противопоказаны при заболеваниях органов дыхания и при беременности. Для лечения заболеваний мочеполовой сферы у женщины иногда применяется промывание влагалища.

Очищение полостей носа (насыя) используется при синуситах, головных болях и заложенности носа. Пациент втягивает через нос медицинские масла или порошки, способствующие снятию воспаления и заложенности. Иногда проводят масляный массаж носа, после чего в каждую ноздрю закапывают масло или закладывают лечебную пасту. Иногда также проводят регулярные паровые ингаляции с лекарственными маслами в течение нескольких дней. Эта терапия не рекомендована очень молодым и пожилым пациентам, а также противопоказана при лихорадке.

Кровопускание (рактамокшана) проводится с помощью хирургических инструментов или пиявок и применяется при заболеваниях крови (ракта) и расстройствах питты, вызывающих нарывы, фурункулы и другие кожные проблемы. Чтобы очистить кожу и стимулировать прилив крови, ее предварительно смазывают пастой из куркумы или горчицы. Эта терапия противопоказана беременным женщинам и пациентам, страдающим анемией или отеками.

За основными процедурами панчакармы следует стадия внимательного наблюдения и послелечебного ухода (пашчата карма). На этом этапе лечения пациенту предписывается отдыхать, восстанавливать силы и уделять особое внимание диете.

Западному человеку подобные методы очищения могут показаться неприятными, но большинство пациентов, прошедших эти процедуры, с изумлением признают, что те и впрямь оказывают чрезвычайно благотворное действие. Однако проводить такое лечение следует только под руководством опытного специалиста. В Индии панчакарму обычно проводят в клинических условиях, под постоянным наблюдением врача.

ЙОГА



Йога практикуется в Индии вот уже несколько тысяч лет и сама по себе является целостной системой оздоровления. Санскритское слово йога означает «связь»: практика йоги помогает достичь равновесия между телесной и умственной составляющими нашего «я» и подготавливает почву для духовного развития. По-видимому, первыми йогинами были древнеиндийские мудрецы и аскеты. На резных изображениях, датируемых серединой III тысячелетия до н. э., встречаются фигурки в йогических позах; йога упоминается в священных книгах индуизма – Ведах, древнейшие фрагменты которых предположительно относятся к XIII веку до н. э. Учение йоги входит в

наставления, которые получил от богов воин Арджуна накануне легендарной битвы против сил зла, описанной в «Бхагавад-гите» (ок. 200 г. до н. э. – 200 г. н. э.).

В странах Запада йога стала известна благодаря трудам ученых, исследовавших ведические тексты в XIX веке. Позднее некоторые европейцы и американцы прошли обучение у индийских мастеров, и на Западе возникли и стали набирать популярность различные школы йоги.

В IV столетии н. э. великий мудрец Патанджали описал в руководстве под названием «Йога-сутры» восемь ступеней йогической практики: яма (соблюдение нравственных предписаний), нияма (правильный образ жизни), асаны (позы йоги), пранаяма (дыхательные упражнения), пратьяхара (отрешенность), дхарана (сосре-



Поза лотоса (падмасана) – классическая устойчивая поза для медитации и дыхательных упражнений пранаямы. Спина прямая, ноги скрещены, ступни лежат на бедрах. Большой и указательный пальцы каждой руки сомкнуты в кольцо.

доточение), дхьяна (медитация) и самадхи (переход в высшее состояние сознания и духовное единение с божеством).

Пять ям – нравственных предписаний – таковы: ненасилие, правдивость (в словах, мыслях и поступках), умеренность, нестяжание и непривязанность к собственности. Воспитание этих добродетелей позволяет преодолеть страсти и низшие стороны человеческой природы. Им соответствуют пять ниям: соблюдение чистоты, развитие чувства удовлетворенности, самоограничение, ежедневное изучение священных книг и постоянное осознание божественного присутствия во всем сущем.

Хатха-йога включает в себя три раздела: методы

очищения – крия-йогу, позы – асаны и дыхательные упражнения – пранаяму. Асаны, особые позы тела, способствуют развитию гибкости позвоночника и суставов, повышают мышечный тонус, стимулируют нервную систему и улучшают работу внутренних органов. Техники пранаямы увеличивают приток кислорода в организм и позволяют обрести контроль над праной – жизненной силой. Это, в свою очередь, помогает добиться контроля над мыслями, подготавливая практикующего к продвинутым стадиям медитации. Пять крий – методов очищения тела – также служат подготовкой к более сложным духовным практикам.

Практики пратьяхары (отрешенности) и дхараны (сосредоточения) помогают успокоить и сфокусировать

ум, что необходимо для практики дхьяны (медитации). Конечная цель всех этих методов — достичь блаженства самадхи (высшего состояния сознания и духовного единения с божеством).

Выделяется четыре основных ветви йоги: карма-йога — йога действия, бхакти-йога — йога преданного служения божеству, джняна-йога — йога знания и мудрости и раджа-йога — йога господства над умом и телом. Конечная цель всех этих путей — самадхи, однако сами пути различны. Остановить свой выбор следует на том, который лучше всего соответствует индивидуальным особенностям человека. Карма-йога подходит людям деятельного склада, которым трудно сидеть в медитации. Этот путь помогает постичь важность бескорыстного служения: практикующий посвящает все свои поступки божеству, не связывая себя ожиданием

быстрых конкретных результатов и не ожидая награды. Бхакти-йога подходит людям духовного склада: это путь выражения любви и преданности избранному божеству. Практикующий повторяет нараспев и пишет имя этого божества, совершает ритуалы поклонения и возносит молитвы, укрепляя в себе божественное чувство бескорыстной любви. Джняна-йога подходит людям философского и интеллектуального склада: развитие силы ума и изучение священных текстов на этом пути ведет к озарению и самореализации. Он считается самым трудным из всех путей, требующим невероятной силы воли и самодисциплины; кроме того, для занятий джняна-йогой необходимо до некоторой степени освоить предыдущие два пути, чтобы преодолеть ограничения это.

Раджа-йога включает в себя асаны и пранаяму — компоненты хатха-йоги; на этом пути основное внимание

ДЫХАНИЕ С ЧЕРЕДОВАНИЕМ НОЗДРЕЙ (АНУЛОМА ВИЛОМА)

Это упражнение помогает уравновесить потоки праны в организме. Большой палец правой руки приложите к правому крылу носа, а безымянный — к левому. Зажмите большим пальцем правую ноздрю и вдыхайте через левую, считая до восьми. Затем зажмите безымянным пальцем левую ноздрю и выдыхайте через правую, считая до восьми. Далее вдохните через правую ноздрю, считая до восьми, затем зажмите ее и выдохните

через левую. Продолжайте дышать таким образом в течение нескольких минут. Освоив это упражнение, можете перейти к пропорции 2:8:4. Вдыхайте одной ноздрей, считая до двух, затем зажимайте обе ноздри и считайте до восьми, затем выдыхайте через другую ноздрю, считая до четырех, после чего повторяйте всю последовательность, сменив ноздри.



уделяется достижению контроля над телом и умом, позволяющего развить духовное осознание. Раджа-йога – это всеобъемлющий «царственный» путь, объединяющий в себе физические, умственные и духовные практики и подходящий людям любого склада. Пять основных принципов раджа-йоги таковы: расслабление тела и ума; регулярное выполнение йогических асан; освоение правильных техник дыхания с помощью упражнений пранаямы; правильная диета (см. стр. 32–33) и медитация.

Асаны следует выполнять медленно и осознанно. Существует множество различных асан, и большинство из них названы в честь животных, типичные позы которых они воспроизводят. Так, в позе кобры (см. ниже) тело и голова приподнимаются, как у королевской кобры, раздувающей свой капюшон. Чтобы

упражнения принесли пользу и не причинили вреда, при выполнении каждой позы необходимо соблюдать последовательность движений. Каждая поза оказывает особое благотворное воздействие, стимулируя определенные части тела или энергетические каналы (нади). Нади – это нервные каналы, которые пронизывают все тело и соединяются с энергетическими центрами – чакрами (см. текст в рамке на стр. 21). Во второй половине XX века японский исследователь Хироши Мотояма предположил, что индийская система нади во многом соответствует системе меридианов, принятой в китайской акупунктуре (см. стр. 98–99).

Выполнение асан должно сочетаться с правильным дыханием. Обычно растягивание тела сопровождается вдохом, а сжатие – выдохом. Если удерживать конечную

ПОЗА КОБРЫ (БХУДЖАНГАСАНА)



Лягте на живот, сомкнув ноги. Положите ладони на пол под плечами. Упритесь лбом в пол. На вдохе медленно поднимите голову – сначала нос, затем подбородок. Посмотрите вверх.



Опираясь на ладони и прогибая спину, приподнимите верхнюю часть туловища. Оставайтесь в этой позе на протяжении нескольких глубоких вдохов и выдохов. Затем на выдохе медленно вернитесь в исходное положение. Эта асана укрепляет мышцы спины и оказывает тонизирующее воздействие на органы брюшной полости.

позу, не напрягаясь и дыша глубоко, то с каждым глубоким вдохом можно без труда увеличивать растяжку.

Йога постоянно развивается, и внутри нее возникают новые направления, уделяющие особое внимание различным ее аспектам. К примеру, кундалини-йога включает в себя упражнения, призванные пробудить спящую кундалини (духовную энергию, которая дремлет в основании позвоночника наподобие свернувшейся кольцами змеи) и поднять ее вверх по позвоночнику. Считается, что таким образом можно активизировать и в конце концов полностью пробудить чакры, что повлечет за собой переход на высший уровень сознания. Тантра-йога также работает с чакрами; как средство стимуляции кундалини в ней используются различные сексуальные практики. Современная школа аштанга-йоги разработа-

ла интенсивные комплексы упражнений, основанные на сериях различных асан. Наконец, биомедицинская йога ставит во главу угла терапевтическую ценность различных поз, помогающих при тех или иных недомоганиях, таких, как боли в спине, заболевания органов дыхания или расстройства пищеварения.

Заниматься йогой с пользой для здоровья может любой человек, независимо от возраста и физического состояния. Почти для всех поз существуют как сложные варианты, так и упрощенные, подходящие для новичков, физически слабых людей, стариков, детей и беременных женщин. Для занятий не требуется никаких особых условий, хотя желательно надеть удобную, просторную одежду и выполнять упражнения в чистом, теплом помещении и в спокойной, комфортной обстановке.

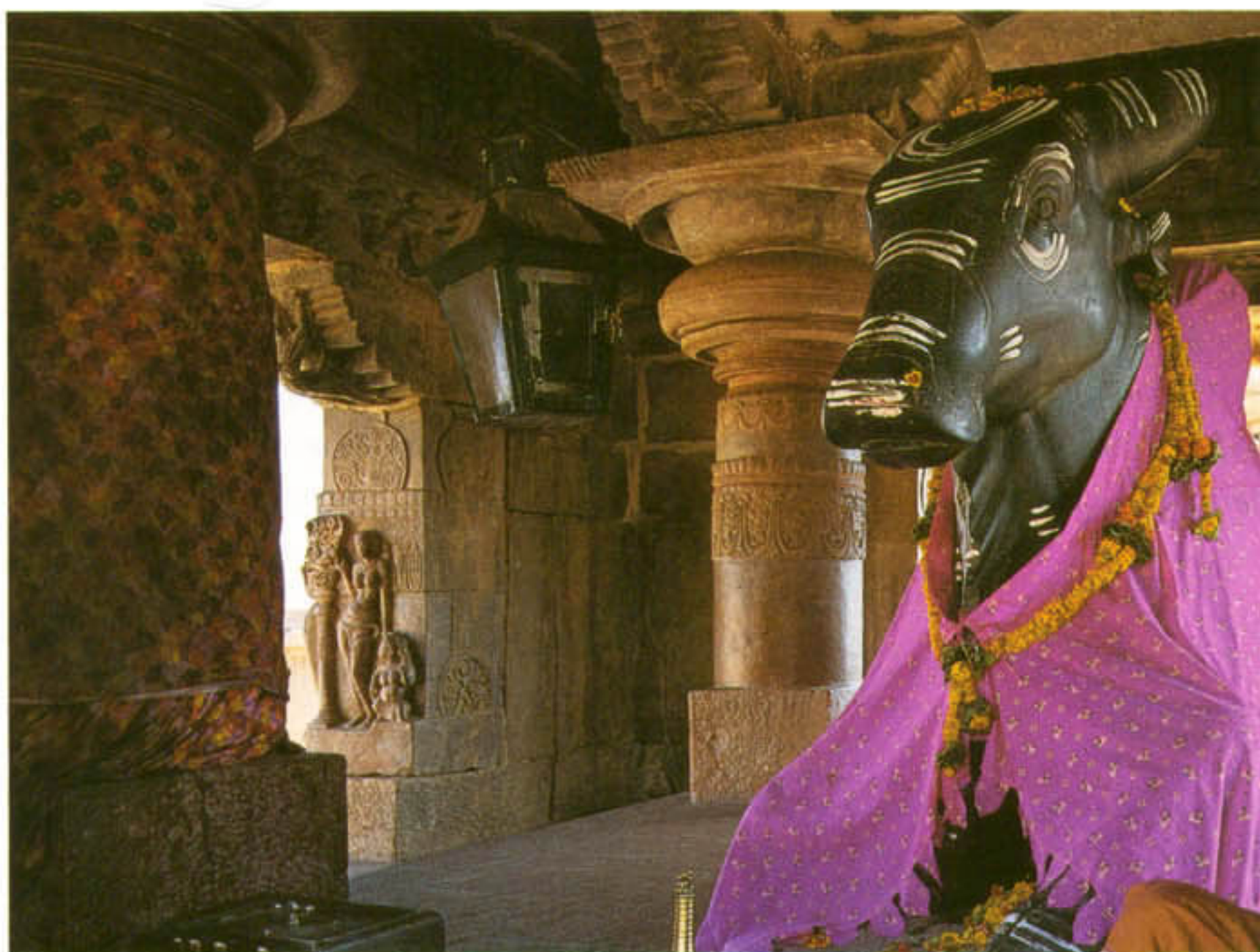
ПОЗА С НАКЛОНОМ ВПЕРЕД (ПАШИМОТАСАНА)

Эта асана оказывает благотворное действие на позвоночник, тонизирует внутренние органы (в особенности мочевые) и регулирует нервную систему. Сядьте, вытянув сомкнутые ноги перед собой так, чтобы пальцы ног были направлены вверх. На вдохе поднимите руки вверх и потянитесь.



На выдохе медленно наклонитесь вперед, стараясь по возможности, чтобы спина оставалась прямой. Расслабьтесь. Не напрягайтесь, не делайте резких движений. Держась руками за ступни или щиколотки, удерживайте эту позу на протяжении нескольких глубоких вдохов и выдохов. Затем на вдохе медленно вернитесь в исходное положение.

МОЛИТВЫ И ПОКЛОНЕНИЕ БОГАМ



Священный бык Нандин, охраняющий святилище Шивы в храме Паттадакал (Карнатака).

Нандин символизирует силу, сексуальную мощь и победу над неуправляемой агрессией и вожделением. Шей его в знак почтения украшена цветочными гирляндами: Нандину поклоняются как другу и ездовому животному Шивы.

Важную роль в аюрведическом врачевании играют молитвы и поклонение богам. Учитывая, что болезнь в аюрведе рассматривается как следствие индивидуальной кармы человека (см. стр. 22–23), дурную карму предписывается очищать и преодолевать посредством регулярных молитв, праведных поступков и обрядов поклонения, а также взывая к богам о помощи. Пуджа – обряд поклонения – проводится дома, в храмах и в ходе торжественных церемоний, проходящих в дни религиозных праздников по всей Индии.

Различным божествам индуистского пантеона приписываются целительные силы. Вишну-хранителю нередко поклоняются в форме его аватар – Кришны или бога врачевания и покровителя аюрведы Дханвантари (см. стр. 13). Шива, бог разрушения, почитается наряду со своей супругой – могущественной богиней Дургой и их

сыновьями – Картикеей и Ганешей. К помощи Ганеши, бога с телом человека и головой слона, взывают, чтобы устранить жизненные препятствия и справиться с болезнями.

Во многих домах имеются алтари, посвященные любимому в семье богу или нескольким божествам. На алтаре помещается образ божества, облаченный в богатые одежды и украшенный драгоценностями. Ему делают подношения пицей, водой, благоуханными цветами. Иногда в святилище может храниться лингам – символ бога Шивы. Лингам – это гладкий камень фаллической или яйцевидной формы, природного происхождения или обработанный. Его нередко устанавливают на округлой подставке с углублением – йони, символизирующей влагалище и женскую силу. В совокупности два этих символа обозначают слияние

мужской и женской энергий, союз неба и земли и мощь творения. Лингам ежедневное омывают водой, после чего умащают молоком или ги, читая при этом мантры (см. текст в рамке на стр. 45).

Для воззвания к силе каждого божества используются особые мантры. Джапа – практика повторения мантр – обычно совершается ежедневно на рассвете и на закате или сразу после пробуждения и перед отходом ко сну. В некоторых благочестивых семьях и во храмах джапу могут проводить также в полдень и в полночь. Каждую мантру следует повторить определенное число раз (например, 3, 7 или 108). Чтобы не сбиться, считают на пальцах или используют четки (мала).

Считать полагается на пальцах правой руки. Сначала большой палец прижимают к верхней фаланге мизинца, затем – к средней и, наконец, к нижней. Затем переходят к безымянному пальцу и продолжают двигаться таким же образом, пока не дойдут до нижней фаланги указательного пальца. В общей сложности это дает число двенадцать, а чтобы получить число 108, всю процедуру повторяют девять раз. Если пользуются четками – нитью с нанизанными на нее бусинами или семенами, то держат их в правой руке и после каждого повторения мантры пропускают одну бусину между большим и средним пальцами. Четки-мала состоят из 108 маленьких бусин и одной большой – так называемой бусины меру, символизирующей гору Меру, священную гору, возвышающуюся, согласно мифам, в центре Вселенной. Исполняя джапа-малу, отсчет начинают с бусины меру. Повторив мантру 108 раз и снова ощутив под пальцами бусину меру, можно остановиться или начать отсчет сначала, двинувшись в противоположном направлении.

Можно также писать мантры на бумаге: эта практика называется ликхита джапа. При этом необходимо полностью осознавать мантру при каждом написании, а мысли и физические действия (собственно процесс написания мантры) должны быть сосредоточены на божестве.

Еще один способ вознесения молитвы – сосредоточение на янтрах – символических схемах. Изучая эти схемы и медитируя на них, можно привлечь в свое тело энергии соответствующих им божеств.

Многие люди совершают паломничества в святые места, связанные с определенными божествами, в надежде обрести там частицу их живительной и целительной силы, известной под названием шакти.



Священный слог Ом – первозданный звук Вселенной – состоит из трех звуковых элементов (а-у-м) и четвертого – беззвучного. Это самая известная из мантр.

СВЯЩЕННЫЙ ЗВУК МАНТРЫ

Мантры – это слоги, слова или фразы на санскрите, при произнесении которых возникают особые звуковые колебания, способствующие медитации и духовному развитию. Выделяется три основных типа мантр: *сагуна*-мантры, предназначенные для воззвания к определенным божествам индуизма, например к Шиве, Кришне или Раме; *ниргуна*-мантры – абстрактные сочетания звуков, связанные с абсолютным сознанием, такие, например, как Ом или Со-хам (что означает «Я есмь то»), и *биджа*-мантры («семенные» мантры) – производные от пятидесяти основных звуков санскрита. Мантры либо передаются от гуру к ученику при посвящении в ходе духовного обучения, либо выбираются самостоятельно в соответствии с личными предпочтениями. Например, человек, испытывающий склонность к служению Шиве, может выбрать для повторения мантру *Харе ом нама шивая*. Мантры можно произносить как вслух, так и про себя. Верующие убеждены, что повторение мантр насыщает тело и ум духовными вибрациями и возвышает сознание. Некоторые мантры ускоряют процесс исцеления. Чтобы мантра оказала должное действие и высвободила свою силу (*шакти*), произносить ее следует четко и правильно. Считается, что мантры дошли до нас от мудрецов древности и заключают в себе божественную энергию.





Т И Б Е Т

ИСЦЕЛИТЬ ТЕЛО,
ЧТОБЫ ОСВОБОДИТЬ ДУХ



Тибетская системы медицины сложна и всеобъемлюща. Она развивалась на протяжении двух с лишним тысяч лет, вбирая влияния из Древней Греции, Индии, Персии и Китая, а также из тибетского буддизма и религии бон. В наши дни тибетскую медицину преподают и практикуют в нескольких странах, и интерес к этому холистическому подходу во всем мире постоянно растет.

В основе тибетской медицины лежит буддийское представление о том, что вся человеческая жизнь — это страдание, и единственный способ преодолеть его — развивать истинное понимание, мудрость и сострадание. Таким образом, задача тибетской медицины — избавить человека не только от физического заболевания, но и от умственного недуга — невежества. Болезнь рассматривается как нарушение равновесия, вызванное дурными мыслями и поступками, неправильным поведением, неподходящей диетой, а также иногда влиянием злых духов. Все эти факторы нарушают тонкое равновесие жизненных соков и стихий в теле (см. стр. 57–59), препятствуют их нормальной деятельности и в конце концов приводят к болезни.

Медицинские таблицы на стенах библиотеки школы при больнице Манцихкан в Ахасе. Литература по медицине — одно из величайших сокровищ тибетской цивилизации. Некоторые медицинские трактаты восходят к VII веку н. э. Основой медицинской практики по сей день остается классический трактат «Четыре тантры».

ДРЕВНЕЕ НАСЛЕДИЕ

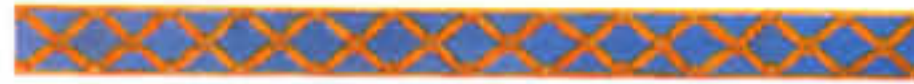


История тибетской медицины полна преданий о легендарных древних мастерах, однако сохранились и письменные свидетельства о подлинно исторических лицах, позволяющие установить даты многих реальных достижений. Считается, что религиозные и медицинские представления древнейшего населения Тибета были связаны с поклонением силам природы. Несомненно, это связано с величественной красотой и уникальными климатическими условиями этой горной местности. В ранней тибетской религии почитались бесчисленные добрые и злые духи, связанные с силами природы, и существовало множество ритуалов, предназначенных для их восхваления и умилоствления. Эти обряды составляли основу добуддийских культов, из которых со временем сформировалась традиция бон. Древнейшими средствами врачевания, как полагают, являлись простые снадобья из лекарственных трав и религиозные песнопения.

Своим прогрессом медицина обязана великим царям, таким, как Сонгцен Гампо, приложившим немало усилий для развития тибетской культуры. При этом государе, в VII веке н. э. принесшем в Тибет буддийскую религию, была создана тибетская письменность и переведены с санскрита индийские *тантры* медицинского содержания. Изложенные в них сведения по медицине восходят к эпохе Будды Шакьямуни, к VI–V векам до н. э. Благодаря контактам с врачами из Индии, Китая и более отдаленных стран это древнее учение и местные традиции врачевания, сохранявшиеся в изустной форме, дополнялись новыми идеями. Так начала складываться особая система медицины, существующая и по сей день. В XII веке появился первый канон тибетской медицины «Чжуд-ши» («Четыре тантры»).



БУДДИЗМ И БОН



Согласно легенде, первый царь Тибета, Ньяти Цзанпо, спустился с неба по духовной лестнице. По ней же он вернулся обратно, завершив свою миссию на земле. Шесть его преемников приходили и уходили таким же способом, но на восьмого царя навели злые чары. Его лестница сломалась, и он не мог вернуться на небо. Царь умер, как все люди, и тело его осталось на земле. На основе этой легенды сложились погребальные обряды тибетской традиции бон.

Традицию бон определяют как тибетскую форму шаманизма и анимизма, распространенную в Северной и Центральной Азии в добуддийскую эпоху. Пантеон ее весьма обширен, а в число культовых практик входят сложные заклинания, состояния транса, гадания и примитивная астрология. После того как в Тибет проникло буддийское учение, некоторые знатные семейства официально обратились к традиции бон и закрепили ее обряды в канонической форме, стремясь подорвать могущество царского дома, благоволившего буддизму. Позднее некоторые элементы бон были включены в учение и практику тибетского буддизма. Традиция бон сохраняется в Тибете и по сей день; существуют ее школы и в других странах.

Основоположителем тибетской медицины, по преданию, был сам Будда Шакьямуни, или Гаутама (563–483 до н. э.), индийский царевич, до просветления носивший имя Сиддхартха. Обретя просветление после долгих лет духовной практики, Будда Шакьямуни начал проповедовать, чтобы указать человечеству путь



Танка (написанная на холсте тибетская икона) Бхайшаджьягуру, Будды-Врачевателя, пребывающего в своем небесном царстве. В руках у него чаша с животворным нектаром и миробалан — священный плод, согласно преданиям, исцеляющий все болезни.

к освобождению. В основе его учения лежат два принципа: Четыре Благородные Истины и Восьмеричный Путь. Согласно Четырем Благородным Истинам, человеческая жизнь есть страдание, но причины этого страдания можно установить и самому страданию можно положить конец, если жить в согласии с предписаниями Восьмеричного Пути, а именно: правильным пониманием, правильным стремлением, правильной мыслью, правильной речью, правильным действием, правильным образом жизни, правильным усилием и правильным сосредоточением. Следуя этому Пути, человек достигнет нирваны — чистого состояния просветления и блаженства.

Будду интересовали не столько ритуалы и умозрительные рассуждения, сколько практические методы, позволяющие достичь спасения. Для передачи различных форм учения он, по преданию, принимал различные обличья. Одной из таких его ипостасей был Будда-Врачеватель — Сангье Менла или, на санскрите, Бхайшаджьягуру.

Буддизм был принесен в Тибет из Индии примерно через тысячу лет после смерти Будды, при царе Сонгцене Гампо (ок. 627–649). Он быстро приобрел популярность и стал основной религией Тибета, под влиянием которой попали все области жизни, включая и медицину. При Сонгцене возникла тибетская письменность, начали переводиться индийские и китайские книги и были созданы первые тибетские медицинские трактаты.

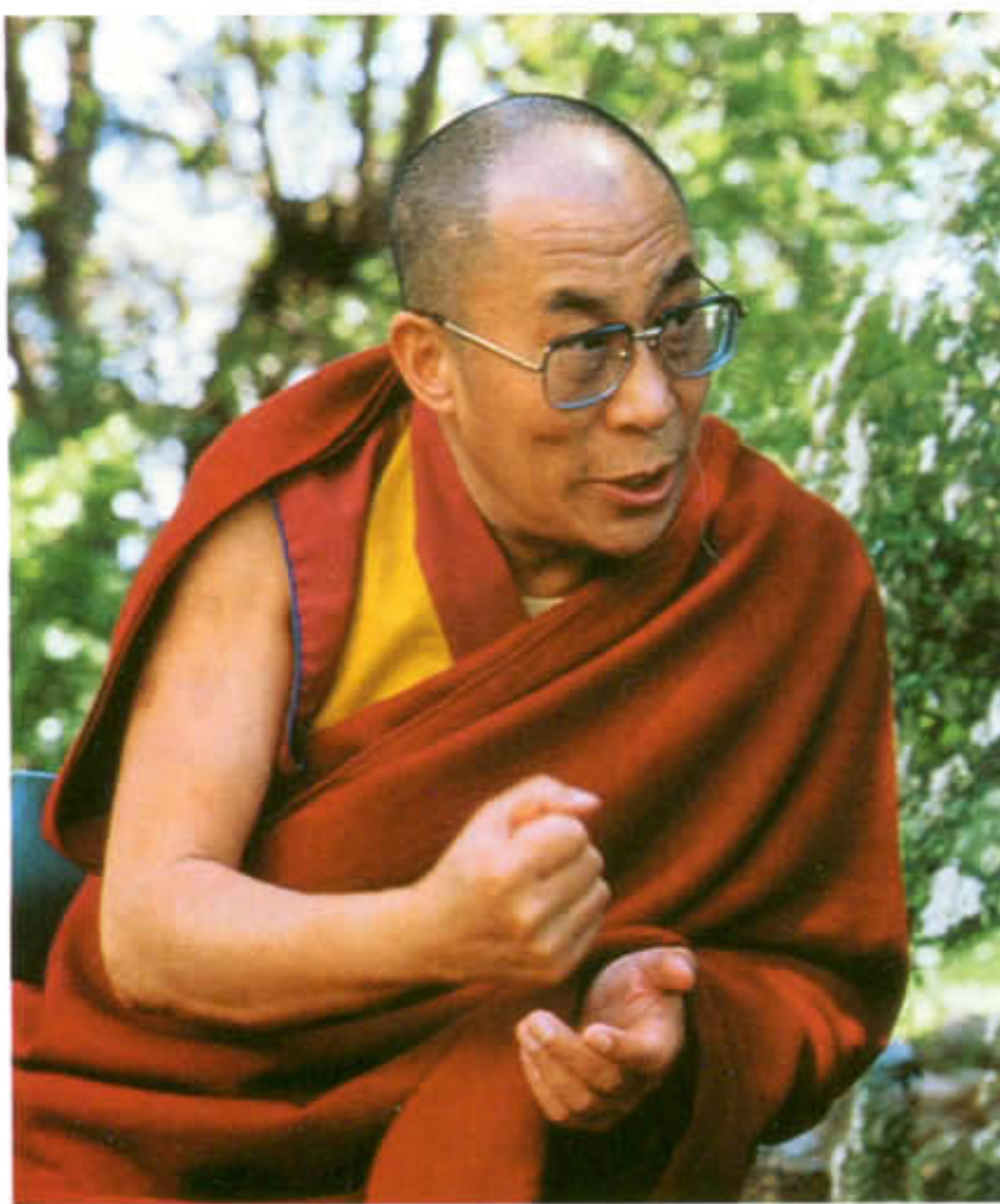
ПЕРЕДАЧА ЗНАНИЯ



Вследствие того, что Тибет в значительной степени изолирован от окружающего мира, местная медицинская традиция передавалась в нем по непрерывной линии на протяжении многих веков. Отсутствие канона и письменности в ранний период формирования этой традиции означало, что практические знания передавались из уст в уста внутри отдельных семейств, от отца к сыну. Таким образом формировались великие династии врачей-лечителей. Некоторые из них сохраняются и по сей день. Даже после возникновения тибетской письменности устная традиция не утратила популярности в народе — с текстами работали главным образом ученые.

Основоположителем медицинской системы в целом считается Будда, однако начало собственно тибетской традиции относят лишь к V веку н. э., когда царь Ньяти Цзанпо пригласил в Тибет двух индийских врачей, Виджая и Гаджая. По преданию, они так успешно лечили больных, что царь уговорил их остаться в Тибете на целых десять лет, а Гаджаю в награду за услуги дал в жены одну из своих дочерей. Сын Гаджая, Дунги Тхорчог, тоже стал выдающимся врачом, и именно к нему тибетские врачи возводят свою родословную.

Достойным продолжателем этих традиций был Ютог Йондан Гонпо-старший, знаменитый врач, живший в VIII веке н. э. Ютог несколько раз побывал в Индии, обучаясь там медицине, и, по преданию, прожил до 125 лет. Он написал несколько медицинских трактатов, в том числе один по хирургии, и руководил переводом



Далай-лама Четырнадцатый, Тензин Гьяцо, духовный и светский лидер своего народа, поддерживает международные исследования в области тибетской медицины и поощряет ее изучение и практику во всем мире.

многих важных текстов. Ютога называют «отцом тибетской медицины»: благодаря его трудам многие разрозненные методы врачевания были сведены в единую систему, практичную и весьма эффективную.

Ютог Йондан Гонпо участвовал в большом диспуте, на который собрались в 794 году н. э. ведущие врачи из Индии, Китая, Персии, Непала, Синцзяна, Кашмира и Афганистана. Встреча прошла настолько успешно, что вскоре за ней последовала еще одна. Проведенные в правление Трисонга Децена (755–797 гг. н. э.), эти два диспута обеспечили плодотворный обмен идеями между представителями различных традиций и длительные визиты иностранных врачей в Тибет, а тибетских — в окрестные страны. Все это в конечном счете способствовало развитию уникальной медицинской системы,

основанной на синтезе местных тибетских элементов, традиций соседних культур и буддийских влияний.

В IX веке, с падением царской династии и началом феодальных междоусобиц, Тибет вступил в длительный период анархии. Только в XVII веке страна наконец воссоединилась под руководством Нгаванга Лосанга Гьяцо, Далай-ламы Пятого (1617–1682), духовного вождя и главы государства. Он серьезно интересовался медициной, усердно изучал медицинские трактаты; при нем было переведено и переписано множество ценных трудов. Дело Нгаванга продолжил его духовный сын, обычно именуемый его регентом, Сангье Гьяцо (1653–1705). В 1696 году в Ахасе, столице Тибета, неподалеку от дворца Потала — главной резиденции Далай-ламы,

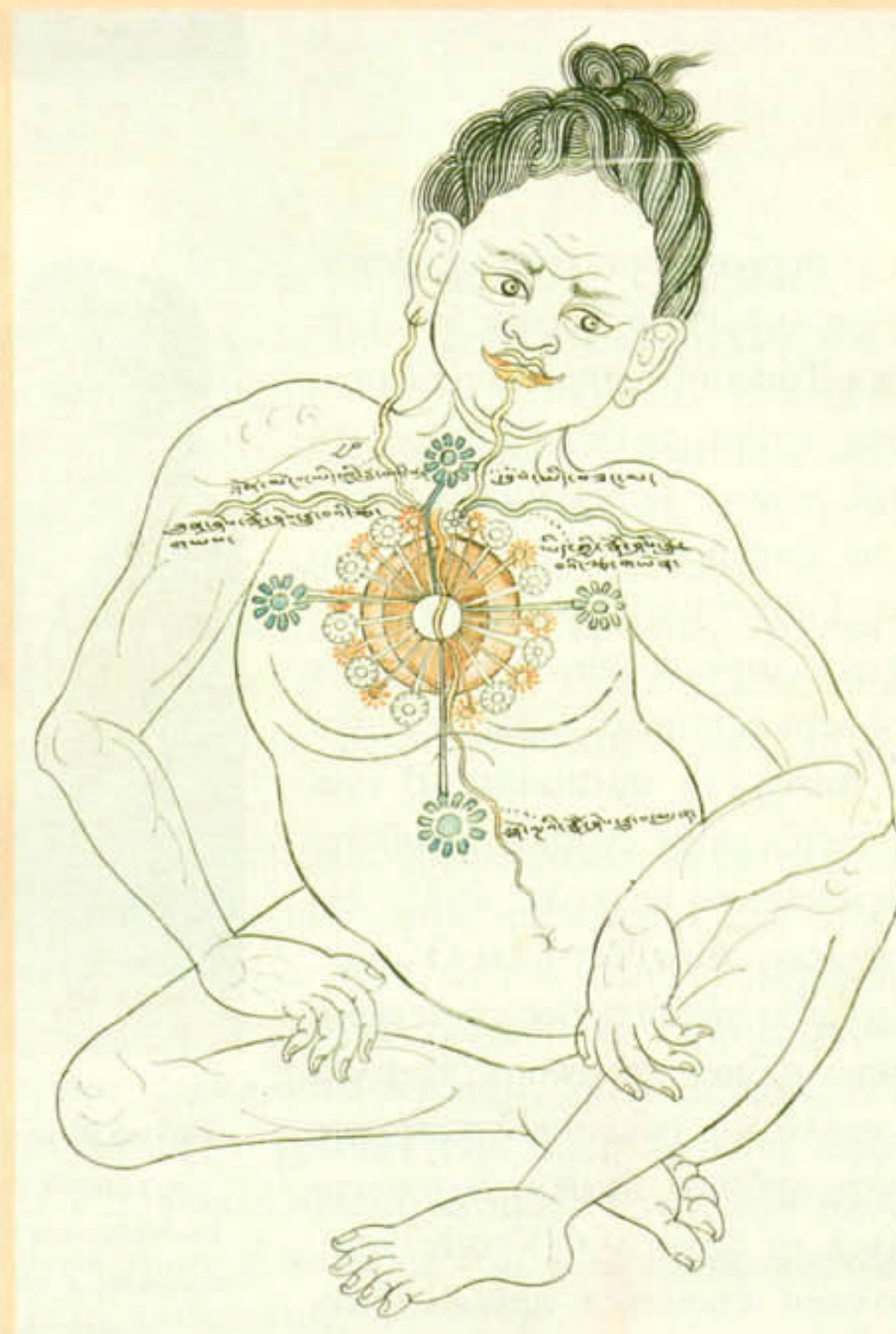
была учреждена первая крупная медицинская школа — Чагпори.

Позднее была основана медико-астрологическая школа Манцихкан и другие образовательные заведения по всему Тибету. Получить медицинское образование было нелегко: теоретическая подготовка врача, включавшая заучивание наизусть и повторение обширных разделов медицинских книг, продолжалась семь лет, а за ней следовало еще несколько лет практики. По традиции, от каждого монастыря и деревни выбирали подходящего кандидата и посылали на обучение в одну из крупных медицинских школ. Благодаря этому ни одна монашеская и светская община не оставалась без врачебной помощи, а медицинские и астрологические знания распространялись в народе. Тибетская медицина процветала; ее учение и практику заимствовали и официально приняли в соседней Монголии.

Как в те времена, так и ныне краеугольным камнем тибетской медицинской науки остается канон под названием «Четыре тантры» (см. текст в рамке на стр. 51). Первая тантра — «Тантра основ» — представляет собой введение в медицинскую систему и содержит типологию заболеваний. Вторая — «Тантра объяснений» — излагает основные понятия тибетской медицины и принятые в ней взгляды на физиологию и патологию. В третьей — «Тантре наставлений» — подробно описываются все типы заболеваний, а в четвертой — «Дополнительной тантре» — методы диагностики и терапии.

Вторжение войск коммунистического Китая в 1959 году подорвало основы традиционного образа жизни в Тибете. Большое количество монастырей и школ было разрушено, а многие врачи были вынуждены бежать в Индию. Но, придя в упадок в самом Тибете, тибетская медицина обрела мировую известность. В 1961 году Далай-лама Четырнадцатый основал новую медицинскую школу — Тибетский институт медицины и астрологии в Дхарамсале (Северная Индия), где находится резиденция тибетского правительства в изгнании.

Этот институт содержит ряд клиник по всей Индии и готовит специалистов по тибетской медицине, в дальнейшем обеспечивающих врачебную помощь как индийцам, так и тибетцам. Выдающиеся тибетские врачи, со своей стороны, путешествуют по миру, практикуя, преподавая и проводя исследовательскую работу в разных странах.



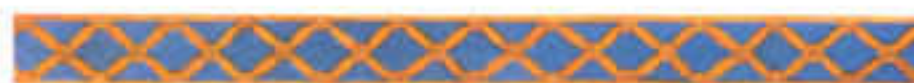
Медицинская танка из комментария к древним «Четырем тантрам», составленным Сангье Гьяцо в целях систематизации медицинских знаний. Здесь изображено сознание пяти чувств, проходящее через сердечный центр.

ЧЕТЫРЕ ТАНТРЫ

Основной канон тибетской медицины — «Чжуд-ши» («Четыре тантры»). Подлинное происхождение этого четырехтомного трактата остается загадкой. Отдельные части текста проявляют черты сходства с некоторыми медицинскими трактатами на санскрите, в особенности с «Аштанга-хридаей» Вагбхаты (см. стр. 12), но другие, по всей видимости, созданы тибетскими авторами. Полный свод учения «Чжуд-ши» составил в XII веке Ютог Йондан Гонпо-старший.

«Четыре тантры» состоят из 156 глав и 5900 стихов. В ходе медицинской подготовки студенты по-прежнему изучают этот трактат во всех подробностях, запоминая наизусть его обширные фрагменты.

ОБЯЗАННОСТИ ВРАЧА



После первого великого медицинского диспута в Тибете (см. стр. 50) царь Трисонг Децен постановил, что все врачи должны соблюдать особый кодекс поведения, состоящий из Четырех Обетов. Подобно клятве Гиппократу, которую приносят западные врачи, эти обеты и по сей день принимают выпускники школ тибетской медицины. В них заключается самая сущность тибетского врачебного подхода.

Согласно этим Четырем Обетам, врач должен хранить бескорыстие и человеколюбие, проявлять усердие и не медлить с оказанием помощи, обладать добрым нравом и воздерживаться от алкоголя. Кроме того, он должен стараться приободрить и успокоить больного и олицетворять собой сострадание и любовь. Одним словом, врачу в любой ситуации следует вести себя образцово.

Кроме этих Четырех Обетов, царь Трисонг Децен провозгласил тринадцать законов, согласно которым пациент, в свою очередь, должен проявлять уважение к врачу. Среди прочего, врача следует снабжать лошадью для поездки к больному (даже если тот живет по соседству) и всегда усаживать на самое лучшее место в доме.

Методы медицинского обучения и врачебные обеты свидетельствуют о прочных связях между тибетской медициной и учением буддизма. Профессия врача считается альтруистическим родом занятий, способствующим накоплению заслуг на благо всех живых существ. Хотя врачи-монахи в наши дни встречаются уже нечасто, большинство специалистов по тибетской медицине исповедуют буддизм и полагаются в своей работе на Три Сокровища буддизма: Будду, Дхарму (учение Будды) и Сангху (буддийскую общину).

В дополнение к указанным обязанностям врач дол-



Тибетский врач обследует ухо ребенка в ходе начальной диагностики. Один из обетов предписывает врачу утешить и приободрить пациента, и при работе с детьми это правило приобретает особую важность.

жен видеть в каждом пациенте образ Будды и взывать к этому образу в ходе лечения. Сбор растительного сырья и приготовление препаратов сопровождаются буддийскими молитвами, и те же молитвы предписывается возносить пациенту во время приема назначенных лекарств.

В седьмом месяце тибетского года учащиеся медицинских школ, по традиции, совершают двух- или трехнедельное пешее путешествие в горы для сбора лекарственных трав. Врач должен знать названия и лечебные свойства великого множества трав, уметь определять растения по внешнему виду и, сочетая их правильным образом, готовить из них различные лекарства.

По словам знаменитой тибетской женщины-врача Лобсанг Долмы Кхангкар, ученик, поступающий в школу тибетской медицины, «должен обладать упорством и выносливостью, чтобы справиться с предстоящей ему задачей. Он должен стойко переносить физические нагрузки, с которыми сопряжено путешествие по горам и сбор лекарственных трав. Ученик должен быть полон сил и готов с воодушевлением преодолевать любые трудности, связанные с медицинским обучением».

Буддийское учение и по сей день тесно переплетено с тибетской медициной, и, как считается, именно оно придает силу врачеванию. Однако не мешает прислушаться к мнению Его Святейшества Далай-ламы Четырнадцатого, который утверждает, что тибетская медицина так или иначе действует независимо от того, какую религию исповедует врач или пациент. По его словам, исследования продемонстрировали самостоятельную ценность тибетских лекарств и терапевтических методов, однако буддийские практики способны придать им еще большую эффективность.

НЕБЕСНЫЕ МИРЫ И БУДДИЙСКИЕ ИДЕАЛЫ



Согласно представлениям древних тибетцев, Вселенная состоит из трех миров, организованных по вертикали: Неба, Воздуха и Земли (по другому варианту – Неба, Земли и Подземного мира). Верхний мир (Небо) населен богами и духами, которые защищают и наставляют людей; средний мир (Воздух или Земля) – сфера людей; в низшем мире (Земля или Подземный мир) обитают змеи, водяные чудовища, кровососущие духи и горные божества. В центре Вселенной возвышается гора Сумеру, окруженная великим океаном и четырьмя континентами, расположенными в четырех сторонах света. На каждом континенте обитают как благие боги и богини, так и злые духи; каждому большому континенту сопутствуют еще два малых, и каждый подвержен влиянию солнца и луны.

Будда признавал существование богов, но отвергал концепции единого Бога и бессмертной души. Он проповедовал идеал архата – человека, способного преодолеть страдания и достичь свободного от желаний,

совершенного состояния нирваны. Со временем из-за разногласий между последователями Будды возникло множество различных буддийских школ. В Тибете господствующей формой буддизма стала махаяна («великая колесница»). В ней центральное место отводится идеалу бодхисаттвы – существа, которое достигло просветления, но отказывается от ухода в нирвану из сострадания к остальным живым существам. Отзываясь на молитвы и знаки почтения, бодхисаттвы приходят людям на помощь.

Более поздняя школа, ваджраяна («алмазная колесница»), уделяет внимание развитию как «низших совершенств» (алхимии), так и «высших совершенств», или сиддхи (сверхъестественных способностей). Согласно учению ваджраяны, посредством тантрических практик человек способен достичь просветления в течение одной жизни. Некоторые ритуалы, применяющиеся в тибетской медицине, восходят к буддизму ваджраяны.

МАНДАЛЫ: КРУГИ ЖИЗНИ

Многие божества и понятия тибетского буддизма представляются в форме особых изображений для медитации – так называемых мандал, символически отображающих буддийские представления об устройстве Вселенной. Мандалы – это круглые схемы, на которых размещаются различные будды и бодхисаттвы и качества, которые они олицетворяют.

На мандалах, используемых в тибетской медицине, изображается Будда-Врачеватель, держащий в руках чашу с нектаром, исполняющим желания, и плод миробалана. Эти мандалы заключают в себе несколько уровней смысла. На внешнем уровне они изображают медицинскую практику как таковую и поклонение Будде-Врачевателю. На внутреннем – отождествление врача с Буддой-Врачевателем и его силами. Самый тонкий же, тайный уровень смысла этих мандал состоит в том, что каждый из нас должен распознать в природе Будды-Врачевателя свою собственную природу – то есть достичь просветления.



Как правило, в центре мандалы изображается божество. В данном случае это Васудхара, супруга бога богатства. Вокруг центральной фигуры располагаются concentрические круги и квадраты, окруженные божествами-защитниками и святыми.

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ТЕЛЕ И О БОЛЕЗНИ



В основе тибетской медицины лежит представление о том, что здоровье зависит от тонкого равновесия психических и физиологических процессов и баланса жизненных сил («соков» и «стихий») в теле. Болезнь понимается не как самостоятельное явление, а как отклонение от этого идеального состояния равновесия.

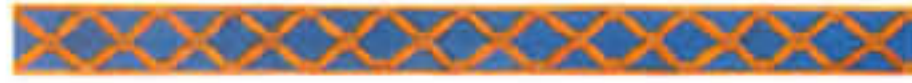
Жизнедеятельность организма в тибетской традиции описывается как буквально, так и метафорически. Тело уподобляется дворцу, населенному придворными (жизненно важными органами), которые выполняют определенные роли и функции. Считается, что у здорового человека все органы тела работают слаженно и без излишней нагрузки, а телесные жидкости и потоки тонкой энергии беспрепятственно циркулируют по видимым и невидимым каналам.

При изучении процесса заболевания внимание уделяется не только внутреннему состоянию организма, но и внешним условиям – окружающей среде, сезонным и погодным факторам, а также диете, повседневным привычкам и образу жизни в целом. Подробно рассматриваются различные стадии развития болезни, что позволяет описать процесс ее укоренения в организме.

Отличительная черта тибетской медицины – открытое признание того, что в развитии болезней немаловажную роль играют духи и демоны. Согласно верованиям бон, существует множество демонов, способных нарушить равновесие в теле, а буддийская вера в реинкарнацию предполагает, что болезнь, постигшая человека в нынешней жизни, может объясняться его дурными поступками в прошлых воплощениях.



ЗДОРОВОЕ ТЕЛО



Основополагающим принципом умственного и телесного здоровья считается равновесие между так называемыми Тремя Соками, или ньепа: ветром, или воздухом (лунг), желчью (трипа) и слизью (пекен). В буквальном переводе слово ньепа означает «изъясн», что указывает на связь между Тремя Соками и Тремя Ядами, которые считаются первопричинами всякой болезни (см. стр. 58–59). Ветер связан с ядом желания, желчь — с ядом ненависти, а слизь — с ядом заблуждений. Пока соки находятся в равновесии, тело остается здоровым и сильным, а ум — спокойным и ясным, но когда равновесие наруша-

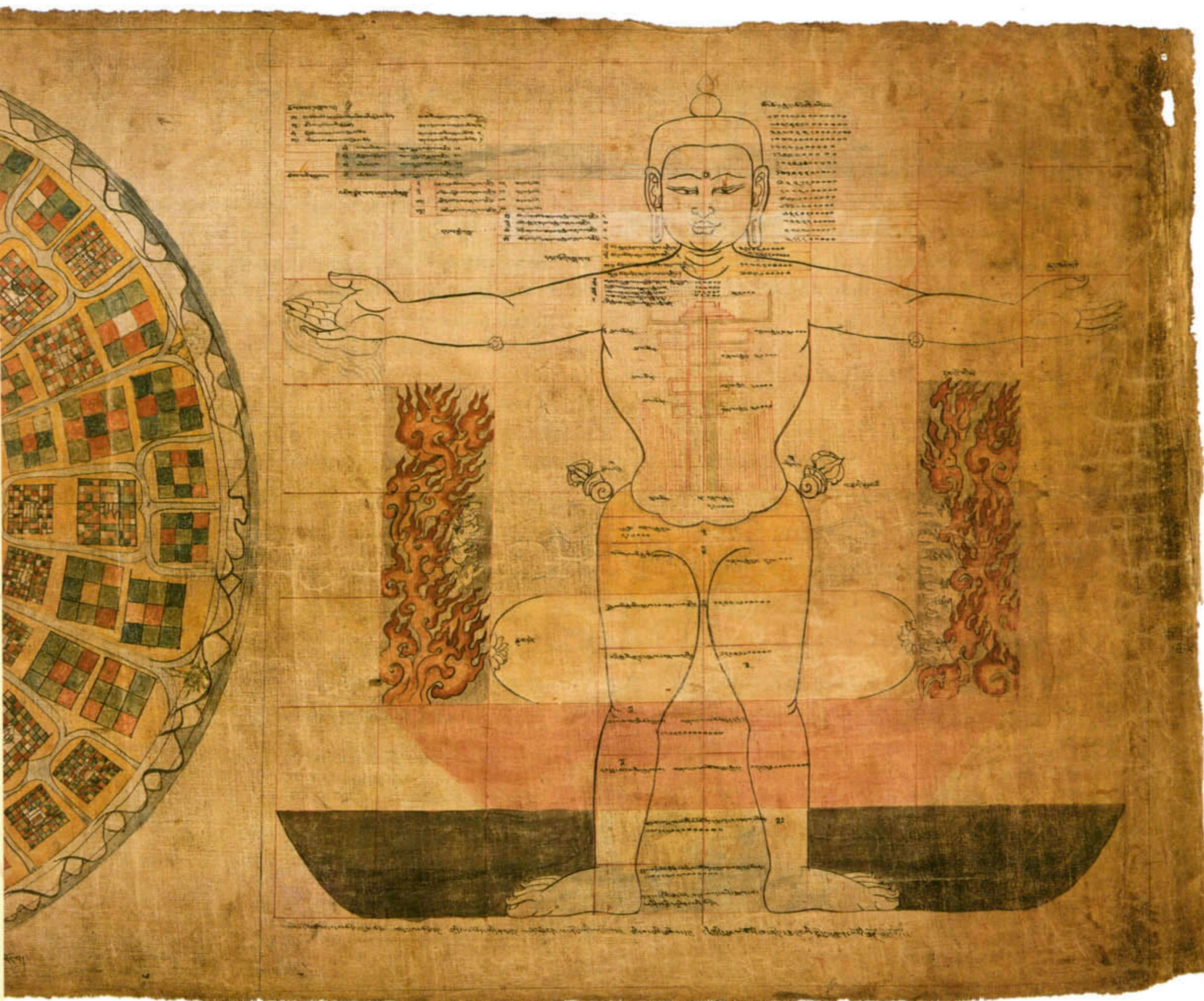
ется, возникают физические недомогания и умственные расстройства.

Тибетское учение о трех соках восходит к аюрведической системе трех дош (см. стр. 18–19). Термин «сою» имеет широкое значение: он относится не только к телесным жидкостям и составляющим физического тела, но и к энергиям и субстанциям тела (см. стр. 84–85). Соки состоят из стихий, которые считаются основными элементами мироздания.

Выделяется пять стихий: земля (са), вода (чу), огонь (ме), воздух (лунг) и пространство (намка). В теле воздух

ОБЛАСТИ СОСРЕДОТОЧЕНИЯ ТРЕХ СОКОВ





В тибетской медицине физическое здоровье неразрывно связывается с духовным благополучием, а медицинские знания неотделимы от религиозных и космологических представлений. На этой тибетской танке изображены взаимосвязи между телом и мирозданием. Она служит иллюстрацией к «Калачакра-тантре», описывающей систему каналов, по которым циркулируют телесные жидкости.

проявляется в форме ветра, огонь — в форме желчи, а земля и вода — в форме слизи. Стихия, именуемая пространством, не проявляется на физическом уровне: она связана с тонкими энергетическими каналами тела.

Каждый сок сосредоточен в определенной части тела и обладает особыми качествами и функциями.

Ветер преобладает в животе и нижней части тела и по своим качествам является подвижным, легким и сухим. Он связан с телесными функциями движения, дыхания, мышления, пищеварения и воспроизводства и управляет жизнеспособностью, ясностью ума и здоровьем женских половых органов.

Выделяется пять типов ветра: «ветер, поддерживающий жизнь», сосредоточен в сердечном центре и связан с дыханием; «ветер, поднимающийся вверх», сосредоточен в груди и связан с речью; «проникающий ветер» сосредоточен в голове, но движется по всему телу и связан с мышечной деятельностью; «ветер, сопутствующий огню», сосредоточен в животе и органах пищеварения и играет важную роль в пищеварительных процессах; наконец, «ветер, очищающий нижние пути», сосредоточен в органах мочеполовой сферы и связан с процессами выделения.

Желчь преобладает в средней части туловища и по своим качествам является горячей, смазывающей, маслянистой и пахучей. Она управляет голодом и жаждой, состоянием кожи и функциями пищеварения, а также зрением и темпераментом. Желчь также подразделяется на пять типов: «пищеварительная желчь» сосредоточена в области между желудком и кишечником; «желчь, меняющая цвет», сосредоточена в печени; «претворяющая желчь» сосредоточена в сердце; «желчь, дающая зрение», сосредоточена в глазах и связана со зрением; «желчь, очищающая цвет лица», связана с кожей.

Слизь преобладает в верхней части туловища и по своим качествам является холодной, тяжелой и липкой. Она управляет сном, подвижностью суставов, умственной деятельностью и сознанием, а также влияет на пищеварение и выделение. Пять типов слизи таковы: «слизь, служащая опорой», сосредоточена в груди; «смешивающая слизь» сосредоточена в верхнем отделе пищеварительного тракта; «ощущающая слизь» сосредоточена в языке и связана с чувством вкуса; «насыщающая слизь» сосредоточена в голове; «соединяющая слизь» содержится во всех суставах.

Эти пятнадцать разновидностей соков обеспечивают все функции организма. Кроме того, они связаны с тонким телом, которое соединено с физическим, но состоит не из грубой физической материи, а из вибраций, света и цвета. Тонкое тело образовано сетью энергетических каналов, или «сосудов» (ца), по которым движутся потоки тонких энергий, или жизненных сил, также именуемых «дыханиями» или «ветрами» (лунг). Эти каналы сходятся в энергетических центрах — чакрах, содержащих в себе тонкие субстанции (тигле), связанные с сознанием. Физическое тело, в свою очередь, состоит из семи основных компонентов: питательных субстанций, крови,



плоти, жира, кости, костного мозга и половых жидкостей. Все эти элементы последовательно порождают друг друга: пища дает материал для питательных субстанций, из которых образуется кровь, а из нее, в свою очередь, здоровая плоть, и так далее. Здоровье зависит также от нормального выведения продуктов жизнедеятельности организма посредством мочеиспускания, дефекации и потоотделения.

Если три жизненных сока, пять стихий, семь основных компонентов тела и продукты жизнедеятельности уравновешены, а по тонким каналам энергия течет свободно и беспрепятственно, то человек может прожить долгую жизнь, не страдая от серьезных заболеваний и вкушая «три плода доброго здравия», а именно — благочестивую жизнь, богатство и счастье.

ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЙ



В соответствии с буддийской философией, первопричиной всех болезней в тибетской медицине считается невежество. Люди не понимают, что в мире нет ничего постоянного и неизменного, поэтому они подвержены желаниям и привязанностям, неуправляемым эмоциям и заблуждениям ума. Эти негативные состояния ума, которые можно разделить на три класса – желание, ненависть и заблуждения, называются Тремя Ядами. Влияние этих ядов нарушает равновесие телесных соков, что в конечном счете приводит к болезни.

Три Яда символически представляются в образах трех животных. Птица (обычно петух или павлин) символизирует умственный яд желания. Желание вклю-

чает в себя привязанность, жадность и гордыню. Оно может вызывать недовольство тем, что мы имеем, и порождать ненасытные материальные потребности. Символом ненависти служит змея. В понятие ненависти входят отвращение, гнев и неприязнь к тем или иным людям, событиям и ситуациям. Отвращение мешает нам относиться ко всем людям и ситуациям спокойно и уравновешенно. Свинья символизирует заблуждение, отличительные признаки которого – путаница в мыслях, замедленные процессы мышления, вялость ума.

Желание порождает беспокойство, что ведет к расстройству ветра в организме и в конечном счете вызывает «болезни ветра», например психические заболевания. Ненависть ведет к расстройству желчи, вызывающему нарушения пищеварения и другие «болезни желчи». Заблуждение связано с «болезнями слизи», в число которых входят хронические суставные боли. Таким образом, негативные состояния ума рассматриваются как глубинные причины болезней. Однако они же могут указать человеку путь к спасению: страдания, причиняемые болезнью, нередко побуждают человека отказаться от привычных установок и начать задаваться вопросами об истинном смысле человеческой жизни.

Кроме внутренних причин болезней, существуют и внешние – связанные с временами года, погодой и окружающей средой, с поведением и образом жизни или с воздействием духов. Если одеваться по сезону, питаться сезонными продуктами и вести себя так, как это подобает в данный сезон, можно предотвратить многие заболевания. Напротив, неправильное поведение способно нарушить равновесие соков. Например, если летом человек будет перегреваться, а зимой – переохлаждаться, то это повлечет за собой соответственно расстройства желчи и слизи. Болезни слизи могут возникнуть и в том случае, если зимой человек будет питаться охлаждающей, а не согревающей пищей.

Поведенческие причины заболеваний связаны с телом, речью и умом. Недостаток физической активности, например привычка подолгу оставаться в постели по утрам, может вызвать расстройства слизи, симптомами

ТРИ ЯДА

Первопричины болезней



Птица (обычно петух) символизирует яд желания. Отличительные признаки этого яда – жадность и гордыня. Он порождает беспокойство, которое выводит из равновесия ветер и порождает умственные расстройства и заболевания органов дыхания.



Змея символизирует яд ненависти. Его отличительные признаки – гнев, неприязнь и отвращение. Он выводит из равновесия желчь, что обычно ведет к нарушениям зрения и расстройствам пищеварения.



Свинья символизирует яд заблуждения. Его отличительные признаки – вялость ума и неправильное мышление. Он выводит из равновесия слизь, что влечет за собой боли в суставах и несварение.

которых являются сонливость и замкнутость. Излишняя болячивость или постоянное беспокойство могут вызывать расстройства ветра, такие, как нервозность или умственная неуравновешенность. На состоянии здоровья отражаются также впечатления, воспринимаемые органами чувств: у человека, ставшего свидетелем какого-либо ужасного происшествия, равновесие соков может нарушиться, а благотворные впечатления, такие, как красивая музыка, наоборот, способны восстанавливать равновесие.

Помимо описанных выше умственных «ядов» тибетская медицина принимает в расчет отравляющие вещества в буквальном смысле этого слова и болезни, которые возникают под их воздействием. В медицинских трактатах перечисляются ядовитые растения и объясняются вредные последствия, которые оказывают на организм несвежая или гнилая пища и неправильные сочетания продуктов, например молоко и редис (под действием содержащейся в редисе кислоты молоко свертывается в желудке). Современные тибетские врачи предостерегают о потенциальной опасности пищевых добавок, консервантов и генетически модифицированных продуктов.

Самые живописные и экзотические из внешних причин болезней — те, которые связаны с духами и демонами (см. текст в рамке на стр. 59). Многие тибетцы и по сей день верят в их существование и выделяют различные их категории: водные и горные духи, духи предков, демоны, выдающие себя за духовных наставников, голодные духи, великаны-людоеды, плотоядные демоны и духи-кровопийцы. Все эти стихийные духи, согласно поверьям, рождаются из природных энергий. Если их побеспокоить, они могут причинить зло. Поэтому тибетцы стараются избегать всяких действий и случайных оплошностей, способных их потревожить. Заклинатели же могут призывать духов с помощью различных магических обрядов и обращать их грозную силу во зло врагам.

Однако есть и другие духи и божества, благосклонные к людям. Некоторые богини и будды обладают защитными силами и могут ниспослать человеку крепкое здоровье. К таким божествам вызывают в ритуалах освящения эликсиров, предназначенных для омоложения и продления жизни (см. стр. 86–87), и в ходе терапевтических практик, направленных на восстановление женской плодovitости и мужской половой потенции.



Ритуальный танец в Самье, воспроизводящий сюжет мифа о том, как демоны пытались помешать строительству первого тибетского монастыря. Духи могут овладевать сознанием человека, захватывая сердечный канал — опору жизни.

ДЕМОНЫ БОЛЕЗНЕЙ

В «Тантре наставлений» (см. стр. 51) описывается восемнадцать разновидностей демонов — от великанов до духов предков или горных духов. Их могут потревожить определенные действия: отказ от жертвоприношения божествам или прерывание обряда, постоянно повторяющиеся греховные поступки, слишком длительное пребывание в одиночестве, в состоянии страха или глубокой скорби.

Считается также, что демонов, насылающих язвы и кожные болезни, можно пробудить нечистыми деяниями, например перекипятить молоко или копать землю в местах обитания духов. К болезням, насылаемым демонами, причисляются также сумасшествие, эпилепсия и инсульт. Демонам легче повлиять на человека, ослабевшего в результате неправильного питания и дурных поступков.

Согласно тибетским представлениям, наиболее частой причиной психических расстройств являются так называемые голодные духи. Но если в традиции бон духи рассматриваются как реальные одушевленные существа, то с буддийской точки зрения, это все лишь проекции наших мыслей, вызванные негативными состояниями ума (таким образом, причины умственных болезней коренятся в самом уме).

ПУТИ БОЛЕЗНИ



В тибетской медицине болезни классифицируются по месту их проникновения в тело, по области сосредоточения в теле, по путям распространения в теле, по времени возникновения и, наконец, по стадии развития.

Если появились причины для заболевания, то болезнь проникает в тело через один из «входов»: через кожу, плоть, каналы, кость, плотные органы или полые органы. В тибетской, как и в китайской медицине, к числу плотных органов относятся сердце, легкие, печень, селезенка и почки, а полыми считаются желудок, тонкая и толстая кишки, желчный пузырь, семенные пузырьки (у женщин – внутренние половые органы) и мочевого пузырь. При сильном и затяжном дисбалансе поверхностная болезнь может постепенно проникнуть во внутренние органы, и вылечить ее станет гораздо труднее.

Войдя в тело, болезнь сосредоточивается в одной из трех основных областей: в верхней его части (голова и головной мозг), средней (диафрагма и грудная клетка) или нижней (бедро и основание позвоночника). Область сосредоточения зависит от того, каким из трех жизненных соков вызвано заболевание. Из этого места болезнь

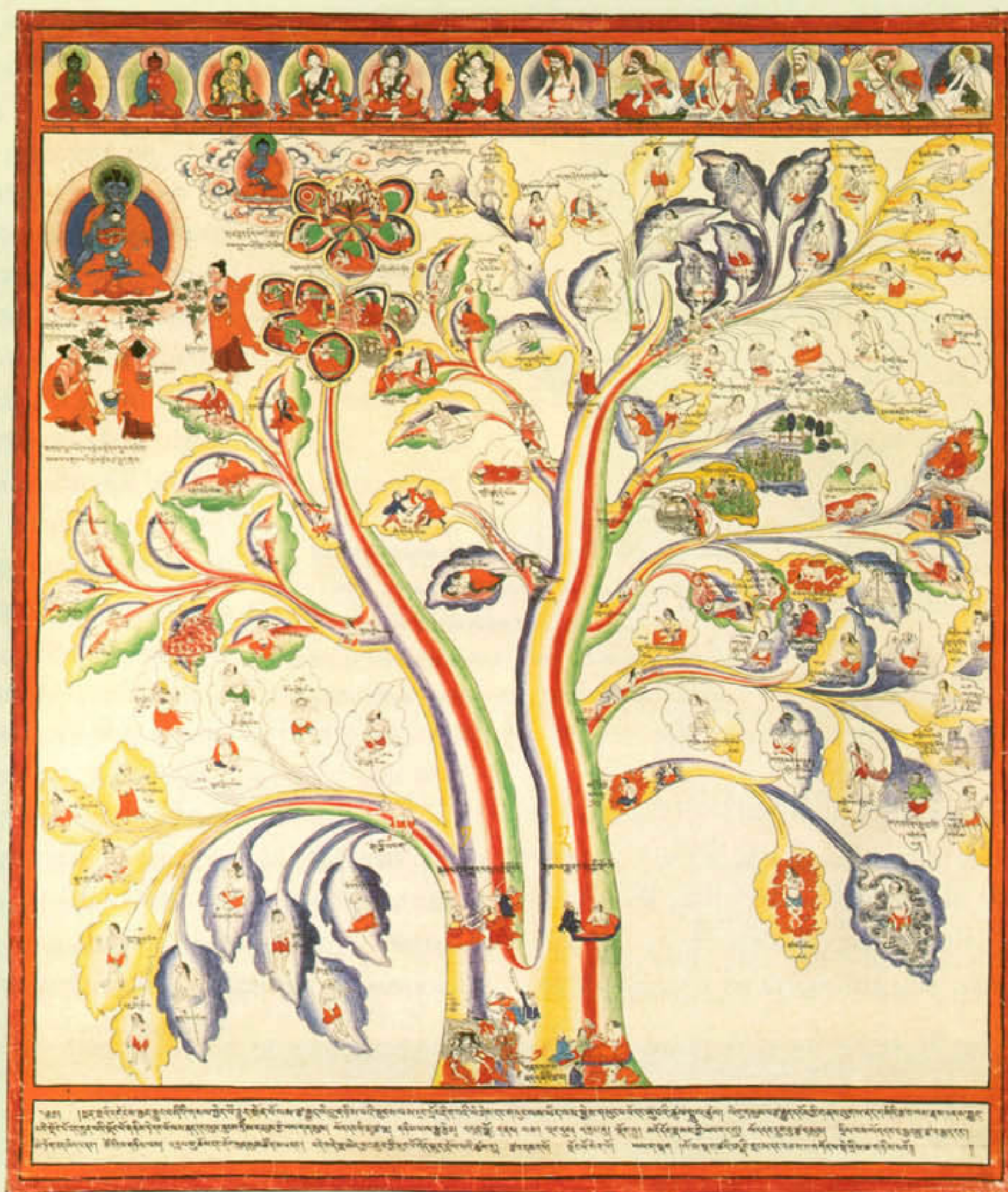
распространяется по телу, следуя особыми «путями». Пути болезни определяются пятью факторами: основными компонентами организма, органами чувств, выделительными функциями, а также плотными и полыми внутренними органами. Расстройства ветра влияют на кости и уши и отражаются на функции потоотделения и работе сердца и кишечника. Расстройства желчи влияют на кровь и зрение, придают выделениям едкий запах и отражаются на работе печени, желчного пузыря и тонкой кишки. Расстройства слизи проникают через питательные вещества, усвоенные из пищи, и далее – через плоть, костный мозг и половые жидкости – в легкие, селезенку, почки, желудок и мочевого пузырь. На ранней стадии болезни внешних симптомов может и не быть, но, когда болезнь начинает накапливаться во внутренних органах и распространяться в теле, симптомы непременно появляются.

Если не излечить заболевание на этой стадии, оно проявится в полную силу. Это может произойти в определенный период жизни, при определенной погоде или в определенный сезон.

УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ БОЛЕЗНИ

Причины заболеваний – нарушение равновесия соков, проникновение этого расстройства внутрь организма, внешние факторы и распространение болезни в теле по свойственным ей путям.

СОК	ВНЕШНИЕ ФАКТОРЫ	ПУТЬ	ЗАБОЛЕВАНИЕ
Ветер. Сосредоточен в животе и в нижней части туловища.	Ветреная погода (теплая или холодная), чрезмерное потребление чая или кофе, умственное возбуждение и недостаток сна. Период жизни – старость.	Болезнь распространяется через кости, суставы, сердце, толстую кишку, кожу и уши. Быстро вспыхивает и стремительно движется.	Сорок две разновидности болезней, связанных с жаром и холодом. Хуже всего больной чувствует себя перед рассветом и рано вечером. Пример: артрит.
Желчь. Сосредоточена в средней части туловища.	Жаркая погода, переедание, избыток острой пищи, стресс, соперничество, ненависть. Период жизни – зрелость.	Болезнь распространяется через кровь и проникает в печень и желчный пузырь. Придает едкий запах выделениям, вызывает лихорадку и обильное потение.	Двадцать шесть разновидностей болезней, связанных с жаром. Хуже всего больной чувствует себя в середине дня и в середине ночи. Пример: несварение желудка.
Слизь. Сосредоточена в верхней части туловища.	Сырая, дождливая погода, избыток холодной или сырой пищи, сон в дневное время. Период жизни – детство.	Болезнь распространяется через плоть и костный мозг и проникает в легкие, горло, нос и желудок. Медленно развивается и медленно движется.	Тридцать три разновидности болезней, связанных с холодом. Хуже всего больной чувствует себя по утрам и в сумерках.



МЕДИЦИНСКИЕ ДЕРЕВЬЯ

В помощь ученикам, осваивающим принципы тибетской медицины, используются традиционные иллюстрации. Это сложные схемы, испещренные крошечными рисунками и надписями. Они графически и на словах разъясняют основные аспекты медицинской теории и практики. Нередко таким схемам придается форма дерева, ствол и ветви которого символически представляют те или иные разделы медицины (например, физиологию или терапию), а листья и плоды обозначают результаты врачевания.

Одно из таких «деревьев» (см. илл. сверху) служит иллюстрацией к разделам физиологии и патологии. В верхнем левом углу изображения помещен Будда Шакьямуни в ипостаси Будды-Врачевателя (см. стр. 49), вручающего людям медицинские знания. Левый ствол дерева представляет физиологию.

Три его ветви соответствуют жизненным сокам, основным компонентам организма и выведению отходов. Этот ствол увенчан двумя цветками, символизирующими крепкое здоровье и долголетие, и двумя плодами, олицетворяющими благополучие (материальное и духовное) и просветление (символом которого служит человек, облакающийся радужным телом). Правый ствол представляет патологию. У него девять ветвей, обозначающих первичные и вторичные причины заболеваний, места проникновения болезни в тело, области сосредоточения и пути распространения болезни, внешние факторы, обуславливающие болезнь, разновидности неизлечимых заболеваний и дисбаланса соков, а также общие описания болезней, связанных с жаром и с холодом.

РАЗНОВИДНОСТИ БОЛЕЗНЕЙ



В тибетских медицинских трактатах выделяется 84 тысячи негативных состояний ума и столько же болезней, возникающих из-за этих состояний. Для удобства они группируются по типам, и в результате это огромное число сокращается сначала до 1616, затем до 404 и, наконец, до 101 типа дисбаланса жизненных соков. Из них 42 являются болезнями ветра, 26 – болезнями желчи и 33 – болезнями слизи.

101 тип заболеваний подразделяется по первопричине недуга на четыре класса. К первому классу относятся болезни, которые возникают в начальный период жизни (в утробе матери, во младенчестве или в раннем детстве) и могут быть связаны с врожденными факторами, состоянием здоровья матери в период беременности или с питанием пациента во младенчестве



Кинжал XVIII века, использовавшийся в обрядах изгнания духов, которые лама проводил для излечения больных. Представление о том, что пагубные влияния можно преодолеть с помощью ритуального кинжала, восходит к тибетскому шаманизму.

и в раннем детстве. При условии тщательного лечения заболевания этого класса со временем можно смягчить. Ко второму классу принадлежат болезни, причины которых связаны с нынешним образом жизни пациента, в частности с его питанием и поведением. Такие заболевания поддаются лечению легче всего при условии, что пациент готов изменить свои повседневные привычки, следуя указаниям врача.

Болезни третьего класса объясняются последствиями кармы, накопленной в прошлых воплощениях. Считается, что греховные поступки,

совершаемые в различных инкарнациях, постепенно накапливаются, «созревают» и в конце концов приносят «плоды» – те или иные заболевания. Поскольку причины подобных болезней уходят корнями в далекое прошлое,

ЧЕТЫРЕ КЛАССА ЗАБОЛЕВАНИЙ

КЛАСС ЗАБОЛЕВАНИЯ	ВЕРОЯТНЫЕ ПРИЧИНЫ	ИЗЛЕЧИМОСТЬ
Заболевания первого класса возникают в ранний период жизни пациента.	Врожденные факторы; состояние здоровья матери в период беременности; питание пациента во младенчестве и в раннем детстве.	При условии тщательного лечения болезнь со временем можно смягчить.
Заболевания второго класса вызваны факторами нынешней жизни пациента.	Образ жизни. Эти недуги непосредственно связаны с питанием и поведением пациента.	Такие заболевания поддаются лечению легче всего при условии, что пациент готов изменить свои повседневные привычки, следуя указаниям врача.
Заболевания третьего класса, как полагают, вызваны кармой, накопленной в прошлых жизнях.	Поведение в прошлых жизнях. Греховные поступки, совершаемые в различных инкарнациях, постепенно накапливаются, «созревают» и в конце концов приносят те или иные заболевания.	Лучший способ излечиться от подобных болезней – отречься от мирской жизни и посвятить себя добродетельным поступкам, стараясь очистить свою карму.
Заболевания четвертого класса, как считается, возникают под влиянием духов.	Духовные причины. Поступки, потревожившие духов, или недостаток уважения к духам со стороны пациента.	Медицинское вмешательство здесь бесполезно. Следует обратиться за помощью к ламе, чтобы тот пустил в ход духовные средства врачевания (например, провел обряд изгнания духов).

КОНСУЛЬТАЦИЯ И БЕСЕДА С ПАЦИЕНТОМ



Первый долг тибетского врача – заботиться о пациенте и проявлять к нему сострадание. Врач не ограничивается только симптомами болезни. Он стремится оценить состояние пациента в целом и установить причины и характер его заболевания в этом общем контексте.

Несмотря на то что беседа с пациентом, в отличие от таких методов, как проверка пульса и анализ мочи, играет в диагностике сравнительно небольшую роль, врачи иногда все же прибегают к расспросам, чтобы помочь больному расслабиться и получить дополнительную информацию для постановки диагноза. Вопросы направлены на то, чтобы составить картину равновесия жизненных соков, которым определяются физиологические и психологические функции организма.

«Медицинские деревья», служащие иллюстрациями к медицинским трактатам (см. текст в рамке на стр. 61), состоят из ветвей и листьев, обозначающих жизненные соки, болезни, вызванные их дисбалансом, и соответствующие им симптомы и лекарства. Врач может использовать эти иллюстрации как основу для беседы с пациентом.

Чтобы установить условия, приведшие к дисбалансу соков, врач расспрашивает больного о его образе жизни, питании и поведении. Например, если диагностика по пульсу и языку указывает на дисбаланс ветра, врач может расспросить больного о вероятных причинах такого расстройства: не находился ли тот недавно на сквозняке, не пил ли много чая или кофе, не ел ли свинины или другого мяса, способного вывести ветер из равновесия.

Вопросы о симптомах также касаются типичных проявлений обнаруженного дисбаланса. Например, обычные симптомы при расстройстве ветра – озноб, частое зевание и потягивание, блуждающие боли и умственное беспокойство. Кроме того, врач может осведомиться у



Врач ощупывает живот пациента, стараясь определить признаки вздутия или закупорки каналов. Это один из важных диагностических приемов в тибетской медицине.

пациента, принимает ли тот теплую маслянистую пищу и имеет ли он возможность находиться в теплом месте, защищенном от сквозняков, – это традиционные средства от болезней, связанных с дисбалансом ветра.

Обнаружив дисбаланс желчи, для подтверждения диагноза врач может спросить, не проявляются ли у пациента такие симптомы, как повышенная температура, обильное потение и приливы жара, горький привкус во рту и расстройство пищеварения. Кроме того, он может поинтересоваться, не случилось ли пациенту перегреться и не ел ли он в послед-

нее время слишком много острой и горячей пищи. Традиционные средства от болезней, связанных с расстройством желчи, – находиться в прохладном месте и употреблять прохладную и горькую пищу.

Симптомы расстройства слизи – ощущение холода, тяжести и вялости, вздутие живота, потеря аппетита, тошнота, рвота и кислый привкус во рту. Врач может осведомиться обо всех этих проявлениях, а также об условиях, при которых они возникают: не находился ли больной в сыром холодном месте, не ел ли неспелых фруктов и овощей или протухшей пищи. После этого он может обсудить с пациентом традиционные средства лечения, посоветовав ему находиться теплом сухом месте и питаться легкоусвояемой пищей.

Рассказывая о подобных лечебных средствах в ходе диагностики, врач имеет возможность оценить, насколько готов пациент следовать его советам. С помощью этой информации, а также самого диагноза, врач может заранее определить, насколько успешной будет терапия, и решить, в состоянии ли он помочь пациенту. Кроме того, врач может осведомиться о ходе протекания болезни и о месте ее сосредоточения в теле. Чтобы пациент стал более стоворчивым и больше доверял его рекомендациям, врач иногда прибегает к хитростям и разнообразным уловкам.

ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ



Путешественники, посещавшие Тибет в XIX веке и наблюдавшие за работой врачей, отмечали, что те почти не разговаривают с больными, предпочитая диагностировать болезнь по пульсу, анализу мочи и результатам внешнего осмотра. Считается, что даже в наши дни самые лучшие специалисты по тибетской медицине ограничиваются одной только пульсовой диагностикой, менее сведущие и умелые дополняют ее анализом мочи и другими диагностическими методами и только самые неопытные врачи задают больному вопросы. Как правило, современные специалисты беседуют с пациентом только для того, чтобы подтвердить установленный диагноз. Прежде всего врач обычно проверяет пульс, определяя таким образом конституцию пациента и оценивая равновесие жизненных соков и состояние внутренних органов. Для того чтобы правильно интерпретировать данные при пульсовой диагностике, необходимо строго соблюдать определенные правила, и, чтобы этому научиться, требуются годы практики. Чтобы уточнить диагноз, врач иногда также ощупывает точки для прижатия артерии и пульсовые точки на ступнях и на шее.

Как и диагностика по пульсу, анализ мочи – это особое искусство. Врач должен тщательно изучить свежую мочу пациента. Внешний осмотр включает в себя проверку языка, лица, формы тела, осанки, глаз и ушей, а также цвета кожи. В качестве диагностического средства может также использоваться астрология. В ходе диагностических процедур или после врач может расспрашивать пациента о его питании и образе жизни, о состоянии его органов чувств (включая чувство вкуса) и о наличии определенных симптомов, таких, как боли, жар или озноб. Ответы пациента позволяют подтвердить установленный диагноз и подать те или иные советы (например, рекомендации по изменению диеты).



излечить их очень трудно, а подчас и вовсе невозможно. Лучшими лекарствами от них считаются добродетельные поступки, раскаивание в прошлых грехах и духовные практики, помогающие очистить и растворить карму, однако все эти средства должны сочетаться с приемом лекарственных препаратов.

К четвертому классу относятся болезни, возникающие под влиянием духов. Медицинское вмешательство в подобных случаях бесполезно. Следует обратиться за помощью к ламе (буддийскому наставнику), который применит средства духовного врачевания, например проведет обряд изгнания духов. Иногда пациенту также предписывается самостоятельно совершать определенные ритуалы и приносить жертвы, дабы умиротворить разгневанного духа.

Кроме того, болезни классифицируются по типу дисбаланса жизненных соков. Расстройства пяти разновидностей ветра (см. стр. 56–57) ведут к нарушениям речи и памяти, заболеваниям органов дыхания, психическим расстройствам и заболеваниям женских половых органов. Расстройства пяти разновидностей желчи ведут к глазным заболеваниям и нарушениям зрения, кожным болезням и расстройствам пищеварения, а также делают человека нерешительным. Расстройства пяти разновидностей слизи вызывают заболевания суставов и нарушения веса, а также отрицательно сказываются на пищеварении, аппетите и чувстве вкуса.

Болезни также подразделяются на мужские и женские и классифицируются по времени возникновения, сезону и местности. В детстве чаще всего возникают болезни слизи. В зрелости преобладают болезни желчи, поскольку взрослые люди более деятельны и самоуверенны. В старости люди наиболее подвержены болезням ветра – по причине хрупкости организма. При этом болезни ветра чаще возникают в дождливый сезон, болезни желчи – поздним летом и осенью, а болезни слизи – весной. У жителей ветреных местностей чаще всего выходит из равновесия ветер, у обитателей жарких и сухих местностей – желчь, а у людей, живущих в сырой и дождливой местности, – слизь.

Наконец, все болезни можно подразделить на две категории: связанные с жаром и связанные с холодом. Расстройства ветра и слизи в целом «холодные», а расстройства желчи – «горячие». Эта классификация основана на таких симптомах, как цвет кожи и температура конечностей.



Раздача милостыни и другие бескорыстные благодеяния – это средства накопления заслуг. Накопленные заслуги и хорошая карма сообща поддерживают жизнь физического тела. По состоянию этих двух факторов определяется излечимость болезни.

ДЕВЯТЬ НЕИЗЛЕЧИМЫХ БОЛЕЗНЕЙ

В тибетской медицине выделяется девять типов заболеваний, которые не поддаются излечению вследствие дурных поступков в прошлом (тяжелой кармы) и обычно приводят к смертельному исходу. Врач в подобных случаях бессилен. Единственная надежда для больного заключается в том, чтобы всецело посвятить себя религиозной жизни и бескорыстной помощи другим людям. Тогда его может спасти божественное вмешательство.

Первые два типа неизлечимых болезней – это болезни, связанные с жаром (лихорадки) и холодом, вошедшие в такую стадию, на которой они уже не поддаются лечению. Болезни третьего типа возникают вследствие закупорки «ветра, поддерживающего жизнь», в центральном канале тела. Болезни четвертого типа вызывает тяжелое истощение основных компонентов тела. Болезни пятого типа возникают, когда злой дух похищает жизненные субстанции и жизненную силу человека. Болезни шестого типа связаны с исчерпанием срока жизни и заслуг, накопленных посредством добрых поступков. Болезни седьмого типа вызваны непоправимым дисбалансом жизненных соков. Причина заболеваний восьмого типа – прием лекарственных средств, противопоказанных при какой-либо болезни. Наконец, болезни девятого типа возникают в случае, если какой-либо из жизненно важных органов подвергнется смертельному ранению.

ДИАГНОСТИКА ПО ПУЛЬСУ



Диагностика по пульсу – основная форма диагностики в тибетской медицине. Известно множество документально подтвержденных случаев, когда врачам удавалось поставить точный и исчерпывающий диагноз в результате одной только пульсовой диагностики, без помощи дополнительных методов. В ходе одного исследования врач проверял пульс у женщины, которая сидела за ширмой, протянув руку через отверстие. Таким образом, врач вообще не видел пациентку, но, несмотря на это, ему удалось поставить точный диагноз.



Врач проверяет пульс пациентки. Диагностика по пульсу – важнейшая из диагностических процедур в тибетской медицине. Выделяются особые пульсы, позволяющие, например, определить беременность или установить, не находится ли пациент под влиянием злых духов.

Прежде чем приступить к проверке пульса, врач и пациент должны принять определенные меры, направленные на стабилизацию состояния соков. В медицинских трактатах говорится, что в идеале в день диагностики пациент должен встать рано утром и по меньшей мере в течение суток перед визитом к врачу воздерживаться от физических нагрузок, от алкоголя, мяса и половых сношений. Пульс желательно исследовать в первой половине дня, лучше всего – сразу же или вскоре после пробуждения, и проводить диагностику следует на пустой желудок. Руки врача должны быть гладкими, теплыми и гибкими. Выслушивать пульс пациента следует на протяжении не менее 100 ударов на каждом запястье.

Приступая к диагностике, врач прижимает три пальца к лучевой артерии пациента. Указательным пальцем он слегка надавливает на кожу, средним нажимает немного сильнее, так, чтобы прощупать мышцу, а безымянным – еще сильнее, чтобы почувствовать кость. Пальцы располагаются близко друг к другу, но не соприкасаются. Каждый палец «считывает» информацию о состоянии различных внутренних органов. В медицинских трактатах свойства пульса описываются в поэтических выраже-

ниях, например пульс «мощный и протяжный, как песня кукушки». У маленьких детей пульс проверяют не на запястье, а за ухом.

Тибетская система пульсовой диагностики развилась на основе соответствующих методов, принятых в традиционной китайской медицине. Однако в тибетской традиции пульс проверяется несколько выше на руке, чем в китайской, и соответствия внутренних органов – несколько иные, а главной задачей диагностики является оценка состояния жизненных соков. Кроме того, в тибетской системе выделяется

несколько дополнительных пульсов: три «конституциональных» и семь «чудесных».

Конституциональный пульс может быть мужским, женским или бесполом (последний также называется пульсом бодхисаттвы или пульсом бохичитты). Однако это зависит не от пола пациента, а от конституционального равновесия жизненных соков. Мужской конституциональный пульс – резкий и мощный – находится под управлением ветра, женский – более слабый и частый – под управлением желчи, а бесполой – равномерный, мягкий и плавный – под управлением слизи. Конституциональный пульс связан с деторождением, и по нему определяют вероятный пол будущего ребенка. Считается, что если и у мужа, и у жены конституциональный пульс мужской, то у них будут рождаться мальчики, если женский – девочки, если же у одного из супругов пульс мужской, а другого – женский, то они будут производить на свет детей обоего пола. Если у обоих супругов конституциональный пульс бесполой (что встречается редко), то они будут бездетны, но проживут долгую жизнь. Наконец, если пульс оказался бесполом только у одного из супругов, то пол детей будет определяться пульсом второго супруга.

Нормальный пульс здорового человека — равномерный и плавный. Частота его составляет пять ударов на каждый вдох-выдох врача. Если за это время пульс делает больше пяти ударов, это указывает на болезнь, связанную с жаром, а если меньше, — на болезнь, связанную с холодом.

Пульс изменяется в соответствии с сезонами, которых в тибетском календаре насчитывается пять (см. стр. 75). В каждый сезон преобладает одна из пяти стихий и активизируются соответствующие ей внутренние органы. Принимая в расчет сезонные изменения, врач может оценить не только равновесие жизненных соков, но и

состояние каждого органа. Существуют особые пульсы для определения продолжительности жизни и времени смерти, а так называемые «чудесные пульсы» используются для гадания. Чтобы научиться определять эти пульсы, врач должен обладать большим искусством и пройти специальную духовную подготовку, поэтому с ними работают в основном опытные врачи-монахи или ламы.

Более молодые врачи-миряне в наши дни почти не используют показания этих пульсов, за исключением «пульса беременности», который по-прежнему применяется довольно часто.



Врачи, исследующие пульс пациентов. Деталь иллюстрации к рукописи, в которой подробно описываются процедуры подготовки к пульсовой диагностике и правила поведения врача и пациента в ходе исследования пульса. Опытный врач может на основе одной только пульсовой диагностики оценить физическое, эмоциональное и духовное состояние пациента.

СЕМЬ ЧУДЕСНЫХ ПУЛЬСОВ

Семь чудесных пульсов — это особые пульсы, служащие для гадания. С ними работают главным образом высокоопытные врачи-ламы. Настраиваясь с помощью этих пульсов на сознание пациента, врач может получить информацию о его родных и близких, об исходе важных событий и о влияниях духов.

«Семейный пульс» дает сведения о благосостоянии семьи и о возможных семейных неприятностях (например, о ссорах между родственниками). «Гостевой пульс» позволяет определить приближение гостя, а по «вражескому пульсу» можно судить о вероятном исходе сражения. «Дружеский пульс» сообщает о количестве и достоинствах друзей, а по «пульсу злых духов» можно выявить одержимость духами или последствия колдовства. Если больной не в состоянии сам прийти к врачу, вместо него врач может обследовать «замещающий пульс»

человека, с которым больного связывают узы любви. Таким образом можно поставить диагноз и назначить лечение заочно. Наконец, по «пульсу беременности» можно установить факт беременности и предсказать вероятный пол будущего ребенка.

Эти пульсы проверяются на запястье человека, наиболее тесно связанного с темой гадания: например, семейный и дружеский пульсы проверяют у главы семьи. Дополнительные сведения можно получить по состоянию пульса в других пульсовых точках. Так, например, если пульс злых духов указывает на какие-либо враждебные влияния и при этом обнаруживается также расстройство «почечных пульсов», то врач может предположить, что в деле замешан дух водяной змеи. При изучении «гостевого пульса» сильный «сердечный пульс» указывает на то, что гость прибудет с минуты на минуты.

ВНЕШНИЙ ОСМОТР



Два основных метода визуальной диагностики, применяемых в тибетской медицине, — это анализ мочи и диагностика по языку. Анализ мочи — это весьма обширная тема, и мы рассмотрим ее отдельно (см. стр. 70–71). Что же касается тибетской диагностики по языку, то по сравнению с аналогичными методами других традиций она довольно проста и сводится главным образом к оценке его цвета и слизистого покрова, на основе которой определяется состояние жизненных соков.

Считается, что здоровый язык должен быть красным, мягким, влажным и гибким. Белый или желтый слизистый покров в сочетании с чрезмерной сухостью или влажностью языка указывает на дисбаланс. Если язык сухой, шершавый и красный, это указывает на расстройство ветра. Если язык покрыт трещинами, особенно в глубокой части, это означает, что расстройство ветра очень тяжелое и необходимо срочно приниматься за лечение. Язык, покрытый трещинами и пересохший, указывает на то, что над расстройством ветра возобладал жар и организм пациента сильно обезвожен. Язык, покрытый трещинами и почерневший, означает, что расстройство ветра и жар проявлены в равной мере.

Толстый слой желтой слизи на языке свидетельствует о расстройстве желчи. Если при этом язык покрыт трещинами, это указывает на расстройство ветра и слизи одновременно. Такое случается довольно часто, поскольку многие болезни связаны с дисбалансом не одного какого-либо сока, а сразу двух или трех. Матово-бледный, влажный и мягкий язык указывает на расстройство слизи. Если при этом язык покрыт трещинами, налицо также

расстройство ветра. Бледный опухший язык — признак вялотекущей лихорадки.

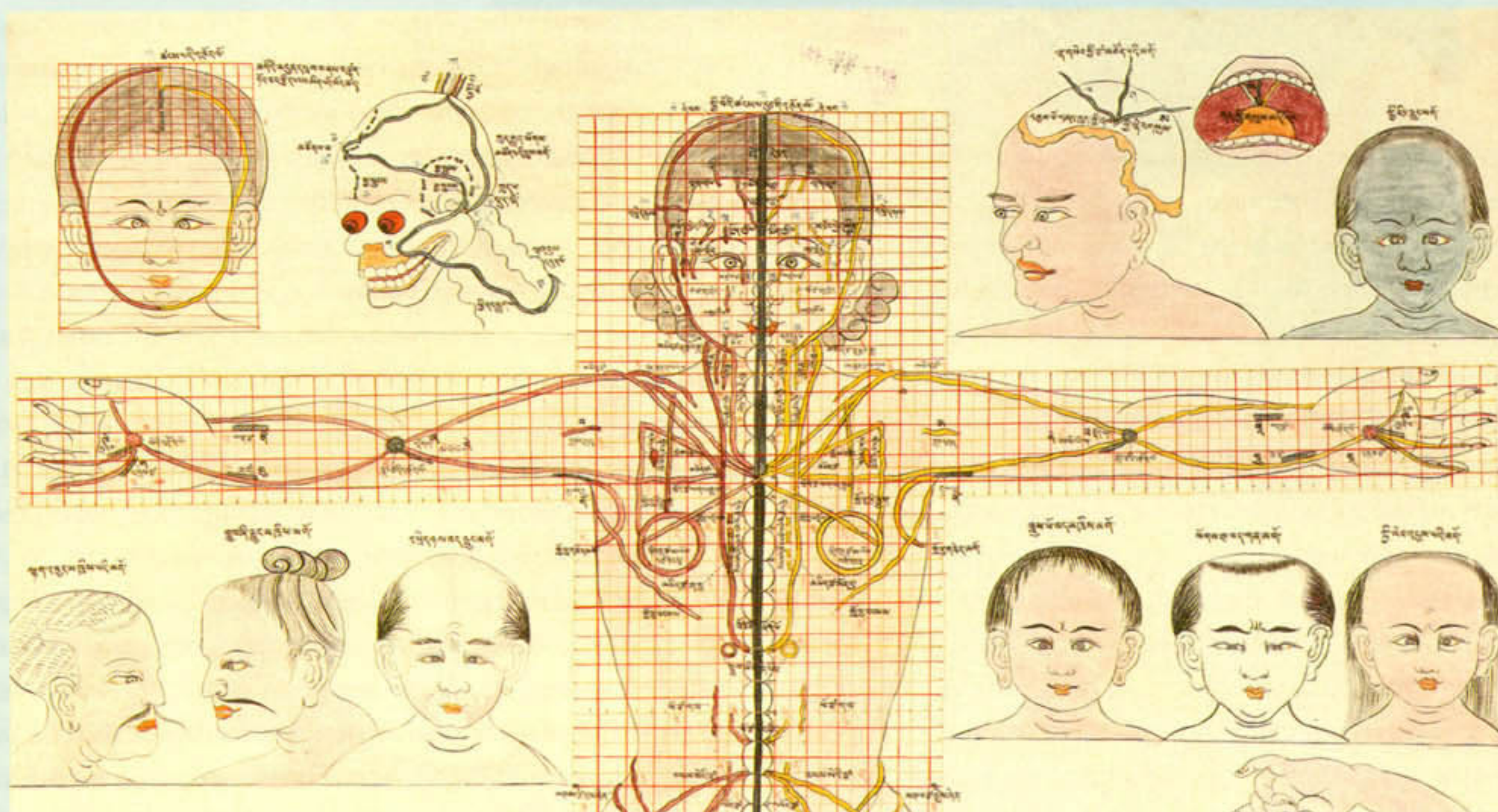
По состоянию языка можно также определить, грозит ли пациенту скорая смерть. Зловещим признаком в данном отношении служит почерневший язык, покрытый трещинами и не повинующийся больному.

В тибетской медицине применяется также внешний осмотр глаз и ушей, но при этом отмечают лишь самые общие признаки, такие, например, как желтизна глазных белков (указывающая на желтуху или проблемы с печенью) или серные пробки в ушах, из-за которых может ухудшиться слух. Впрочем, и в этих процедурах могут использоваться принципы оценки жизненных соков: например, желтизна глазных белков указывает на расстройство желчи.

Немало полезного врачу могут сообщить осанка, движения и общая форма тела пациента. Люди, страдающие от болезней ветра, обычно худощавы и жилисты, слегка сутулятся и не могут долго сидеть спокойно на одном месте. Люди с дисбалансом желчи обычно имеют среднее телосложение, но движения их могут быть слишком быстрыми, резкими и агрессивными. О расстройстве слизи могут свидетельствовать избыточный вес, замедленные движения и общая вялость. Иногда принимаются в расчет также анатомические пропорции: в медицинских трактатах указываются наилучшие с точки зрения здоровья пропорции для каждой части тела.

Осмотр языка (деталь иллюстрации к медицинскому трактату). Врач также обращает внимание на цвет кожи и слизистых выделений пациента. Важную информацию, кроме того, можно извлечь из тона голоса.





Семь типов черепа в тибетской медицине. По часовой стрелке, начиная от правого верхнего угла (от изображения синего лица): высокий лоб (признак преобладания ветра); плоская голова (равновесное сочетание всех соков); треугольная голова (преобладание слизи); круглая голова (преобладание слизи и желчи); широкая голова (преобладание слизи и ветра); квадратная голова (преобладание ветра и желчи) и выступающий затылок (преобладание желчи).

СЕМЬ ТИПОВ ЧЕРЕПА

Согласно тибетской медицине, форма черепа человека зависит от пропорции жизненных соков в его организме. В «Четырех тантрах» выделяется семь типов черепа. Высокий лоб свидетельствует о преобладании ветра, выступающий затылок — о преобладании желчи, а треугольная форма головы — о преобладании слизи. Сочетания соков могут давать «квадратную голову» (преобладание ветра и желчи), «широкую голову» (преобладание ветра и слизи), «круглую голову» (преобладание слизи и желчи) и «плоскую голову» (равновесное сочетание всех трех соков).

Каждому типу черепа соответствует определенное строение головного мозга. «Голова ветра» включает в себе мозг наиболее плотной консистенции — так называемый «мясной мозг»; «голова желчи» — «масляный мозг», а треугольная «голова слизи» —

«медовый мозг». Остальные типы черепа связаны соответственно с «сырным мозгом», «молочным мозгом», «творожным мозгом» и с «водяным мозгом». Чем более плотной консистенцией обладает мозг, тем легче он поддается лечению.

Как и конституциональные пульсы (см. стр. 66), черепные коробки подразделяются на три группы: мужские, женские и бесполое. Эта классификация связана не с полом пациента, а с твердостью костей черепа. «Мужской» череп — самый твердый, а «бесполый» — самый мягкий. В ходе общей диагностики врач может обратить внимание на форму головы и ощупать кости черепа, оценивая степень их твердости. Все эти показатели помогают составить более подробную и точную картину состояния жизненных соков.

АНАЛИЗ МОЧИ



Подобно водам озера, моча – это своего рода зеркало, отражающее все, что его окружает. Поэтому она служит превосходным диагностическим средством. Методика анализа мочи, восходящая, по-видимому, к греческим или персидским традициям, в тибетской медицине превратилась в высокоточную науку. В традиционной китайской медицине анализ мочи не применяется вовсе, а в индийской медицине стал использоваться намного позже, чем в тибетской, и остался более примитивной процедурой.

Свойства мочи постоянно изменяются, и по ним можно составить чрезвычайно точную картину состояния, в котором находятся органы пищеварения и выделения, а также вынести суждение о состоянии здоровья организма в целом. В течение суток до взятия образца мочи пациент должен воздерживаться от чая, кофе, алкоголя и любой пищи, которая может повлиять на цвет или запах мочи, а также от половых сношений. Кроме того, в ночь перед диагностикой ему следует полноценно отдохнуть и хорошо выспаться.

Рекомендуется брать образец мочи рано утром, но не раньше пяти часов утра, чтобы на состояние мочи

не повлияла пища, съеденная накануне вечером. Мочу следует собрать в чистый сосуд, предпочтительно белый или прозрачный, чтобы врачу было легче провести анализ. Врач изучает мочу в три этапа: сначала – когда она еще свежая и горячая, затем – когда станет теплой, и, наконец, когда совсем остынет. Он оценивает цвет, испарения и осадок мочи, а также размер пузырей, образующихся при взбалтывании. Признаки дисбаланса жизненных соков и указания на природу заболевания обнаруживаются также по запаху мочи.

Моча здорового человека имеет светло-золотистый цвет, «подобный маслу на поверхности молока самки яка», и очень слабый затхлый запах, дает умеренные испарения и не образует особых пузырей или пены при взбалтывании. После остывания здоровая моча становится светло-желтой и очень прозрачной.

Моча человека, страдающего расстройством ветра, светло-голубая и прозрачная, как вода в ручье, почти не пахнет, но образует большие, подвижные и быстро лопающиеся пузыри. При расстройстве желчи моча имеет темно-желтый или даже оранжевый цвет. Она сильно пахнет гарью, образует много испарений и маленькие, быстро лопающиеся пузыри. При расстройстве слизи моча белая и мутная, с сильным затхлым запахом и белым осадком. При взбалтывании образуются пузыри среднего размера, слипающиеся друг с другом и довольно устойчивые.

Иллюстрация к тибетской медицинской рукописи, на которой представлены некоторые из множества оттенков мочи, встречающихся у пациентов. Запах испарений мочи – также важный диагностический фактор. Считается, что лучше всего брать образец мочи на рассвете, потому что в это время солнечная и лунная энергии находятся в равновесии между собой.



Когда моча остывает, врач оценивает содержание белка и хилуса – мутного осадка на дне сосуда и маслянистого слоя, поднимающегося на поверхность в процессе остывания. Большое количество белка и хилуса – признак сердечного заболевания. Малое количество белка и хилуса – указание на болезнь, связанную с холодом. На заключительном этапе анализа врач отмечает, за какое время с мочой произошли все эти перемены. Нередко приходится ограничиться только этим этапом, потому что моча, принесенная на анализ, обычно успевает остыть.

В целом на сердечные болезни указывает желтый или красный цвет мочи, густой осадок и обильные испарения, медленное остывание и появление мелких, быстро лопающихся пузырей при взбалтывании. Многие из этих симптомов связаны с расстройством желчи и крови. На заболевания, связанные с холодом, напротив, указывает моча бледно-голубого или желтого цвета, быстро остывающая, не дающая ни сильного запаха, ни обильных испарений, но образующая крупные пузыри.

По моче можно также установить признаки смертельного заболевания. Если моча имеет кроваво-красный цвет и сильный запах, а лечение не приносит никаких результатов, то болезнь, связанная с жаром, скорее всего приведет к смертельному исходу. На такой же исход указывает густая белая моча без запаха и испарений при тяжелом заболевании, связанном с холодом и не поддающемся лечению.

Наконец, по моче можно установить, подвержен ли больной влиянию злых духов (см. текст в рамке на стр. 71). Если такое влияние обнаружится, духов следует умиротворить молитвами и ритуалами.

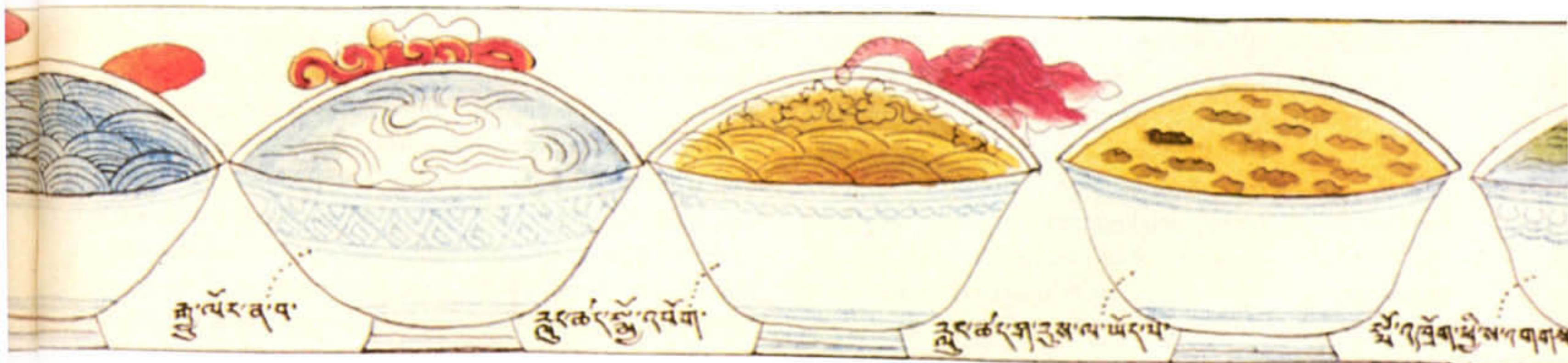


Свойства мочи врач обычно исследует для оценки физического здоровья пациента. Но по моче можно также гадать и определять, подвержен ли человек влиянию злых духов.

ДИАГНОСТИКА ВЛИЯНИЯ ДУХОВ

Существует особый метод анализа мочи, позволяющий установить, подвержен ли больной влиянию духов, и если да, то каких именно. Сосуд с образцом мочи оставляют на ночь в надежном месте, где его никто не передвинет и не взболтает. Когда моча остывает, на ее поверхности образуются пятна и разводы. На них накладывают диагностическую сетку, символизирующую панцирь черепахи.

Для этого анализа мужчин просят мочиться в восточном направлении и используют женскую гадательную сетку, соответствующую брюшной стороне черепашьего панциря. Женщин просят мочиться в западном направлении и используют мужскую гадательную сетку, соответствующую спинной стороне панциря. Обе эти сетки разделены на девять ячеек, представляющих различные области, на которые могут повлиять духи (например, дом пациента, его потомки, предки и т. д.). Затем используется еще одна сетка, по которой определяют разновидность злого духа.



СНОВИДЕНИЯ И ЗНАМЕНАНИЯ



К числу благоприятных сновидений, указывающих на крепкое здоровье и долголетие, относятся те, в которых фигурируют озера и восхождение на горы. Если в подобном сне появляются также другие добрые знаки (например, святой человек, огонь или езда верхом на слоне), это предвещает еще большее счастье.

В тибетской медицине придается большое значение сновидениям и знаменаниям, анализ которых включается в процесс диагностики. В расчет принимаются и сны врача, и сны пациента, а также знаменания, указывающие на вероятный исход болезни и потенциальный успех избранных методов лечения.

Считается, что во сне сознание движется по энергетическим каналам, составляющим тонкое тело человека, и вводится в состояние сновидений потоками ветра (одного из жизненных соков), берущими начало в сердечном центре. От сердца сознание может перемещаться по каналам в различных направлениях, которыми и определяются типы образов, являющихся во снах. Например, если сознание поднимается от сердца к темени, во сне, скорее всего, будут присутствовать образы божеств, а если опускается к пупку, во сне могут фигурировать животные, духи и темные места.

Одни сновидения определяются тем, что человек увидел, услышал, интуитивно почувствовал, или тем, о чем он молился или осознанно размышлял. Другие возникают вследствие дисбаланса жизненных соков, вызывающих те или иные образы. Например, если сновидение связано с расстройством ветра, то в нем появляются черные, голубые или зеленые предметы, а также ощущения полета. Подобные сны подвижны и мимолетны. В сновидениях, связанных с расстройством желчи, появляются красные и желтые предметы, и в целом такие сны ощущаются как более медленные и плотные. Расстройство слизи дает сновидения мало-подвижного характера, в которых фигурируют белые вещества или предметы, например снег, вода, жемчуг или белые цветы. Последний тип дисбаланса может также вызывать во сне ощущение физического контакта и состояние блаженства.

Врач может толковать определенные серии сновидений как указания на судьбу пациента. Сны о падении, полете и об утрате кожи, а также об уклонении от налогов причисляются в тибетских медицинских трактатах к неблагоприятным. Некоторые сны свидетельствуют о наличии определенных болезней. На кожные заболевания, к примеру, указывают сны о лотосе, появляющемся из сердечного центра. Опухоли могут представлять во сне в образах колючих растений, вырастающих из тела. Сновидения, в которых фигурируют пьяные танцы, могут указывать на эпилепсию, а образы солнца и луны, падающих с неба, — на грозящую пациенту слепоту.

В расчет принимается и то, в какое время суток больному приснился тот или иной сон. Сновидения, вызванные дисбалансом слизи, обычно приходят в состоянии глубокого сна, поздно вечером; сновидения, связанные с желчью, — в середине ночи, а сновидения, порожденные расстройством ветра, — ближе к рассвету. Самыми важными для диагностики считаются именно рассветные сны. Зачастую они оказываются вещими, поскольку ветер — носитель высшего сознания.

К счастью, последствия неблагоприятных сновидений можно смягчить, если пациент будет следовать советам врача, совершать положенные жертвоприношения и обряды и возносить молитвы.

Знаменами считаются свойства и поведение человека, пришедшего позвать врача к больному; дело, которым занимался врач непосредственно перед его приходом; знаки, которые врач замечает по дороге к больному, и дело, которым занимался пациент в момент прибытия врача. Если за врачом пришел монах или человек, ведущий себя благородно, это считается добрым знаком. Но если врача вызывает к больному женщина, калека или человек, приехавший верхом на выючном животном, то, согласно древним трактатам, прогноз будет не столь благоприятным. Если врач в это время находится в постели или ему делают масляный массаж, это дурной знак. Неблагоприятными считаются и определенные явления, с которыми врач может столкнуться по дороге в дом больного, например змея, кусок веревки, плачущий человек или труп. И напротив, животные, бегающие кругами, изображения божеств, звон колоколов и пение жаворонков — это добрые знамения, предвещающие исцеление и здоровье.



Чити патти, изображающийся в виде скелета, «владыка погребального костра», один из слуг Ямы — тибетского бога смерти.

БЫСТРОТЕЧНОСТЬ ЖИЗНИ

В тибетской медицине считается, что врач должен уметь точно предсказать время смерти, чтобы пациент смог как следует к ней подготовиться. Установить время смерти можно по особым пульсам (см. текст в рамке на стр. 67), с помощью гадательных сеток, используемых при анализе мочи (см. текст в рамке на стр. 71), или посредством сновидений и знамений.

Пульс умирающего человека претерпевает аномальные изменения и становится неравномерным, как движения «птицы, клюющей червяков», или «флага, полощущегося на ветру». Пульсы некоторых органов, например сердца, могут вовсе исчезнуть; иногда этому сопутствуют и другие аномальные признаки, например почернение языка и помутнение глаз. Или же, к примеру, пульсы определенных органов могут стать прерывистыми, что указывает на поразившую их смертельную болезнь или губительное влияние злых духов. Внимательно выслушивая пульсы — не только на запястье, но и на других частях тела, например на щиколотках, — опытный врач может достаточно точно установить время смерти.

Скорую смерть больного позволяет предсказать также анализ мочи. Если моча имеет черный цвет, это указывает на смертельное отравление, а если красный — на неизлечимую болезнь крови. О смертельных заболеваниях, связанных с ветром, свидетельствуют голубые нитевидные рисунки на поверхности мочи. Желтая или оранжевая пленка на поверхности указывает на неизлечимую болезнь желчи, а лишняя белая пленка — на неизлечимую болезнь слизи. Кроме того, признаками надвигающейся смерти являются необычайно сильный гнилостный запах мочи и ситуация, когда свойства мочи остаются неизменными, несмотря на лечение.

При некоторых диагнозах смерть можно предотвратить посредством благодеяний, способствующих накоплению заслуг, или применением методов продления жизни (см. стр. 84–85).

ВРАЧЕВАНИЕ В ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЕ



Основная цель тибетского врачевания – сделать жизнь пациента гармоничной и уравновешенной. На ранней стадии любой дисбаланс можно устранить средствами самопомощи, изменив диету, поведение и повседневные привычки. Врачи почти всегда рекомендуют внести те или иные изменения в образ жизни, поскольку даже на более поздних стадиях болезни они существенно повышают эффективность прочих терапевтических мер, оказывая непосредственное воздействие на жизненные соки.

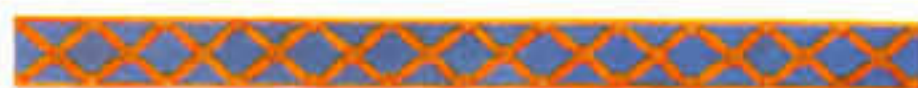
По мере развития заболевания возникает необходимость в более радикальном вмешательстве. Обычно пациенту назначают растительные препараты (как правило, в форме пилюль, порошка или мази) и определенные наружные процедуры, такие, как прижигание, массаж или вправление костей. К хирургическим методам прибегают редко.

Не менее важным, чем прочие формы терапии, считается духовное врачевание. Верующие пациенты обычно совершают с этой целью определенные буддийские ритуалы; если же больной не религиозен, врач сам молится за него и вызывает о помощи к Будде-Врачевателю.

И врачу, и пациенту следует вести добродетельную жизнь и совершать бескорыстные благодеяния для накопления заслуг. Считается, что это помогает предотвратить болезнь или ускорить ее излечение. Кроме того, существуют особые практики омоложения и продления жизни: полагают, что приток тонкой энергии к различным органам тела омолаживает их и замедляет процесс старения. Задача всякой терапии – оздоровление человека в целом, тела, ума и духа в их взаимосвязи. И все методы врачевания действуют как на плотном, так и на тонком уровне, оказывая целебное влияние на жизненные соки и энергетические каналы.



ИЗМЕНЕНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПОВЕДЕНИЯ



Обнаружив дисбаланс жизненных соков, тибетский врач советует больному внести определенные коррективы в свое поведение и образ жизни, чтобы ускорить процесс излечения. Некоторые из таких рекомендаций следует принять раз и навсегда, другие зависят от сезона.

Врачи настоятельно рекомендуют избегать десяти «треховных деяний». К их числу относятся и физические действия (убийство, воровство и прелюбодеяние), и словесные (ложь, речи, порождающие раздор, слова, причиняющие вред другим людям, и бесполезная болтовня), и ментальные (скупость, намерение причинить вред другим людям и приверженность ошибочным воззрениям). Врачи советуют воспитывать в себе такие добродетели, как служение людям, сострадание и бескорыстие.

Диета составляется в соответствии с сезонами и свойствами различных продуктов (см. стр. 76–77). Кроме того, сезонная пища должна соответствовать индивидуальной конституции человека. Сон желательно также соотносить с индивидуальной пропорцией жизненных соков в организме: например, людям с расстройствами слизи ни в коем случае не следует ложиться спать сразу после еды, поскольку слизь от этого вырабатывается еще активнее, а при расстройстве ветра, наоборот, полезно бывает ненадолго прилечь после еды.

В половой жизни рекомендуется соблюдать относительную умеренность в сексе, чтобы не растрачивать жизненные субстанции. Зимой в половые сношения можно вступать часто, но весной и осенью во избежание энергопотери сексуальные контакты лучше ограничить до двух раз в неделю, а летом — до одного раза в две недели. Ванны и теплые масла способствуют поддержанию жизненной силы и бодрости.



Тибетская медицина предписывает одеваться по сезону и по погоде. Для защиты от зла советуют носить различные драгоценные камни, в том числе бирюзу.

Для оздоровления органов чувств пациенту советуют смотреть на прекрасные вещи, вдыхать приятные ароматы и слушать красивую музыку. В целях защиты от вредоносных влияний рекомендуется носить драгоценные камни и освященные нити.

В тибетском календаре выделяется пять сезонов: весна, раннее лето, позднее лето (сезон дождей), осень и зима. Каждый сезон связан с преобладанием определенных жизненных соков и с определенными погодными условиями. Поведение, соответствующее сезону, подразумевает, среди прочего, правильный выбор одежды: зимой следует

одеваться тепло, а летом — легко. Весной нужно выполнять энергичные физические упражнения, чтобы предотвратить застой слизи в организме, а летом, наоборот, следует избегать лишних нагрузок, чтобы не возмутить желчь. Зимой полезна согревающая пища, а летом — охлаждающая.

В своих рекомендациях врач может исходить из того конкретного состояния, в котором жизненные соки находятся у данного пациента. При расстройстве ветра следует находиться в тепле, в окружении друзей, много отдыхать, воздерживаться от сексуальных излишеств и соблюдать умеренность в питании. При дисбалансе желчи следует находиться в прохладном и тихом месте и избегать энергичной деятельности. При расстройстве слизи следует находиться в тепле, выполнять физические упражнения и избегать сырости.

К числу «особых случаев» относятся такие естественные проявления организма, как зевание, отрыжка и чихание. Эти позывы не следует ни подавлять, ни стимулировать: они должны возникать и удовлетворяться естественным образом.

ПИЩА КАК ЛЕКАРСТВО

Тибетские врачи весьма сведущи в диететике и полагают, что для здоровья важен не только подбор продуктов питания, но и количество потребляемой пищи, а также сочетания различных продуктов. Считается, что сытная пища поддерживает жизнь, а несвежие и гнилые продукты, как и «фаст-фуд», наносят ущерб здоровью.

Выделяется пять категорий пищи: злаки, мясо, масла и жиры, овощи и пряные травы и готовые блюда. Продукты всех категорий классифицируются на основе присущих им свойств и вкусов (см. стр. 78–79).

Злаковые продукты питания – это ячмень, гречиха и рис, а также бобовые (чечевица и фасоль) и семена

(например, кунжут). Некоторые из этих продуктов могут приносить облегчение при различных заболеваниях: например, рис помогает при диарее.

Мясо различных животных классифицируется по виду животного, среде его обитания и образу жизни. Охлаждающие разновидности мяса – говядину, свинину и оленину – рекомендуют при жаре. Баранина и мясо яка, напротив, оказывают согревающее действие и помогают при заболеваниях, связанных с холодом. (Большинство тибетцев – буддисты, но многие из них все же едят мясо.)

Масла и жиры в холодных горных районах Тибета необходимы для питания и поддержания тела в тепле. Считается, что натирание тела кунжутным маслом помогает от расстройств слизи и ветра, а горчичным – от расстройств желчи.

Овощи и пряные травы подразделяются на согревающие и охлаждающие в зависимости от того, в какой местности они произрастают, – сухой или влажной. Они могут применяться как самостоятельное лечебное средство, но в процессе приема препаратов из лекарственных трав пищу этой категории употреблять не следует, потому что ее свойства могут вступить в противоречие с действием лекарства.

Готовые блюда облегчают переваривание пищи и помогают накапливать силы, прогревая тело «пищеварительным огнем». Излюбленным лечебным блюдом, как и повсеместно на Востоке, является вареный рис, иногда с мясным или овощным бульоном.

Иногда для восстановления равновесия жизненных соков используются различные напитки. Молоко усиливает слизь, но подавляет ветер; вода усиливает ветер, но подавляет желчь; пиво и вино усиливают желчь, но подавляют слизь. Молоко различных животных – коровы, козы, овцы или дри (самки яка) – и вода из различных источников – дождевая, ледниковая, речная или колодезная – обладают различными свойствами, но самыми полезными для здоровья считаются теплое парное молоко и свежая, чистая дождевая вода. Благотворное воздействие на все жизненные соки оказывает тибетский масляный чай (см. текст в рамке).

ТИБЕТСКИЙ МАСЛЯНЫЙ ЧАЙ

Тибетцы полагают, что чай обостряет ум. Тибетский масляный чай – часуйма – готовится с топленным сливочным маслом и солью. Считается, что он улучшает цвет лица, очищает организм и продлевает жизнь.

Влейте 3 стакана воды и всыпьте 1–2 чайные ложки сухого чая в небольшую кастрюлю. Доведите до кипения и оставьте на медленном огне. Извлеките из кастрюли чайные листья. Помешивая, влейте 0,5 стакана молока и всыпьте 0,5 чайной ложки соли. Добавьте 1 столовую ложку сливочного масла (лучше очищенного топленого, но подойдет и обычное). Продолжайте помешивать, пока масло не растает полностью. Снимите кастрюлю с огня и взбивайте напиток в течение минуты, до появления легкой пены. Разлейте по чашкам и подавайте немедленно (рецепт рассчитан на 4 чашки).





МАСЛА И ЖИРЫ

В категорию масел и жиров входят все разновидности молока, сливочного масла и сыра, растительные масла, масла семян и костный мозг. Считается, что все эти продукты придают силу и бодрость, улучшают цвет лица, регулируют менструальный цикл и повышают подвижность суставов, а также способствуют долголетию.

Слева направо: сливочное масло, кунжутное масло, сыр и молоко.



ЗЛАКИ

В число злаков включаются зерновые, бобовые и семена. Рис и гречиха считаются охлаждающими злаками, а ячмень и кунжут – согревающими и повышающими жизненную силу.

По часовой стрелке, начиная от верхнего левого угла: ячмень, просо, чечевица и рис.



ОВОЩИ И ПРЯНЫЕ ТРАВЫ

Овощи и пряные травы, произрастающие в сухих местах, считаются легкими и согревающими, а во влажных – тяжелыми и охлаждающими. Молодые листья растений – легкие и согревающие, а старые – тяжелые и охлаждающие.

Слева направо: батат, репчатый лук, чеснок и редис.



МЯСО

Выделяется восемь разновидностей мяса и три класса животных, мясо которых употребляется в пищу: дикие или домашние животные, дикие птицы и водяные животные. Свежее сырое мясо считается охлаждающим, а вяленое – согревающим и усиливающим «пищеварительный огонь».

По часовой стрелке, начиная от верхнего левого угла: говядина, свинина, вяленая говядина и ягнятина.

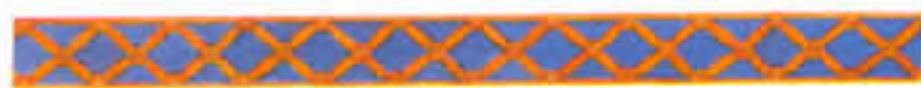


ГОТОВЫЕ БЛЮДА

Основные блюда в рационе тибетцев готовятся из риса и ячменя. Последнему отдают предпочтение за его согревающие свойства. Мука из поджаренного ячменя (цампа) – один из главных продуктов питания. Ее обычно добавляют в чай, перемешивают и получают густую кашу.

Слева: клецки мо-мо, традиционное тибетское блюдо с мясной или овощной начинкой.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ



В тибетской медицине используется более тысячи лекарственных веществ растительного и иного происхождения. В старину Тибет славился как Страна лекарств: с одной стороны, благодаря изобилию встречающихся здесь растений и минералов, в том числе драгоценных камней, а с другой – благодаря глубокому убеждению тибетских врачей, что все дары природы без исключения можно использовать в лекарственных целях, если в совершенстве знать их свойства.

В состав тибетских лекарственных препаратов входят части травянистых растений (цветки, стебли, листья,

плоды и целые растения) и деревьев (корни, кора, живица, листья, цветки и плоды), некоторые типы почвы (песок, селитра, битум), соки травянистых растений и деревьев, различные металлы, драгоценные камни и другие минералы. В некоторых препаратах содержатся также вещества животного и человеческого происхождения. Лекарства классифицируются по вкусу и по качествам, а также по способам сочетания препаратов друг с другом и дальнейшего их использования для лечения того или иного дисбаланса жизненных соков.

В тибетской фармакологии выделяется шесть вкусов: сладкий, кислый, соленый, горький, жгучий и терпкий. Каждое вещество имеет два вкуса: один – пищеварительный, а другой – проявляющийся после пищеварения. Каждый вкус состоит из двух стихий (см. стр. 56).

Тибетская женщина продает лекарственные травы на уличном рынке. Наука о свойствах лекарственных растений, произрастающих в горах и долинах Тибета, весьма обширна.



Например, стихии земли и воды, содержащиеся в определенных корневищах и водяных растениях, обладают сладким вкусом. Каждой стихии также присущи свои особые качества: к примеру, земля – тяжелая, вялая и устойчивая, а вода – прохладная, текучая и гибкая. При расстройствах ветра применяют сладкие, кислые, соленые и жгучие лекарства, при расстройствах желчи – горькие, сладкие и терпкие, а при расстройствах слизи – жгучие, кислые и соленые.

Далее лекарственные вещества классифицируются на основе четырех пар качеств: тяжелое – легкое, гладкое (маслянистое) – грубое, горячее – холодное и тупое – острое. Сочетания тяжелых и маслянистых веществ используются для лечения расстройств ветра, холодных и тупых – для лечения расстройств желчи, а горячих и острых – для лечения расстройств слизи. Эта система вкусов и соответствующих им стихий и качеств развилась на основе представлений, заимствованных из традиции аюрведы (см. стр. 32–33).

Среди этих качеств выделяются, с одной стороны, успокаивающие и способные восстановить равновесие жизненных соков, а с другой – очищающие и служащие для изгнания сока, породившего болезнь. На ранних стадиях болезни используют успокаивающие средства в форме отваров, порошков, пилюль, паст, лекарственных масел, лекарственных вин, концентратов, лекарственной золы, драгоценных камней или смесей лекарственных трав. Очищающие средства применяют на более поздних стадиях: для изгнания желчи назначают слабительные препараты; для изгнания слизи из верхней части тела – рвотные; для очищения носа, головы и шеи – лекарства, принимаемые через нос; для очищения кишечника – клизмы, оказывающие мягкое или более сильное послабляющее действие. Если же все эти средства оказались бессильны, применяют особые препараты для очищения энергетических каналов.

Для классификации лекарственных веществ важное значение имеет место, в котором произрастало растение (солнечное или тенистое, высоко в горах или на плоскогорье), время сбора лекарственного сырья (день или ночь) и способ его хранения. Лекарства составляются с учетом вкусовых особенностей и качеств сырья и могут содержать более двадцати основных и дополнительных компонентов, каждый из которых вносит свой вклад в восстановление равновесия соков. Сбор растений и приготовление лекарств сопровождаются чтением мантр.



Драгоценные пилюли хранят завернутыми в шелк. Выделяется семь разновидностей таких пилюль. В ходе их изготовления драгоценные камни и прочие минералы моют, толкут в порошок и смешивают с травами. Затем эту смесь скатывают в сухие круглые пилюли.

ДРАГОЦЕННЫЕ ПИЛЮЛИ

В некоторых тибетских лекарственных препаратах содержатся драгоценные металлы и камни: золото, серебро, лазурит, бирюза, кварц, жемчуг и коралл. Такие лекарства называются Драгоценными пилюлями. Компоненты для них издревле добывали в горах Тибета, богатых залежами драгоценных камней и других минералов, или приобретали у монгольских, индийских и китайских купцов. Иногда в состав лекарств вводились также медь и некоторые разновидности железной руды.

Драгоценные камни и другие минералы классифицируются по присущим им свойствам и воздействию на течение определенных заболеваний. Золото считается охлаждающим и используется в целях продления жизни и для изгнания злых духов. Серебро применяется для очищения инфицированных ран от гноя, а медь и железо – в лечении болезней печени. Вытяжки из окаменелостей, по мнению тибетских врачей, способствуют сращению костей, а из сталактитов – заживлению связок и сухожилий. В прошлом в традиционных лекарственных составах использовались некоторые токсичные вещества (например, мышьяк и ртуть), но в наши дни они применяются редко.

НАРУЖНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

Если ни изменения в диете и образе жизни, ни лекарственные препараты не принесли желаемого результата, тибетский врач переходит к наружным методам лечения. Они подразделяются на мягкие, сильнодействующие и радикальные. К числу мягких методов относятся окуривание благовониями и вдыхание их дыма – при расстройствах ветра, компрессы – при расстройствах слизи и ванны с травами – при расстройствах желчи. (В Тибете много горячих источников, подходящих для подобных гидротерапевтических процедур.) Кроме того, для общего укрепления тела и восстановления подвижности суставов применяется массаж с лекарственными маслами (например, кунжутным). Врачи используют также сильнодействующие средства наружной терапии – кровопускание, моксатерапию (прижигание тлеющими лекарственными травами), банки и акупунктуру. К хирургическим операциям современные врачи прибегают лишь изредка.

Кровопускание в прошлом использовалось в Тибете для лечения расстройств желчи и болезней крови. В течение трех дней до процедуры больной принимал травы, очищающие кровь и отделяющие «здоровые» ее компоненты от «больных». Приступая к процедуре, врач накладывал жгут, изолирующий участок вены вокруг одной из 70 точек, пригодных для кровопускания. Затем изолированный участок вены вскрывали специальным маленьким ножом и выпускали из нее немного крови. Такому лечению нередко подвергали больных, страдающих лихорадкой или подагрой.

Моксатерапию, банки и акупунктуру тибетские врачи заимствовали у своих китайских коллег, а в Тибете все эти методы получили дальнейшее развитие. В ходе моксатерапии врач прогревает тот или иной участок кожи пациента, сжигая небольшое количество сухих лекарственных трав прямо на коже или в непосредственной близости от



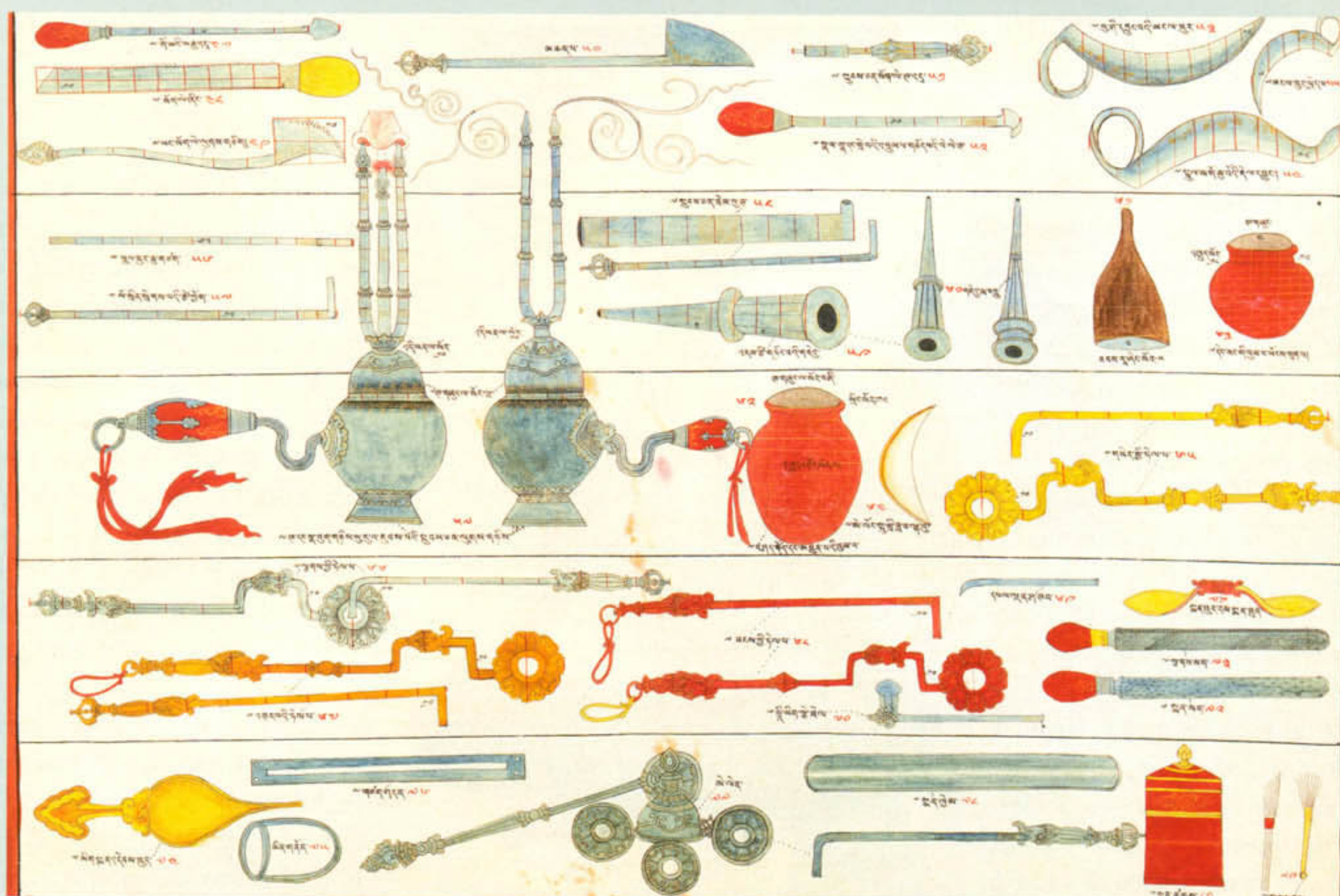
Методы «золотой иглы» — уникальная тибетская процедура. Врач насаживает шарик из сухих трав на тупой конец иглы, втыкает иглу в темя пациента и поджигает травы.

нее. В Китае с этой целью используется полынь обыкновенная (см. стр. 116–117), но в Тибете предпочитают герберу и некоторые другие растения, в том числе мускатный орех и имбирь. Сухую траву скатывают в небольшой конус и помещают на одну из точек для прижигания. Затем поджигают и оставляют гореть – либо до тех пор, пока больной не почувствует жар, либо до самого основания. Моксатерапия – идеальное средство для лечения заболеваний, связанных с холодом, и расстройств ветра (в первую очередь тугоподвижности суставов, повышенной утомляемости и психической неуравновешенности).

Уникальной тибетской разновидностью моксатерапии является так называемый метод «золотой иглы». Считается, что он укрепляет весь организм, вливает в пациента свежие силы и восстанавливает нервное равновесие. Толстую золотую иглу втыкают в точку соединения каналов на темени. Шарик, скатанный из сухих трав, помещают на тупой конец иглы и поджигают. Игла нагревается и прогревает точку на темени. Происхождение этого метода неизвестно: он не описан в тибетских медицинских трактатах и не встречается в таком виде ни в одной из прочих медицинских традиций Востока.

Банки стимулируют кровообращение и движение соков в коже. Они приносят значительное облегчение при болях в спине, плечах и суставах. Для процедуры используют небольшие медные чашки. Чашку переворачивают вверх дном, выжигают в ней кислород горячей спичкой или подожженным клочком бумаги, после чего немедленно приставляют вверх дном к больной части тела пациента. Чашка прилипнет и некоторое время будет держаться на месте благодаря образовавшемуся в ней вакууму.

Можно ставить несколько банок одновременно или совмещать банки с кровопусканием. В этом случае пре-



ХИРУРГИЯ В ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЕ

В ранний период развития тибетской медицины врачи иногда прибегали к хирургическому вмешательству, но только в качестве последнего средства. Знания в этой области были, по всей вероятности, заимствованы из Индии, где хирургические методы были довольно развиты (см. стр. 14–15), но в Тибете их приняли весьма сдержанно вследствие распространенного представления, что разрезы на теле могут нарушить течение жизненной силы по энергетическим каналам. Еще более настороженное отношение к хирургии возникло после того, как в VIII веке после полостной операции умерла мать царя Трисонга Децена.

Тем не менее хирургические инструменты (см. илл. выше), в особенности предназначенные для малых операций, продолжали развиваться и совершенствоваться. В их числе были диагностические инструменты для определения местоположения и удаления опухолей, геморроидальных шишек и инородных тел в организме. Для таких операций использовались щипцы и пинцеты, иногда выполненные в форме различных животных. Для кровопускания применялись специальные острые ножи, а для удаления опухолей и гноя — ложки. Существовали также инструменты для очищения различных путей и протоков организма.

где чем поставить банку, на коже делают маленький надрез. Кровь и гной вытягиваются из-под кожи в банку.

Акупунктура в тибетской медицине применяется довольно умеренно. Большая часть сведений в этой области заимствована у китайских мастеров, причем тибетцы используют меньшее количество точек, чем китайцы. Однако в тибетской традиции нашли широкое

применение сопутствующие методы. Один из самых употребительных инструментов тибетского врача — так называемый «молоток цветущей сливы»: небольшой молоточек с бойком, состоящим из множества коротких шипов. Постукивание таким молотком стимулирует течение энергии в тонких каналах (см. текст в рамке на стр. 116).

УПРАЖНЕНИЯ, МЕДИТАЦИЯ И РИТУАЛЫ



Согласно учению тибетской медицины, физические упражнения должны варьироваться в соответствии с сезонами и индивидуальной пропорцией жизненных соков в организме. Весной необходимы энергичные упражнения, благодаря которым выводится слизь, накопившаяся в теле за зиму. Однако физическая нагрузка на пустой желудок противопоказана: она вызывает расстройство ветра, которое повлечет за собой болезнь. Питаться следует достаточно плотно и сытно, а физическую нагрузку включить в повседневную жизнь – в Тибете это принимает форму пеших прогулок, бега, верховой езды и запуска воздушных змеев, а также простирая перед священными изображениями и паломнических походов.

Чрезмерная физическая нагрузка считается вредной, особенно летом, когда из-за жары упражнения рекомендуется свести к минимуму. Особое внимание следует уделять правильному дыханию: задержка дыхания и излишнее напряжение в ходе физических упражнений снижают их благотворный эффект и могут послужить причиной сердечных заболеваний.

Согласно тибетским представлениям, упражнения могут оказывать влияние на потоки тонкой энергии. Для физической релаксации и стимуляции энергетических потоков разработаны особые упражнения кум-нъе, в которых определенные позы тела сочетаются с дыхательными техниками и визуализацией (см. стр. 84–85).

Ценным терапевтическим средством считается также медитация: она способствует расслаблению и внутреннему спокойствию, а также помогает избавляться от негативных состояний ума, порождающих болез-



Простая поза сидя со скрещенными ногами вполне удобна и пригодна для медитации. Чтобы легче было удерживать спину прямой, подложите подушку под ягодицы. Чтобы не сбиться со счета при повторении мантр, используйте четки.

ни. Особенно полезна медитация при расстройствах ветра: она успокаивает ветер и умиротворяет ум. Кроме того, медитация воздействует на вегетативные функции – сердечный ритм, дыхание и так далее. Это подтверждается современными исследованиями, в ходе которых удалось установить, что медитация ускоряет процесс выздоровления и помогает при многих недомоганиях (например, при головных болях).

Терапевтическую медитацию рекомендуется проводить в тихом уединенном месте, в удобной позе (но обязательно с прямой спиной) и в расслабленном, пассивном состоянии ума, сочетающем в себе отрешенность с сосредоточением на одной цели. Точкой сосредоточения может служить какой-либо реальный предмет,

объект визуализации, священные звуки (мантры), молитвы или священные жесты (мудры). Считается, что повторение целебных мантр в ходе медитации порождает вибрации, способствующие выздоровлению. Очень часто используется мантра Будды-Врачевателя, а также самая известная из тибетских мантр – «Ом мани падме хум» («О, драгоценность в лотосе!»). Многие тибетцы принимают посвящение Будде-Врачевателю, устанавливая тесную связь с этим божеством. Мудры заключают в себе определенные символические идеи и в то же время помогают настроиться на тонкие энергетические каналы тела и пробуждают осознанное отношение к жизни.

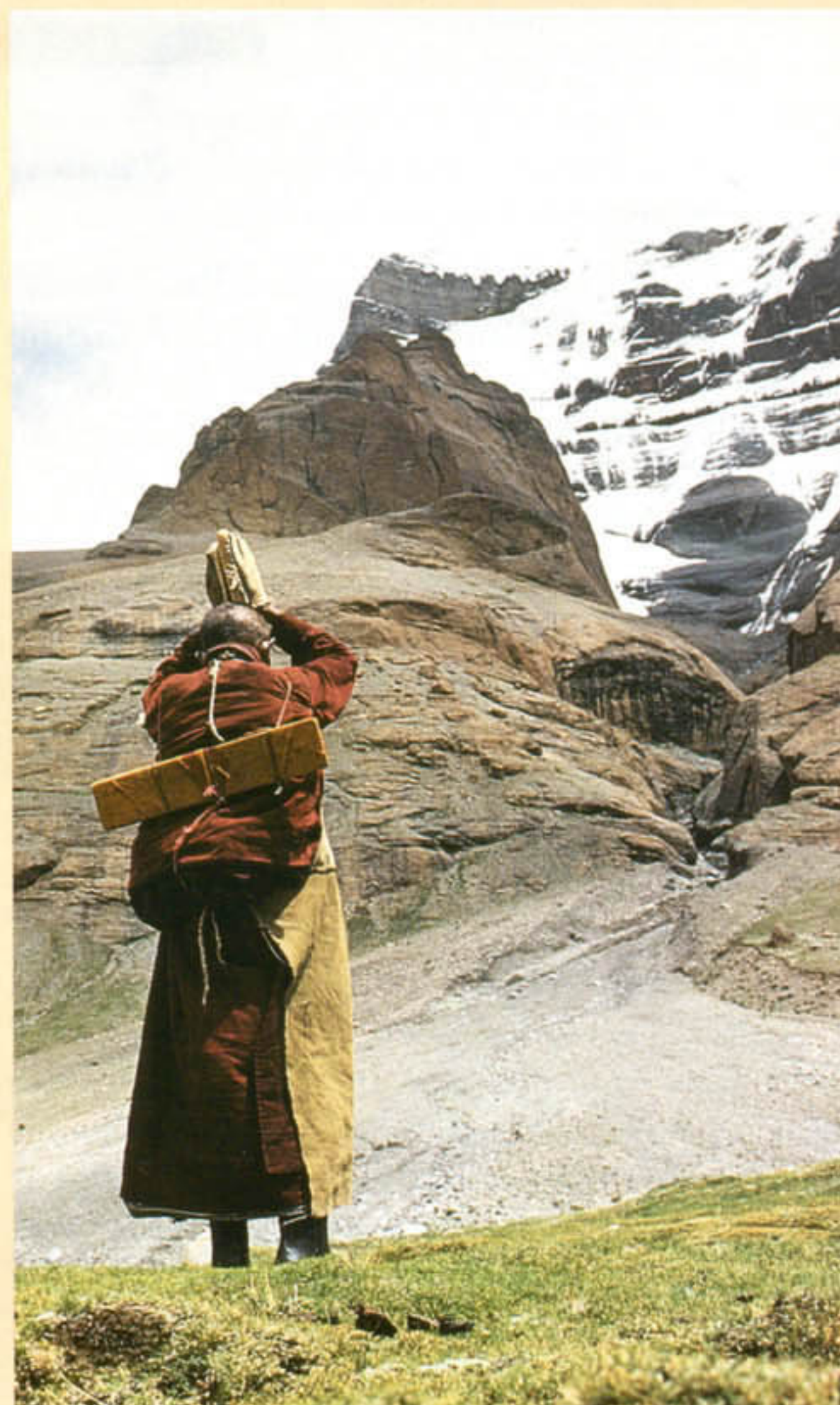
Объектами медитации могут служить как реальные предметы, например культовое изваяние или картина, так и символические, например священные фигуры (янтры) и схемы (мандалы) (см. текст в рамке на стр. 53).

ПОСВЯЩЕНИЯ И ПАЛОМНИЧЕСТВО

Многие выдающиеся врачи в истории тибетской медицины были святыми, приверженцами различных духовных практик и знатоками религии. Это свидетельствует о тесных связях между медициной и буддизмом и служит основанием для принятого в Тибете представления о том, что врач является гуру и наставником для своих пациентов. Поскольку буддийская практика рассматривается в конечном счете как панацея, духовные наставники и врачи рекомендуют и здоровым, и больным людям регулярно принимать участие в религиозных ритуалах. Ритуалы могут быть как внутренними и личными (медитация, визуализации, повторение мантр), так и внешними, к числу которых относятся посвящения от высококочтимых наставников и паломничества.

Согласно тантрическим представлениям, для успешного проведения ритуала недостаточно просто прочесть его описание и повторить описанные действия. Необходимо получить так называемую «передачу» от опытного духовного учителя, то есть посвящение в ритуальную практику, усиливающее действенность обрядов. Ритуальная практика, теснее всего связанная с медициной, называется «облечение силой Будды-Врачевателя». Большинство тибетцев стремятся выполнить ее по меньшей мере раз в жизни. Ритуал занимает несколько часов и включает в себя визуализацию и чтение мантр, направленных на отождествление с Буддой-Врачевателем и восприятие исходящей от него целебной силы. Известны случаи спонтанного исцеления в ходе таких обрядов.

Паломничества совершаются регулярно и способствуют накоплению заслуг, которые не только идут на пользу самому паломнику, но и служат благу всех живых существ. Излюбленные места паломничества в Тибете – священная гора Кайлас (которую тибетцы именуют Канг Ринпоче – «Снежная Драгоценность») и дворец Потала, в прошлом главная резиденция Его Святейшества Далай-ламы. Паломники смиренно сносят все тяготы пути, иногда преодолевая пешком огромные расстояния. В пути они постоянно читают мантры и возносят молитвы. Считается, что таким образом можно установить тесную связь с тем или иным божеством.



Паломник у подножия горы Кайлас – наиболее почитаемой священной горы Тибета. Если больной физически неспособен совершить путешествие, его могут отнести на руках к цели паломничества. Если же и это невозможно, он возносит молитвы и совершает ритуалы дома. Накопление заслуг считается верным путем к крепкому здоровью и долголетию.

Объектом визуализации при лечебных медитациях нередко служит Будда-Врачеватель. Пациент может представлять себе, как от этого Будды (или от его представителя в мире людей – врача) исходят лучи целительной энергии, направленные на больной участок тела.

Медитацию можно сочетать с физическими упражнениями, сопровождая чтение мантр и дыхательные

техники с движением, например бегом, ходьбой или поклонами. Цель тантрической медитации – через визуализацию и последующее отождествление уподобиться телом, умом и речью Будде или другим божествам. В конечном счете подобные практики не только приносят пользу тому, кто их выполняет, но и служат благу всех живых существ.

ТОНКОЕ ТЕЛО



Практики тибетской йоги — дыхательные упражнения, медитация, визуализация, чтение мантр и техники работы с тонкой энергией (см. текст в рамке на стр. 84–85) — позволяют взять под осознанный контроль и очистить каналы, ветры и субстанции тонкого тела (см. стр. 57).

Считается, что в теле содержится в общей сложности более 72 тысяч каналов тонкой энергии. Они образуют систему, которая соотносится с нервной и сосудистой системами, но не тождественна им. Основные три из этих каналов — центральный (ума, именуемый также «сосудом»), правый (рома) и левый (жанма) — соответствуют трем основным нади в традиции аюрведы: сушумне, иде и пингале (см. текст в рамке на стр. 21).

«Сосуд» — тонкий, прямой, полый, светящийся канал голубого цвета. Он соотносится с позвоночником (но не тождествен ему). Он проходит от темени вниз, через голову и туловище, до точки, расположенной на четыре пальца ниже пупка. Боковые каналы тоньше центрального, но также полые и светящиеся. Правый канал имеет красный цвет (символизирующий женское начало и менструальную кровь), а левый — белый (символизирующий мужское начало и семя).

Некоторые тантрические практики, принятые в буддизме ваджраяны (см. стр. 53), позволяют накапливать жизненную энергию в боковых каналах и переносить отсюда в центральный, что ведет к состоянию чистого сознания, свободного от всех негативных мыслей и установок. Боковые каналы оплетают центральный, пересекаясь с ним в нескольких точках — энергетических центрах (соответствующих чакрам индийской традиции). Точка соединения всех трех каналов, расположенная под пупком, считается средоточием сокровенного огня туммо.

В тибетской системе выделяется семь основных чакр (в отличие от индийской, где их насчитывается семь; см. текст в рамке на стр. 21). В большинстве визуализаций и медитаций используют только три чакры: лобная (символизирующая тело Будды), горловая (речь Будды) и сердечная (ум Будды). Иногда работают еще с двумя:

чакрой пупка и корневой чакрой (расположенной в области половых органов). Шестая, венечная чakra располагается на темени. Ее нередко объединяют с лобной в одну чакру — «головную».

Гармонизировать тонкое тело помогают не только мантры, но и такие физиотерапевтические процедуры,

УПРАЖНЕНИЯ КУМ-НЬЕ



Поставьте ноги крест-накрест так, чтобы правая нога находилась перед левой, а стопы соприкасались друг с другом наружными сторонами. Сложите руки крест-накрест, поместив правую руку поверх левой, и положите ладони на плечи. Несколько секунд удерживайте эту позу, дыша медленно и глубоко. Затем смените положение рук и ног на обратное: выдвиньте вперед левую ногу и положите левую руку поверх правой. Отмечайте ощущения, которые у вас возникают в ходе этого упражнения, и следите за потоками энергии с обеих сторон тела. Это упражнение уравнивает потоки энергии в теле и стимулирует работу головного мозга.

как акупунктура и массаж. В медицинских трактатах описывается особая разновидность массажа, именуемая кум-нье. В буквальном переводе это название означает «массаж со смазкой», но в действительности система кум-нье включает в себя техники самомассажа и релаксации, благотворно воздействующие как на физическое, так и на тонкое тело. Однако в текстах кум-нье упоминается редко: секреты его передавались главным образом изустно — от учителя к ученику и от врача к пациенту. Вследствие этого система осталась достаточно гибкой и открытой для новых интерпретаций. Тартанг Тулку, родившийся в семье врача-ламы, но ныне проживающий в США, разработал множество упражнений на основе принципов кум-нье, которым его обучили в

детстве. Некоторые тибетские врачи преподают кум-нье западным ученикам и пациентам, благодаря чему эта традиция в наши дни распространяется за пределами Тибета. Упражнения включают в себя дыхательные техники, приемы релаксации и умственного сосредоточения, восстанавливающие равновесие соков в организме и тем самым способствующие очищению тонких энергетических каналов. Кум-нье не требует особого физического напряжения: движений в нем немного, а позы несложные.

Основное внимание уделяется потокам тонкой энергии. Считается, что регулярная практика кум-нье пробуждает в человеке внутреннее сияние и приносит спокойствие ума.



Приступая к этому двухэтапному упражнению, разведите руки в стороны. Сосредоточьтесь на сердечном центре, представляя себе, как энергия исходит из него и струится вдоль рук. Затем согните руки в локтях и легко коснитесь обеими руками сердечного центра. Повторите все с начала, сосредоточившись на потоках энергии, сперва исходящих из сердечного центра, а затем возвращающихся в него. Обращайте внимание на ощущения, свидетельствующие о гармонизации сердечного центра.

ОМОЛОЖЕНИЕ И ДОЛГОЛЕТИЕ



Стремление к долголетию в тибетской традиции основывается не столько на простом человеческом желании прожить подольше, сколько на осознании того, что человеческая жизнь — это драгоценный шанс пройти дорогу духовного развития и преобразования. И чем дольше живет человек, тем больше у него возможностей для духовной практики и накопления заслуг.

Процесс старения определяется степенью загрязненности тела и ума, то есть дисбалансом жизненных соков и наличием отрицательных эмоций, умственного перенапряжения и истощения. Чтобы противостоять этим факторам старения, тибетская медицина рекомендует придерживаться правильного поведения и образа жизни (см. стр. 74–75), правильно питаться и поддерживать равновесие соков в организме (см. стр. 76–77), следовать практикам физической и умственной релаксации (см. стр. 82–85) и сосредоточить все свои силы на накоплении заслуг с помощью добродетельных поступков.

Кроме того, существуют специальные эликсиры, предназначенные как для внешнего омоложения, так и для восстановления сил и продления жизни в целом. Считается, что особенно эффективно эти эликсиры действуют на людей старше шестидесяти лет. Перед приемом эликсира пациенту необходимо пройти особую подготовку. В течение определенного периода времени он должен соблюдать правильную диету, очищать организм с помощью слабительных препаратов, ванн и масляного массажа, воздерживаться от секса и активной физической деятельности, уделять время медитации и приносить жертвы своим излюбленным



Драгоценные камни, используемые в тибетских методах врачевания. Обычно камни толкут в порошок и включают в состав различных эликсиров и пилюль.

божествам. Эликсир следует принять в благоприятный день — в первый день растущей луны, на рассвете, на пустой желудок. После нескольких циклов приема эликсира должны проявиться признаки омоложения: новый рост и восстановление цвета волос, улучшение цвета и фактуры кожи и общий прилив сил. При появлении этих признаков терапия признается успешной и завершается.

В состав самого действенного из тибетских эликсиров молодости, «великого эликсира», входят драгоценные камни и другие минералы, мед, патока, цветочный сок, битум и стимулирующие травы (эфедра, пижма и другие). «Малый эликсир» изготавливают из золы известняка, сливочного масла, цветочных соков, битума, меда и патоки, а

более простые омолаживающие препараты — из растений и минералов.

Наиважнейшее значение придается не столько составу препарата, сколько обряду его освящения. Этот обряд совершает сам врач. В процессе смешивания компонентов эликсира он визуализирует образы различных будд (чаще всего Амитаяса — будды долголетия) и богов, наслаждающихся соитием со своими супругами. Считается, что при соитии божеств образуются тонкие эквиваленты семенной жидкости в смеси с космическими субстанциями из различных миров. Эта смесь — не что иное, как нектар бессмертия. Сами божества растворяются в этом нектаре, который преобразуется в свет, вливающийся в лекарство и насыщающий его великой силой.

Кроме того, тибетская медицина включает в себя практики так называемой внутренней алхимии, то есть

ЕДИНЕНИЕ В БЛАЖЕНСТВЕ

В тибетской медицине здоровая сексуальность неразрывно связывается с общим физическим, умственным и духовным здоровьем человека. Способность вести нормальную половую жизнь рассматривается как залог продолжения рода, получения физического удовольствия и поддержания жизненной силы и бодрости. На духовном же уровне сексуальное наслаждение считается средством достижения высших состояний сознания.

Жизненные соки и питательные субстанции порождают белое (мужское) и красное (женское) семя, представляющие собой субстанцию половых жидкостей. Методы повышения половой силы у мужчин и плодovitости у женщин сосредоточены на восстановлении этих субстанций посредством уравнивания жизненных соков, очищения тела и гармонизации ума.

Для повышения половой потенции мужчине рекомендуют прежде всего очистить организм, а затем накопить силу, питаясь здоровой и сытной пищей. После этого ему следует выбрать молодую и привлекательную женщину и уделить достаточно времени уходу и любовной игре в приятной и комфортной обстановке. И наконец, можно использовать лекарственные средства, повышающие потенцию и половое влечение.

Что касается женщин, то медицинские трактаты уделяют больше внимания их плодovitости, чем сексуальному наслаждению. Причинами бесплодия считаются дисбаланс жизненных соков, задержка последа после родов или аменорея (отсутствие менструаций), вызванная приемом противозачаточных средств, истощением организма или одержимостью духами. Для лечения бесплодия применяются препараты из лекарственных трав, молитвы и ритуалы.



Позолоченная бронзовая статуэтка, изображающая могущественного бога (идама) Хеваджру в яб-юм — сексуальном объятии — с супругой, олицетворяющей мудрость.

преобразования компонентов тела и энергии в духовные субстанции. Эти субстанции не только восстанавливают здоровье и продлевают жизнь, но и преображают духовное сознание.

Существуют особые практики для стимуляции сердечного центра — средоточия жизненной субстанции организма. Считается, что из сердечного центра исходит «сосуд» трансцендентного сознания. Если пробудить этот сосуд и насытить его жизненной силой, то можно обрести «радужное тело» и перейти в состояние просветленного осознания и блаженства. Сердечный центр — это точка, в которой возможно подлинное слияние ума и духа. С помощью различных драгоценных камней можно также корректировать вибрации других энергетических центров и тонкого тела в целом.

Согласно «Чжуд-ши» (см. текст в рамке на стр. 51), одно из самых действенных средств исцеления и омоложения заключается в том, чтобы постоянно визуализировать себя в образе Будды-Врачевателя, регулярно повторять его целебную мантру и представлять, как в тело входят лучи его врачующего света. Можно направлять эти лучи в пораженный болезнью орган или часть тела, а можно и омыwać ими все тело целиком. Считается, что эта практика способствует накоплению великой силы врачевания, которую можно использовать как для самолечения, так и для помощи другим людям. Будда-Врачеватель символизирует достижение природы будды — конечную цель всей медицинской и духовной практики. Отождествляясь с Буддой-Врачевателем, человек обретает возможность осознать собственную природу будды.



Before You Begin

The practices on this DVD are designed as a followup to Maha Sadhana Level I, or for any healthy, strong intermediate students. Dharma's teaching is unique, so some of the postures may be challenging or unfamiliar to you; we strongly recommend that you **watch the DVD through** one or more times until you are familiar with the practices and Dharma's instructions and feel ready to participate safely.

Many Choices for Practice

There are four hours of in-depth, original materials on this DVD. The full outline of the contents is on the right-hand page, but here are some important highlights:

- *Intermediate Asana Practice* — adjustable from 59 to 83 minutes
- *Advanced Intermediate Asana Practice* — adjustable from 48 to 78 minutes
- *Guided pranayama and meditation practices*
- *Spiritual Discourse* — advice for aspiring yogis
- *Asana Workshop with Dharma*
- *Special features:*
 - *Devotional Kirtan Chanting with Dharma*
 - *The story behind the famous poster*

Each of the **Asana** sequences offers options for changing the duration of the practice; this will adjust the number of repeated warm-up exercises in each sequence. When you have time, Dharma recommends choosing the longer options for a more powerful practice.

You may also customize your experience by going to the **Practice Menu** and clicking on the **Change Music Options** button. Selecting this will bring you to a screen allowing you to choose three different audio options during practice: **1) Dharma with an original music soundtrack**; **2) Dharma with a special soundtrack** featuring Dharma Mittra and Ismrittee Devi Om on vocals; and **3) Dharma's voice instruction only**. You may change this option at any time from the menu, or by pressing the 'Audio' button on your remote control.

Notes on Practicing

Here are some classical guidelines for Yoga practice. Dharma recommends these as good general suggestions, but also recognizes the value of adapting practices to fit your own needs.

- *The prayer/invocation should precede all practices*
- *Pranayama & Meditation may be practiced anytime before noon*
- *Asana is good to practice after 4:00 pm*
- *Wait at least 2 hours after any meal before doing any practice*
- *If you wish to practice everything together, follow this order:
Asana with Guided Relaxation, Pranayama, Meditation*

Outline of Level II DVD Contents

Practice Menu

- **Opening Invocation**
- **Intermediate Asana Practice** - Suitable for strong students, this practice can run 59, 71 or 83 minutes. Includes Guided Relaxation.
- **Advanced Intermediate Asana Practice** - This is a stronger sequence running 48, 63 or 78 minutes. Includes Guided Relaxation.
- **Pranayama Practice** - guided breathing practice
- **Hum Sa Breathing Meditation** — guided seated practice
- **So Hum Meditation** — instruction and guided seated practice

Instruction Menu

- *Asana Workshop* — tips and tricks from Dharma
- *Breathing Meditation Instruction* - Hum Sa Breathing

Spiritual Discourses Menu

- *The Three Gunas*
- *Realizations in Meditation*
- *The Three Main Psychic Channels*
- *Attachment and Renunciation*
- *Three Essentials for Success in Yoga*
- *The Causes of Pain and Suffering*
- *Worldly Desires and Spiritual Bliss*

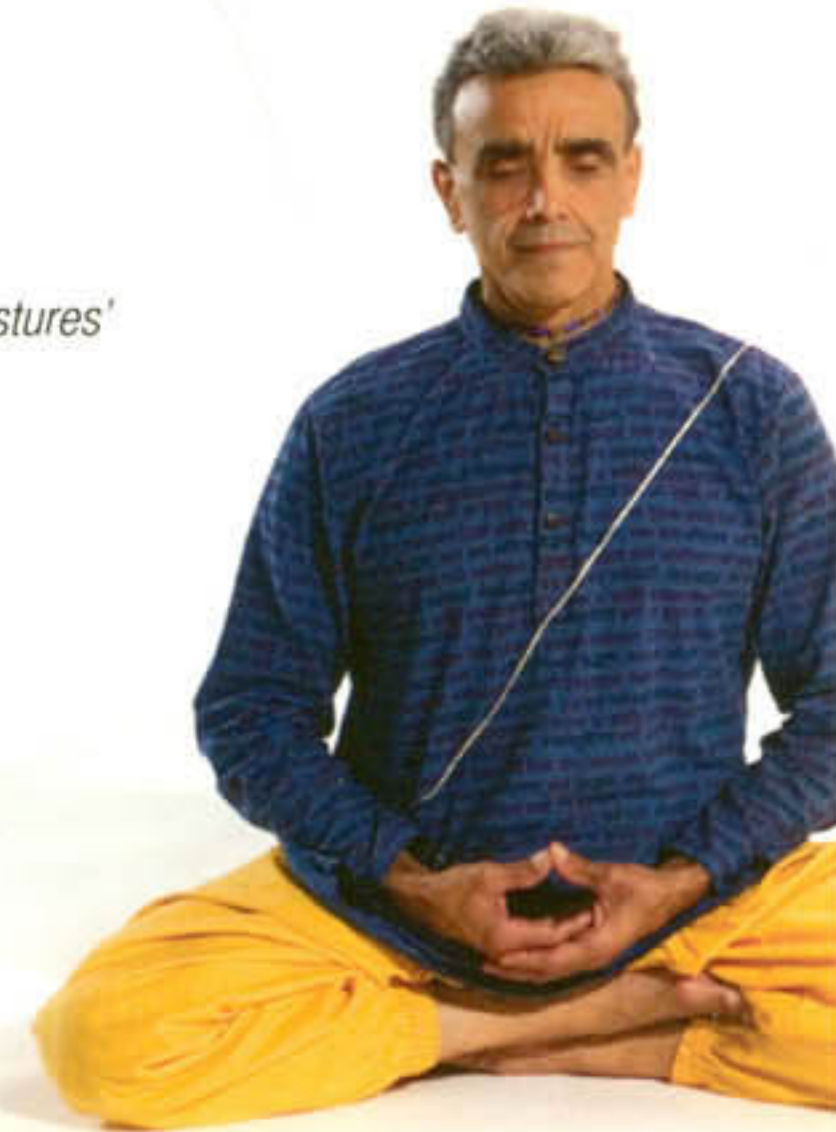
Special Features Menu

- *Special kirtan with Dharma*
- *The Story of the Famous Poster*
- *Dharma's Biography*
- *Dharma's Poster: 'Master Yoga Chart of 908 Postures'*
- *Dharma's Book 'Asanas: 608 Yoga Poses'*
- *Preview of Maha Sadhana Level I*
- *Other Pranamaya Projects*
- *Maha Sadhana DVD Credits*



Also in this series:

Maha Sadhana Level I features four hours of unique and powerful practices for newer students. For a preview please visit our website at www.pranamaya.com.







КИТАЙ

ЗАВЕТЫ ВЕЛИКИХ ИМПЕРАТОРОВ



История китайской медицины насчитывает более двух тысяч лет. До наших дней дошло множество древних медицинских трактатов, превозносящих мудрость умеренного и уравновешенного образа жизни — залога крепкого здоровья.

Согласно китайским представлениям, вся энергия Вселенной — это творческое взаимодействие двух противоположных, но неразрывно связанных друг с другом начал — *инь* и *ян*. Тело человека рассматривается как малое подобие Вселенной. Оно пронизано сетью тонких каналов — так называемых меридианов, по которым течет жизненная энергия (*ци*). Вдоль меридианов располагаются многочисленные активные точки, используемые как для диагностики, так и для терапии. Обилие *ци* и ее беспрепятственное течение — ключ к поддержанию здоровья и предотвращению болезней.

К числу основных методов врачевания относятся акупунктура, моксатерапия, массаж и фитотерапия. Во главу угла ставится профилактика заболеваний посредством правильного питания и с помощью различных поддерживающих методов. В ходе своей истории традиционная китайская медицина пережила немало периодов расцвета и упадка, но в настоящее время она получила широкое признание, и ее преподают и практикуют по всему миру.

Изразцовый фриз с драконом в Пекине — столице Китая. Здесь, в «Запретном городе», некогда восседал на троне Дракона китайский император. Дракон — не только важнейший из символов императорской власти, но и олицетворение силы, плодородия и мужского начала ян.

ПРОИСХОЖДЕНИЕ И ИСТОРИЯ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ

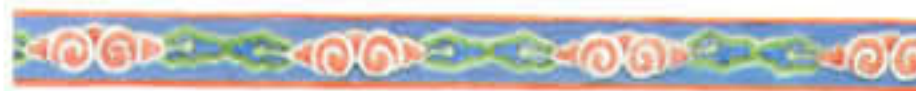


В истории традиционной китайской медицины, как и тибетской (см. стр. 48–51), факты неразрывно сплетаются с мифами. По преданию, начало традициям врачевания положили легендарные китайские императоры, соединившие универсальную житейскую философию с практическими методами поддержания здоровья, излечения болезней и продления жизни.

Философия и религия были тесно связаны с китайской медициной с древнейших времен, и центральное место в ней занимает идеал следования Дао (см. стр. 92–93) – жизни в согласии с законами природы. Даосизм, зародившийся в рамках аграрной культуры Древнего Китая с ее стремлением обосновать свою зависимость от природных сил, представляет собой учение о поддержании гармонии между небом и землей. Согласно этому учению, физический мир создается взаимодействием двух противоположных, но неразрывно связанных друг с другом начал – *инь* и *ян* (см. стр. 92–93). Сверхъестественное происхождение приписывалось также пяти первоэлементам, или стихиям. Концепция пяти стихий служила для описания и интерпретации всех перемен, совершающихся в физическом мире вообще и в теле человека в частности (см. стр. 94–95). По учению даосизма, *инь* и *ян*, равно как и пять стихий, подчиняются определенным законам, и жизнь в согласии с этими законами – залог долголетия и крепкого здоровья. Эти представления и по сей день входят в число теоретических положений китайской традиционной медицины. В XX веке в Китае получила официальное признание западная медицина, но древние традиции врачевания по сей день благополучно сосуществуют с ней и находят практическое применение.



МИФИЧЕСКИЕ ИМПЕРАТОРЫ И ДРЕВНИЕ ТЕКСТЫ



Истоки медицинской науки в Китае возводятся к двум императорам древности – Шэнь-нуну и Хуан-ди. Согласно преданиям, последний, известный также под именем Желтого императора, жил в 2697–2597 гг. до н. э. Оба были великими мудрецами и врачевателями и даже обладали сверхъестественными силами. Большинство современных ученых считают этих императоров мифическими персонажами.

Шэнь-нун почитается как «отец земледелия и науки о лекарственных травах». На изображениях он облачен в одежды цвета зеленых листьев и держит в руке или жуёт целебные растения. Предания утверждают, что он пробовал на вкус каждую траву, дабы определить ее лечебные свойства, и составил первую в истории китайской медицины большую фармакопею. Хуан-ди именуется отцом медицины и считается автором одного из важнейших медицинских трактатов – «Хуан-ди нэй цзин» («Канон Желтого императора о внутреннем»).

«Канон Желтого императора о внутреннем» датируется I веком до н. э., однако представляет собой свод гораздо более древних знаний. Ученые пришли к выводу, что это компиляция из нескольких текстов различных авторов, живших в разные времена. В ходе столетий «Канон Желтого императора о внутреннем» неоднократно подвергался редактированию и вследствие неоднозначности формулировок породил великое множество толкований и комментариев.

Составленный в форме диалога между Желтым императором и одним из его советников, Ци Бо, «Канон» включает в себя изложение философских идей, объяснение таких понятий, как Дао, инь и ян и пять стихий, учение о причинах заболеваний, описание методов лечения (прежде всего, акупунктуры и



Статуэтки из слоновой кости, изображающие мифических императоров Хуан-ди (слева) и Шэнь-нуна (справа), открывших своему народу искусство земледелия и врачевания и тайны вечной жизни.

моксотерапии) и советы по поддержанию правильного образа жизни. Этот трактат до сих пор остается фундаментом традиционной китайской медицины. «Нань цзин» («Трактат о трудных вопросах [медицины]»), датируемый II веком н. э., разъясняет особо сложные места из «Канона Желтого императора о внутреннем». В «Шан хань лунь» («Трактате о болезнях, связанных с холодом») рассматриваются симптомы лихорадочных заболеваний и методы их врачевания с помощью лекарственных растений. Древнейший фармакологический канон «Шэнь нун бэнь цао цзин» («Трактат Шэнь-нуна о травах») был утрачен, но впоследствии (около 500 года н. э.) восстановлен.

Методы хирургии и анестезии, по преданию, уже во II веке н. э. применял знаменитый врач Хуа То. Однако впоследствии они вышли из употребления, уступив место фитотерапии и акупунктуре.

В ходе столетий в китайской медицине сложилось множество направлений и традиций. Чаще всего медицинские знания передавались от отца к сыну, и большинство лекарей из таких династий работали в сельских местностях. Однако были высокообразованные врачи, пользовавшие императора и представителей знатных семейств. В XVII веке благодаря иезуитам-миссионерам китайцы познакомились с западной медициной, и за последующие столетия в различных городах Китая появились больницы и медицинские образовательные заведения западного образца. Однако основную медицинскую помощь широкому населению по-прежнему обеспечивают традиционные методы, и современные китайские политики принимают меры для сохранения этого чрезвычайно полезного наследия древности.

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ НАЧАЛА



Согласно учению даосизма, Вселенная представляет собой единое целое, в котором все явления неразрывно связаны между собой. Символом вселенной служит круг, разделенный волнообразной линией на две половины, которыми представлены две великие творческие силы, инь и ян — противоположные друг другу, но взаимосвязанные и находящиеся в постоянном взаимодействии. Инь — женское начало, пассивное, сжимающее, холодное, темное и мягкое; ян — мужское, активное, расширяющее, горячее и светлое. Все объекты материального мира, от природных явлений (растений, погодных условий и так далее) до физического тела и его составляющих (не исключая даже человеческие мысли и чувства), можно описать в категориях двух этих начал.

Инь и ян зависят друг от друга и находятся в состоянии непрерывных перемен. К примеру, день (ян) сме-

няется ночью (инь), а ночь — новым днем (ян). Таким образом, инь и ян представляют собой взаимодополняющие противоположности, чьи перемены и взаимопревращения обеспечивают единство целого (в нашем примере — суточного цикла).

Любое явление или предмет можно подразделять различными способами на иньский и янский аспекты. Так, внешнюю оболочку человеческого тела можно рассматривать как янский аспект, а внутренности — как иньский. Но можно прибегнуть и к другому принципу разделения, например на переднюю (иньскую) и заднюю (янскую) стороны или на верхнюю (янскую) и нижнюю (иньскую) части тела. Схожим образом каждый из внутренних органов в соответствии с его свойствами и функциями можно охарактеризовать как иньский или янский. В рамках этой теории описывается



«И ЦЗИН»

«И Цзин» («Книга перемен») — это один из древнейших китайских трактатов, использующийся для гадания и составляющий основу той философии, на которую опирается китайская медицина. Все явления Вселенной ставятся в соответствие определенным моделям (*гуа*), которые изображаются прерванными или сплошными линиями, символизирующими соответственно *инь* и *ян*. В различных сочетаниях *гуа* образуют восемь триграмм (*ба гуа*) — графических символов, состоящих из трех линий, а триграммы в различных комбинациях дают шестьдесят четыре гексаграммы (*люшисы гуа*) — символы из шести линий. В ходе гадания задается вопрос, после чего гадающий выбирает наудачу (подбрасывая стебли, монеты или игральные кости) шесть *гуа*. Комментарий «Книги перемен» к полученной таким образом гексаграмме содержит тайную мудрость, которая и заключает в себе ответ на вопрос.

Традиционный способ гадания на «И Цзин» — подбрасывание стеблей тысячелистника, расположение которых после броска служит указанием на ту или иную гуа. «Книгу перемен» можно не только использовать для диагностики, но и читать как духовный текст, заключающий в себе сокровенную мудрость.

не только строение тела, но и течение болезни и методы ее излечения.

Претерпевая постоянные перемены, инь и ян плавно перетекают друг в друга: переизбыток одного начала порождает другое. Например, соль считается янским продуктом, так как она способствует удержанию влаги в организме. Но чрезмерное потребление соли оказывает вредное воздействие на ткани тела и сердечную функцию и в конце концов приводит тело в ослабленное — иньское — состояние. Сахар, напротив, считается иньским продуктом по причине присущей ему сладости и высокой растворимости. Однако чрезмерное потребление сахара нарушает баланс крови и вызывает повышенную активность и агрессию, то есть янское состояние.

В Древнем Китае человеческое тело нередко мыслилось как малое подобие Вселенной. На некоторых даосских картинах тело изображается в виде пейзажа, покрытого холмами и долинами, озерами и горными пиками — символическими обозначениями различных частей тела и жизненно важных органов, подразделяющихся на иньские и янские по своим свойствам и функциям. Всей этой «страной» (человеческим телом) правит «государь» (сердце), которому помогают многочисленные «советники» (другие внутренние органы) и который «общается со своими подданными» посредством системы каналов (кровеносных сосудов, нервных путей и меридианов; см. стр. 98–99).



Амулет, украшенный восемью триграммами (ба гуа), которые символизируют равновесие энергий в природе, и символами инь и ян (в центре). Вверху расположена триграмма неба (три сплошные линии — обозначение начала ян), внизу — триграмма земли (три прерванные линии — обозначение начала инь).

На благосостояние «страны» могут повлиять как внешние патогенные факторы (см. стр. 100–101), так и «разногласия» среди внутренних органов и соединяющих их каналов.

Как и в любой другой системе, силы инь и ян в теле должны гармонично сотрудничать друг с другом, чтобы организм находился в равновесии и сохранял крепкое здоровье. «Государю» следует быть мудрым и прозорливым, чтобы руководить совместной работой всех «советников». Под «сердцем» в китайской традиции понимается не только физический орган, но и связанное с ним обиталище духа и сознания. Таким образом, наиболее эффективно тело будет работать тогда, когда ум достигнет просветления. Приближаясь к этой цели средствами внутренней алхимии, можно значительно пролить свою жизнь. Для этого разработан особый метод «пестования жизненности» — ян шэн (см. стр. 122–123).

Всю Вселенную пронизывает и одушевляет жизненная энергия ци. Она присутствует в каждом живом существе и даже в неорганических веществах. Свойства ее изменяются в зависимости от соотношения инь и ян. В теле человека превращения и потоки ци влияют на все этапы роста и развития — от зачатия (когда

ци сгущается, накапливается и начинает формировать тело) и рождения и до самой смерти (когда ци рассеивается). Понятие ци — одно из важнейших во всей китайской культуре, языке и медицине (см. стр. 97–99).

ПЯТЬ СТИХИЙ

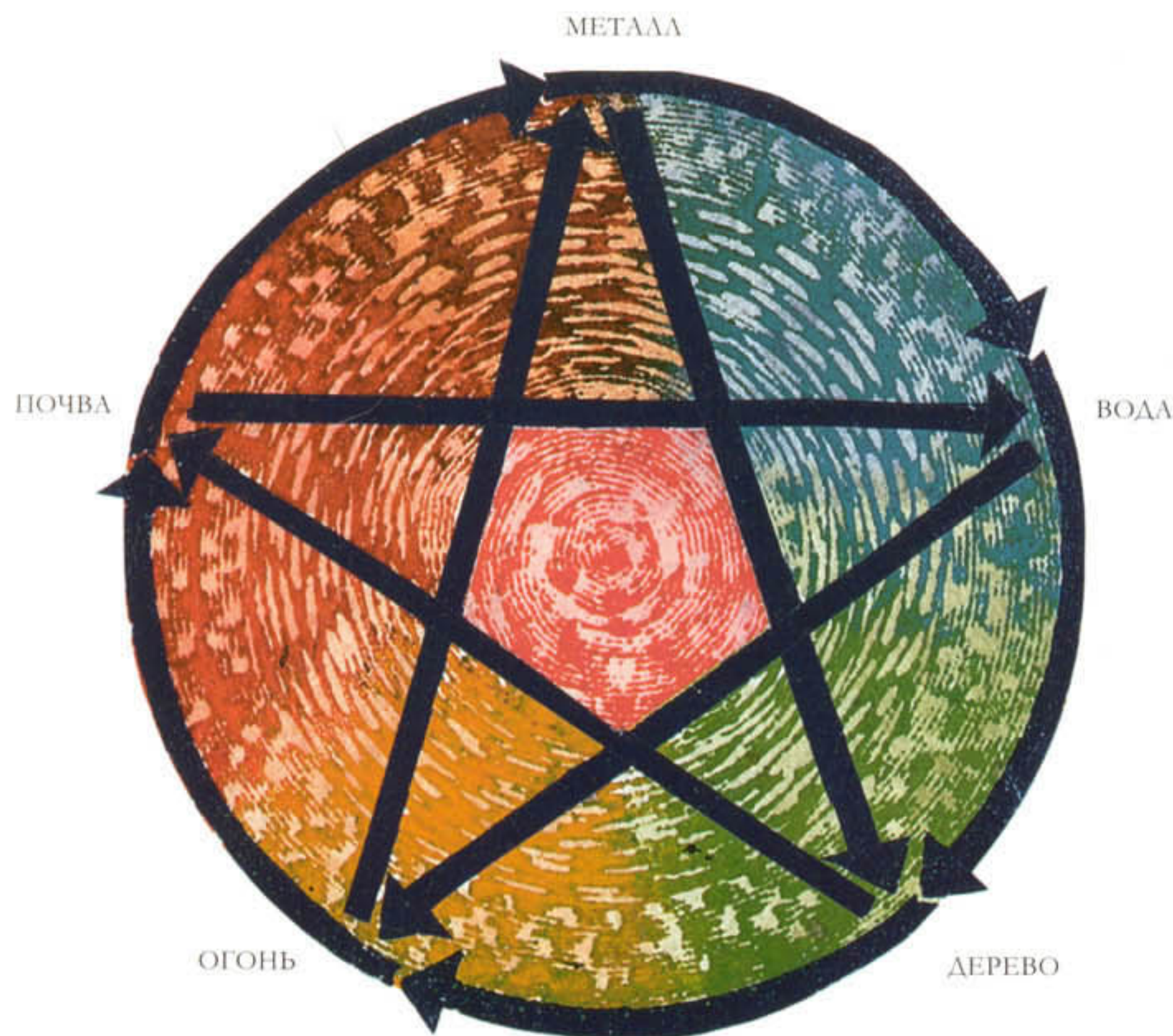


Учение о пяти стихиях сложилось на основе наблюдений за природой и наряду с теорией инь и ян стало использоваться для описания взаимосвязей между всеми природными явлениями, с одной стороны, и человеком и его окружением — с другой. Считается, что зародилось это учение в Китае, поскольку оно в подробностях описывается в древнекитайском «Каноне Желтого императора о внутреннем» (см. стр. 91). Пять стихий таковы: дерево, огонь, почва, металл и вода. Точнее будет назвать их не стихиями, а фазами, так как они не столько обозначают какие-либо конкретные вещества или элементы, сколько характеризуют перемены и взаимоотношения между живыми существами и между составляющими каждого существа. Эти отношения

могут быть как плодотворными, поддерживающими, питающими и поощряющими, подобно отношению матери к сыну, так и противодействующими, препятствующими и разрушительными, подобно отношениям между врагами. В так называемом цикле порождения стихий (см. илл. на стр. 94) дерево питает огонь; зола от огня питает почву; в почве формируются металлы; металл плавится и становится жидким, как вода; вода же обеспечивает рост деревьев. В цикле разрушения стихий дерево разрушает почву своими корнями, почва впитывает воду, вода гасит огонь, огонь плавит металл, а металл рубит дерево.

В рамках учения о пяти стихиях описываются взаимоотношения между органами человеческого тела — под-

ЦИКЛ СТИХИЙ



Источник всей жизни — постоянное взаимодействие пяти стихий (у син). Считается, что эти пять стихий порождают друг друга в бесконечном цикле творения (стрелки по окружности) и разрушения (стрелки внутри круга). Вода питает дерево, но гасит огонь, и так далее. Древнекитайские философы полагали, что взаимодействие инь и ян — это сам процесс жизни, а структура циклов стихий определяется различными формами взаимодействия двух этих начал. Таким образом, историю и Вселенную в целом можно рассматривать с точки зрения циклов пяти стихий. В человеке эти стихийные составляющие могут выходить из равновесия: например, недостаток воды вызывает сухость кожи и почечные заболевания.

СИСТЕМА СООТВЕТСТВИЙ ПЯТИ СТИХИЙ

Обратившись к системе соответствий пяти стихий, врач может почерпнуть из нее ценные диагностические указания. В данном случае в сфере его внимания будет цвет лица пациента, его пищевые предпочтения, время года, в которое впервые проявилась или усугубилась болезнь, и так далее. Например,

о заболевании печени могут свидетельствовать проблемы с глазами, боли в сухожилиях, вспышки гнева, кислый привкус во рту, желтовато-зеленый оттенок кожи и повышенная чувствительность к сквознякам и ветру, а также то, что болезнь впервые дала о себе знать весной.

Пять фаз	ТЕЛО ЧЕЛОВЕКА					ПРИРОДА					
	Инь (Органы-Цзан)	Ян (Органы-Фу)	Органы пяти чувств	Пять тканей	Эмоции	Сезоны	Климатические условия	Рост и развитие	Цвета	Вкусы	Стороны света
ДЕРЕВО	Печень	Желчный пузырь	Глаза	Сухожилия	Гнев	Весна	Ветер	Рождение	Зеленый	Кислый	Восток
ОГОНЬ	Сердце	Тонкая кишка	Язык	Сосуды	Радость	Лето	Жара	Рост	Красный	Горький	Юг
ПОЧВА	Селезенка	Желудок	Рот	Мышцы	Тоска	Позднее лето	Сырость	Преображение	Желтый	Сладкий	Центр
МЕТАЛЛ	Легкие	Толстая кишка	Нос	Кожа и волосы	Тревога и печаль	Осень	Сухость	Жатва (упадок)	Белый	Жгучий	Запад
ВОДА	Почки	Мочевой пузырь	Уши	Кости	Удивление или страх	Зима	Холод	Хранение (возрождение)	Черный	Соленый	Север

держивающих или, напротив, подавляющих друг друга. Органы распределяются по парам сообразно их инь-ским или янским характеристикам (см. также стр. 98–99), и каждая пара ставится в соответствие одной из стихий. Далее взаимодействие органов описывается в соответствии с циклами пяти стихий. Например, отношения типа «мать – сын» между различными органами соответствуют циклу порождения стихий: печень – мать (или кормилица) сердца, сердце – мать селезенки, селезенка – мать легких, легкие – мать почек, а почки – мать печени, которая, таким образом, питает сердце и получает питание от почек.

Эти взаимодействия составляют основу диагностики и врачевания. Например, если у человека проявляются симптомы, указывающие на расстройство функций печени, то в ходе диагностики врач должен проверить также функции почек и сердца, чтобы установить, зародилась ли болезнь в самой печени или вызвана каким-либо дисбалансом в работе почек, а также определить, не отражается ли заболевание на сердечной функции.

По результатам обследования врач принимает решение, следует ли лечить саму печень или же почки и (или) сердце.

В соответствие пяти стихиям ставятся как части тела, так и внешние факторы: в теле по стихиям распределяются жизненно важные органы, органы чувств, ткани тела и даже эмоции, а во внешнем, природном, мире – сезоны, факторы климата и окружающей среды, этапы роста и развития, цвета, вкусы и стороны света. Все это можно охарактеризовать в категориях взаимодействия стихий (см. текст в рамке на стр. 95).

Пока стихии взаимодействуют между собой гармонично, тело остается здоровым. Но если какая-либо стихия возобладаст над остальными и начнет подавлять их, то возникнет дисбаланс, который в конце концов повлечет за собой болезнь.

Посредством диагностики и врачевания по системе пяти стихий можно предотвратить распространение болезни на другие части тела и добиться полного излечения.

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ТЕЛЕ И О БОЛЕЗНИ



Согласно даосским представлениям, физическое, умственное и духовное здоровье неразрывно связаны между собой. Считается, что любому человеку необходимо вести умеренную жизнь и пребывать в гармонии с сезонами и условиями окружающей среды. Эти идеи уже в глубокой древности заняли важное место в теории и практике медицины.

В традиционной китайской медицине выделяется двенадцать жизненно важных органов, соединенных между собой каналами, или меридианами (см. стр. 98–99). Вдоль этих каналов располагаются сотни точек, по которым можно оценить здоровье органов.

Традиционные китайские представления о жизненно важных органах основаны на наблюдениях за их функциями в живом организме. И хотя позднее в традицию были включены многие анатомические сведения, накопленные на Западе, сохранились и сугубо китайские понятия. К ним относится, например, концепция «тройного обогревателя», описывающая функции и свойства органов трех частей туловища – верхней, средней и нижней (см. стр. 98–99).

Основу физиологических функций и алхимических трансформаций составляют Три Сокровища: *ци* (энергия), *цзин* (субстанция) и *шэнь* (дух). Поток *ци*, движущийся по каналам, не только оживляет органы, но и воздействует на *цзин* и *шэнь*, а через них – на сознание. Если на пути *ци* возникает преграда, это может повлечь за собой как физическую, так и психическую болезнь. Кроме того, болезни могут вызываться внешними факторами, например чрезмерным жаром или холодом, нарушающими нормальную работу органов, или неправильным образом жизни, при котором человек лишь истощает свое тело, вместо того чтобы питать и постоянно обновлять его посредством особых упражнений (см. стр. 124–125).



ЦИ, КРОВЬ И ТЕЛЕСНЫЕ ЖИДКОСТИ



Иероглиф, обозначающий на письме слово ци, состоит из двух частей. Нижняя часть изображает рис – символ питательной энергии, исходящей из земли, а верхняя – поток воды и ее превращение в пар. Таким образом, в этом иероглифе сочетается то, что имеет форму (землю) и бесформенное (небо и космос), а в целом он может символизировать союз небесного и земного. Этот парадокс намекает на неопределимую сущность ци: она одновременно и вещественна, и невещественна, и реальна, и недоступна физическому восприятию. Она способна и преобразаться сама, и преобразать другие вещи.

Считается, что в теле содержится множество различных типов ци, одни из которых почти материальны, а другие удобнее описывать через выполняемые ими функции. «Родительская ци» (юань ци), именуемая также изначальной, достается человеку в наследство от родителей. Она определяет жизнеспособность и срок жизни, а также способность к продолжению рода. «Питательная ци» (ин ци), которая обладает иньской природой, поступает из переваренной пищи и необходима для питания организма. Ее дополняет «защитная ци» (вэй ци), янская по природе, которая защищает тело от вредоносных внешних воздействий, способных вызвать болезнь. «Накапливающаяся ци» (цзун ци) собирается в груди и включает «питательную ци» и ци, поступающую в организм через дыхание.

Кроме того, каждый орган обладает собственной ци, управляющей его функциями и происходящей от «родительской ци» и ци пищеварения и дыхания. При недостатке ци орган ослаблен и работает плохо: например, недостаток ци в селезенке влечет за собой несварение и диарею. Однако избыток ци также вреден: например, чрезмерное скопление ци в печени усиливает телесный жар и порождает раздражительность и гнев.

Ци тесно связана с другими телесными жидкостями. Важнейшая из них – сю. Это слово обычно переводится как «кровь», но в действительности имеет более широкое значение. Сю тесно связана с «питательной ци» и процессом преобразования субстанций, протекающим в

почках, в результате которого образуются костный мозг и все остальные ткани и соки тела. Сю циркулирует по венам и артериям, питая ткани и органы. Ее взаимодействие с ци обоюдно: ци играет важную роль в формировании и циркуляции сю, а от сю зависит количество и скорость течения ци в теле. В медицинских трактатах упоминаются также другие телесные жидкости (цзинь-е): «росы» (цзинь) – разреженные и прозрачные, как пот и слезы, увлажняют кожу и питают мышцы, а «соки» (е) – более густые и плотные, орошают суставы и поддерживают функции головного мозга.

РАЗЛИЧНЫЕ ТИПЫ ЦИ



«Накапливающаяся ци» (цзун ци), именуемая также главной, состоит из «чистой ци» (цин ци), поступающей из воздуха, и «питательной ци» (ин ци), поступающей из пищи. Она собирается в груди и питает сердце и легкие.

«Питательная ци» (ин ци) образуется из питательных веществ, содержащихся в пище. Она циркулирует по телу, питая все жизненно важные органы.

«Родительская ци» (юань ци) наследуется от родителей. Она связана с половыми функциями, жизнеспособностью и продолжительностью жизни.

«Защитная ци» (вэй ци) образуется из питательных веществ. Она циркулирует в мышцах и коже, защищая их и весь организм от вредных внешних воздействий.

ОРГАНЫ И КАНАЛЫ

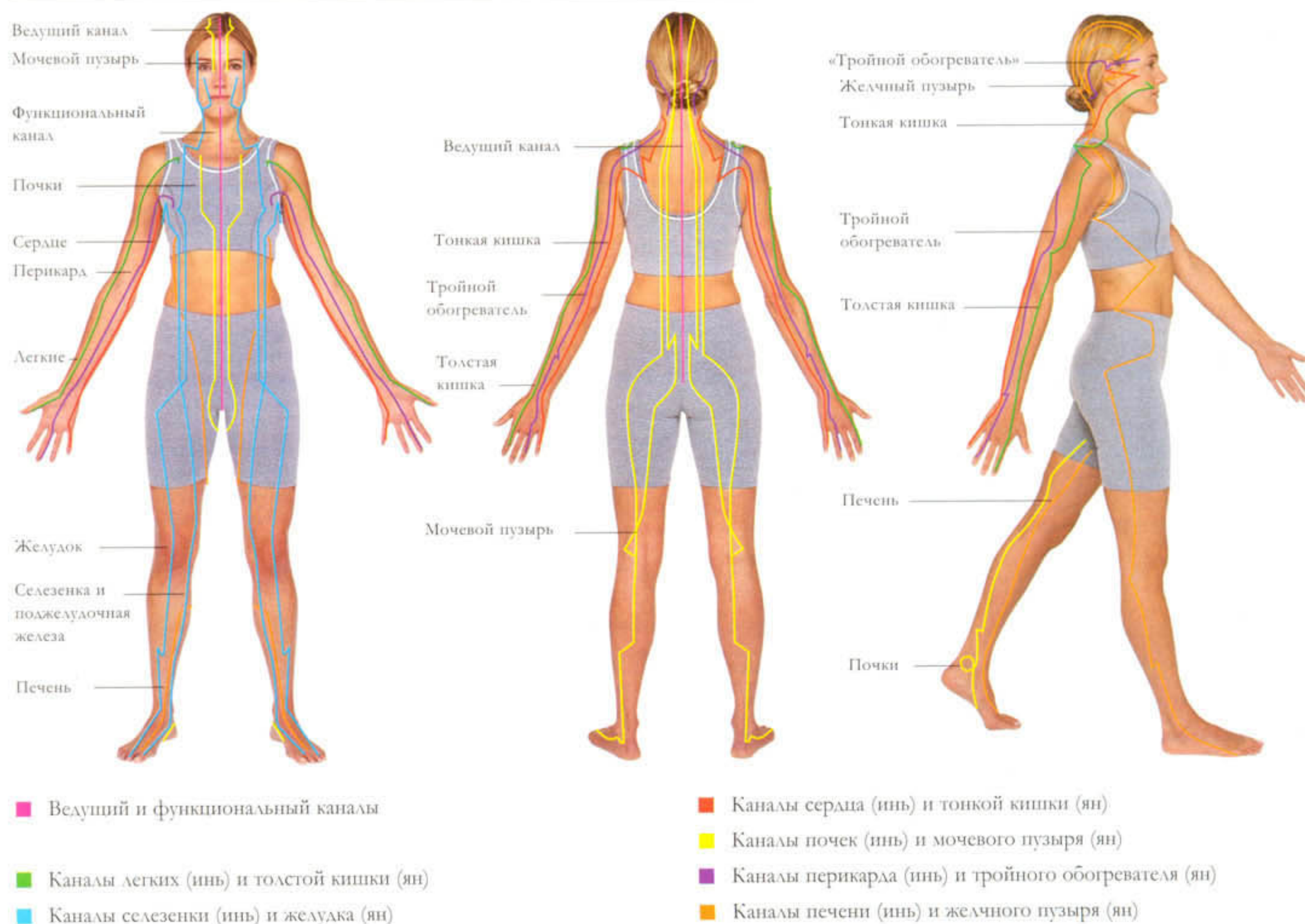


Китайская медицина выделяет двенадцать главных органов в организме человека. В соответствии со своими функциями эти органы делятся на два основных типа. «Плотные органы», именуемые также органами-цзан, – легкие, селезенка, сердце, почки и печень – вырабатывают и хранят жизненно важные субстанции и соки и обладают иньской природой. Шестой орган-цзан – перикард. «Полые органы», известные также под названием органы-фу, – желудок, тонкая и толстая кишки, желчный пузырь, мочевой пузырь и «тройной обогреватель» – отвечают за усвоение и преобразование

питательных веществ и выведение отходов и считаются янскими по природе. Шестой орган-фу – «тройной обогреватель» (сань цзяо) – поддерживает равновесие между верхней, средней и нижней частями туловища и связан с кровообращением, терморегуляцией и половой функцией.

В традиционной китайской медицине описывается не только строение каждого из органов цзан и фу по отдельности, но и тесное взаимодействие между ними. Далее органы подразделяются на пары инь-ян. Согласованная работа в этих парах обеспечивает нор-

СИСТЕМА МЕРИДИАНОВ (ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ КАНАЛОВ)



мальное функционирование всего организма (см. текст в рамке на стр. 95).

Органы рассматриваются в гораздо более широком смысле, чем это принято на Западе. К примеру, сердце не только связано с кровью и кровообращением, но и является вместилищем ума и сознания, управляет умственной деятельностью и эмоциональным равновесием, сном и сновидениями и влияет на качество кожи, а судить о его состоянии можно по цвету, форме и подвижности языка.

Большое значение придается также субстанциям, необходимым для роста и здорового развития организма. Органы-фу усваивают «питательные субстанции», происходящие из пищи, которые соединяются с «конституциональными субстанциями» (цзин), унаследованными от родителей (и более отдаленных предков), и накапливаются в почках. Цзин определяет жизнеспособность и продолжительность жизни, и ее следует беречь, а не истощать чрезмерными нагрузками, переутомлением и половыми излишествами.

Кроме того, органы считаются вместилищами «духа» (шэнь); этим термином обозначаются одновременно и сознание, и духовные сущности. В даосском трактате II или III века н. э. «Хуан тин цзин» («Канон Желтого двора») говорится, что шэнь обитает во всех основных органах и энергетических центрах организма и управляет их деятельностью. Шэнь обеспечивает ясность мышления и способность достигать высших состояний ума. За ее состоянием надо внимательно следить, поскольку ошибки при акупунктуре и некоторые духовные практики могут выпустить шэнь из организма, что повлечет за собой болезнь или даже смерть.

Каждый орган связан с определенным энергетическим каналом — меридианом. Хотя эти каналы невидимы, современные исследования показывают, что они представляют собой электрические пути, проходящие глубоко в кожных покровах. На традиционных медицинских схемах двенадцать главных каналов изображаются линиями, охватывающими все тело от головы до пят и соединяющимися с внутренними органами. По этим каналам ко всем органам тела поступает ци. Современным исследователям удалось измерить скорость течения и распределение ци в различных акупунктурных точках, располагающихся вдоль каждого из меридианов. Стимуляция или высвобождение ци в акупунктурных точках — основа терапевтического метода акупунктуры (см. стр. 114–115).

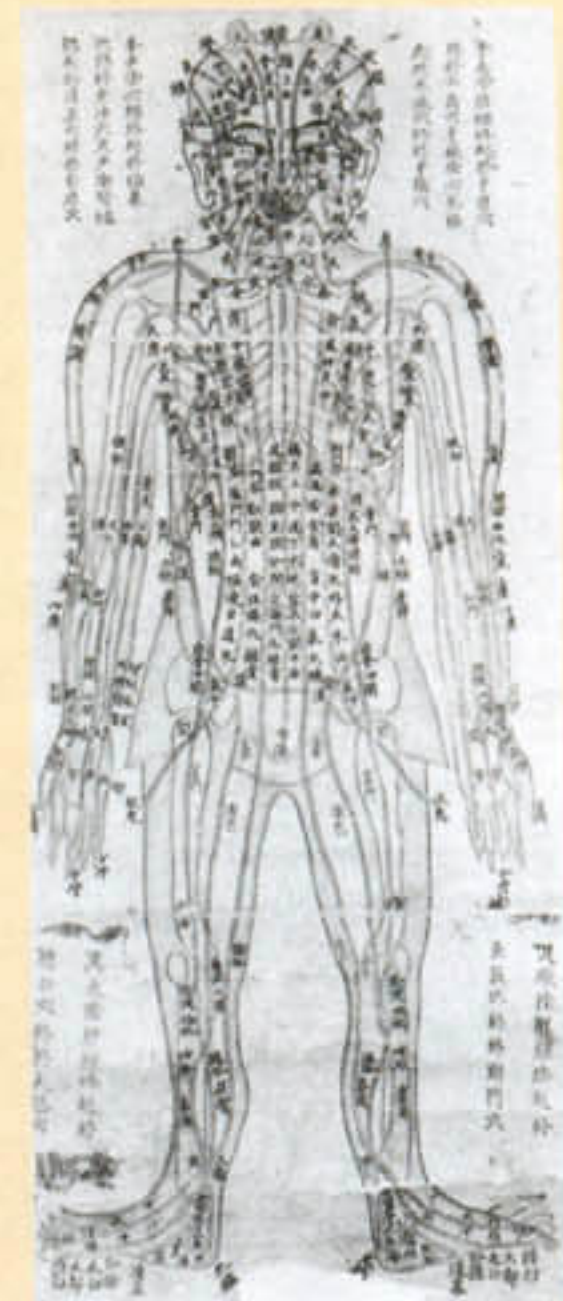
ВОСЕМЬ «ЧУДЕСНЫХ» КАНАЛОВ

Кроме двенадцати главных, выделяется также восемь «чудесных» каналов, *ци цзин ба май*, регулирующих течение *ци*. Каждый из них вдобавок обладает собственными функциями, связанными с формообразующими энергиями тела, которые формируются при зачатии и в дальнейшем питаются и поддерживаются в ходе роста и развития организма.

Три канала — «функциональный» (*жэнь мо*), «ведущий» (*ду мо*) и «пронизывающий» или «опорный» (*чун мо*) — берут начало в нижней части туловища и соединяются с двумя важнейшими источниками энергии — *мин-мэнь* и *дань-тянь*. *Мин-мэнь* — это расположенные между почками врата подвижной энергии. Он считается *тай-ци* (центром) всего организма, в котором зарождаются *инь* и *ян*. Центр *дань-тянь* находится в нижней части живота.

Ведущий и функциональный каналы, проходящие вдоль средней линии тела спереди и сзади соответственно, это вместилища и регуляторы всей *иньской* и *янской ци* в организме. Их соединяет друг с другом пронизывающий канал, который проходит по центральной линии туловища и иногда именуется «морем крови».

«Опоясывающий» канал (*дай мо*) проходит вокруг пояса и соединяет между собой вертикальные пути главных каналов с их *иньскими* и *яньскими* функциями. Остальные четыре канала — *яньский пяточный* (*ян цзяо мо*), *иньский пяточный* (*инь цзяо мо*), *яньский поддерживающий* (*ян вэй мо*) и *иньский поддерживающий* (*инь вэй мо*) — берут начало от стоп или голей и поднимаются по боковым сторонам тела к голове. Точки соединения каналов считаются наиболее эффективными областями воздействия при лечении различных болезней. Они связаны также с тонкими энергетическими центрами организма.



Подробная древняя схема многочисленных энергетических каналов тела — путей циркуляции ци.

ГАРМОНИЯ И ДИСГАРМОНИЯ



Источником всякой телесной, умственной и духовной гармонии или дисгармонии считаются силы инь и ян. Здоровый человек живет в гармонии с природой и временами года и поддерживает равновесие инь и ян в питании и образе жизни. У такого человека спокойный, ясный ум и бодрое, сильное тело.

Если равновесие между инь и ян нарушается, это неизбежно ведет к болезни. Причины, по которым между ними возникает дисбаланс, могут быть как внутренними, так и внешними. Всякому заболеванию предшествует расстройство циркуляции и функций ци, крови и (или) телесных жидкостей.

Многие внутренние причины дисбаланса связаны с питанием: это излишества в пище или питье, нерегулярное питание или употребление неподходящей пищи. К числу внутренних причин относятся также чрезмерная физическая нагрузка, переутомление, умственное перенапряжение, эмоциональные расстройства или половые излишества. Внешние причины, за исключением ран и повреждений от ожогов и укусов животных или насекомых, связаны с различными факторами окружающей среды.

В китайской медицине выделяется шесть основных патогенных факторов (лю инь), относящихся ко внешней среде: ветер (фэн), холод (хань), жара (жэ), жжение (хо), влажность (ши) и сухость (цзао). Ветер, жара и жжение относятся к янским патогенным факторам, холод считается иньским, а влажность и сухость могут проявляться как в янской, так и в иньской форме. Как и все проявления инь и ян, эти факторы относительны и с легкостью могут переходить в свои противоположности. К примеру, в отсутствие лечения холодная и влажная иньская болезнь может перейти в янское состояние, характеризующееся жаром и болями: так после сидения на холодной земле суставы сначала ноют и теряют подвижность, а затем воспаляются и опухают. Если человек подвергается слишком длительному или интенсивному воздействию этих патогенных факторов или же если он слишком слаб и не может противостоять их влиянию, то равновесие инь и ян в организме нарушается.

Ветер считается одной из главных причин заболеваний. Длительное пребывание на ветру или на сквозняке

ШЕСТЬ ОСНОВНЫХ ВНЕШНИХ ПРИЧИН ЗАБОЛЕВАНИЙ

Патогенные факторы окружающей среды и связанные с ними болезни

ИНЬСКИЕ

Болезни, связанные с холодом (хань), возникают зимой при холодной погоде, если человек недостаточно тепло одет или вспотел, а затем вышел на холод. Симптомы – насморк, озноб и диарея.

Болезни, связанные с сухостью (цзао), возникают осенью, когда стоит сухая погода, а помещения уже начинают отапливать. Симптомы – сухой кашель, сухость кожи и боли в горле.

Болезни, связанные с влажностью (ши), возникают в сезон дождей, если человек часто промокает или имеет дело с водой. Симптомы – вялость, рвота и ревматические боли.

ЯНСКИЕ

Болезни, связанные с ветром (фэн), возникают весной, при ветренной погоде и если человек долго находится на сквозняке. Ветер поражает верхнюю часть тела и вызывает насморк и перемежающие боли в суставах.

Болезни, связанные с жарой (жэ), возникают летом из-за перегрева или слишком длительного пребывания на солнце. Симптомы – повышенная температура, обильное потение и умственное перевозбуждение.

Болезни, связанные со жжением (хо), это самая тяжелая разновидность «болезней жара». Симптомы – кожные инфекции, нарывы, судороги, иногда потеря сознания. Возможны также нарушения психических функций.

нарушает естественное равновесие инь и ян в организме, вызывая внезапные головные боли, боли в суставах, а иногда даже инсульт. Ветер легко вступает во взаимодействие с другими патогенными факторами. К примеру, сочетание ветра и холода вызывает такие симптомы, как озноб, дрожь и насморк, а сочетание ветра и жары — лихорадку и сильную жажду. Сочетание ветра и жжения ведет к тяжелым нарывам и абсцессам, а при длительном и сильном совместном воздействии этих факторов возможны судороги и потеря сознания.

Влажность (возникающая при дождливой погоде или повышенной влажности воздуха) может проявляться в таких симптомах, как влажные дурно пахнущие выделения, а сухость (при сухой погоде, повышенной сухости в помещении или обезвоживании организма) вызывает сухость и раздражительность кожи.

Шесть патогенных факторов внешней среды способны поражать также внутренние органы. Например, «жжение» в сердце вызывает тревогу и раздражительность, а «влажность» в селезенке — вздутие живота или понос.

Помимо классификации по избытку (ши) или недостатку (сю) преобладающих патогенных факторов болезни также подразделяются по стадиям развития дисбаланса инь и ян, по мере их тепла или холода и по внутренним или внешним проявлениям болезни. Эти опорные пункты диагностики именуются восемью доминантами (ба ган).

Дополнительно выделяется еще несколько возможных причин заболевания. Китайские врачи прослеживают четкую связь между эмоциональным равновесием и физическим здоровьем. При нормальных условиях эмоции не вредят здоровью, но если человек переживает какую-либо эмоцию слишком интенсивно или слишком редко, либо если она возникает внезапно, то это ведет к нарушениям функций соответствующего внутреннего органа и в конечном счете к заболеванию (см. текст в рамке на стр. 101). И наконец, в древних медицинских трактатах уделяется немало внимания небесным влияниям звезд и планет. Однако в наши дни этот фактор учитывается редко.



В том, чтобы испытывать все доступные нам эмоции, нет ничего плохого. Но если человек испытывает какую-либо эмоцию — даже радость — слишком интенсивно и часто, это нарушает работу соответствующего органа и в конечном счете ведет к болезни.

СЕМЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ФАКТОРОВ

В китайской традиции выделяется семь основных эмоций (ци цин), способных нанести ущерб здоровью: гнев (лу), радость (си), тоска (сы), тревога (ю), печаль (бэй), удивление (цзин) и страх (кун). По системе соответствий пяти стихий (см. стр. 94–95) они связаны с различными внутренними органами. Например, гнев (лу) связан с функциями печени, поэтому у человека, часто поддающегося приступам гнева, может развиться заболевание печени, и наоборот, одним из признаков ослабленной печени считается раздражительность.

Эмоции причиняют вред лишь тогда, когда полностью захватывают и подавляют человека. В крайних проявлениях даже положительные эмоции могут быть опасны.

Учение даосизма призывает человека не отдаваться на милость неуправляемых эмоций. Необходимым условием долголетия считается поддержание спокойствия и отрешенности.

ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ



Врач, работающий в традициях китайской медицины, должен развивать наблюдательность и навыки осязания, необходимые для диагностики, и сочетать логические рассуждения с интуицией. Выделяется четыре основных типа диагностических процедур (*си чжэнь*): осмотр (*ван чжэнь*); выслушивание (*вэнь чжэнь*), в которое входит также исследование запаха, идущего от пациента; опрос (*также вэнь чжэнь*) и пальпация, или ощупывание (*ци чжэнь*).

В ходе осмотра врач оценивает черты, выражение и цвет лица пациента, жесты и весь облик, а также уделяет отдельное внимание состоянию языка и его слизистого покрова (см. стр. 106–107). На стадии выслушивания врач отмечает особенности голоса и дыхания пациента, а также изучает запах, идущий от его тела и изо рта. Во время опроса врач интересуется диетой и сном пациента, расспрашивает о работе его органов выделения, а также уточняет в подробностях, в чем именно заключаются жалобы и когда началась болезнь. Метод ощупывания требует особого мастерства, и основу его составляет определение характеристик пульса. Прослушиваются пульсы каждого органа и канала; обычно врач работает с пульсами на запястье, но могут использоваться и многие другие пульсовые точки (см. стр. 104–105). Нередко выслушивают по шесть пульсов на каждом запястье, то есть в общей сложности двенадцать — по одному на каждый из главных органов. В расчет принимаются глубина, скорость, сила и другие качества пульса. Вдобавок врач может ощупать отдельные акупунктурные точки и болезненные участки тела.

Для постановки диагноза врач оценивает все собранные сведения в свете восьми доминант (см. стр. 100–101), а также принимает во внимание отклонения от нормы в работе органов *цзан* и *фу* и в течении *ци* по меридианам.



ОСМОТР, ВЫСЛУШИВАНИЕ И ОПРОС



Врач внимательно изучает лицо, телосложение, осанку и движения пациента. Если кожа лица блестящая, а глаза ясные, то организм в целом достаточно здоров и жизнеспособен и избавиться от болезни, скорее всего, не составит особого труда. По цвету кожи можно судить о нарушениях в работе различных органов. Например, зеленоватый оттенок кожи указывает на расстройство печени, а бледность — на легочное заболевание. Определенные физические характеристики и пропорции лица и тела тесно связаны с функционированием внутренних органов и могут свидетельствовать о предрасположенности к определенным болезням. К примеру, выпуклый лоб может указывать на актуальные или потенциальные проблемы с кишечником.

По особенностям голоса и дыхания можно оценить конституцию пациента. Тихий голос и поверхностное дыхание указывают на слабую конституцию и на то, что болезнь может оказаться серьезной и затяжной. Громкий голос и тяжелое дыхание могут свидетельствовать о сердечном заболевании. Кроме того, врач внимательно выслушивает кашель пациента и звуки, идущие из кишечника, что помогает установить, какой из внутренних органов пострадал сильнее всего.

Запах дыхания пациента классифицируется по вкусовым соответствиям пяти стихий (см. стр. 94–95). В прошлом врач также исследовал запах (а иногда и вкус) мочи и стула пациента и классифицировал его по той же системе. В наши дни моча и стул обычно только обсуждаются в ходе опроса. Врач интересуется частотой и цветом выделений, но, как правило, не изучает их непосредственно.



В прошлом в Китае использовали диагностические куклы, подобные этой женской фигурке XIX века, вырезанной из слоновой кости. Чтобы избежать необходимости раздеваться перед врачом, пациентка показывала на кукле, в каких участках тела она испытывает боли.

Пациенту опрос помогает расслабиться и успокоиться, а врачу — подтвердить диагноз, поставленный на основе выявленных им признаков и симптомов. Ответы на вопросы о том, когда впервые проявились симптомы заболевания и в какое время дня или года они становятся наиболее острыми, интерпретируются по системе восьми доминант (см. стр. 101) и пяти стихий (см. стр. 94–95). Сведения о том, в каких областях тела проявлялись симптомы и как они развивались, также поз-

воляют оценить равновесие инь и ян, установить, какие каналы и органы затронуты болезнью, и составить предположительный прогноз.

Кроме того, врач осведомляется, бывают ли у пациента озноб, повышенная температура и потливость; какую пищу и напитки он употребляет; каков характер и локализация болей и каковы его привычки, связанные со сном. Женщин также спрашивают об особенностях менструального цикла. Озноб или повышенная температура позволяют определить, что преобладает в теле — холод или жар, а также указывают на пораженный болезнью орган. Например, холод в области живота и частицы непереваренной пищи в стуле могут служить указаниями на ослабленную селезенку, а повышенная температура и жжение в подошвах при пониженной потливости — признаками инфекционного заболевания почек. Врачам известно, что определенные пищевые предпочтения могут возникать при дисбалансе в определенных органах или, напротив, вызывать подобный дисбаланс. Например, любовь к сладкому указывает на ослабленную селезенку и нарушение функций желудка, а избыток соленого ослабляет почки.

ДИАГНОСТИКА ПО ПУЛЬСУ



Прослушивание пульса занимает центральное место в традиционной китайской диагностике. Поскольку в Древнем Китае считалось неприличным раздеваться перед врачом, были разработаны искусные методы диагностики посредством обследования доступных частей тела пациента, таких, как запястья, лодыжки и лицо. Даже в наши дни при визите к специалисту по традиционной китайской медицине пациентам редко приходится раздеваться.

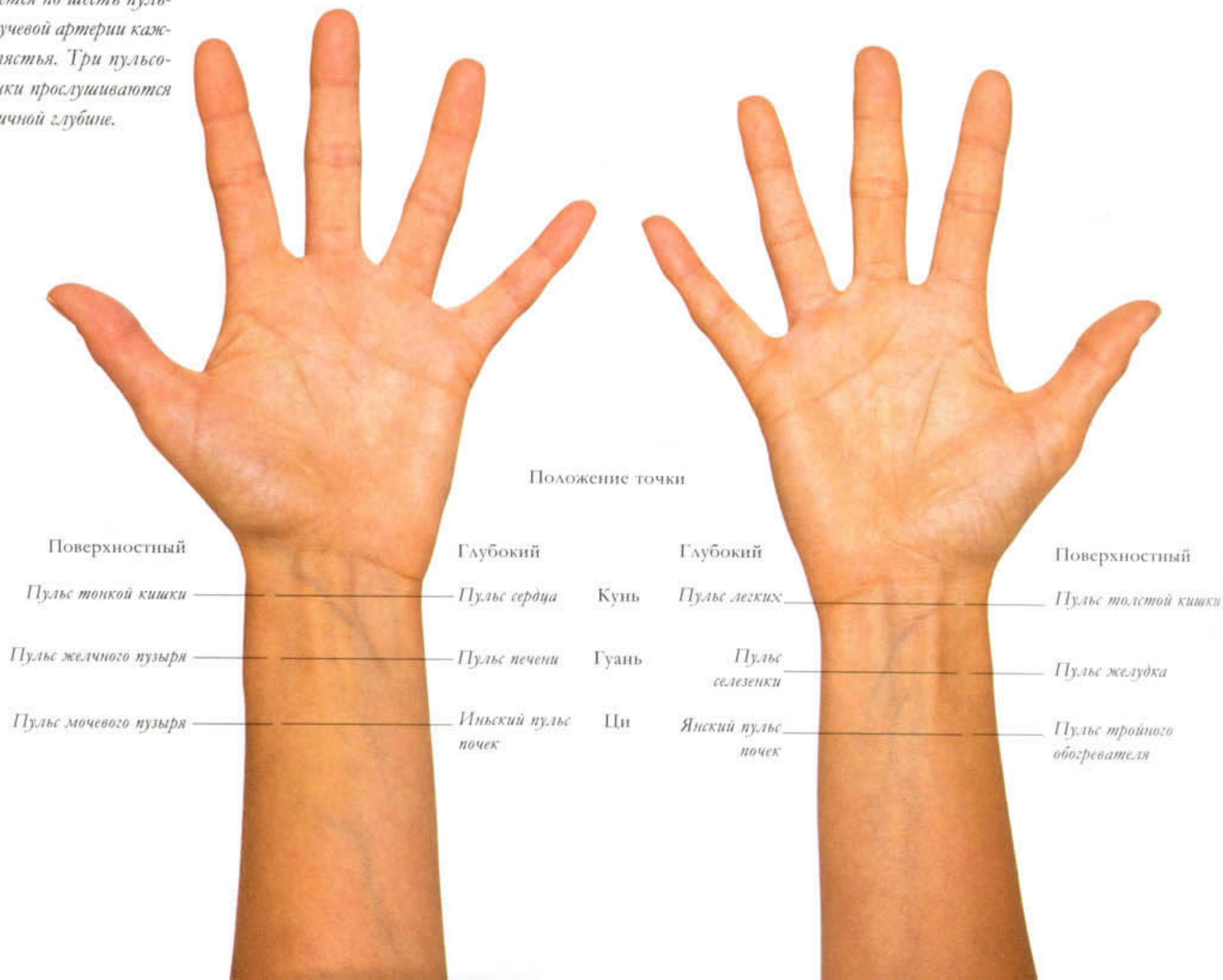
Пульсовая диагностика проводится на лучевой артерии на запястьях. Пациента просят положить обе руки ладонями вверх на подушку, лежащую на столе, после чего врач накладывает кончики указательного, среднего

и безымянного пальцев на три точки запястья: переднюю (кунь), среднюю (гуань) и тыльную (ци). Каждая точка соответствует определенной паре внутренних органов (иньскому и янскому). Врач сопоставляет между собой характеристики пульса, проявляющиеся при трех степенях давления – поверхностном, среднем и глубоком.

Пульс оценивается по глубине, частоте, ритму, силе и другим характеристикам. В число факторов, влияющих на пульс пациента, входят пол и возраст; учитывается время суток, в которое проводится диагностика, а также то, чем пациент занимался непосредственно перед обследованием.

ПУЛЬСОВЫЕ ТОЧКИ НА ЗАПЯСТЬЕ

Выделяется по шесть пульсов на лучевой артерии каждого запястья. Три пульсовые точки прослушиваются на различной глубине.



Нормальный пульс – плавный, равномерный и сильный, частотой четыре или пять ударов на каждый вдох-выдох. Отклонения от нормального пульса свидетельствуют о нарушениях работы внутренних органов. Поверхностный пульс обычно указывает на раннюю стадию заболевания, тогда как пульс глубокий и слабый – на более серьезные проблемы. О заболеваниях, связанных с холодом, как правило, свидетельствует медленный и тяжелый пульс, а о болезнях, связанных с жаром, – пульс учащенный. Определенные характеристики пульсов сообщают важную информацию о состоянии соответствующих органов. Например, напряженный пульс, «подобный натянутой тетиве лука», в точке печени (см. илл. на стр. 104) указывает на то, что печень находится в янском состоянии, а это может вызывать головные и желудочные боли и раздражительность. Очень тонкий и слабый пульс в точке почек указывает на ослабление почечных функций, вызванное стрессом, перенапряжением либо злоупотреблением кофеином или никотином.

Выделяются особые пульсы, по которым можно установить факт беременности и вероятный пол будущего ребенка. Пульс беременной женщины перекачивается, «подобно жемчугу на блюде». Сильный пульс почек на левом запястье указывает на рождение мальчика, а на правом – девочки.

Структуры пульса весьма многообразны, и для постановки диагноза по этому методу требуются большое искусство и опыт. Основная задача в китайской пульсовой диагностике – оценить состояние органов цзан и фу (см. стр. 98–99) и влияние патогенных факторов, классифицируемых по восьми доминантам (см. стр. 100–101). В наши дни в Китае (в отличие от Тибета, где по-прежнему применяется методика «чудесных пульсов», см. стр. 66–67) уже не определяют по пульсу, подвержен ли пациент воздействию злых духов. Зато большое внимание уделяется научной проверке результатов пульсовой диагностики с использованием методов измерения электрического сопротивления кожи, позволяющих точно регистрировать различия в характеристиках пульсов и соотносить их с деятельностью внутренних органов. Опытные врачи демонстрируют высокую точность и клиническую применимость этой диагностической методики, несмотря на некоторые расхождения в интерпретациях.



Врач ощупывает точки на спине пациента, расположенные вдоль канала мочевого пузыря, проходящего параллельно позвоночнику. Такое обследование позволяет выявить наличие дисбаланса в тех или иных органах.

ПАЛЬПАЦИЯ ТОЧЕК И КАНАЛОВ

Каждый канал проходит по определенному пути и соединяется с соответствующим ему внутренним органом. Посредством надавливания на чувствительные точки канала можно оценить состояние этого органа. Если при надавливании пациент чувствует боль, это указывает на состояние избытка (*ши*), связанное с блокировкой потока *чи*, крови и телесных жидкостей. Если при надавливании пациент испытывает облегчение и удовольствие, это указывает на состояние недостатка (*сю*) в данном органе. Такую процедуру часто проделывают с каналами мочевого пузыря, на которых расположены чувствительные точки (точки *шю*), связанные с каждым из внутренних органов.

Пальпация чувствительных точек, расположенных вдоль канала, может дать сведения о том, какой именно орган является источником дисбаланса, вызывающего симптомы заболевания. Например, если при надавливании на 3-ю точку печени на стопе пациент чувствует боль, это указывает на дисбаланс функций печени. Или, например, если пациент страдает головными болями, то мягкое надавливание на различные точки вдоль каналов может выявить исходную причину этого недомогания.

Иногда врач также пальпирует живот пациента, прощупывая твердые массы (указывающие на запоры или опухоли) и мягкие массы (места блокировки *чи*), а также обращая внимание на такие признаки, как бурчание в животе (признак задержки жидкостей и расстройства пищеварения) и вздутие живота. Метод пальпации живота получил дальнейшее развитие в японской медицине (см. стр. 138–139).

ДИАГНОСТИКА ПО ЯЗЫКУ



В традиционной китайской медицине диагностика по языку занимает второе место по значимости после пульсовой диагностики. Система обследования языка разработана гораздо более подробно, чем в других традициях (например, в тибетской; см. стр. 68). В Китае язык считают зеркалом всего тела в целом и по состоянию различных частей языка определяют состояние соответствующих внутренних органов. По мнению китайских врачей, характеристики языка и его слизистого покрова варьируются в широких пределах в зависимости от индивидуальной конституции человека и других факторов. Осмотр языка позволяет судить о состоянии внутренних органов, а слизистого покрова – о влиянии патогенных факторов на соответствующие органы (см. стр. 100–101). Обследование проводят при дневном свете, поскольку искусственное освещение искажает цвета.

При осмотре языка принимают во внимание его форма, цвет, размер и подвижность. Здоровый язык имеет средний размер, окрашен в розовый или светло-красный цвет и движется легко и свободно. Бледный язык обычно указывает на заболевание, связанное с холодом, а ярко-красный – с жаром. Насыщенный темно-красный цвет языка может означать, что жар проник глубоко в тело, что заболевание достаточно серьезно и угрожает здоровью внутренних органов. Фиолетовый язык указывает на застой крови и нередко встречается у женщин, страдающих менструальными болями. Увеличенный и вялый язык, на котором остаются отпечатки зубов, указывает на скопление слизи и жидкости в теле и обычно связан с расстройством пищеварения. Очень сухой язык, покрытый глубокими трещинами, свидетельствует



Иногда слизистый покров языка оказывается серым (или даже черным) или отслаивающимся. При наличии других соответствующих признаков и симптомов это может указывать на тяжелую болезнь, истощение телесных жидкостей и крайне ослабленное физическое состояние.

о недостатке телесных жидкостей и обезвоживании организма. При поражении болезнетворным ветром язык обычно дрожит и пациент не в состоянии высунуть его и удерживать в горизонтальном положении.

При изучении слизистого покрова языка (термин для обозначения которого переводится как «мех» или «мох») оцениваются его цвет, консистенция и область языка, в которой он достигает наибольшей толщины. В здоровом состоянии слизистый покров тонкий и прозрачный или белый, не слишком влажный, но и не слишком сухой.

Отклонения от этой нормы свидетельствуют о расстройствах органов пищеварения. Характер расстройств определяется по цвету, толщине, консистенции и области локализации покрова на языке (см. текст в рамке на стр. 107). Белый покров считается признаком заболеваний, связанных с холодом, а желтовато-белый – с жаром. Толстый белый покров обычно указывает на пагубное воздействие ветра, а белый и липкий – на влияние влажности. Желтый и тонкий покров – признак поражения ветром и жарой, а желтый и толстый – длительного болезнетворного воздействия сырости и слизи.

Обследование языка дает врачу важные сведения о состоянии здоровья пациента и позволяет диагностировать болезнь даже на самой ранней стадии. Однако при осмотре необходима большая аккуратность: врач должен уметь отличать истинные признаки болезни от ложных, вызванных оставшимся на языке осадком от пищи или напитков.

Обследование языка играет важную роль не только в диагностике текущих заболеваний, но и в профилактике, поскольку состояние слизистого покрова может



измениться еще до появления выраженных симптомов болезни. Например, если с утра на языке обнаруживается необычно толстый белый покров, это может указывать на воздействие патогенного холода. Незамедлительно приняв меры, можно предотвратить развитие болезни.

Кроме того, диагностика по языку позволяет установить различный диагноз при одинаковых симптомах.

Если, например, у двух пациентов проявляются одинаковые симптомы простуды и кашля, это еще не значит, что причины заболевания одинаковы. По языку можно определить, в чем разница между причинами болезни в том и в другом случае, и это очень важно, поскольку метод лечения зависит не от симптомов, а от исходной причины.

ВРАЧЕВАНИЕ В КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ



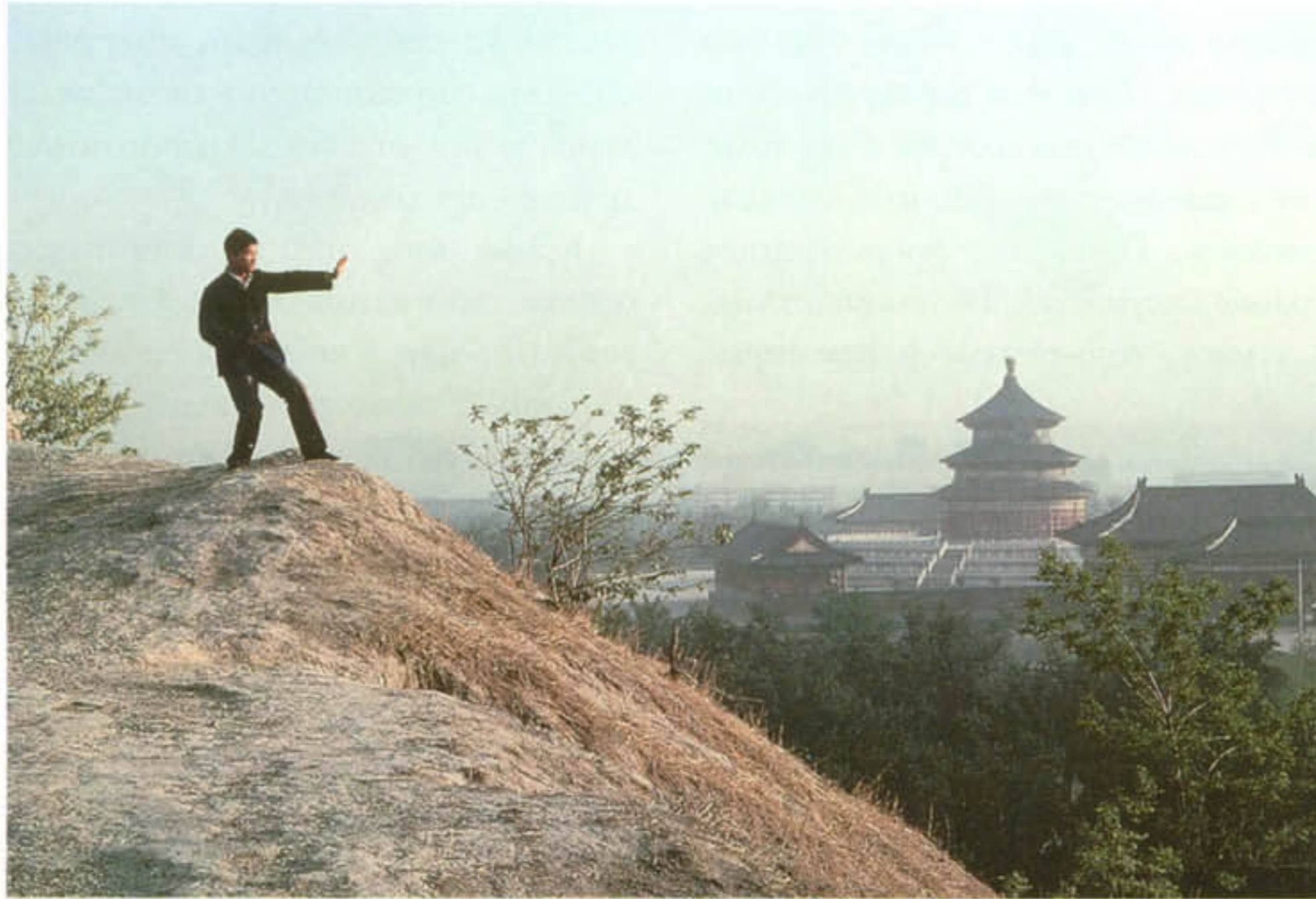
Согласно «Канону Желтого императора о внутреннем» (см. стр. 91), люди некогда вели простую жизнь в гармонии с природным окружением, поэтому болезни постигали их редко и легко поддавались лечению. Роль лечебных процедур исполняли религиозные обряды и обращения к благим божествам с просьбой «уврачевать дух», а задача врачевания заключалась в том, чтобы вернуть человека на путь Дао (см. стр. 92–93).

По словам Ци Бо, советника Желтого императора, когда человеческая жизнь усложнилась, болезни тоже стали сложнее и возникла необходимость в новых терапевтических методах: в правильном питании, укрепляющем тело, в применении лекарственных препаратов, иглоукалывания и различных способов врачевания внутренних органов, крови и дыхания. Задачей лечения стало очищение тела от патогенных факторов и токсинов и обогащение его энергией *ци* и питательными веществами. Для этой цели стали использовать восемь методов: потение (*хань*), терапевтическая рвота (*ду*), опорожнение (*ся*), выделение (*сяо*), очищение (*цин*), гармонизация (*хе*), согревание (*вэнь*) и пополнение (*лу*) притока *ци* и крови.

Выбор терапевтических процедур зависит от точной постановки диагноза, которая считается важнейшей частью всего лечебного процесса. В «Каноне Желтого императора о внутреннем» утверждается, что лучший врач способен исцелить тело еще до того, как болезнь даст о себе знать, тогда как врач менее искусный сможет распознать болезнь только после проявления симптомов. В число методов врачевания входят корректировка диеты и образа жизни, физические упражнения, массаж, фитотерапия, акупунктура, мокса-терапия, кровопускание и малые хирургические операции. При этом наиболее важное значение придается не вмешательству врача, а самопомощи и личной ответственности пациента за сохранение своего здоровья.



ЖИЗНЬ В ГАРМОНИИ



Упражнения тай-цзы состоят из плавных, изящных, текучих движений. Многие из них разработаны на основе наблюдений за движениями зверей и птиц. Эти упражнения помогают регулировать поток жизненной энергии (ци) в теле и успокаивать ум.

В Древнем Китае от врача ожидали, что он будет поддерживать собственное здоровье в идеальном состоянии и собственным примером наставлять пациентов на путь образцовой жизни. Залогом здоровья считалось правильное дыхание: врач умел владеть и управлять своим дыханием и должен был обучать тому же пациентов. И по сей день сохраняется представление о том, что эффективность акупунктуры и лечебных упражнений цигун (см. стр. 112–113) зависит от правильного дыхания.

Кроме того, врач объяснял пациентам, как жить в гармонии с сезонами. Согласно традициям китайской медицины, каждому сезону соответствуют особая пища и особые виды деятельности (см. стр. 112–113). В холодную погоду следует выполнять энергичные физические упражнения, согревающие тело, а в теплую погоду, напротив, избегать перегрева. Необходимо принимать

меры по защите от опасных ветров и сквозняков, способных нанести вред здоровью. Не следует также в течение длительного времени находиться на холоде или в сырости.

В процесс лечения могут включаться рекомендации по соблюдению этих правил. Врач может посоветовать пациенту сменить место работы, род деятельности или даже место жительства, если эти обстоятельства наносят ущерб его здоровью.

Идеальной средой для поддержания крепкого здоровья считаются мирные и уединенные места, где много свежего воздуха и солнечного света, умеренный климат, чистая природа и минимум стресса. Поселиться в подобном месте могут далеко не все, но здесь на помощь приходит фэн-шуй – искусство преобразования окружающей среды с целью усиления потоков благотворной энергии (см. стр. 123).

ПИЩА КАК ЛЕКАРСТВО



Питание в соответствии с сезонами и индивидуальной конституцией издавна считалось в Китае главным секретом крепкого здоровья. Продукты питания классифицируются по преобладанию инь или ян и по тому, какое воздействие они оказывают на организм — охлаждающее или согревающее. Продукты, происходящие из воды или прохладных местностей, обладают охлаждающей природой, а мясо, корнеплоды и некоторые

овощи — согревающей. Зерновые и бобовые обычно считаются нейтральными по природе, но могут приобретать согревающие или охлаждающие свойства в зависимости от способа приготовления и сочетания с другими продуктами.

Кроме того, пища может классифицироваться на основе патогенных факторов, которые она способна возбудить или породить в организме (см. стр. 100–101). Молочные продукты, сахар, хлеб и выпечка из очищенной муки порождают в теле сырость и жару, из-за которых возникают проблемы с пищеварением, а некоторые кислые продукты, например ревень и шпинат, могут усиливать внутренний ветер, вызывающий боли в суставах.

В целом самой здоровой диетой в традиционной китайской медицине считается цин дань, то есть «чистая» и «светлая» (буквально — «умеренная») диета из свежих продуктов, главным образом растительного происхождения, подвергнутых легкой тепловой обработке. Во многих трактатах превозносятся достоинства цельных зерен и овощей и указывается на пользу легкой тепловой обработки, способствующей пищеварению и усвоению питательных веществ. «Вредные» продукты, такие, как сахар, очищенная мука, красное мясо, животный жир, кофеин и алкоголь, лучше вовсе исключить из диеты или употреблять только в умеренных количествах.

Сбалансированная диета включает в себя все пять вкусов, соответствующих пяти стихиям (см. стр. 94–95 и текст в рамке на стр. 113), благодаря чему оказывает гармонизирующее влияние на работу внутренних органов. Кислая пища стимулирует печень и желчный пузырь, горькая — улучшает функции сердца и тонкой кишки, сладкая (хотя и не обязательно включающая в себя сахар) — гармонизирует желудок и селезенку, жгучая — приводит в равновесие легкие и толстую кишку, а соленая — тонизирует почки и мочевой пузырь. Но все это происходит лишь при условии, что все пять вкусов представлены в диете приблизительно поровну. Если же какой-либо один вкус возобладаст над остальными, то он окажет прямо противоположное воздействие.

ОВОЩНАЯ СМЕСЬ «ГАРМОНИЯ ВКУСОВ»

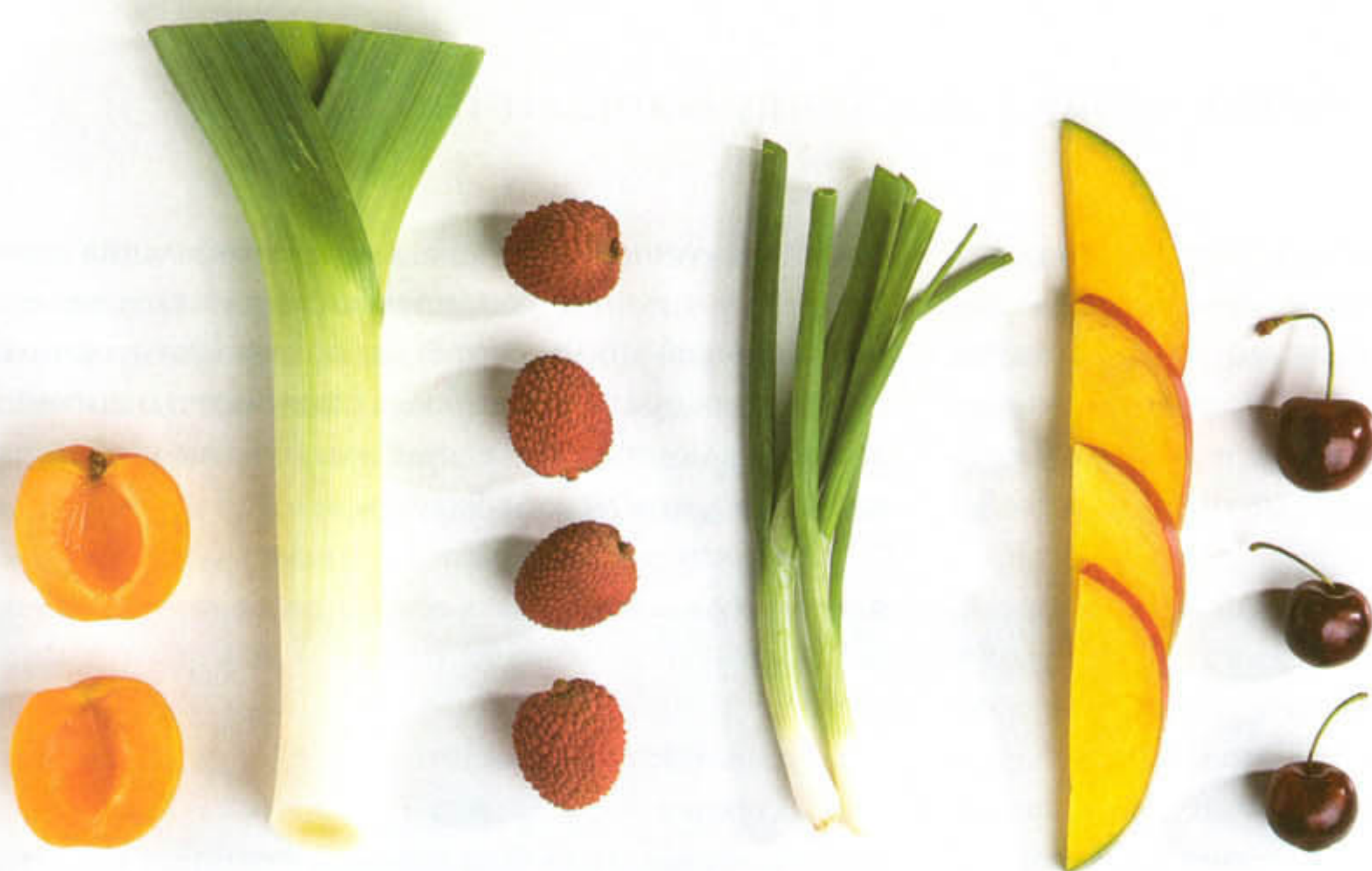
Разогрейте в сковороде 1 чайную ложку кунжутного масла. Добавьте ½ чайной ложки свеженатертого корня имбиря и мелко нарезанный зубец чеснока. Добавьте «соломенные грибы», нарезанные полосками, и несколько минут обжаривайте при постоянном помешивании. Затем положите в сковороду нарезанный ломтиками корень лотоса, нарезанные полосками огурец и морковь, 2 мелко нарубленных листа капусты и горсть стручков фасоли. Обжаривайте несколько минут при постоянном помешивании. Подавайте на листе латука (*инь*), украсив зеленью лука-батона (*ян*).



СОГРЕВАЮЩАЯ ПИЩА

Согревающая пища считается *янской* по природе. К числу согревающих овощей относятся морковь, чеснок, китайский лук-резанец, имбирь, лук-порей, репчатый лук, лук-шалот и лук-батун. Из фруктов к согревающим относятся абрикос, вишня, китайский личи и манго.

Слева направо: абрикос, лук-порей, китайский личи, лук-батун, манго, вишня.



ОХЛАЖДАЮЩАЯ ПИЩА

Охлаждающая пища считается *иньской* по природе. К числу охлаждающих овощных продуктов относятся стручки фасоли, водяной каштан, огурец, листья одуванчика, «соломенные грибы», латук, корень лотоса и батат. Охлаждающими фруктами считаются кокос, мандарин, груша, ананас и арбуз.

Слева направо: сельдерей, латук, грибы (вверху), карамбола, спаржа, банан.



НЕЙТРАЛЬНАЯ ПИЩА

К нейтральным по природе овощам относятся брокколи, цветная капуста, кольраби, фенхель, салат-рапунцель, петрушка, пастернак, тыква, сахарная кукуруза и репа. К числу нейтральных фруктов принадлежат яблоки, виноград, папайя и сливы.

Слева направо: сахарная кукуруза, брокколи, малина, папайя, фенхель.



Например, пристрастие к сладкой пище ослабляет селезенку и желудок. Продукты различного вкуса связаны между собой по той же схеме, что и пять стихий (см. илл. на стр. 94). Так, поскольку «вода поддерживает дерево», продукты с высоким содержанием воды (свежие фрукты, морские водоросли и сырые овощи) способствуют укреплению печени.

Диета подбирается индивидуально на основе конституции пациента и характера заболевания. Если человек склонен к заболеваниям, связанным с жаром, ему рекомендуют включить в рацион охлаждающие продукты и напитки: огурцы, латук, сельдерей, гречиху, сою, грибы, рыбу, морские водоросли, бананы, тропические фрукты, йогурты, фруктовые соки (ананасовый, грейпфрутовый и апельсиновый) и мятный чай. Но если жар вызван внутренней влажностью, то всю охлаждающую и слизеобразующую пищу, такую, как тропические фрукты и молочные продукты (в том числе йогурт), следует исключить из рациона. Если же пациент страдает от холода и вялости, ему следует употреблять согревающие продукты: овес, чечевицу, семена подсолнечника, лук, морковь, куриное мясо, женьшень и чай с имбирем или корицей. Также важны способы приготовления пищи и кухонная посуда. Зажаренная и запеченная пища обладает более сильными согревающими свойствами, чем отварная или приготовленная на пару, а охлажденным и замороженным продуктам присущи охлаждающие свойства.

Самой лучшей посудой для приготовления пищи считаются чугунные, эмалированные или сделанные из нержавеющей стали кастрюли, сковородки и котелки. Пища в них прогревается более равномерно и постепенно, чем в алюминиевой посуде или микроволновой печи, а кроме того, они менее токсичны.

Продукты должны быть как можно более свежими, и употреблять их следует вскоре после приготовления, пока они еще полны энергии и не утратили вкус и аромат.

Гармоничными считаются такие блюда, в которых охлаждающие ингредиенты сочетаются с несколькими согревающими и для приготовления которых использован метод легкого нагревания (например, быстрое обжаривание при постоянном помешивании) на масле нейтрального характера, например кунжутном (см. рецепт на стр. 110 в рамке). В идеале гармоничная пища должна содержать ингредиенты всех цветов, соответствующих пяти стихиям: зеленого, красного, желтого, белого (или светлого) и черного (или темного).

Здоровье и пищеварение зависят также от личных вкусовых пристрастий и привычного режима питания. Голода и жажды следует избегать, но злоупотребление пищей и напитками также вредит здоровью, создавая чрезмерную нагрузку на пищеварительную систему и другие внутренние органы. Питаться желательно в одно и то же время суток и в спокойной обстановке, а переже-

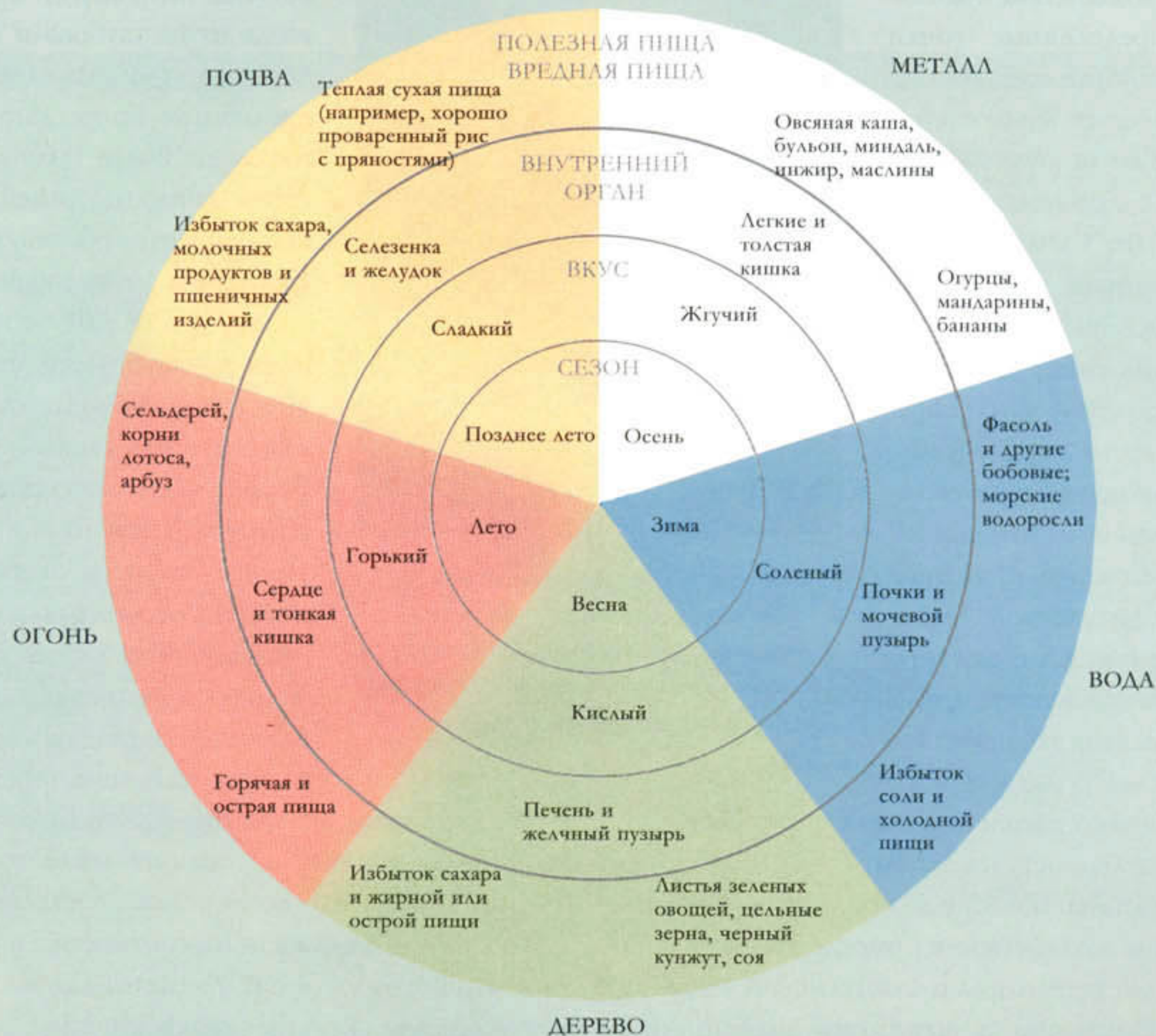


Большой открытый рынок в Китае. Здесь продаются свежесобранные фрукты и овощи, которые доставляют в город из окрестных деревень. В Китае издавна налажена система самообеспечения продуктами питания, что крайне важно для страны со столь многочисленным населением. Здесь повсеместно можно без труда достать свежие овощи и фрукты, хотя в различных областях преобладают разные сорта сельскохозяйственной продукции.

вызывать пищу следует тщательно: это способствует пищеварению и усвоению питательных веществ, необходимых для крепкого здоровья, бодрости и долголетия.

Рекомендуется согласовать рацион с временами года. Зимой следует отдавать предпочтение согревающей пище (горячим супам и запеканкам), а холодных и сырых

продуктов избегать. Весной желательно есть больше свежих, молодых овощей и избегать кислой пищи. Летом во избежание перегрева следует употреблять охлаждающие пищу и напитки (см. стр. 111), избегая пищи острой и горячей. Осенью же основу питания должны составлять легкоусвояемые блюда и сезонные фрукты и овощи.



ПИЩА И ПЯТЬ СТИХИЙ

Врач VII века н. э. Сунь Сямю указывал: «Хороший врач сначала ставит диагноз. Установив причину болезни, он прежде всего пытается излечить ее с помощью пищи. Если же пища не помогает, тогда он прописывает лекарство». Пища классифицируется по системе пяти стихий. Каждому сезону соответствует определенный вкус, и в каждый из сезонов одни

продукты действуют благотворно и стимулируют соответствующие органы, а другие — оказывают вредное воздействие и подавляют их функции. Однако следует помнить о равновесии и избегать излишеств. Например, кислые продукты, такие, как лимоны, при умеренном употреблении стимулируют функции печени, но при избытке делают ее гиперактивной.

АКУПУНКТУРА



Китайское название акупунктуры — чжэнь-цзю. Этим термином обозначается как иглоукалывание, так и тепловое воздействие (моксатерапия) на определенные точки (сю) кожи, стимулирующее потоки ци, крови и телесных жидкостей в организме. Приемы иглоукалывания использовались с древнейших времен. Считается, что до металлических игл, появившихся в железном веке, применялись каменные иглы (бянь). Позднее на смену железным иглам пришли золотые и серебряные, а в наше время они, в свою очередь, уступили место стерильным одноразовым иглам из нержавеющей стали высокого качества. В период напряженной политической обстановки в XIX — начале XX в. акупунктура в Китае была под запретом, но в последние десятилетия это искусство вступило у себя на родине в пору возрождения и нового расцвета, а также стало набирать все большую популярность на Западе.

Западная медицина объясняет эффективность акупунктуры тем, что воздействие на определенные точки блокирует болевые рецепторы и стимулирует нервную систему, кровообращение и выработку эндорфинов. Несмотря на то что точные механизмы ее действия до сих пор не получили научного объяснения, акупунктура повсеместно признана эффективной методикой обезболивания, а в список заболеваний, поддающихся лечению с помощью акупунктуры, Всемирная организация здравоохранения включила многие расстройства органов пищеварения и дыхания, а также гинекологические и неврологические заболевания.

Для акупунктуры используются иглы различной длины (от 125 мм до 12,7 см) и толщины. Они подбираются в соответствии с частью тела, на которую необходимо



Акупунктура — древнее восточное искусство, ныне широко применяемое и на Западе в лечении самых разнообразных заболеваний. В качестве средства анестезии за пределами Китая ее используют редко.

оказать воздействие, а также с характером заболевания и возрастом пациента. Для точек, расположенных над костью, используют короткие иглы, вводя их не глубоко и не вертикально, а под углом. Для мясистых частей применяют более длинные иглы и вводят их более глубоко. В лечении детей, пожилых людей и ослабленных пациентов обычно используются короткие и очень тонкие иглы.

Акупунктурные точки выбираются в зависимости от диагноза из числа 365 основных точек, расположенных вдоль каналов (меридианов). Воздействие может производиться как на точки болевого или проблемного участка, так и на отдаленные точки, лежащие на меридианах, связанных с проблемной областью. Могут использоваться дополнительные точки, снимающие определенные симптомы или оказывающие определенное влияние

на организм, а также традиционные сочетания точек, активизация которых дает значительный терапевтический эффект. Местонахождение точек определяется по анатомическим признакам или рассчитывается по пропорциям тела. При этом от врача требуется особая аккуратность, иначе лечение окажется неэффективным.

Игла вводится быстро и, как правило, безболезненно. После введения игл применяются различные приемы для успокоения и рассеяния ци либо, наоборот, для стимуляции ее притока. В число этих приемов входят вращение, приподнимание и опускание, а иногда даже вибрация игл; при этом движение иглы может синхронизироваться с дыханием пациента.

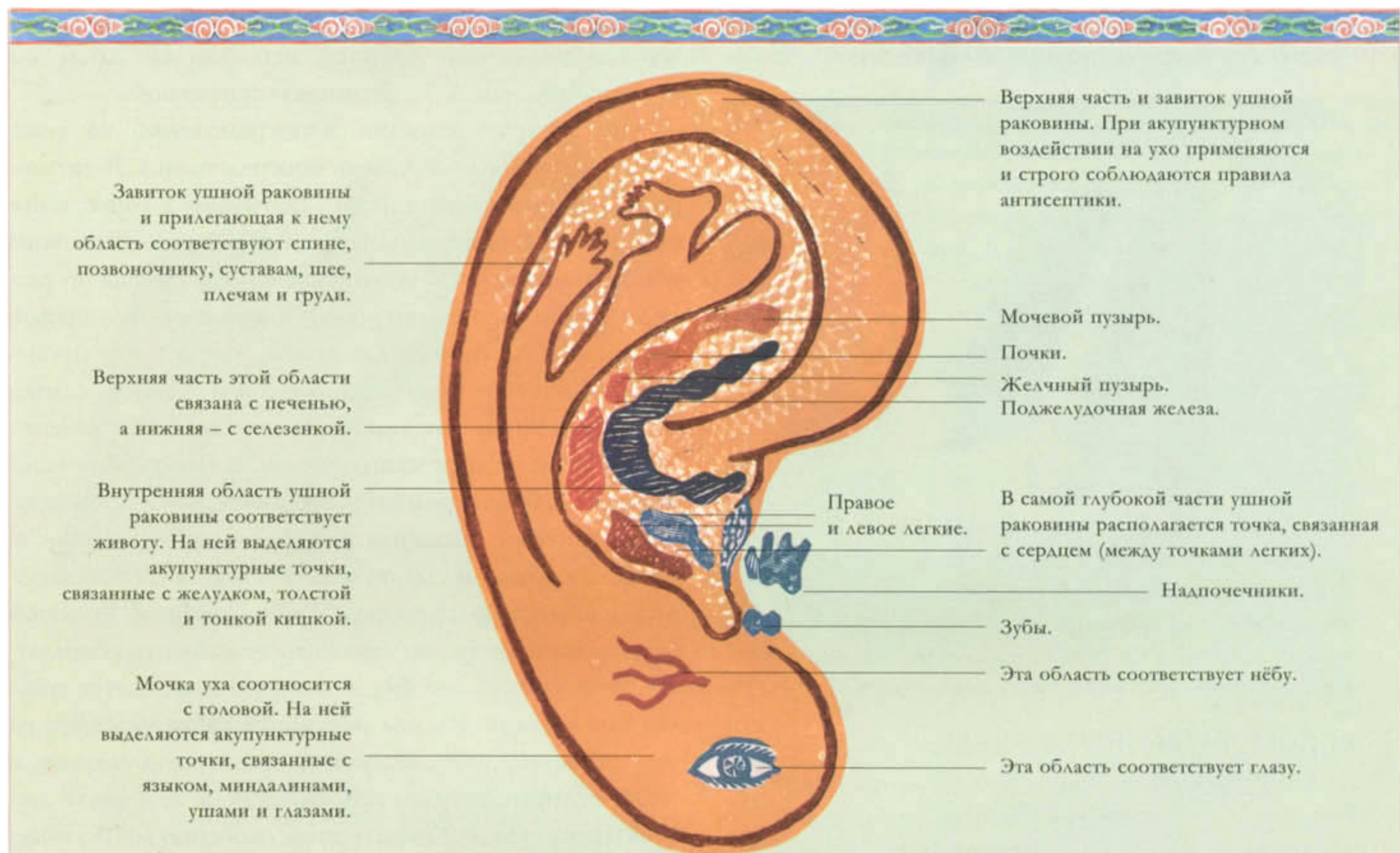
Врач стремится добиться так называемого «обретения ци» (дэ ци) — ощущения от иглы, которое описывается как «рыба, заглатывающая приманку». Пациент при этом может ощущать онемение, покалывание или

тяжесть в соответствующей точке. Иглы держат введенными до тридцати минут, после чего осторожно извлекают. В зависимости от ситуации используют различное количество игл. Воздействие может оказываться на точки, расположенные как на одной стороне тела, так на обеих.

Согласно «Канону Желтого императора о внутреннем», важно также согласовать лечебные процедуры с сезонами и движением небесных тел, но в наши дни этому указанию следуют редко, поскольку оно существ-

венно осложняет работу. К недавним нововведениям в области акупунктуры относятся электрическая стимуляция акупунктурных точек и введение в точки лекарственных препаратов (в том числе растительного происхождения), а также применение лазеров, звуковых колебаний и цветных лучей.

В дополнение к акупунктуре используются некоторые сопутствующие методы: моксатерапия, внутрикожное введение игл и «молотки цветущей сливы» (см. стр. 116–117).



АКУПУНКТУРА УШНОЙ РАКОВИНЫ

Ухо, как и язык, считается «зеркалом» всего организма: различные его участки соответствуют определенным органам и частям тела. С ухом напрямую или опосредованно соединяются двенадцать каналов, и во многих древних трактатах встречаются указания на взаимосвязь между слухом, кровообращением, течением *ци* и здоровьем внутренних органов.

Тело проецируется на ушную раковину в виде перевернутого эмбриона: мочка соответствует голове и шее, завиток – спине,

а внутренние части ушной раковины – внутренним органам.

На проблемные участки организма указывают точки ушной раковины с повышенной чувствительностью или измененной окраской. Акупунктурное воздействие на эти точки способствует оздоровлению соответствующих органов. Возможен и обратный процесс, когда точки для воздействия выбираются на основе соответствий больных органов – согласно системе пяти стихий и теории меридианов (см. стр. 94–95 и 98–99).

СОПУТСТВУЮЩИЕ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ



В дополнение к акупунктуре или в сочетании с ней могут применяться такие сопутствующие методы, как моксатерапия, банки, вспомогательные техники иглоукалывания и акупрессура.

В ходе моксатерапии врач сжигает над акупунктурными точками и определенными участками тела небольшое количество сухой травы (полыни обыкновенной), чтобы



Моксатерапия особенно эффективна при заболеваниях, связанных с холодом и избытком инь. Полынные «сигареты» для прижигания представляют собой волокна полыни, скатанные в трубку и завернутые в тонкую бумагу. Для прогревания сигаретку зажигают и медленно вращают над пораженным участком.

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ

Одна из процедур моксатерапии такова: полынный конус помещают на ломтик имбиря или зубец чеснока, чтобы под действием тепла проявился терапевтический эффект растения.

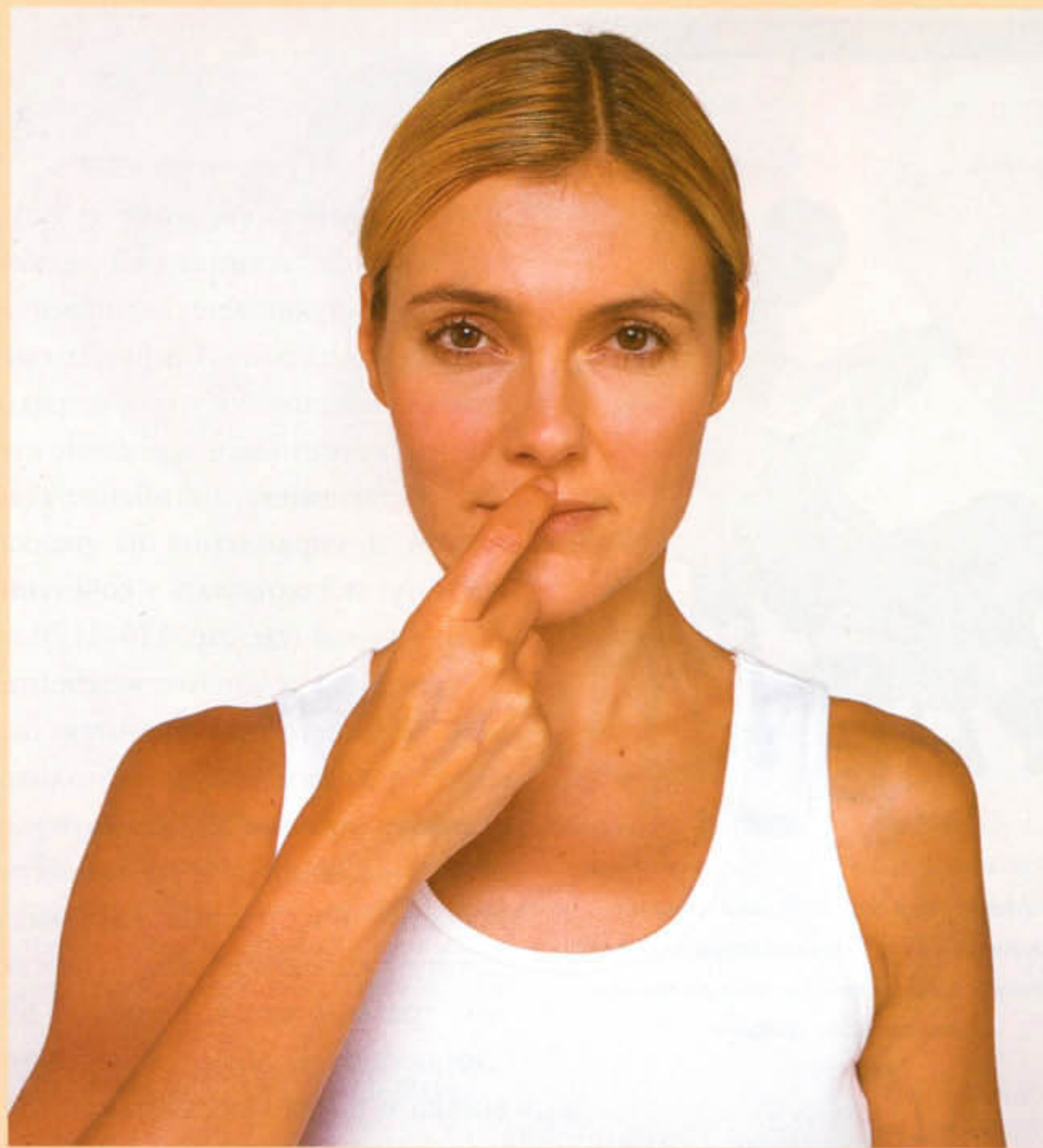
В число приемов акупунктуры входит применение трехгранных игл, игл для постукивания и внутрикожных игл. Трехгранные иглы используются для кровопускания при лихорадке и воспалении горла: врач делает маленький надрез на коже пациента и выдавливает несколько капель крови. Для постукивания по коже служат семь или пять коротких игл, прикрепленных к рукоятке («молоток цветущей сливы»). Этот терапевтический метод применяют при головных болях и облысении. Внутрикожные иглы напоминают крошечные чертежные кнопки. Их закрепляют на коже в ходе лечения хронических заболеваний.

прогреть их и стимулировать кровообращение и течение ци. Термин «мокса» происходит из японского языка (см. стр. 144–145), однако в настоящее время принят и в Китае, и в странах Запада. По-китайски же моксатерапия называется ай рон цзю: «ай» означает «полынь», «рон» — изнанку листьев полыни, от которой после высушивания остаются волокна (полынный «бархат»), используемые затем для прижигания, а «цзю» — собственно «прижигание».

Иногда траву сжигают непосредственно на коже, а иногда точки прогревают опосредованно. В первом случае сухие волокна полыни скатывают в конус, который затем помещают на кожу и поджигают. Величина конусов варьируется: самые маленькие подобны по размеру пшеничному зерну, самые большие — финиковой косточке. На Западе следят за тем, чтобы после процедуры на коже не оставалось ожогов и шрамов, однако во многих китайских клиниках считается, что лечение будет более эффективным, если на коже образуется волдырь. Для опосредованного прогревания точек применяют особые полынные «сигареты»: их поджигают и, не касаясь кожи, медленно вращают над областью, которую необходимо прогреть. Чтобы прогреть большой участок тела (например, поясницу или живот), используют специальную коробку, в которую помещается трава для прижигания. Иногда полынный конус надевают на верхний конец иглы, введенной при иглоукалывании, и тепло от горячей травы передается по игле прямо в акупунктурную точку. Моксатерапия особенно эффективна при суставных болях, вызванных холодом и сыростью.

При частичной потере суставной подвижности и болях в суставах применяется также другой метод лечения — банки. Маленькие стеклянные или металлические сосуды переворачивают вверх дном, выжигают в них кислород (поднося горящую спичку или подожженный ватный тампон, пропитанный спиртом) и быстро помещают на пораженный участок. Банка прилипает к коже и втягивает ее, стимулируя местное кровообращение и течение ци.

Акупрессура представляет собой метод воздействия на акупунктурные точки посредством надавливания пальцами, а не введения игл (см. текст в рамке на стр. 117).



Расположенная во впадине над верхней губой 26-я точка «ведущего канала» (жэнь-чжун) способствует сосредоточению, стимулирует умственную деятельность и память.

АКУПРЕССУРА

Акупрессура, или точечный массаж, представляет собой надавливание кончиками пальцев на акупунктурные точки. Таким образом стимулируется кровообращение и течение *ци*. Местонахождение точек определяется по анатомическим признакам или рассчитывается по пропорциям тела. В последнем случае в основу расчетов кладется традиционная мера — *цунь*. Одна *цунь* равняется длине средней фаланги среднего пальца, а три *цунь* — ширине четырех пальцев руки (кроме большого).

Акупрессура — эффективный метод, легко поддающийся освоению. Для начала следует определить точку, подлежащую воздействию, а затем мягко нажать на нее кончиком безымянного, указательного или большого пальца. Первоначально давление на точку можно использовать в диагностических целях: если точка слишком чувствительна, это указывает на состояние «избытка», а если ее чувствительность понижена — на состояние «недостатка». Поддерживайте давление на точку, не ослабляя и не усиливая его, в течение тридцати секунд. Как вариант, можно вращать пальцем, прижатым к точке, постепенно наращивая давление. Затем повторите процедуру на симметричной акупунктурной точке.



Между большим и указательным пальцем расположена чрезвычайно мощная 4-я точка канала толстой кишки (хэ-гу). Воздействие на нее стимулирует потоки энергии в верхней части тела, способствует пищеварению и улучшает цвет лица.



7-я точка канала легких (ле-цзюэ) находится во впадине под лучезапястным суставом, на одной линии с большим пальцем. Воздействие на нее стимулирует дыхательную функцию и помогает при кашле, астме и воспалениях горла.

МАССАЖ



Описания приемов массажа и самомассажа, обнаруженные в древних оракульных текстах и в «Каноне Желтого императора о внутреннем» (см. стр. 91), свидетельствуют о том, что массаж известен и практикуется в Китае вот уже на протяжении нескольких тысячелетий. Различные массажные техники применяются в китайской медицине как для стимуляции кровообращения и потоков ци, так и для снятия напряженности в мышцах и вправления костей.

Комплекс процедур, известный под названием «дао-инь» (что означает «вести» и «направлять»), включает в себя массаж, самомассаж, дыхательные и физические упражнения, направленные на перераспределение и гармонизацию потоков ци в теле (см. текст в рамке на стр. 119).

Выделяется восемь основных массажных техник. Дуй включает в себя такие энергичные приемы, как захваты и толчки ладонями, большими пальцами и локтями по всему телу, способствующие растяжению мышц и повышающие подвижность суставов. Эта техника помогает при различных недомоганиях и травмах и снимает стресс. Техника на включает пощипывание кожи большим и указательным пальцами или переплетенными пальцами обеих рук. Она особенно эффективно снимает боли. Нин представляет собой пощипывание с сильным натяжением и последующим освобождением кожи и часто применяется для снятия напряжения в мышцах шеи и плеч. Нье включает в себя крутящие и тянущие движения, лучше всего подходящие для массажа спины. К технике ан относятся ритмичные нажатия и толчки ладонями и суставами пальцев, используемые при массаже спины, живота и груди. Техника дао представляет собой сильные щипки, которые применяются при оказании первой помощи. Ма — это легкое растирание, стимули-



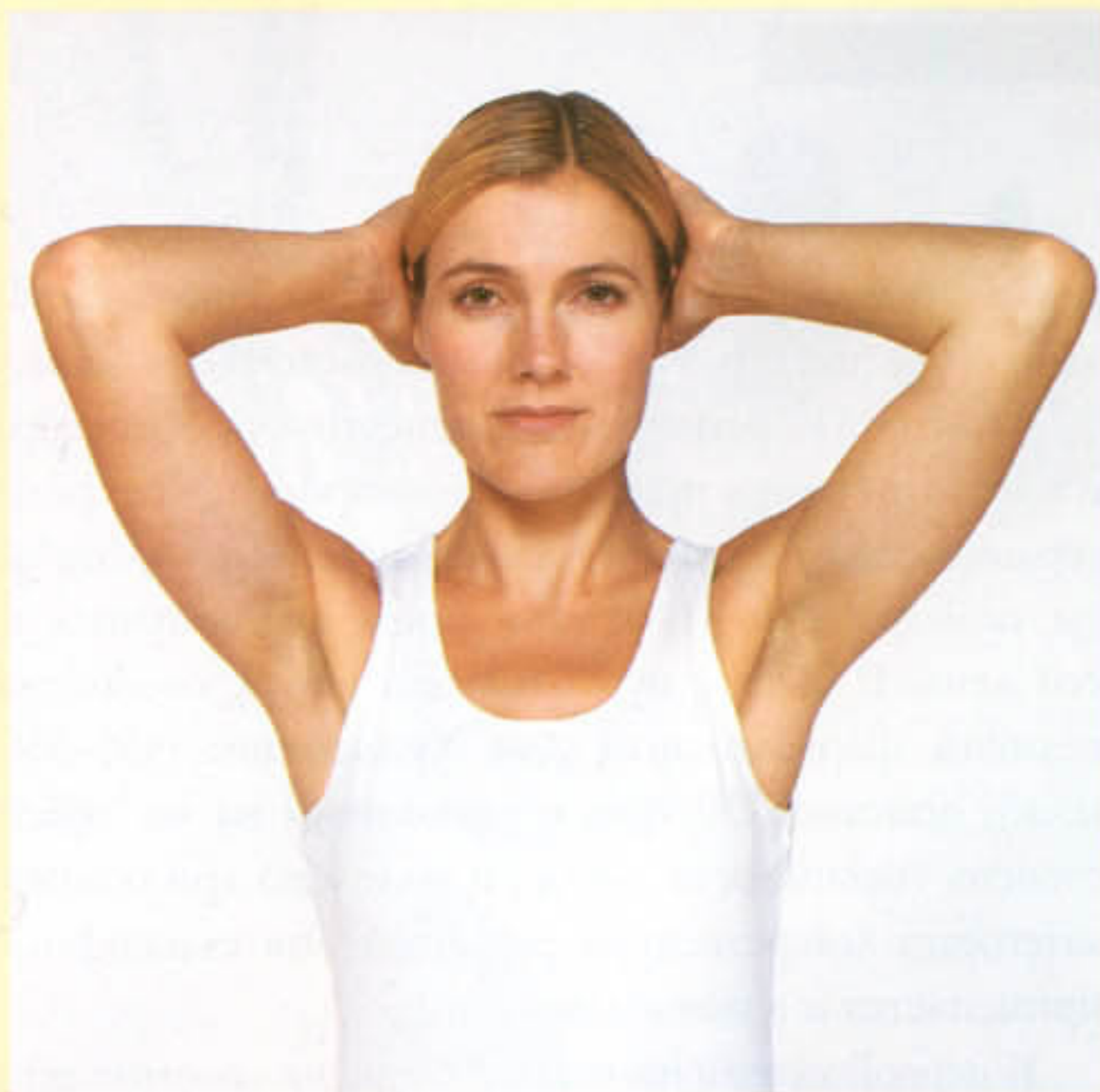
Массаж для снятия болей в плечах (акварель XIX в.). Эта процедура улучшает кровообращение и течение ци и повышает подвижность суставов.

рующее кровообращение и потоки ци. Наконец, техника бай включает в себя постукивание ладонями или кончиками пальцев. К приемам мануальной терапии относятся встряхивание, раскачивание и вращение суставов, растягивание и сгибание конечностей и упражнения на растяжку. Их могут использовать в сочетании с акупрессурой (см. стр. 116–117).

Для лица и других чувствительных областей применяются более мягкие техники. Массаж выполняется главным образом пальцами и ладонями, но иногда врач задействует также локти и ступни. В ходе массажа могут применяться также лекарственные травы и масла. Большой популярностью пользуются деревянные скалки и шары для самомассажа.

В ходе обычного сеанса массажа врач добивается того, чтобы пациент согрелся и расслабился. Как правило, пациент остается одетым, но иногда обнажает верхнюю часть туловища для работы с кожей спины, живота и груди. Иногда проводится общий массаж тела, а иногда только местное симптоматическое воздействие, например, на шею и плечи. Для снятия конкретных симптомов может использоваться акупрессура соответствующих точек, а в дополнение к массажу иногда применяются специальные приемы растягивания и укрепления мышц. Все эти массажные техники имеют терапевтическое значение и подходят для пациентов всех возрастов.

Массаж может использоваться и как диагностическое средство: изменения цвета и чувствительности кожи свидетельствуют о состоянии каналов и внутренних органов. Если при пощипывании или захватах кожа становится темно-красной или фиолетовой, это указывает на заболевания, связанные с жаром и избытком ци, а если кожа остается бледной — на болезни, связанные с холодом и недостатком ци.



1 *Растирание ушей. Дышите глубоко и старайтесь ни о чем думать. Приложите нижние части ладоней к ушам и начинайте энергично растирать их, двигая взад-вперед. Выполните 7 таких движений. Это стимулирует кровообращение в ушах и акупунктурные точки ушной раковины, связанные со всем телом.*



2 *Затем приложите ладони к ушам, а кончиками пальцев постучите по затылку. Постукивание должно быть легким и ритмичным. Не следует надавливать на затылок слишком сильно. Это упражнение улучшает слух и стимулирует умственную деятельность.*

САМОМАССАЖ ДАО-ИНЬ

Простой комплекс приемов самомассажа *дао-инь* можно выполнить менее чем за десять минут. Он стимулирует органы чувств и нормализует функции внутренних органов. Последовательность действий такова.

Упражнение для глаз. Сядьте прямо и посмотрите прямо перед собой. Медленно водите глазами вверх-вниз, слева направо и по часовой стрелке, а затем против. Каждое движение повторите три раза. Перед тем как перейти к следующему движению, дайте глазам отдохнуть, направив взгляд прямо перед собой. В завершение потрите ладони друг о друга и на несколько секунд прикройте ими глаза. Считается, что это упражнение улучшает зрение и проясняет взгляд.

Растирание ушей. См. выше иллюстрации к этому несложному стимулирующему упражнению, а также текст в рамке на стр. 115.

Упражнение для зубов. Прикройте рот (губы не должны быть сжаты слишком крепко), расслабьте нижнюю челюсть и 40 раз щелкните зубами, не открывая рта. Это упражнение укрепляет зубы, стимулирует умственную деятельность и улучшает пищеварение.

Полоскание рта. Закройте рот и поведите языком по зубам и внутренней стороне щек, чтобы вызвать слюноотделение. Прополощите рот накопившейся слюной и медленно, в три этапа, проглотите ее. Повторите эту процедуру 40 раз. Она способствует здоровью десен и улучшает пищеварение.

Массаж носа. Поместите кончики указательных пальцев по обе стороны от переносицы, а большие пальцы – под подбородок. Мягкими движениями трижды промассируйте нос от переносицы до ноздрей и обратно. Эта процедура очищает ноздри и носовые пазухи.

Массаж почек. Неплотно сожмите руки в кулаки и 40 раз проведите ими по пояснице. Эта процедура согревает почки, снимает боли в спине и регулирует менструальный цикл.

Массаж живота. Положите ладонь на живот выше пупка и совершите пять круговых поглаживаний живота (для мужчин – по часовой стрелке, для женщин – против). Это стимулирует пищеварение.

Массаж стоп. Прижмите большие пальцы рук к 1-й точке почек, расположенной под подъемом свода стопы. На протяжении нескольких минут поглаживайте эту точку круговыми движениями. Эта процедура приносит заряд бодрости и прилив сил.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ТРАВЫ



Лекарственные травы – одно из основных терапевтических средств в китайской медицине. Считается, что китайская фитотерапия развилась на основе даосской алхимии, сосредоточенной на поисках «эликсира жизни». В древней литературе встречаются упоминания о том, что императоры поручали своим врачам разыскивать травы, укрепляющие здоровье и продлевающие жизнь.

Фитотерапии посвящено великое множество трактатов (возраст некоторых из них – более двух тысяч лет), содержащих описания многих тысяч растительных ин-

redientов для лекарственных снадобий. В трактате «Шан хань лунь» (см. стр. 91), составленном во II–III веках н. э., приводятся 113 рецептов фармацевтических препаратов и рассматривается применение лекарственных средств в терапии лихорадочных заболеваний. Многие препараты, описанные в «Шан хань лунь», используются и по сей день. В «Шэнь нун бэнь цао цзин», составленном великим фармакологом Дао Хун-цзином (456–536 гг. н. э.), описано 730 трав с указаниями на их действие, степень токсичности и т. д., и выделено три обширных категории лекарственных растений. Эта классификация применяется и в наши дни.

К первой категории относятся так называемые верховные травы, или «государи» (цзюнь), стимулирующие жизненную силу и питающие жизнь. Это нетоксичные растения, находящие широкое применение. Примером может служить женьшень, который стимулирует приток ци и кровотворную функцию и который можно принимать без назначения врача. Вторая категория – травы среднего разряда, или «советники» (чжэнь), укрепляющие тело и помогающие при легких заболеваниях и психологических проблемах. Это такие растения, как, например, володушка (*Valeriana*), – в основном нетоксичные, но сильнодействующие, вследствие чего принимать их следует лишь по предписанию квалифицированного фитотерапевта. К третьей категории принадлежат низшие травы, или «слуги» (цзюо ши), – токсичные средства, применяемые при тяжелых заболеваниях. В состав этих растений входят такие опасные вещества, как мышьяк и эуфорбин (содержащийся в млечном соке молочая), поэтому принимать их следует только под наблюдением врача.

В состав традиционных китайских фармацевтических средств входят ингредиенты растительного, минерального и животного происхождения: травы, овощи, орехи, ягоды и фрукты; драгоценные камни (например, нефрит); почва различных типов; части насекомых, рыб, птиц и диких животных (последние в наши дни используются редко, чему причиной развернувшаяся во всем мире борьба за сохранение вымирающих видов). Применяются различные части растений (корни, стебли,

СРЕДСТВО ОТ ПРОСТУДЫ

Коричный чай – эффективное средство от простуды, лихорадки и головных болей, вызванных переохлаждением. Он помогает предотвратить развитие заболевания на ранней стадии.

Возьмите по 3 г измельченных сухих ингредиентов: корицы, корня пиона, корня ююбы и корня имбиря. Добавьте 1,5 г измельченного сухого корня солодки. Залейте смесь 1,5 л воды и кипятите в течение 45 минут (или пока жидкость не выкипит наполовину). Процедите, охладите и выпейте в течение дня.



ВЕРХОВНЫЕ ТРАВЫ

Верховные травы, или «государи» (*цзюнь*), — основные компоненты снадобий долголетия. Считается, что они способствуют гармоничному течению *ци* («жизненной энергии») и кровообращению.

Слева направо: корень женьшеня (*жэнь шэнь*), корень пиона (*бай шао яо*), корица (*гуи-пи*), плоды ликвидамбара (*лю лю тон*), листья и плоды сычуаньского перца (*хуа цзяо*), имбирь (*гань цзян*).

СРЕДНИЕ ТРАВЫ

Средние травы, или «советники» (*чжэнь*), — оказывают довольно сильное действие и могут обладать побочными эффектами, поэтому принимать их без рекомендации врача не следует. Они применяются при легких заболеваниях и психологических проблемах.

Слева направо: мята полевая (*бо хэ*), мушмула японская (*би ба-е*), клеродендрум (*чжоу у-тон*), бересклет (*ци гзнь*), полынь обыкновенная (*ай и*), ископаемая кость (*лон гу*).

НИЗШИЕ ТРАВЫ

Низшие травы, или «слуги» (*цзюо ши*), токсичны, и применять их следует только по предписанию и под наблюдением квалифицированного фитотерапевта. Они используются при тяжелых заболеваниях и содержат в себе такие вещества, как мышьяк и эуфорбин.

Слева направо: мак снотворный (*ин сю гз*), эфедра (*ма хуан*), ядра персика (сверху, *дао жэнь*), форзиция (снизу, *лянь цю*), эвodia (*у чжу-ю*), жимолость японская (*цинъ инъ хуа*), эфедра сушеная (*ма хуан*).

ветви и кора, листья и плоды) и тел животных (сушеная кость, желчь, плацента). Вегетарианцы могут использовать растительные препараты вместо животных, но ингредиенты животного происхождения традиционно считаются более действенными.

Растения классифицируются по присущей им «природе», по вкусу, применению и силе действия. В эту классификацию включаются указания на место произрастания, степень токсичности и способы сбора и обработки растительного сырья. Традиционно травы собирали в то время года, которое соответствует пораженному органу или заболеванию, которое предстоит лечить. Иногда в расчет принимали даже астрологические факторы, но в наше время массового коммерческого производства подобные условия соблюдаются редко.

«Природа», или «темперамент», растения определяется в соответствии с четырьмя типами ци (си ци). Она может быть горячей (жэ), теплой (вэнь), прохладной (лянь) или холодной (хань). Травы, не попадающие ни в одну из этих категорий, считаются нейтральными (бин син). Для противодействия тем или иным патогенным факторам используются травы противоположной природы: горячие и теплые растения применяются для лечения болезней, связанных с холодом, а холодные и прохладные — для лечения болезней, связанных с жаром.

Кроме того, растения подразделяются по пяти вкусам (см. стр. 94–95 и 110–113). Кислые (сюань) растения оказывают сосредоточивающее действие, горькие (гу) — укрепляющее, сладкие (гань) — задерживающее, жгучие (синь) — рассеивающее, а соленые (сянь) — смягчающее. Эти вкусы и производимые ими эффекты связаны между собой по системе пяти стихий (см. стр. 94–95). Растения, не входящие ни в одну из перечисленных категорий, считаются безвкусными (дань), или терпкими (сэ).

Различные растения соединяются в лекарственные составы с учетом их действия и совместимости. В каждом отдельном случае врач указывает необходимые пропор-



Современные тонизирующие препараты на основе растительных компонентов продаются в форме пилюль. Многие предпочитают их чаю из растительного сырья — неприятным на вкус и добавкам сложным в приготовлении.

ции компонентов и метод применения лекарства, а также принимает в расчет возможные противопоказания. Растительное сырье обычно продается в сушеном виде. Из него готовят отвары для приема внутрь или мази для наружного применения. Подобные самодельные препараты иногда имеют неприятный запах и вкус, поэтому в наши дни широко распространилось производство более аппетитных готовых «патентованных средств», продающихся без рецепта. Эти пилюли, капсулы, порошки и пластыри применяются и как общие тонизирующие средства, и в лечении различных расстройств пищеварения, дыхания и женских половых органов.

Древние алхимики верили, что особые растительные препараты способны замедлять процесс старения и обеспечивать долголетие. Считалось, что целебные эликсиры, сочетающие в себе субстанции неба и земли (благородные и низменные вещества, соединенные в точных пропорциях), питают кровь и ци и стимулируют работу внутренних органов. Растительные составы, продлевающие жизнь, пользуются огромной популярностью и по сей день, особенно среди людей старше шестидесяти. Утверждают, будто многим из тех, кто принимает подобные средства, удается сохранить бодрость и здоровье до восьмидесяти, девяноста и даже до ста лет.

В эликсиры долголетия нередко включаются компоненты животного происхождения, например рога оленя, ящерица-геккон, желатин из ослиной кожи, почки, пенис и тестикулы различных животных и даже человеческая плацента. Во многих странах набирает силу движение против использования подобных компонентов, поэтому в наши дни они применяются довольно редко — особенно те, которые получают от представителей исчезающих видов (рог носорога, части тела тигра, морские коньки и т. п.).

Обычно ингредиенты подбираются таким образом, чтобы состав усиливал ци, стимулировал кроветворную функцию и работу печени, почек и селезенки.

Их принимают ежедневно или на сезонной основе, в форме вин или жидких тоников либо пилюль. Считается, что подобные средства повышают уровень энергии, предотвращают заболевания, улучшают пищеварение и жизненные функции организма, а также укрепляют костную систему.

В трактатах о долголетию рекомендуется совмещать прием этих препаратов с умеренным образом жизни. Следует избегать чрезмерных нагрузок и переутомления, но также и безделья, праздности и излишнего комфорта. Тело и ум должны оставаться бодрыми и деятельными, для чего необходимы правильное питание, регулярные физические упражнения, самомассаж, медитация и занятия искусствами, такими, как каллиграфия.

Для повышения мужской половой силы и плодovitости у женщин применяются особые травы, но важную

роль играет также правильное сексуальное поведение. Сексуальные излишества истощают телесную субстанцию цзин, что ведет к вялости и слабости, а в конечном счете — к хроническим заболеваниям, в том числе к импотенции и бесплодию. Напротив, умеренность в сексе и экономия половых жидкостей, как считается, продлевают жизнь.

Конечная цель практик продления жизни — так называемого «пестования жизненности» (ян шэн) состоит в том, чтобы достичь «бессмертия» посредством духовного преображения. Кроме специальных снадобий, в даосской традиции для этого применяются различные духовные упражнения, усиливающие жизненную энергию (ци), субстанцию (цзин) и дух (шэнь) и преображающие физическую энергию в более тонкую, которая затем может использоваться в духовных целях (см. стр. 124–125).

ФЭН-ШУЙ

Фэн-шуй — это искусство создания благоприятной среды и гармонизации потоков *ци* в доме или на рабочем месте, способствующее здоровью и долголетию. Считается, что в каждой комнате и в каждом доме потоки *ци* проходят своим особым образом и зависят от расположения дверей и окон, мебели и прочих предметов. Правильная расстановка вещей в комнате оказывает огромное влияние на физическое, психическое и духовное здоровье. Если же *ци* в помещении не может циркулировать свободно, это ведет к расстройствам сна, препятствует сосредоточению и вызывает различные физические недомогания.

Помещение изучается при помощи особой схемы, основанной на восьми иньских и янских триграммах (см. стр. 92–93). Восемь ячеек этой схемы ориентированы по восьми основным и промежуточным сторонам света и соответствуют восьми областям жизни: здоровью, благосостоянию, славе и перспективам на будущее, любовной жизни, детям, друзьям, карьере и образованию. Схема накладывается на план комнаты. Если какая-либо ячейка загромождена предметами или содержит препятствия на пути потока *ци*, в соответствующей сфере жизни у человека могут возникать проблемы. В таком случае необходимо внести коррективы: переставить мебель, повесить зеркала и ветряные колокольчики, окурить помещение благовониями. Считается, что таким образом комната очищается от негативной энергии, а потоки *ци* восстанавливаются. Утверждают, что соблюдение правил фэн-шуй повышает производительность труда, улучшает здоровье и приносит душевное спокойствие.



Современные китайские фитотерапевты используют более 500 видов лекарственных растений. Сухие травы и растительные благовония применяются в фэн-шуй для окуривания помещений и изгнания злых духов.

ГАРМОНИЗАЦИЯ ПОТОКОВ ЭНЕРГИИ



Оздоровительные упражнения с древности являлись важным элементом китайской медицины. Считается, что сидячий образ жизни и недостаток физической нагрузки могут вести к заболеваниям, а упражнения, стимулирующие потоки ци и кровообращение, напротив, обеспечивают здоровье, бодрость и долголетие (ян шэн).

Первые известные трактаты об оздоровительных физических упражнениях относятся еще к эпохе династии Западная Хань (206 г. до н. э. – 23 г. н. э.). На шелковых свитках, датированных приблизительно 168 годом до н. э., изображены мужчины и женщины, выполняющие различные наклоны, растяжки и дыхательные упраж-

нения, относящиеся к системе дао-инь (см. стр. 118–119). Врач Хуа То, живший несколькими столетиями позже, в эпоху династии Восточная Хань (25–220 гг. н. э.), тщательно изучил эти упражнения и разработал знаменитый комплекс у цинь си – «игры пяти зверей». В основу его легли наблюдения за позами и движениями пяти животных, славящихся своей силой, гибкостью и долголетием: оленя, тигра, медведя, обезьяны и птицы.

В Китае существует множество систем лечебных упражнений: в рамках каждой из трех основных религий – даосизма, конфуцианства и буддизма – разработаны свои особые методы оздоровительных физических процедур. В их числе и терапевтические комплексы упражнений, направленные на профилактику и лечение заболеваний, и боевые искусства (традиции у шу), развивающие силу, гибкость и выносливость и обеспечивающие крепкое здоровье.

Термин «цигун», означающий «работа с ци», «управление ци» или «владение ци», был введен в обиход в 30-е годы XX века. Так стали называть систему терапевтических дыхательных техник, поз и подвижных упражнений, стимулирующих и гармонизирующих потоки ци в организме. Подобных упражнений известно несколько тысяч, и они практиковались на протяжении многих веков. Подвижные упражнения и особые позы регулируют функции организма, дыхательные упражнения – дыхание, а техники визуализации и сосредоточения – функции ума. Предназначение цигун – не только тренировка физического тела, но и стимуляция энергосистем организма, развитие умственных способностей и в конечном счете выход на более высокий уровень осознания.

Даже самые простые из упражнений цигун (см. илл. на стр. 125) способствуют релаксации и укреплению организма. Они не занимают много времени – на весь этот несложный комплекс уходит всего несколько минут. Однако выполнять их следует регулярно и со временем постепенно увеличивать длительность каждого упражнения.

Какую бы позу вы ни выполняли, кончик языка при этом следует прижимать нёбу, чтобы соединить ведущий

КИНОВАРНЫЕ ПОЛЯ

На иллюстрациях к даосским трактатам изображаются три главных энергетических поля тела, именуемых Киноварными полями (*дань-тянь*): верхнее, среднее и нижнее. Верхнее располагается на лбу между бровями, среднее – на груди между сосками, а нижнее – на животе, в трех сантиметрах ниже пупка. Они соответствуют некоторым из *чакр*, выделяемых в индийской йоге (см. текст в рамке на стр. 21), и энергетических центров, применяемых в тибетской медицине (см. стр. 57).

Существуют различные упражнения, благодаря которым энергия накапливается в этих «полях», а затем циркулирует в теле по особым «орбитам». Одна из таких «орбит», с которой работают чаще всего, – «микрокосмическая орбита», по которой энергия движется от нижнего *дань-тянь*, вниз через промежность, а затем вверх по ведущему каналу – к верхнему *дань-тянь*. На этом этапе через теменной центр в тело втягивается космическая энергия. Затем поток энергии направляется вниз по функциональному каналу, через средний *дань-тянь*, и возвращается обратно в нижний *дань-тянь*, где в тело втягивается энергия земли. Считается, что это упражнение гармонизирует *инь* и *ян* в организме и ведет к единению космической («небесной») и физической («земной») энергий. Упражнения такого рода укрепляют здоровье, обеспечивают долголетие и являются составной частью процесса духовного преображения.

канал с функциональным (см. стр. 98). Исследования показывают, что цигун способен вызывать глубинные изменения как на физическом, так и на психическом уровне. В числе возможных эффектов этих упражнений – замедление частоты пульса, снижение кровяного давления, обогащение тканей кислородом и стимуляция умственной деятельности. Как система оздоровительных процедур цигун применяется во многих китайских клиниках. Его используют в период реабилитации пациен-

тов и в лечении сердечных и других серьезных заболеваний. В области боевых искусств «мягкие» формы цигун дали начало системе тай-цзы, а более «жесткие» – кун-фу. В каждой из этих систем сложился свой особый стиль, но все они служат гармонизации тела, ума и духа и все повышают подвижность и гибкость, приводят в равновесие физиологические функции (такие, как пищеварение и сон), проясняют ум и помогают обрести внутреннее спокойствие.

УПРАЖНЕНИЯ ЦИГУН



1 Это упражнение способствует накоплению ци в нижнем дань-тянь. Расположите руки на уровне живота ладонями кверху, так, чтобы пальцы почти соприкоснулись друг с другом. Представьте себе, что у вас в руках «шар» энергии. Расслабьтесь. Дышите плавно.

2 Вдыхая через нос, начинайте медленно поднимать руки, представляя, что вы бережно держите в ладонях этот энергетический «шар» и перемещаете его вверх вдоль туловища.



3 Когда вдох завершится, медленно переверните ладони, как бы вращая и поглаживая энергетический «шар». На выдохе начинайте опускать ладони, мысленно толкая энергетический «шар» вниз.



4 В момент завершения выдоха ладони должны находиться немного ниже пупка. Медленно переверните их и снова начинайте поднимать энергетический «шар». Ритмично повторяйте упражнение в течение нескольких минут. В заключение приложите обе ладони к нижнему дань-тянь и сосредоточьтесь в нем энергию.





Я П О Н И Я

ПУТЬ ЧИСТОТЫ



В основе древнейших японских представлений о медицине лежало понятие чистоты. В число терапевтических методов входили обряды очищения, ритуалы изгнания злых духов и фитотерапия. Японская медицина развивалась под влиянием идей, заимствованных из Кореи, Китая и стран Европы, но при этом было разработано немало оригинальных вариаций и новшеств.

Болезнь в японской медицине рассматривается как нарушение естественных физиологических процессов, вызванное дисбалансом *ки* («жизненной силы», эквивалент китайской *ци*) – ее недостатком (*кё*) или избытком (*дзицу*). Дисбаланс определяется посредством диагностики по животу и микродиагностики, позволяющей получить представление о состоянии организма в целом путем обследования отдельных частей тела.

Целью терапевтических процедур является восстановление естественного, здорового равновесия. Наибольшей популярностью пользуются фитотерапия (*канто*), акупунктура и моксатерапия, а также массаж и мануальная терапия, но кроме того, большое внимание уделяется духовному здоровью и психическому благополучию.

*При входе в каждое японское святилище располагается водоем для ритуального очищения. Воду для омовения рук и ополаскивания рта наливают в бамбуковые или металлические чаши. После этого человек считается очищенным и готовым войти в священное место. Схожие ритуалы очищения исполняют перед чайной церемонией (*тяною*) в чайных домиках (*тясицу*), при которых иногда имеются садики, подобные изображенному на этой иллюстрации.*

ДРЕВНИЕ МИФЫ, ВДОХНОВЕНИЕ И ЧИСТОТА



Японский миф творения повествует о двух божествах – Идзанаки и Идзанами, олицетворяющих соответственно мужское и женское начала. Эти божества создали острова Японии и все природные явления – воду, ветер, горы, растения и т. д. Совершая ритуал очищения, Идзанаки породил еще трех божеств: богиню солнца Аматэрасу, бога луны Цукуёми и бога ветра Сусаноо.

Согласно своду «Кодзики» («Записки о деяниях древности»), составленном в 712 году н. э., Аматэрасу получила во владение Серединную страну Тростниковой равнины, то есть землю. Со временем эта солнечная богиня возглавила пантеон синтоизма (см. стр. 131) и стала почитаться как прямая прародительница японских императоров и защитница всего народа Японии.

Поскольку Древняя Япония была по преимуществу земледельческой страной, само выживание людей зависело от солнечного света и благоприятных для урожая погодных условий. Поэтому люди поклонялись и приносили жертвы божествам, которые считались повелителями солнца и воды, ветра и зерна. Так постепенно в традицию вошли церемонии благодарения за обильный урожай и очистительные ритуалы, призванные оградить посевы и людей от болезней.



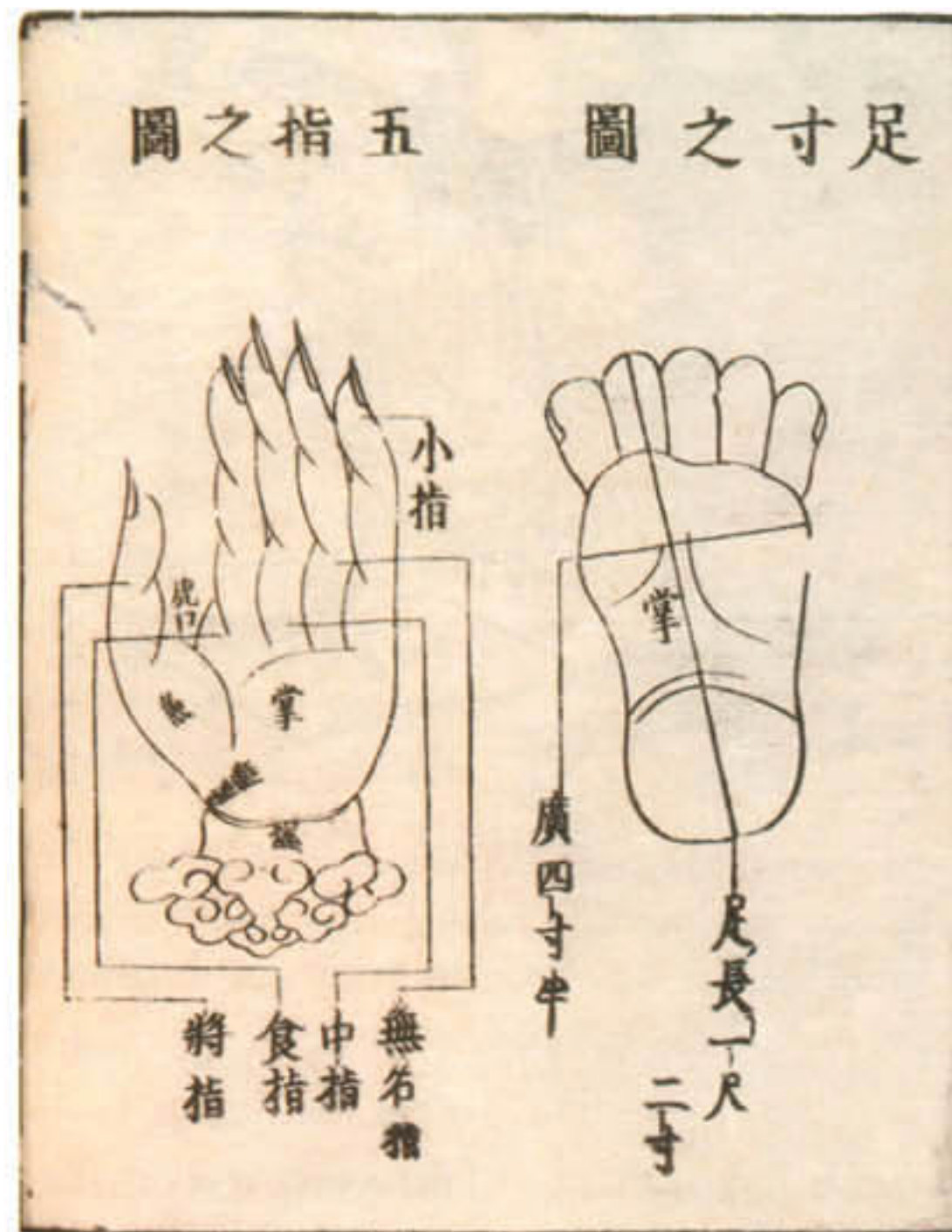
ИСТОРИЯ ЯПОНСКОЙ МЕДИЦИНЫ



Основу древнейших японских традиций врачевания составляли обряды очищения и изгнания злых духов, а также различные методы траволечения. В древних преданиях описываются люди (часто женщины), обладавшие шаманскими или оккультными силами, а также способностью к врачеванию. Причинами заболеваний считались влияние злых духов, физическая нечистота или кара богов, оскорбленных пренебрежением или греховными поступками. Соответственно целитель рекомендовал провести обряд изгнания злых духов или ритуал очищения либо принести жертвы, чтобы умиротворить разгневанное божество. В «Кодзики» содержатся упоминания о траволечении и описываются местные травы и плоды, использовавшиеся для врачевания, например момо (персик) или кудзу (маранта).

Испытывать иностранные влияния японская медицина начала с V–VI веков н. э., когда страну стали посещать врачи и монахи из Кореи и Китая. В 414 году в Японию приехал корейский врач Кон-му, которого пригласили на службу к самому императору. В 552 году корейские монахи принесли в Японию буддизм. Китайский посол Цзы Кун, прибывший в 562 году, привез с собой медицинские трактаты, в том числе по акупунктуре и моксатерапии, которые вызвали большой интерес при императорском дворе.

На протяжении VI–VII веков дипломатические и научные связи между Японией и Китаем продолжали развиваться, и в Японию было ввезено из Китая множество медицинских, естественнонаучных и религиозных трак-



Гравюра конца XVII века со схемой акупунктурных точек ладони и стопы. Из японского комментария к китайскому трактату, впервые опубликованному в 1341 году.

татов. Два буддийских монаха, Эннити и Фукуин, пятнадцать лет проучились в Китае и, вернувшись в Японию в 663 году, стали пропагандировать на родине систему китайской медицины.

В результате реформ, проведенных незадолго до начала и в течение периода Нара (710–794), в японском государстве сформировалась новая бюрократическая структура, основанная на китайской модели. Согласно кодексам Тайхо и Ёро, в каждой префектуре следовало основать медицинскую школу, а в столице государства, городе Нара, было открыто три новых лечебных заведения. Студенты высшей школы медицины изучали применение лекарственных трав, диетологию, акупунктуру и моксатерапию, массаж анма и приемы вправления костей, а также

сложные ритуалы духовного очищения.

Однако этими новыми методами пользовались главным образом члены императорской семьи и высшая знать. Простые крестьяне же полагались на лечебную помощь буддийских монахов и жрецов синто. Благодаря формализации лечебной подготовки среди ученых возрос интерес к медицине и появились первые в Японии медицинские трактаты, в том числе «Исинпо» — «Предписания из сердца врачевания», составленные в 984 году Тамбой Ясунари. Большинство прочих медицинских текстов того времени представляли собой комментарии к китайским книгам. В дальнейшем японская медицина стала развиваться самостоятельно, поскольку к власти пришла военная аристократия с ее политикой, ориентированная на развитие за счет внутренних факторов.

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА



В IX–XII веках японский императорский двор утратил значительную часть своего влияния, что повлекло за собой упадок медицинских учреждений, находившихся под его покровительством. Тем не менее буддизм процветал, и монахи-ученые, которым по-прежнему позволялось путешествовать, продолжали ввозить в Японию книги по медицине, поддерживая таким образом интерес к этой науке. В то же время в Японии начали развиваться оригинальные методы врачевания, включающие народные средства и препараты из местных лекарственных растений наряду с практиками, заимствованными из Китая. Дзенский монах Юрин около 1368 года предложил новый метод классификации заболеваний. Приблизительно в тот же период другой монах, Малзима Сигэцунэ, разработал особые методы лечения глазных болезней. Кроме того, в буддийских храмах приобрели популярность новые способы мокса-терапии.

Начиная с середины XVI века благодаря европейским торговцам и миссионерам в Японию стали проникать западные представления об анатомии и хирургии. С некоторыми лекарственными средствами и несложными процедурами японцев познакомили португальский иезуит Франциск Ксавье и купец Луиш д'Альмейда. К концу XVI столетия Японию стали посещать испанские монахи-францисканцы, а также торговцы и врачи из Голландии и Германии.

Поначалу японские власти принимали подобные иностранные влияния благосклонно, ввиду того что воины, раненные в сражениях, нуждались в хорошем лечении. Однако довольно скоро в европейцах и европейской религии стали усматривать угрозу для благополучия страны, и на христиан обрушились гонения. Впрочем, некоторые врачи все же остались в Японии, и



Гравюра на дереве (XIX век, период Токугава). Фармацевт измельчает растительное сырье, которое затем использует для приготовления лекарственного препарата канпо.

один из них, португальский доктор Ферейра, принявший японское имя Савано, написал книгу по хирургии. Однако вскоре последовали новые указы о выдворении чужаков, и с 1639 года Япония полностью изолировала себя от всех иноземных влияний. Исключение было сделано лишь для нескольких голландских и немецких купцов и врачей, которым разрешили остаться на небольшом островке Дэдзима в заливе Нагасаки. Там они по-прежнему могли заниматься торговлей и преподаванием. В 1665 году японский студент впервые

получил голландский диплом хирурга.

Эра Токугава (1603–1868) ознаменовалась расцветом японской медицины. Были основаны три медицинские школы, адаптировавшие китайские и европейские влияния: школа Госэй, основанная травником и мастером акупунктуры Манасэ Досаном, опиралась на новейшие достижения китайских врачей; школа Кохо отдавала предпочтение классическим китайским трактатам, а школа Рампо включила в свою систему многие западные идеи. В то же время развивались оригинальные японские методы врачевания. Слепой мастер акупунктуры Сутияма Ваити изобрел направляющую трубку для легкого и безболезненного введения акупунктурных игл. Применение этого инструмента и по сей день остается отличительной чертой японской акупунктуры (см. стр. 144–145). Кроме того, Сутияма пропагандировал использование тонких игл и основал несколько школ акупунктуры для слепых.

Еще одним медицинским нововведением того периода стала система диагностики и терапии по животу (см. стр. 138–139). Ее изобрел монах Мубунсай, уточнявший диагноз путем пальпации живота, а затем в терапевтических целях переходивший к акупунктуре брюшной области.

Другие врачи продолжали изучать медицинские системы стран Запада и Востока и совершили немало важных открытий.

В начале XVIII века Фусея Сотэки установил, что моча образуется в почках, а вовсе не в кишечнике, как полагали в то время китайцы. В этом он опередил европейского врача Уильяма Бомонта, сделавшего аналогичное открытие лишь в 1842 году. Лекарь-травник Ханаока Сэйсю в 1805 году впервые с успехом использовал анестетик растительного происхождения в ходе операции по удалению грудной опухоли. На Западе же анестезию стали применять только с 1846 года.

С падением феодального строя и началом периода Мэйдзи в 1868 году Япония вступила в эпоху модернизации. Закон обязал всех врачей изучать западную медицину. Акупунктура и другие традиционные методы утратили свой былой статус и стали в основном уделом слепых мастеров. Голландская и немецкая медицинские системы получили официальное признание, а в 1911 году был издан первый закон о лицензировании специалистов по акупунктуре, предписывавший им изучать теорию и практику западной медицины.

Однако в 20-е годы XX века древние традиции вступили в пору возрождения благодаря усилиям журналиста Накаямы Тадано и мастера акупунктуры и моксатерапии Савады Кэна. В 30-е годы их дело продолжили выдающийся мастер акупунктуры Янагия Сорэй и его ученики. Правда, затем, в период американской оккупации, генерал Макартур попытался искоренить традиционные медицинские практики, сочтя их примитивными и антисанитарными. Но специалисты всех школ объединились перед лицом этой угрозы и, выдержав долгую судебную кампанию, отвоевали себе право на практику в соответствии с законом, введшим новую процедуру лицензирования.

В наши дни в Японии сосуществует множество различных медицинских систем. Западная медицина практикуется как в частном порядке, так и в клиниках и широко используется в лечении большинства заболеваний. Многие врачи при этом применяют традиционную фитотерапию – канпо (см. стр. 152–153). Акупунктура и моксатерапия (см. стр. 144–145) наряду с массажем и мануальной терапией (см. стр. 146–147) практикуются во многих частных клиниках и нередко применяются для лечения хронических заболеваний и снятия острых болей.



Соломенная веревка с кусочками резаной бумаги, обвитая вокруг ствола дерева в синтоистском святилище, указывает на то, что с этим деревом следует обращаться почтительно. Белая бумага символизирует чистоту, а веревка защищает дерево от «осквернения».

СИНТО – ПУТЬ БОГОВ

Исконная религия Японии, синто (что означает «путь богов»), – разновидность анимизма и культа природных явлений. В основе ее лежит представление о том, что у каждой вещи на свете – и у живых существ, и у предметов – есть свой дух. Соответственно можно поклоняться духу любой вещи, любого феномена: от камней, гор, водопадов, деревьев, животных и растений до таких природных явлений, как буря и ветер. Кроме того, существует целый пантеон небесных божеств, которые, согласно синтоистским верованиям, оказывают непосредственное влияние на благополучие всего народа и в том числе на урожай и плодovitость людей. Этим божествам – *ками* – поклоняются в особых святилищах и в ходе праздников, на которых им приносят жертвы и совершают ритуалы в их честь.

Ежедневное домашнее поклонение синтоистским богам состоит из омовения (обрядового очищения) и краткого ритуала перед семейным алтарем, который называется *камидана* – «божественная полка». Это небольшая, подвешенная довольно высоко над полом деревянная полка, на которой размещаются подношения, синтоистские символы и памятные таблички с именами покойных родственников. Верующий склоняется перед алтарем, дважды хлопает в ладоши, чтобы привлечь внимание богов, а затем возносит краткую безмолвную молитву. В ней обычно выражается благодарность богам и содержится просьба о благословении и защите на предстоящий день.

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ТЕЛЕ И О БОЛЕЗНИ



Понятия *ин*, *ё* и пяти стихий – дерева, почвы, огня, металла и воды – в японской медицине заимствованы из китайской философии (см. стр. 92–93 и 94–95). Японцы издревле считали, что для здоровья и счастья необходимо жить в гармонии с этими вселенскими силами, проявляющимися во всей природе, в пище, которую мы едим, и так далее. Наряду с чистотой (см. стр. 128) залогом здоровья всегда считалось правильное питание (см. стр. 142–143), дыхание и физические упражнения (см. стр. 146–159), а также правильный образ жизни в целом (см. стр. 141).

В жизни человека выделяется несколько стадий: период до зачатия, развитие плода в материнской утробе, рождение и младенчество, детство, зрелость, старость и жизнь после смерти в энергетической или духовной форме. Широко распространена вера в реинкарнацию или загробную жизнь того или иного рода. Нитью, которая связывает воедино все эти этапы, считается энергия *ки*, создающая в период внутриутробного развития энергетические вихри, благодаря которым формируются меридианы, внутренние органы и структуры тела.

Понятие *ки* занимает центральное место в японских представлениях о человеческом теле и природном мире вообще. Хорошее здоровье определяется как *гэнки*, что означает «обладать хорошим притоком изначальной *ки*»; болезнь – как *бёки*, что означает «закупоренная» или «больная» *ки*; слово *тэнки* («погода») буквально переводится как «небесная *ки*»; *куки* («воздух») – как «пустая *ки*», а слово *ики* («дыхание») употребляется также для описания различных умственных явлений. Таким образом, *ки* обеспечивает связь между телом, умом и духом.



МЕРИДИАНЫ



Опорой тела считается ки — «жизненная сила», или «жизненная энергия», циркулирующая по основным акупунктурным меридианам. В современной японской медицине выделяются те же двенадцать основных меридианов и восемь дополнительных каналов, что и в китайской системе (см. стр. 98–99). Однако некоторые специалисты добавляют к ним еще один меридиан, проходящий через стопы (ветвь желудочного меридиана, проходящая через средний палец ноги и связанная с пищеводом, функциями желудка и пищеварением в целом), и один — через кисти рук (меридиан диафрагмы, проходящий по внешнему краю среднего пальца руки и связанный с легкими и дыхательной функцией). В XX веке врач и мастер шицу Сидзутэ Масунага разработал расширенную систему для двенадцати основных меридианов (см. стр. 148–149), определив, по каким путям они проходят через конечности.

По обе стороны от позвоночника, на меридианах мочевого пузыря, располагаются «точки входа» — ю-кэцу, или просто ю (в китайской медицине они называются точками сю). Это центры, через которые в тело «вливается энергия» и которые связаны с различными внутренними органами. Насыщая внутренние органы, энергия ки затем направляется к передней стороне тела, где собирается в бо-кэцу, или в передних «точках накопления» (в китайской медицине — передние точки му). На эти основные центры воздействуют при лечении различных заболеваний как в японской, так и в китайской медицине. Но в Японии они также используются для диагностики методом пальпации и для моксатерапии по методу рисового зерна (см. стр. 145).



Японская статуэтка-нэцке XIX века. Слоновая кость. Фигурка человека с отмеченными на ней линиями основных акупунктурных меридианов.

Далее энергия ки расходуется по меридианам конечностей до точек-«родников» — сэй-кэцу (по-китайски — цзин, что также означает «родник»), расположенных на кончиках пальцев рук и ног. Название «родник» ассоциируется с водой, бьющей ключом из источника. Течение ки уравнивается «изначальными» точками, или гэн-кэцу (в китайской медицине — точки юань), расположенными на щиколотках и запястьях.

В японской акупунктуре развилась система диагностики по точкам сэй-кэцу, позволяющим оценить объем ци, который поступает в соответствующие меридианы. Два метода такой диагностики, применяемые в XX веке, — метод акабанэ и «Аппаратная диагностика меридианов и соответствующих внутренних органов» (сокращенно АМІ). При диагностике по мето-

ду акабанэ, названному в честь его разработчика, над точкой сэй быстро водят зажженной сигаретой для прижигания, пока у пациента не возникнут какие-либо ощущения (см. стр. 138). Метод АМІ, разработанный доктором Хироши Мотоямой, заключается в том, что на каждую из точек сэй-кэцу помещают электроды и проводят измерения электрического сопротивления кожи. По результатам измерений оценивают интенсивность потока ки, проходящего через данный меридиан и соответствующий внутренний орган.

Точки, расположенные вдоль меридианов, носят названия согласно их свойствам и действию. Иногда их уподобляют некоторым элементам природных ландшафтов, например холмам или оврагам. По большей части японские названия точек соответствуют по смыслу тем, что приняты в китайской медицине.

СХЕМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ



Схемы заболеваний описываются через соотношение кё (недостатка или истощения) и дзицу (избытка или переполнения). Заболевания кё связаны со слабостью, утомлением и недееспособностью, а заболевания дзицу — со сверхактивностью, напряжением и общим дискомфортом. Иероглиф слова «кё» (по-китайски — сю) изображает полость, а иероглиф «дзицу» (по-китайски — ши) — дом, битком набитый людьми. Кё обладает природой ин (инь), а дзицу — ё (ян). Следовательно, поскольку ин и ё взаимосвязаны и порождают друг друга, то кё порождает дзицу, а в основе каждого дзицу лежит

кё. Но если ин и ё — это просто противоположные друг другу и взаимозависимые тенденции, то кё и дзицу — реальные состояния энергии ки в теле.

Заболевания кё труднее выявить, поскольку они менее очевидны и зачастую таятся глубоко в теле, тогда как симптомы дзицу более наглядно проявляются вовне. Однако для того чтобы излечить болезнь дзицу, необходимо диагностировать и устранить кё. Неопытные врачи работают только с признаками и симптомами дзицу, которые сразу бросаются в глаза, но более квалифицированные специалисты способны точно распознавать и излечивать кё, лежащее в основе дзицу.

Распознать кё и дзицу можно по характеру симптомов, которые выявляются путем осмотра и опроса больного, по пульсу или посредством пальпации меридианов, акупунктурных точек и отдельных частей тела, таких, как живот (см. стр. 136–139). Меридианы и области кё ощущаются как дряблые, слабые и рыхлые; при болезнях, связанных с кё, движения замедленные, вялые и несобранные, а человек чувствует переутомление и опустошенность. Меридианы и области дзицу ощущаются как напряженные, твердые и выступающие. Нередко этому сопутствуют мышечные зажимы и неприятные ощущения от прикосновения к соответствующей области.

В ходе диагностики по меридианам (см. стр. 144–147) необходимо определить большую часть областей кё и дзицу, дабы врачевать и то и другое одновременно. Нередко они обнаруживаются на парных меридианах: например, если меридиан селезенки, обладающий природой ин, находится в состоянии кё, то соответствующий ему меридиан природы ё — меридиан желудка — скорее всего, будет пребывать в состоянии дзицу. Такая схема кё/дзицу будет проявляться в форме расстройства пищеварения.

Дисбаланс кё или дзицу присутствует в той или иной степени во всех меридианах, потому что организм постоянно находится в состоянии динамических перемен. Но болезнь возникает лишь в том случае, когда этот дисбаланс ярко выражен или сохраняется долгое время.

СОСТОЯНИЯ КЁ И ДЗИЦУ





«Правила здорового питания». Эстамп Кунисады Утагавы (XIX век).
Употребление неподходящей пищи и переедание ведут к расстройствам
пищеварения.

Степень диспропорции между кё и дзицу, называемая дза-ки, зависит от индивидуальной конституции, способности к выздоровлению и ментальных установок.

Основная задача терапии формулируется как кё-дзицу-хо-са, что означает «усилить (хо) кё и рассеять (са) дзицу». Состояния кё лечатся при помощи тонизирующих средств. В акупунктуре это означает безболезненное и неглубокое введение игл и применение тепла (моксатерапия). В массаже и шиацу – мягкие, приятные прикосновения и нажатия. Цель этих процедур – восполнить недостаток ки в соответствующем меридиане или области тела.

Состояния дзицу лечатся посредством таких приемов иглоукалывания, которые способствуют рассея-

нию энергии, и массажных техник, включающих легкие и быстрые движения и нажатия. Если способность к выздоровлению высока, то состояния дзицу излечиваются быстро. Нормализовать состояния кё обычно бывает труднее, поскольку они связаны с хроническим переутомлением и низкой способностью к выздоровлению.

После того как будут устранены основные источники дисбаланса, менее серьезные скорректируются естественным путем. Выздоровлению способствуют также физические упражнения и правильный умственный настрой. Выражение «кибун-о-каэтэ» означает «изменить отношение», а в буквальном смысле – «перенаправить» свою ки.

ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ



В Японии основными диагностическими процедурами являются осмотр и пальпация. Основная роль в диагностике отводится осмотру (*бо-син*). Выделяется множество внешних диагностических показателей, в том числе походка, размеры и пропорции тела, внешний вид кожи, ногтей и волос, черты и выражение лица. В число диагностических методов, связанных с ощупыванием (*сэцу-син*), входит пульсовая диагностика, несколько отличающаяся от китайского метода. Кроме того, в Японии получила развитие методика пальпации живота, превратившаяся в самостоятельную форму диагностики и терапии. В диагностических целях используется также пальпация акупунктурных точек, расположенных вдоль меридианов (см. стр. 138–139).

Система диагностики при помощи слуха и обоняния (*бун-син*) включает в себя оценку голоса и дыхания пациента, а также звуков кишечника, которые могут указывать на расстройство пищеварения. Принимаются в расчет запах тела, а также запах и внешний вид фекалий. Посредством опроса (*мон-син*) врач собирает сведения о конституции пациента, его привычках и склонностях, истории болезней в семье и так далее, а также подтверждает диагноз и выбирает наиболее подходящий метод лечения. Однако опрос играет меньшую роль, чем в других традициях: японские врачи отдают предпочтение осмотру и пальпации.

Каким бы методом диагностики ни пользовался врач, первая его задача — определить области дисбаланса *ин* и *ё*. Большое значение придается понятиям *кё* («недостатка») и *дзиу* («избытка») — относительного содержания энергии, или жизненной силы, в различных каналах (см. также стр. 98–99) и соответствующих им органах. Исходной причиной болезни считается недостаток — *кё*, и врач стремится выявить именно его, чтобы подобрать подходящее лечение.



ДИАГНОСТИКА ПОСРЕДСТВОМ ВНЕШНЕГО ОСМОТРА



В первую очередь японский врач ищет в пациенте син — «дух». Способы его оценки описал знаменитый мастер акупунктуры Окабэ Содо: о состоянии син можно судить по сиянию, окутывающему тело, по блеску в глазах и лоску кожи, по ясности голоса и живости движений, а также по глубине и равномерности дыхания. Все эти факторы можно оценить на расстоянии, когда пациент еще только входит в кабинет. Чем сильнее син, тем более благоприятен прогноз.

Наблюдая за приближением пациента, врач обращает внимание на его походку. Повернутые наружу пальцы ног, сутулость и вялость движений указывают на преобладание энергии ин (эквивалент инь). Если же пальцы ног повернуты внутрь, спина прямая, а движения энергичны, это говорит о преобладании энергии ё (эквивалент ян).

Далее можно переходить к осмотру лица, языка, ушей, кистей рук, ступней, ногтей и волос. Язык и уши, равно как и лицо, кисти рук и ступни, можно использовать для микродиагностики — метода, в котором часть тела ставится в соответствие всему организму в целом (см. стр. 106–107). Микродиагностика сочетается с оценкой дисбаланса в меридианах посредством пальпации точек (см. стр. 138).

При диагностике по лицу соотношение ин и ё и признаки дисбаланса в меридианах устанавливаются по общей форме и чертам лица. Лицо в форме треугольника, обращенного вершиной вниз, с широким лбом, острым подбородком и широко расставленными глазами, свидетельствует о конституции типа ин. Лицо с квадратным подбородком, узким лбом и близко посаженными глазами указывает на конституцию типа ё.

Важную информацию можно получить также по глазам пациента. Большие глаза указывают на повы-



Нэцке конца XIX века. Врач проводит диагностику по пульсу. Прослушивая пульс на запястье, врач получает информацию о состоянии организма в целом.

шенное потребление пищи типа ин, а маленькие — на то, что в диете преобладает пища ё. Редкие брови свидетельствуют об избытке сахара в диете, а короткие ресницы — на преобладание продуктов животного происхождения. «Мешки» или темные крути под глазами указывают на нарушение функции почек и отечность. Белые участки вокруг радужной оболочки глаза и под ней — состояние, называемое санпаку («три белка») и означающее слабое здоровье, связанное с плохим питанием и

неправильным образом жизни.

Узкий нос с маленькими ноздрями — признак слабости легких, а красный нос «картошкой» указывает на излишества и возможные проблемы с сердцем. Длинный нос — показатель конституции ин, а короткий — ё. Конституции ин соответствует маленький рот с тонкими губами, а конституции ё — большой рот с полными губами. Темные губы указывают на плохое кровообращение, а бледные и сухие — на нарушение функций желудка.

Кисти рук и ступни оцениваются по размеру, цвету и фактуре кожи. По ним можно судить о состоянии меридианов, начинающихся и заканчивающихся на кончиках пальцев рук и ног. Короткие толстые пальцы и мощные кисти рук с полными ладонями указывают на сильную конституцию, а тонкие длинные пальцы и гибкие ладони — на более слабую. Влажные ладони — признак нарушения обмена веществ, а сухие и горячие — указание на избыток ё и «внутренний жар».

Врач распознает и запоминает все эти данные, а впоследствии соединяет их с информацией, полученной посредством других методов диагностики. Подобно детективу, работающему над разгадкой преступления, он сочетает логику с интуицией, чтобы в конце концов прийти к точному диагностическому заключению.

СИСТЕМА МИКРОДИАГНОСТИКИ



Диагностика по пульсу включает в себя оценку состояния и относительной силы каждого из внутренних органов. Показания пульса снимаются на лучевой артерии в шести точках каждого из запястий. Эта процедура схожа с диагностическим методом, применяемым в Китае (см. стр. 104–105). Однако есть и некоторые отличия: в частности, врач работает не с каждой рукой пациента по отдельности, как в Китае, а берет оба его запястья одновременно двумя руками и действует в основном большим пальцем.

В ходе пульсовой диагностики пациент ложится на кушетку или на коврик, расстеленный на полу, и кладет руки на живот. Врач становится или опускается на колени сбоку от пациента и принимает широкую стойку с напряжением мышц нижней части живота. Это принятый в Японии способ сосредоточения на тандэн (китайское название – дань-тянь) – источнике силы и концентрации (см. стр. 124–125).

Вместо того чтобы сразу прикладывать силу рук, японский врач сначала собирает энергию в животе, а затем переносит ее в большие пальцы, которыми приподнимает снизу запястья пациента.левой рукой он берет правое запястье пациента, а правой – левой. Японские мастера акупунктуры издавна полагали, что главный секрет искусства пальпации в том, чтобы научиться ощущать пульс большими пальцами рук. Благодаря этому остальные пальцы ложатся на запястья пациента легко и без напряжения, а поэтому не теряют чувствительности. Если пациент ослаблен, врач может сперва провести иглоукалывание или пальпацию живота, чтобы укрепить пульс на запястьях и облегчить диагностику. Иногда используют и другие положения рук – в зависимо-



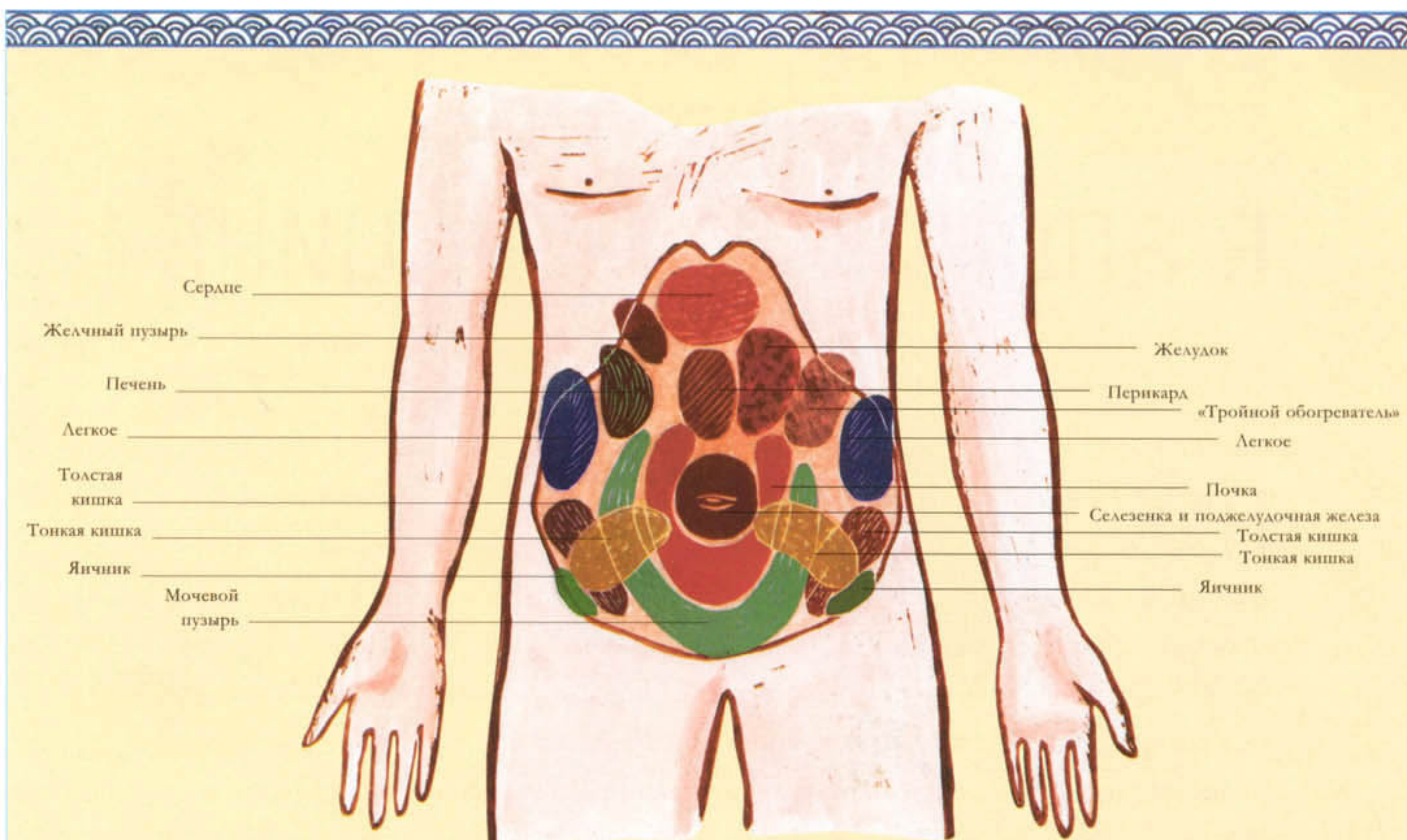
Беременная женщина. Фукусё Киран Ёку, гравюра на дереве, период Эдо. Иллюстрация к трактату о пальпации живота. Точечный массаж, проведенный опытным специалистом, оказывает терапевтическое действие.

сти от предпочтений специалиста. Например, под запястье могут подкладывать не большой палец, а ладонь. Пульсовая диагностика позволяет оценить относительное равновесие каждого меридиана и органа и схемы кё и дзицу.

Наряду с диагностикой по пульсу проводится пальпация живота (см. текст в рамке на стр. 139). При этом оценивается состояние особых точек, включая те, которые лежат на акупунктурных каналах. Далее, на основе уже установленных симптомов и диагностических признаков, мастер выбирает определенные точки и прижимает их пальцем. Чаще всего используются точки на руках ниже локтя, на ногах, животе и по обе стороны от позвоночника. Если точка оказыва-

ется слишком чувствительной, это значит, что меридиан и соответствующий внутренний орган находятся в состоянии дзицу. Если же чувствительность понижена, это указывает на состояние кё. К примеру, если при нажатии на точку толстой кишки, расположенную между указательным и большим пальцами, пациент чувствует боль, это указывает на вялость пищеварения, а болезненные ощущения при пальпации внутренней стороны щиколоток, где встречаются меридианы печени, почек и селезенки, свидетельствуют о расстройстве менструального цикла.

Еще один метод диагностики, основанный на ощущениях пациента, – процедура акабанэ, в ходе которой врач многократно проносит зажженную ароматическую палочку над точками начала и окончания меридианов, расположенными на пальцах рук и ног. Чем скорее пациент ощутит тепло, тем выше вероятность, что соответствующий орган находится в состоянии дзицу.



Японский метод диагностики ампуку основывается на предположении, что различные области живота соответствуют тем или иным внутренним органам. Как и в теории акупунктуры, считается, что давление на определенные области оказывает терапевтический эффект, уравнивая энергию в организме.

ДИАГНОСТИКА ПО ЖИВОТУ (АМПУКУ)

Метод диагностики по животу зародился в начале XVII века. По всей вероятности, он сложился в результате соперничества между различными школами акупунктуры и фитотерапии. Особое значение ему придавал монах Мубунсай, вопреки господствующим тенденциям отстаивавший ценность диагностики и терапии исключительно по животу. В течение XVII столетия основанная им школа Мубун приобрела большое влияние, и на протяжении периода Эдо (1603–1868) этот метод пользовался покровительством императорского двора. К XVIII веку диагностика по животу завоевала такой авторитет в Японии, что один мастер акупунктуры, Ёсимасу Тодо, в 1752 году писал: «Живот — это источник жизни, а следовательно, в нем коренятся несметные болезни. Чтобы установить природу болезни, обязательно следует изучить живот». Подобные представления широко распространились в народе, и даже в наше время многие японцы верят, что всякая болезнь зарождается в животе и в кишечнике.

Пациент ложится на кушетку или на коврик, раздвинув ноги, расставив руки в стороны и обнажив живот. Врач стано-

вится или опускается на колени слева от пациента, собирает силу в животе (как при пульсовой диагностике) и для начала кладет теплую ладонь под грудину пациента. В течение пяти-шести вдохов и выдохов он держит ладонь неподвижно, пока не согласует свой ритм дыхания с ритмом дыхания пациента и пока пациент не расслабится. Затем врач приступает к осторожному надавливанию на различные диагностические области живота, соответствующие определенным внутренним органам (см. илл. на стр. 139). Если пациент при нажатии чувствует боль, это указывает на состояние *дзицу* (избытка), а если возникают приятные ощущения — это признак *кё* (недостатка). Точка, расположенная на четыре пальца ниже пупка, используется также для определения вероятной продолжительности жизни (подобно «жизненному пульсу» в тибетской медицине, см. стр. 66–67). Если на ощупь она совершенно полая, то пациенту грозит скорая смерть. Кроме того, врач ощупывает живот в поисках возможных закупорок и уплотнений. К XX веку развилось множество различных методов диагностики по животу, на основе которых возникли различные школы врачевания.

ВРАЧЕВАНИЕ В ЯПОНСКОЙ МЕДИЦИНЕ



Японское слово, обозначающее здоровье, «кэнко», записывается двумя китайскими иероглифами: «кэн» – «человек» или «прямой; правильный; справедливый», и «ко» – «расслабленность» или «спокойствие». Таким образом, здоровье подразумевает правильный образ жизни в согласии с законами природы, а также развитие и поддержание внутреннего спокойствия и безмятежности. В Японии с глубокой древности и по сей день распространено убеждение в том, что болезнь возникает из-за того, что человек не соотносит свою жизнь с естественными природными законами. По данным исследования, опубликованного в 1980 году американским социальным антропологом Маргарет Локк, на вопрос о причине постигшего их заболевания некоторые пациенты отвечали: «Потому что я не соблюдал правила жизни» (*«Кисоку тадаси сэйкацу о синаката»*).

Основная задача врачевания в японской медицине – вернуть жизнь пациента в гармонию с законами природы. Этот процесс начинается с создания такой домашней обстановки, которая способствует безмятежности и созерцанию красоты (см. стр. 141), и постепенно распространяется на все области жизни и привычки, включая питание, дыхание и физические упражнения, повседневные дела и общение с окружающими людьми. Важную роль в этом играют методы профилактики и самолечения: соблюдение диеты, выполнение физических упражнений, растительные препараты, самомассаж и моксатерапия, магнитотерапия и так далее (см. стр. 144–159). Большое значение придается также чистоте: для поддержания здоровья и ускорения процесса выздоровления применяются лечебные ванны – как дома, так и на открытом воздухе, в минеральных источниках (*онсен*).



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Японцы убеждены, что сохранить здоровье и предотвратить болезни можно посредством умеренного образа жизни и оздоровительных методов самопомощи. В основе этого представления лежит идеал жизни в согласии со Срединным путем (Ту ё), избегая любых крайностей и стараясь уравновесить ин и ё во всех областях жизни.

Прежде всего, необходимо создать надлежащую обстановку в доме. Считается, что дом должен быть по возможности

выстроен из природных материалов, а в обстановке должны присутствовать высокохудожественные произведения искусства, радующие глаз своей красотой и вызывающие вдохновение. Традиционные японские дома строятся в основном из дерева и бумаги и проектируются в соответствии с принципами ин и ё. Комнаты отделяются друг от друга ширмами-сёдзи или раздвижными дверьми — фусума, а полы покрываются соломенными циновками — татами, создающими ощущение домашнего уюта. Наружные стены также раздвижные, что обеспечивает доступ света и воздуха в помещение и позволяет наслаждаться видами природы. Природа символически присутствует и в комнатах — в форме цветочных композиций (икебана) или миниатюрных деревьев (бонсай).

Благодаря подобному обустройству жилищ сельские общины Японии столетиями существовали в тесном контакте с природой и следовали ритму времен года. Считается, что, развивая в себе восприимчивость к красоте природы и внутреннюю безмятежность, человек закладывает фундамент крепкого здоровья. Поэтому многие горожане в Японии время от времени уез-



Японская беседка — воплощение безмятежности и красоты природных материалов и природного окружения. Подобная обстановка призвана пробуждать гармоничные чувства и считается весьма полезной для здоровья.

жают отдыхать в сельскую местность, дабы очистить и обновить тело, разум и дух. Одни отправляются на выходные в специальные дзен-буддийские ритриты, другие — к горным минеральным источникам онсен (см. стр. 154–155).

Умеренность и гармония считаются идеалом образа жизни в целом. Одежда должна быть скромной и по возможности сшитой из природных материалов. Большинство японцев предпочитают искусственным тканям хлопок, лен,

джут и шелк. Считается, что эти материалы позволяют коже дышать, гармонизируют обмен веществ и поддерживают нормальную температуру тела. Для ухода за зубами, волосами и кожей также стараются использовать главным образом природные средства.

Разум и чувства также должны быть уравновешены. Японцев с детства учат держать эмоции под контролем, поскольку считается, что слишком интенсивные проявления чувств, таких, например, как гнев, не только социально неприемлемы, но и вредны для здоровья. Кроме того, для здоровья и общей гармонии с природой необходимы уважение к предкам и развитие чувства благодарности. В году выделяются особые дни для выражения почтения к предкам и благодарности божествам (см. также стр. 156–157), помощникам и учителям.

Считается, что ежедневный контакт с природой и самосовершенствование посредством таких искусств, как каллиграфия, чайная церемония, стрельба из лука, музыка, поэзия, танец и искусство составления цветочных композиций, облагораживают личность и возвышают дух, что, в свою очередь, укрепляет психическое и духовное здоровье.

ПИЩА КАК ЛЕКАРСТВО



В Японии правильное питание рассматривается как необходимый компонент поддержания здоровья и излечения от болезней. В основе японской кухни лежат свежие местные сезонные продукты, из которых составляются гармоничные сочетания. Идеальное блюдо должно содержать ингредиенты различных цветов и по меньшей мере по одному продукту от каждого из трех основных источников пищи: моря, равнин и гор.

Японские ученые ведут исследования в области диетологии с давних времен. Еще в 70-е годы XIX века

доктор Сагэн Исидзукато посвятил много лет изучению оптимальных уровней усвоения питательных веществ и разработке лечебных диет. В частности, он доказал важность поддержания калиево-натриевого и кислотно-щелочного равновесия в организме. Он обнаружил, что многие болезни возникают из-за избытка кислоты в организме, и пришел к выводу, что лучшее лекарство – это правильная пища.

Разработанная Исидзукато теория «пищи для здоровья и счастья» получила широкую известность под названием сёкуё: «сёку» означает «питание», а «ё» – «идеальный способ питания». После смерти ученого его идеи продолжал развивать один из его учеников – Джордж Осава, который сам имел хрупкое здоровье, но по методу Исидзукато с успехом излечился от всех хронических заболеваний.

Осава родился в 1893 году. Соединив теорию Исидзукато о кислоте и щелочи с восточными медицинскими понятиями ин и ё, в 50-е годы XX века он ввел термин «макробиотика» (от греческих слов *масго* – «большой» и *био* – «жизнь»). Этим термином он обозначил такой образ жизни и питания, который гармонирует с универсальными жизненными принципами, принятыми в восточной медицине и философии. Идеи Осава оказались чрезвычайно влиятельными и распространились по всему миру, особенно на Западе. Большую роль в этом сыграли его последователи Герман Айхара и Митио и Эвелина Куси.

В макробиотике все продукты классифицируются по свойствам ин и ё и употребляются в соответствии с определенными правилами и принципами. Идеальная макробиотическая диета на 50% состоит из цельных зерен, на 20–30% – из овощей, на 10–15% – из бобовых и морских водорослей. Остаток должны составлять местные фрукты, орехи и семена, а также время от времени белая рыба или морепродукты. Однако продукты животного происхождения не должны превышать 15% рациона.

Из зерновых рекомендуется употреблять неочищенный рис, цельные зерна пшеницы, гречиху, рожь, ячмень

МИСО И СУП МИСО

Суп мисо считается исключительно полезным для здоровья. Чтобы приготовить это блюдо, выберите овощи разных цветов и происходящих из различных мест произрастания (из моря, с равнин и с гор). Одно из удачных сочетаний таково: морские водоросли *вакамэ*, морковь или *дайкон* (японский редис) и некрупные или мелко нарезанные грибы. Слегка поджарьте овощи на кунжутном масле, затем медленно влейте 600 мл кипяченой воды, накройте сковороду крышкой и оставьте на огне на 15 минут. Отдельно разведите в половнике получившегося бульона 1 столовую ложку пасты мисо и влейте в суп. Варите на медленном огне еще 5 минут. Подавайте с *тофу* и зеленым луком.



ЗДОРОВАЯ ПИЩА

Согласно японским представлениям, правильная диета — важнейшая часть здорового образа жизни. В число продуктов, пользующихся широкой популярностью, входят различные сорта риса, морские водоросли (длинные темные *конбу*, мелкие скрученные завитками *хидзики*, ярко-зеленые *вакамэ*, сушеные листья *нори*), *мисо* (три самых распространенные разновидности — *бато*, *муги* и *камэ*), *тофу* (соевый творог) и овощи. Из напитков распространены зеленый чай (*о-тя*), чай с добавлением неочищенного риса (*гэнмай-тя*) и чай позднего сбора (*бан-тя*).

По часовой стрелке, начиная от верхнего левого угла: морские водоросли хидзики, морские водоросли вакамэ, вяленые сливы (умэбоси, способствуют пищеварению), зеленый чай (о-тя), чай с добавлением неочищенного риса (гэнмай-тя), мисо ама кодзи (вверху), мисо оку синано (внизу) и тофу.



и просо. В число овощей включаются так называемые «морские овощи», то есть водоросли: конбу, хидзики, вакамэ, нори и красная водоросль. Но их следует употреблять в меньших количествах, чем обычные овощи. К бобовым причисляются соевые бобы, которые заквашивают с ячменем или рисом и получают густую пасту мисо, входящую в состав многих блюд. Считается, что мисо подщелачивает кровь, способствует пищеварению и выведению кишечных паразитов, а также регулирует обмен веществ. Кроме того, оно способствует накоплению жизненных сил, снимает артритные боли и омолаживает кожу (поэтому соевые бобы иногда называют «бобами красоты»). Соль и другие специи используются в небольших количествах и обязательно неочищенными. Молочные продукты, сахар-рафинад, химические консерванты и жгучие пряности следует полностью исключить из рациона.

Напитки готовятся из местных растений. В их число входят такие чаи, как бан-тя (чай из крупных старых листьев чайного куста) и му — чай из смеси тонизирующих трав, включающий в себя корень имбиря, корень пиона, японскую петрушку, кожуру мандарина, японский женьшень, солодку и корицу.

Продукты могут классифицироваться по принципам ин и ё в соответствии с их компонентами, местом происхождения, частью, употребляемой в пищу, способом приготовления и так далее. Необходимо также принимать в расчет кислотообразующие или подщелачивающие свойства продукта, то есть его влияние на организм после переваривания. Например, лимон по своей природе кислый, но после переваривания оказывает на организм подщелачивающее действие. У японцев хорошо развиты представления о продуктах, которые не следует сочетать друг с другом (куйвасэ). Так, считается, что сочетание арбуза с жареной пищей (темпура) или побегов бамбука с коричневым сахаром вызывает желудочные боли, а угрей с вялеными сливами (умэбоси) — вообще грозит пищевым отравлением.

Принимать пищу рекомендуется в спокойной обстановке, тщательно пережевывая и по меньшей мере за три часа до сна. Пища и питание окружены атмосферой святости. В дзен-буддийских монастырях приготовление пищи рассматривается как важная часть духовной практики. Настоятельница одного дзенского монастыря заметила: «У меня на тарелке представлена вся вселенная. При виде этого я осознаю природу своего существования».

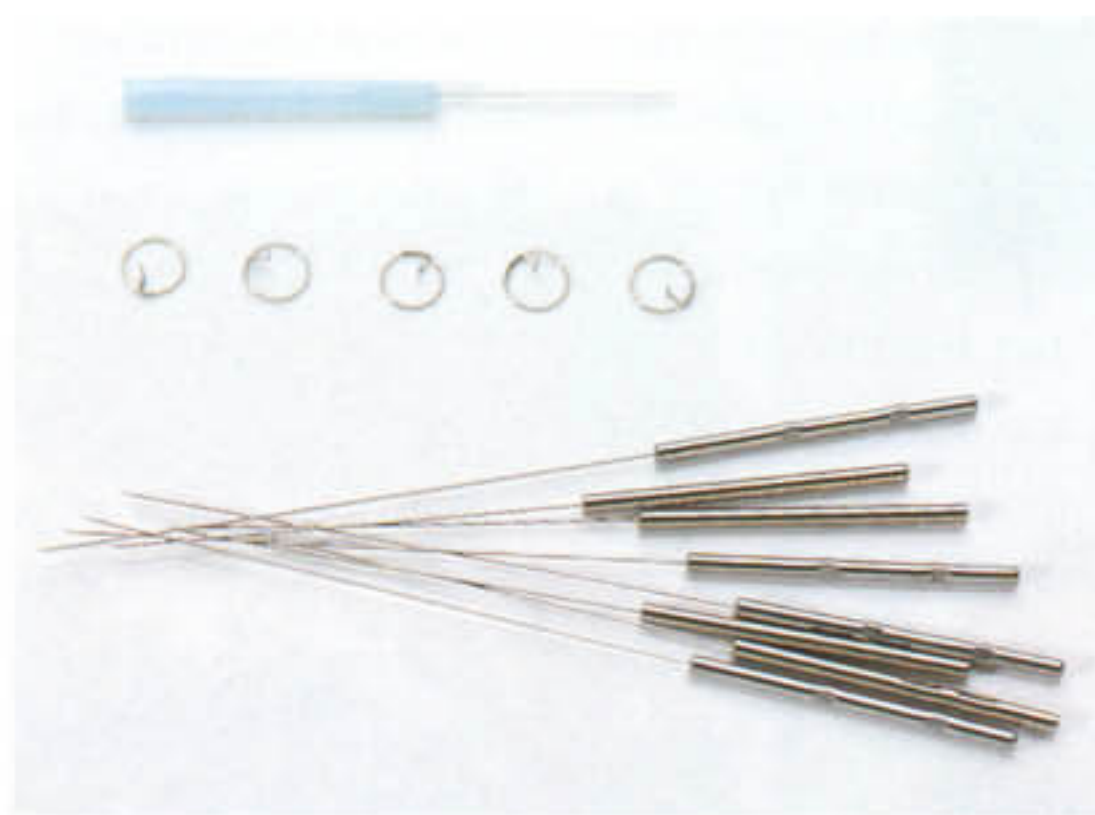
АКУПУНКТУРА И СОПУТСТВУЮЩИЕ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ



Акупунктуру японские врачи заимствовали из Китая, однако, при общности теоретических основ (см. стр. 92–93), японские методы существенно отличаются от китайских. В Японии на протяжении веков вошли в употребление различные специальные инструменты, а кроме того, сложилось множество разнообразных методов. Отчасти это связано с общей склонностью японцев к оригинальному развитию и совершенствованию всевозможных идей, а отчасти потому, что акупунктура заняла в японской медицине особое, исключительное место.

В отличие от Китая, где акупунктура наряду с фитотерапией развивалась на протяжении тысячелетий и в конце концов была включена в систему государственного здравоохранения, в Японии это искусство складывалось независимо от учения о лекарственных свойствах растений и практиковалось только частным образом. Веками акупунктура и массаж оставались уделом слепых мастеров. Связь между двумя этими формами терапии сохраняется и по сей день: в японских школах акупунктуры, выпускники которых не получают диплома врача, преподают оба эти предмета, тогда как фитотерапию (канпо) изучают будущие врачи-клиницисты (см. стр. 152–153).

Чтобы получить лицензию на акупунктурную практику, необходимо проучиться три года. Но после этого выпускники акупунктурных школ еще много лет остаются подмастерьями у квалифицированных мастеров, развивая практические навыки и накапливая опыт в рамках одного из множества стилей. Силей акупунктуры — от научно организованных до эзотерических — в современной Японии существует великое множество. Так называемые «научные» методы, основанные на представлениях западной медицины, ориентированы на симптоматическое лечение (выбор определенных акупун-



Набор инструментов для японской акупунктуры: направляющая трубка для безболезненного введения иглы (вверху), кольцевые иглы (в центре) и иглы различной толщины из нержавеющей стали (внизу).

ктурных точек, воздействие на которые показано при тех или иных конкретных заболеваниях). Для стимуляции акупунктурных точек в них зачастую используются различные механические приспособления, инфракрасные лампы и даже лазеры. В одном из таких стилей, рёдораку, применяется маленький прибор, посылающий в иглы легкие электрические импульсы. Известны и более эзотерические стили акупунктуры, созданные последователями духовных практик и медитаций, таких, например, как дзадзен (см. стр. 156–157). Мастера этих стилей нередко используют очень тонкие техники иглоукалывания, с почти незаметными прикосновениями к коже.

Кроме того, существуют различные подходы, строго следующие принципам классической китайской акупунктуры. Среди них особым авторитетом пользуется школа меридианной терапии, разработанная Окабэ Содо и Иноуэ Кири на основе трудов Сорэя Янагии, мастера, работавшего в 30-е годы XX века. Последователи этой школы ставят на первое место не симптоматическое лечение, а определение и устранение дисбаланса в меридианах посредством пульсовой диагностики и пальпации.

Поскольку за сеансы акупунктуры японцы платят частным образом, специалисты уделяют большое внимание качеству услуг и комфорту пациента. Для тех, кому неприятна сильная стимуляция, разработаны различные тонкие, безболезненные техники иглоукалывания. В целом здесь используются более тонкие иглы, чем в Китае, а для легкого их введения применяется специальная направляющая трубка. Иглы изготавливают из нержавеющей стали, серебра или золота. Толщина их обычно составляет от 0,16 до 0,2 мм (японские иглы №1–3), а длина — от 25 до 40 мм (не считая рукоятки). Чаще отдают предпочтение коротким иглам, а направля-

ющая трубка, которая немного длиннее иглы, позволяет вводить ее быстро и безболезненно.

В китайской акупунктуре при введении иглы стремятся добиться сильного ощущения (дэ ци), которое испытывает как пациент, так и мастер. Но в Японии мастер старается ощутить то же «обретение ци» (которое здесь называется ки игару) только собственными пальцами и руками. Пациент при этом может ничего почувствовать. Что касается мастера, то важную роль играет не только рука, держащая иглу, но и вторая, опорная: ею он подготавливает акупунктурные точки к иглоукаливанию, слегка надавливая на них кончиками пальцев и массируя круговыми движениями. Само иглоукаливание проводится мягко, и иглы вводятся на меньшую глубину, чем в китайской акупунктуре.

В ходе работы врач может оставлять иглы введенными на двадцать минут, а может вводить и сразу же вынимать, согласуя движения с ритмом дыхания пациента. Считается, что последнее — наилучший способ тонизировать «опустошенные» (т. е. пребывающие в состоянии кё) меридианы. Если пациент слишком чувствителен или ослаблен, то используется так называемое контактное иглоукаливание: врач не вводит иглу, а только касается ею кожи.

Широко применяются также внутрикожные иглы для продления и усиления терапевтического эффекта. Это короткие иголки, которые прикрепляют к пластырю и вводят вертикально или горизонтально в кожу, где они и остаются в промежутках между сеансами лечения. Подобные кусочки пластыря нередко можно увидеть на шее и на спине у людей в японских общественных купальнях (см. стр. 154–155). Иногда на акупунктурные точки воздействуют небольшими магнитами с расположенными близко друг к другу полюсами. Магниты помещаются в водонепроницаемую оболочку и прикрепляются на кожу пластырем. Магнитный заряд, по всей видимости, стимулирует акупунктурную точку. Такие магниты продаются по всей Японии и зарекомендовали себя как эффективное обезболивающее средство.

Для кровопускания традиционно применялись очень острые трехгранные иглы. Например, при инфекционных заболеваниях дыхательных путей выпускали несколько капель крови из точки окончания меридиана легких, расположенной в уголке ногтевого ложа большого пальца руки. Однако в наши дни этот метод используется редко.



Для прямого прижигания «волокну» мягко скатываются в шарик величиной с рисовое зерно и помещаются на соответствующую акупунктурную точку (здесь — 4-я точка меридиана толстой кишки). Затем шарик поджигают зажженной ароматической палочкой.

ТЕХНИКИ МОКСАТЕРАПИИ

Наряду с иглоукаливанием в Японии широко распространена моксатерапия. Если в Китае предпочтение отдается непрямому (бесконтактному) прижиганию (см. стр. 116–117), то в Японии, наоборот, наибольшей популярностью пользуются техники прямой (контактной) моксатерапии. Очищенные растительные «волокну» для прижигания неплотно скатывают между большим и указательным пальцами в маленький комочек величиной с рисовое зерно. Затем его помещают на кожу и поджигают ароматической палочкой и либо оставляют сгореть полностью, либо гасят пальцами незадолго до того, как огонь коснется кожи.

Может показаться, что это довольно болезненная процедура. Однако в действительности моксатерапия по методу рисового зерна оказывает приятное согревающее действие. Шарик для прижигания очень маленький, а сеанс прижигания проводится под внимательным наблюдением врача. Акупунктурные точки прижигают несколько раз подряд, до тех пор, пока у пациента не возникнет общее ощущение тепла во всем теле.

Используются и не прямые техники моксатерапии. На рукоятках игл для акупунктуры укрепляют небольшие металлические шляпки, на которые кладут подожженные шарики для прижигания. Тепло поступает в тело через иглу. Иногда конусы для прижигания помещают на ломтики имбиря и поджигают на спине пациента, чтобы «прогреть» почки, или на животе, чтобы укрепить жизненную силу организма.

В связи с моксатерапией в Японии сложилась целая индустрия. В специализированных магазинах продают готовые шарики для прижигания, при помощи которых можно прогревать акупунктурные точки самостоятельно.

МАССАЖ И МАНУАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

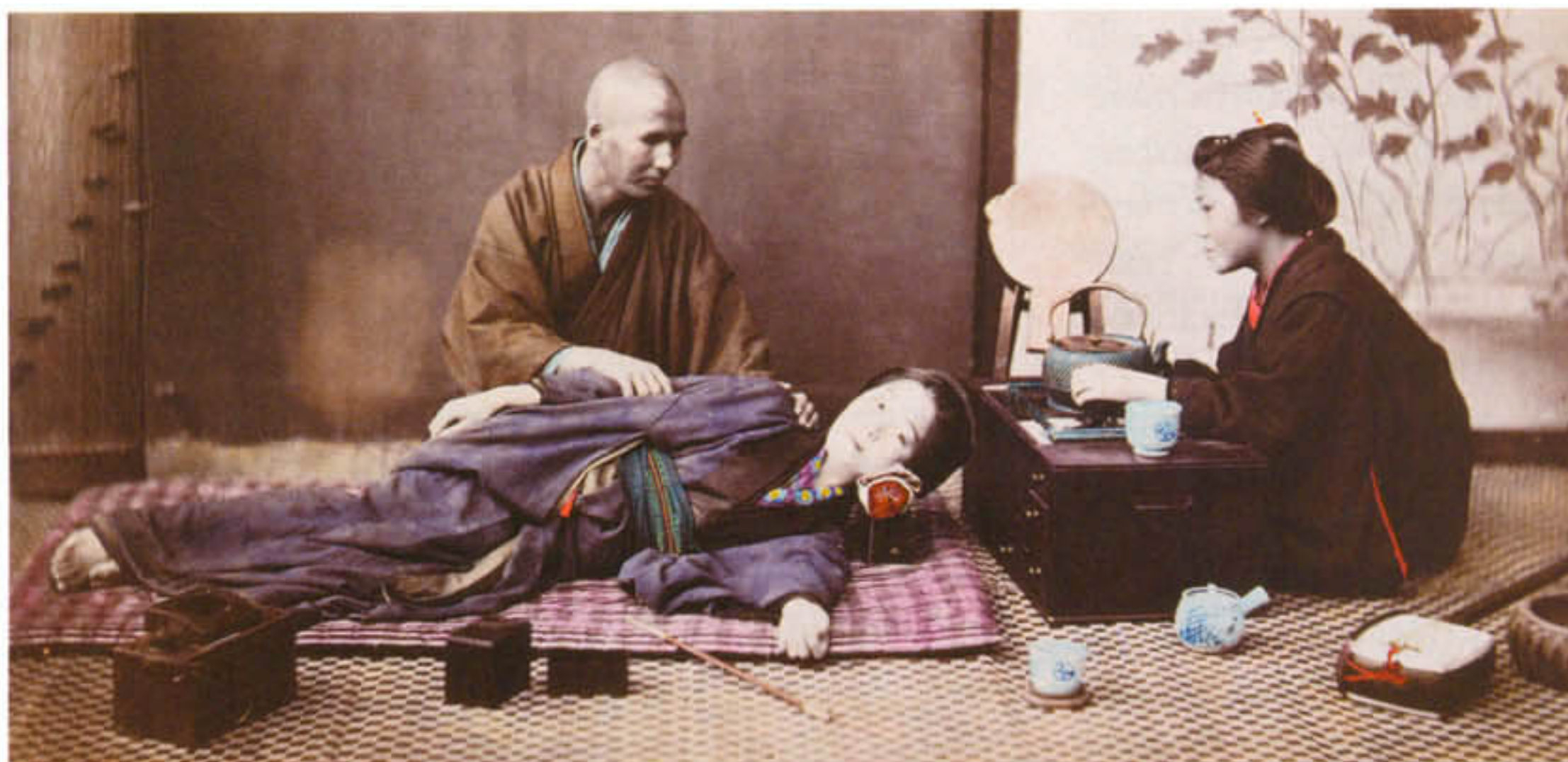


В Японии развивались параллельно и прекрасно сосуществуют в наши дни три основные разновидности массажа и мануальной терапии: анма, шиацу и так называемый западный массаж. Между ними есть много общего, но сами подходы и лежащие в их основе принципы совершенно различны. Анма применяется главным образом для релаксации и удовольствия. Метод шиацу, основанный на теории меридианов, служит для диагностики и лечения множества различных заболеваний. А «западный массаж» опирается на научные данные по анатомии и физиологии и используется в основном для снятия болей и мышечного напряжения.

Анма — древнейшая из этих традиций, возникшая предположительно еще до того, как японцы познакомились с китайской медициной. В XIX веке изучение техник анма входило в курс медицинского образования, но в результате усвоения западных идей официальная медицина отказалась от этой разновидности массажа и его стали практиковать по преимуществу слепые мастера, у которых, как считалось, особенно развито чувство осязания. Со временем массаж анма утратил терапевтическое значение и стал использоваться только в качестве общеукрепляющей и восстанавливающей процедуры. В начале XX века интерес к нему возродился, и в наши дни его снова широко преподают и практикуют.

Методика «западного массажа» зародилась в Японии в первые годы XX столетия. Ее основная цель — стимуляция симпатической нервной системы и кровообращения для снятия мышечного напряжения. Все массажные движения направлены от периферии тела к сердцу и включают в себя энергичное разминание, захваты и перекачивание. Эта методика так и не стала в Японии общепринятой, однако некоторые мастера шиацу усвоили отдельные ее техники.

Термин «шиацу» был изначально введен для того, чтобы обойти государственный указ об обязательном лицензировании мастером анма, но со временем превратился в общее название для целого ряда различных техник массажа и мануальной терапии. Если анма и «западный массаж» стимулируют кровообращение и снимают мышечные зажимы напрямую, то шиацу корректирует распределение нагрузки на мышцы и кости и устраняет напряжение мышц посредством мягких растяжек и манипуляций, а также восстанавливает равновесие в меридианах методами акупунктуры. В число основных техник шиацу входят надавливание кончиками пальцев, локтями, коленями и ступнями на определенные точки тела пациента через одежду.



Мастер начала XX века массирует руку пациентки. В наши дни практикуются различные формы мануальной терапии, в том числе шиацу, сейтай (восстановление функций позвоночника и суставов), хонзюси (коррекция функций суставов) и кацу (техники выживания в критических ситуациях).



Самомассаж помогает снять напряжение в плечах и шее. Приложите пальцы одной руки к трапециевидной мышце, покрывающей лопатку.



Поддерживайте локоть рабочей руки. Поочередно надавливая и отпуская, пройдите вдоль мышцы от шеи к плечу.

ТЕХНИКИ САМОМАССАЖА

В Японии весьма развиты традиции самомассажа, применяемого для снятия боли и напряженности в мышцах и суставах и для общего оздоровления. Для самомассажа не требуется никаких специальных материалов и оборудования – достаточно пары собственных рук. В основе японских методов самомассажа лежат акупунктурная теория меридианов (см. стр. 144–145) и западные представления о мышечной системе человека. Применяются как приемы акупрессуры (см. стр. 117), так и массажные движения, используемые в традициях *шинцу* и *до-ин* (см. стр. 148–149 и 158–159).

Самомассаж лучше выполнять в просторной, удобной одежде. Примите удобную позу и обеспечьте опору для рабочей руки (см. илл. на стр. 147 вверху справа). Для начала легкими прикосновениями нащупайте область, которую вы собираетесь массировать. Затем постепенно, но непрерывно наращивайте давление. Несколько секунд удерживайте его на комфортном максимуме, а затем отпустите. Этот принцип известен как «прикосновение – давление – освобождение». Работая со всем телом или с какой-либо его частью, продвигайтесь сверху вниз и от середины к периферии. Дышите глубоко и ровно, чтобы тело оставалось расслабленным.



Кончиками пальцев промассируйте с обеих сторон шейные позвонки, продвигаясь сверху вниз. Поочередно надавливайте и отпускайте, чтобы стимулировать кровообращение и снять напряжение.

ДЗЕН-ШИАЦУ И УПРАЖНЕНИЯ С ВИЗУАЛИЗАЦИЕЙ



Методика шиацу завоевала признание и популярность главным образом благодаря работам трех великих мастеров XX века: Токудзиро Намикоси, Кацусукэ Серидзавы и Сидзутэ Масунаги. Токудзиро Намикоси первоначально специализировался на массажных техниках анма (см. стр. 146), но затем, изучив западную анатомию и массаж, стал добиваться официального признания шиацу. Сделать это ему удалось в 1964 году.

Намикоси изложил принципы шиацу в терминах западной медицины, не упоминая об энергии ки и меридианах. В основе его метода лежит давление на нервно-мышечные центры, способствующее снятию боли и напряжения и ускоряющее выздоровление. Работа ведется с физическим телом и конкретными симптомами. Традицию, заложенную Намикоси, продолжили его сын Тору и американский мастер Ватару Охаси.

Кацусукэ Серидзава в большей мере опирался на восточные традиции врачевания, впрочем, совмещая их с современным медицинским подходом. Изучив различные объяснения природы меридианов, Серидзава отдал предпочтение гипотезе нервных рефлексов и стал уделять особое внимание терапевтическому использованию отдельных акупунктурных точек (которым дал название цубо). Он исследовал точки с помощью специальной электроаппаратуры, чтобы в точности определить их местонахождение, а затем изучал различные способы стимуляции цубо и эффекты, возникающие в результате такого воздействия. Его метод, получивший название «цуботерапия», включает в себя техники массажа, акупунктуры, прижигания и электрической стимуляции точек. В США на основе разработок Серидзавы сложилась терапевтическая методика акупрессуры шиацу – точечного массажа определенных акупунктурных центров.

ЯПОНИЯ: ДЗЕН-ШИАЦУ И УПРАЖНЕНИЯ С ВИЗУАЛИЗАЦИЕЙ

Вся последовательность упражнений начинается и заканчивается дыханием с визуализацией потока ки в течение нескольких минут. Переходы от одной позы к другой должны быть плавными.



Упражнение А. Меридианы легких и толстой кишки. Сцепите большие пальцы рук, как показано на рисунке. Со вдохом наклонитесь вперед. Расслабьтесь в этом положении и сосредоточьтесь на ощущениях вдоль обоих меридианов. Медленно вернитесь в исходное положение.



Упражнение Б. Меридианы желудка и селезенки. Сядьте в позу сейдза (см. стр. 159) и медленно отклонитесь назад. Прижмите спину и плечи к полу. Без усилия опустите колени на пол и поднимите руки через стороны за голову, переплетя пальцы и повернув ладони к голове. Расслабьтесь и выполняйте дыхание с визуализацией, сосредоточившись на обоих меридианах. Затем медленно вернитесь в исходное положение.

Упражнение В. Меридианы сердца и тонкой кишки. Сядьте на пол. Сожмите стопы и подтяните их к себе, разведя колени в стороны. Сцепите руки в замок и обхватите ладонями пальцы ног. Наклонитесь вперед, не прилагая слишком больших усилий, пусть поза остается комфортной. Выполняйте дыхание с визуализацией, сосредоточив внимание на обоих меридианах. Медленно вернитесь в вертикальное положение.



Сидзуто Масунага первым разработал всестороннюю и детальную теорию применения эффектов шиацу, основанную на традиционной восточной медицине. Не желая сводить методику шиацу к простому механическому воздействию и стремясь подчеркнуть заложенную в ней глубинную мудрость, он дал ей название «дзен-шиацу». Масунага был убежден, что шиацу — не только великолепный способ оздоровления тела и предотвращения заболеваний, но и столь же эффективный путь личного и духовного развития.

Вместо энергичных массажных движений он рекомендовал применять непрерывное равномерное давление на точки. Будущего мастера шиацу, осваивающего эту методику, учат не применять мышечную силу, а просто «погружаться» в тело пациента, используя одну руку для опоры, а вторую — для мягкого, ненапряженного отвесного давления на точку. Благодаря этому симпатическая нервная система расслабляется, а парасимпатическая — успокаивает организм. Масунага предписывал работать не с какой-либо одной избранной частью меридиана, а оказывать подобное мягкое точечное воздействие по всей его длине, чтобы привести поток ци в равновесие.

Масунага выявил продолжения основных меридиан-

ных путей и разработал систему растяжек, позволяющих диагностировать дисбаланс в меридианах. Давление на различные точки конечностей помогает установить, какие меридианы (и органы) находятся в состоянии кё или дзицу. Меридианы в состоянии кё остаются слабыми и вялыми на ощупь даже при полной растяжке, а меридианы в состоянии дзицу туго напряжены и эластичны. Кроме того, Масунага развивал методы диагностики и терапии по животу (хара) и спине (см. стр. 139). Последней его разработкой стал специальный комплекс ежедневных упражнений (см. илл. на стр. 148–149). Подобно методике дзен-шиацу, они направлены на интеграцию тела, ума и духа: растяжки сочетаются в них с дыхательными техниками и визуализацией потоков ци, движущихся вдоль меридианов. Шесть базовых упражнений служат для гармонизации шести пар меридианов. Начинается комплекс с особой дыхательной техники, в ходе которой тело визуализируется в образе воздушного шара с центром в области хара, на вдохе наполняющегося энергией ки, а на выдохе «сдувающегося». Посредством этих упражнений можно не только научиться ощущать меридианы, но и, по словам самого Масунаги, «испытывать радость от того, что ты жив».

Упражнение Г. Меридианы почек и мочевого пузыря. Сядьте на пол, вытяните ноги перед собой и медленно наклонитесь. Вытяните руки вперед, направив ладони в стороны, а большие пальцы — вниз. Держите колени выпрямленными, старайтесь не напрягаться и не подпрыгивать. Выполняйте дыхание с визуализацией, сосредоточив внимание на обоих меридианах. Затем медленно примите вертикальное положение.

Упражнение Д. Меридианы перикарда и «тройного обогревателя». Сядьте на пол со скрещенными ногами. По возможности примите позу лотоса или полулотоса. Скрестите руки и возьмитесь правой рукой за левое колено, а левой — за правое. Медленно наклонитесь вперед. В идеале нужно коснуться лбом пола, но это необязательно — поза должна оставаться комфортной. Дышите и на мгновение сосредоточьтесь внимание на обоих меридианах, затем снимите позу.

Упражнение Е. Меридианы печени и желчного пузыря. Сядьте на пол и широко разведите ноги в стороны. Поднимите вытянутые руки над головой и переплетите пальцы, направив ладони вверх. Держа торс направленным вперед медленно наклонитесь в сторону. Удерживайте положение в течение нескольких секунд, выполняя дыхание с визуализацией и сосредоточив внимание на ощущениях в обоих меридианах. Повторите упражнение, наклоняясь в другую сторону, затем вернитесь в вертикальное положение и снимите позу.



РАБОТА С ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИЕЙ



В Японии издавна существует традиция врачевания посредством ки — использования жизненной энергии для самолечения и лечения других людей. Эта традиция прослеживается в методах акупунктуры, шиацу и самомассажа, а также в различных боевых искусствах, оздоровительных физических упражнениях и особых духовных и религиозных техниках врачевания (см. текст в рамке на стр. 151).

Все традиционные японские боевые искусства, такие, как дзюдо, каратэ, кэндо и айкидо, основаны на накоплении ки и приемах управления ею. Первое место при этом отводится укреплению физического здоровья и развитию умственных способностей, а совершенствование боевого мастерства считается лишь второстепенной задачей. Во многих боевых искусствах используются также специальные техники врачевания и первой помощи, заимствованные из систем акупрессуры, массажа и мануальной терапии (см. стр. 148–149).

Великие мастера утверждают, что мощь и скорость любого движения определяются не столько мышечной силой, сколько ки и дыханием, накопленным в области хара (центре живота). В айкидо применяются особые упражнения, развивающие способность управлять энергией ки. Один из примеров — практика «несгибаемой руки», когда ученик сначала пытается сопротивляться давлению, которое противник оказывает на его вытянутую руку, с помощью одной только мускульной силы, а затем — только с помощью дыхания и визуализации потока ки, проходящего через руку. Как ни удивительно, последнее оказывается более эффективным. Овладев искусством работы с ки, можно направлять ее и в любую часть собственного тела — для ускорения выздоровления, и на других людей — либо для врачевания, либо для отпора противнику. Примером тому служит боевое



«Кэндо» в буквальном переводе означает «путь меча». Первоначально это боевое искусство применялось для тренировки самураев. Управляя энергией ки, мечник действует в бою более эффективно.

искусство тоатэ, известное также как метод «удара издалека»: мастер собирает ки в собственном теле, а затем «выбрасывает» заряд энергии в сторону противника, нанося ему таким образом бесконтактный удар и при этом иногда даже сбивая с ног.

Более современные боевые искусства и системы оздоровительных упражнений также отводят энергии ки важное место в укреплении физического, умственного и духовного здоровья практикующих. Искусство шинтайдо, созданное в конце XX века мастером Хироюки Локи, сложилось на основе длительного исследования традиционных боевых искусств. Локи чрезвычайно интересовался движением — и как формой общения и самовыражения, и как способом укрепления и врачевания организма. Он стремился перейти от жестких, формализованных движений таких боевых искусств, как каратэ, к более мягким и свободным, позволяющим ощутить в полной мере жизненную силу и даже обрести ценный духовный опыт.

Упражнения шинтайдо выполняются либо молча, либо с мощной вокализацией. В их числе и неподвижные позы, и вольные движения наподобие бега босиком с раскинутыми руками, вызывающего чувство свободы. Основная ката (серия упражнений), называемая тэнсин-госо, включает символическое прохождение пяти этапов: от небытия через рождение и пробуждение к исследованию и выражению жизненного потенциала, дарению и принятию даров, достижению желанных целей и, наконец, возвращению в небытие. Эта последовательность движений описывается как «воплощение сокровенного космического дыхания». Упражнения могут выполняться как индивидуально, так и в парах. Те, кто постоянно практикует эту систему, утверждают, что занятия шинтайдо дают им заряд бодрости и сил и помогают обрести новое чувство физической и душевной свободы.

Ногути тайсо, система двигательной терапии, разработанная Митидзо Ногути в 80-е годы XX века, основана на отказе от осознанных движений в пользу спонтанных, которые помогают человеку полностью раскрыть свой потенциал. Ногути, в прошлом преподаватель физкультуры и тренер по гимнастике, разочаровался в теориях движения, в основе которых лежали анатомические представления, полученные в результате препарирования трупов. Выйдя на пенсию, он приступил к разработке собственной теории движения, опирающейся на законы живой природы. Он сосредоточился не на задачах наращивания мышечной массы, коррекции осанки и т. п., а на том, чтобы вернуться к более естественным движениям. Человек, полагал он, должен не бороться с силой тяжести, а взаимодействовать с ней, как водопад, струящийся с горы по уступам.

В упражнениях ногути тайсо прилагаются только краткие и легкие мышечные усилия, необходимые, чтобы начать движение. Далее же следует расслабить тело и подчинить его силе земного тяготения. Митидзо Ногути утверждает, что благодаря этому в тело вливается энергия, придающая силу естественному движению. По его мнению, этот метод позволяет почувствовать движение энергии в теле и добиться одновременно и релаксации, и укрепления организма.

Метод «наложения рук» и врачевания с помощью энергии ки был впервые документально засвидетельствован в Японии в середине первого десятилетия XIX века. Считается, что при этом через руки проводится «божественная энергия», несущая исцеление и обновление. С тех пор возникло множество различных школ, основанных на этом подходе. Три самых известных из них – рэйки, дзорэй и махиари. В рэйки для соединения с «универсальной жизненной силой» используются символы, жесты и осознанные намерения. Таким образом в человеке пробуждается способность врачевать самого себя и других. В технике дзорэй (что буквально означает «очищение духа») один человек рукой направляет на другого энергию любви и врачевания, вознося при этом молитву о том, чтобы тот был счастлив. Считается, что таким образом начинается процесс очищения организма, подготавливающий человека к духовному преобразению. Махиари – это способ передачи божественного света («ма» означает «истина» или «реальность», а «хикари» – «свет»), опять же с помощью рук, способствующий излечению и духовному развитию.



Чтобы ощутить ки, поднесите ладони друг к другу, но так, чтобы они не соприкасались. Не напрягая рук, несколько раз медленно разведите ладони в стороны, а затем снова приблизьте друг к другу. Вы почувствуете «притяжение» – это и есть энергия ки.

РЭЙКИ – УНИВЕРСАЛЬНАЯ СИЛА КИ

Считается, что *рэйки* («*рэй*» означает «универсальный», а «*ки*» – «жизненная энергия») восходит к древнетибетским методам врачевания, заново открытым в XIX веке доктором Микао Усуи – теологом, исследовавшим целительные силы Иисуса и Будды. В конце концов ему открылась в видении техника врачевания, которую он передал своему ученику Тудзиро Хаяси. Тот создал на ее основе систему, насчитывающую в наши дни много тысяч последователей по всему миру.

Рэйки изучают на трех уровнях. На первой ступени мастер настраивает ученика на целительную энергию *рэйки* и обучает его основным положениям рук, служащим для самолечения. На второй ступени ученик осваивает символы, используемые для лечения других людей, в том числе на расстоянии. Наконец, на третьей ступени мастер передает ученику способность обучать этой методике других людей. Во время сеанса *рэйки* мастер держит руки на теле пациента (или подносит их к телу, не касаясь кожи) в двенадцати основных положениях: четыре положения – на голове, четыре – спереди и четыре – сзади. Научных подтверждений эффективности этого метода не так уж много, однако известны бесчисленные свидетельства очевидцев о том, что *рэйки* успешно снимает стресс и помогает при таких заболеваниях, как псориаз и астма.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ТРАВЫ



Фитотерапия применялась в Японии с V века н. э., когда знания о целебных свойствах растений были заимствованы из Китая через посредство Кореи. Когда между Японией и Китаем поддерживались тесные отношения, наука о лекарственных травах занимала важное место в японской медицине. Однако с середины XVI века, когда началась торговля с Западом, все связанное с Китаем утратило в Японии былой авторитет, и фитотерапия пришла в упадок. Только в середине XIX века она возродилась и вновь была получила широкое признание.

Во второй половине XX столетия интерес к ней оживился благодаря тому, что канпо стали преподавать в официальных учебных заведениях и ввели государственную систему лицензирования фитотерапевтов. В наши дни многие растительные препараты свободно продаются в аптеках.

Термин «канпо» означает «путь Хань». Он происходит от названия китайского трактата «Шан хань лунь» периода династии Хань, которое в японском варианте звучит как «Сёканрон». Переводы и комментарии к этому трактату составляют основу теории и практики канпо, но между японской и китайской фитотерапией существует ряд различий. В целом составы канпо включают в себя меньше компонентов, чем препараты традиционной китайской медицины, и сами растения используются в меньших количествах. Для приготовления препаратов нередко используют не сырье, а гранулы из очищенного растительного материала (см. текст в рамке на стр. 153). Важная роль в канпо отводится диагностике по животу, превратившейся в Японии в настоящее тонкое искусство (см. стр. 138–139).



Японская иллюстрация XIX века. Женщина, собирающая лекарственные травы.

Принятая в самом канпо диагностика сё покоится на Восьми Доминантах (см. стр. 100–101), определяющих, к какому типу относятся конституция пациента и симптомы болезни, – кё или дзицу (см. стр. 134–135); имеет ли заболевание и стадия его развития природу ин (хронические тяжелые заболевания) или ё (острые и легче поддающиеся лечению); является ли болезнь хё (внешней и поверхностной) или ри (внутренней и нарушающей работу внутренних органов), а ее симптомы – нэцу (горячие, как лихорадка, жар и покраснение кожи) или кан (холодные, как озноб, дрожь и бледность). Хронические заболевания природы ин классифицируются на основе понятия ки-кэцу-суй (жиз-

ненная энергия, кровь и телесные жидкости). В ходе диагностики устанавливается относительная сила и гармоничность каждого из этих компонентов, и по этим данным назначаются те или иные растительные препараты. Растения ки-дзай восполняют и гармонизируют ки, а растения рисуй-дзай восстанавливают равновесие телесных жидкостей. Острые заболевания природы ё классифицируются согласно стадии развития. Болезни тайё поражают кожу, миндалины и центральную нервную систему, болезни ёмэй – легкие и органы пищеварения, а болезни сёё – кровеносную систему и костный мозг.

Диагностика сё позволяет установить, какое сочетание целебных трав необходимо для излечения. Задача врача заключается в том, чтобы определить наиболее пострадавшую систему организма или внутренний орган, а затем поддержать и укрепить их посредством правильно подобранных препаратов.

РАСТИТЕЛЬНЫЕ ПРЕПАРАТЫ КАНПО

Сушеные травы *канпо* продаются в специализированных аптеках. Их можно принимать в форме чая (заваривая кипятком) или отвара. Однако многие японцы предпочитают растительному сырью мелкие гранулы, высушенные сублимацией. Они продаются расфасованными в пакеты, и для употребления их достаточно залить водой. Существуют также пилюли и порошки, мази и кремы из лекарственных трав. Пользуются популярностью и пластыри, внутренняя поверхность которых смазана растительными составами.

Растительные препараты (по часовой стрелке, начиная от верхнего левого угла): тонизирующие пилюли для почек; сушеные травы, помогающие от простуды и кашля; литоспермум в составе препарата для лечения аутоиммунных заболеваний; володушка, помогающая при лихорадке, бронхите и астме; и смесь корицы с «драконьей костью» (толчеными окаменелостями), «успокаивающая печень».



Таким образом, мастер канпо сосредотачивается не на диагностике конкретного заболевания, а на конституции пациента, на природе и степени тяжести симптомов, на их воздействии на организм, на пораженной части (или частях) тела и на стадии развития болезни. Затем на основе этой целостной картины принимается решение о том, какие препараты лучше всего подходят для врачевания. Таким образом, в канпо излечение достигается через восстановление равновесия в ослабленных частях тела, а не только посредством атаки на возбудителей заболевания, вторгшихся в организм, чем нередко ограничивается дело в западной медицине. Более того, лечение подбирается индивидуально, и разным пациентам с одной и той же болезнью могут назначить совершенно различные препараты, а не одни и те же, как принято на Западе. И наконец, в канпо признается тот факт, что не все пациенты реагируют на определенные растения одинаково, поэтому врач наблюдает за действием препарата и при необходимости меняет дозировку или состав лекарства.

Составы канпо могут содержать от двух до тридцати компонентов, но чаще всего это пять — десять компонентов. Они бывают растительного, минерального и живот-

ного происхождения, но наибольшей популярностью пользуются чисто растительные препараты. В состав могут включаться корни, кора, листья, цветки и плоды растений — и таких общеизвестных, как корица, солодка или имбирь, и более редких (например, некоторые виды грибов). Компоненты подбираются с учетом действия, которое они оказывают как сами по себе, так и в сочетаниях друг с другом.

Существуют различные формы препаратов канпо. Поскольку травяные чаи бывают неприятны на вкус и сложны в приготовлении, в Японии, как и на Западе, им предпочитают очищенные и более тщательно обработанные лекарственные формы. Препараты канпо можно применять при любых проблемах со здоровьем: они почти не оказывают побочных эффектов, при условии что пациент тщательно соблюдает предписания врача. Ряд научных исследований, проведенных в последние годы, показал, что эти лекарства эффективны при астме, экземе, расстройствах менструального цикла и пищеварения, а также при некоторых других заболеваниях. Их можно принимать и в сочетании с западными медицинскими препаратами, но только под наблюдением опытного специалиста.

ГИДРОТЕРАПИЯ



В Японии вода занимает центральное место в повседневной гигиене и врачевании. Считается, что ежедневные омовения очищают дух и предохраняют тело от болезней. По японскому обычаю, перед погружением в ванну или бассейн полагается прежде омыть все тело водой (набранной из той же ванны или из-под крана), облившись из кувшина или ведерка. Намыливают тело жестким полотенцем, энергично растирая им кожу. Так

Природный горячий источник — онсен. Купание в таких источниках, по одиночке или группами, — популярный вид отдыха в Японии. Эта традиция насчитывает уже много веков и ассоциируется с физическим и духовным обновлением.

снимается слой отмерших клеток, и кожа становится гладкой и мягкой. Кроме того, такой самомассаж стимулирует кровообращение в конечностях. После этого тело снова обливают водой, смывая остатки мыла. Затем погружаются в горячую ванну и с удовольствием расслабляются. Поскольку вода в ванне остается чистой, ею нередко по очереди пользуется вся семья. Иногда, в особые дни и в соответствии со временем года, в ванну добавляют лекарственные или ароматические травы (см. текст в рамке на стр. 155).

Купание в Японии бывает не только домашним, но и общественным мероприятием. По традиции, в каждой деревне и городке есть собственная сенто (общественная



бани), которую люди посещают каждый вечер. В наши дни в большинстве семейных домов имеются отдельные ванные комнаты, и многие сенто в последнее время закрылись, но оставшиеся по-прежнему пользуются популярностью. В таких общественных банях обычно устроены отдельные секции для мужчин и для женщин, а купаться обнаженными среди представителей своего же пола японцы не стесняются.

Распространенный вид отдыха в Японии – купание в сельских и горных природных источниках. По всей Японии известно более тысячи таких источников-онсен. По минеральному составу – сернистому, кислому, карбонизированному с железом и т. д. – они подразделяются на горячие и холодные.

Купание проводится по описанной выше процедуре: сначала с тела смывается вся грязь, а затем люди погружаются в источник. Если омовение совершают одновременно люди разного пола, обычно надевают купальные костюмы. Считается, что и сама вода онсен, и красоты окружающей природы оказывают терапевтическое действие.

Кроме того, вода – неотъемлемая часть обрядов очищения в религии синто (см. стр. 131). При входе в каждое святилище стоит чаша для омовения с черпаком, которым из нее зачерпывают немного воды для ополаскивания рук и рта. Вода используется для очищения и в некоторых духовных ритуалах и аскетических практиках, таких, как таки-гё – «практике водопада», основанной на представлении о том, что водопады обладают священной силой. Предварительно совершив омовение и облачившись в белые одежды, последователи этой практики стоят под могучими горными водопадами, читая вслух священные тексты. Вода оказывает живительное и очищающее действие на тело и ум: считается, что она пробуждает тонкие энергетические центры. Однако надо иметь в виду, что подобные упражнения предназначены не для слаонервных.

В ходе подготовки к традиционной чайной церемонии (тяною) дверь чайного домика окропляют водой. Гость совершает ритуальное омовение водой из чаши, стоящей перед входом, а во время самой церемонии с водой обращаются чрезвычайно почтительно и бережно.

Существуют также особые церемонии «водного чая», в которых чай готовится из воды, доставленной из священных или целебных источников.



Зимой принимают согревающие ванны с имбирем (мелко нарезанный корень имбиря помещают в кисейный мешочек и опускают в воду). Имбирь оказывает стимулирующее действие и улучшает кровообращение.

СЕЗОННЫЕ АРОМАТИЧЕСКИЕ ВАННЫ

В различные времена года японцы принимают особые ванны, служащие для различных целей. В декабре, в день *тодзи* (зимнее солнцестояние, самый короткий день года, приходящийся обычно на 21 или 22 декабря), популярны лимонные ванны. Утверждают, что, если в этот день поест тыквы и принять ванну с ароматными ломтиками лимона, это защитит от простуд на всю зиму. На 5 мая приходится праздник для маленьких мальчиков – *кодомо но хи*, в который принимают ванну *сёбу* – с листьями растения *сёбу* (айра), посвященного этому празднику. Такая ванна оказывает целебное действие, нормализуя пищеварение и очищая лимфу, а также имеет символическое значение, поскольку слово «сёбу» в буквальном переводе означает «боевой дух». (Существует также праздник для девочек – *кодомо но мацури*. Его отмечают 3 марта, в день, посвященный одной из богинь синто.) Поздней осенью принимают ванны с кожурой мандарина (ароматическим и пищеварительным средством), а зимой – согревающие ванны с имбирем: мелко нарезанный корень имбиря помещают в кисейный мешочек и подвешивают к краю ванной, опуская в воду.

ДЗЕН И ДУХОВНОЕ ВРАЧЕВАНИЕ



Дзен-буддийские монахи секты Риндзай предаются созерцанию в саду храма Рёандзи в Киото. Этот сад был разбит в XVI веке в стиле карэсансуй («поток без воды»).

Буддизм и синтоизм мирно сосуществуют в Японии, и большинство людей в течение года по особым дням посещают святилища обеих религий, черпая из них духовные силы для повседневной жизни и поддержания здоровья. К примеру, церемонии для новорожденных детей традиционно совершаются в синтоистских святилищах, а обряды кремации – в буддийских храмах. Некоторые ритуалы могут проводить частным образом, на дому, если человек болен и не может прийти в храм. Для домашних ритуальных молитв о выздоровлении можно приобрести специальные талисманы (см. текст на стр. 157 в рамке), молитвенники и изображения божеств.

Особенно сильное влияние на многие области повседневной жизни и на японскую культуру оказывает дзен-буддизм. Это влияние очевидно и в японских садах, архитектуре и дизайне интерьера, и в чайной церемонии, искусстве цветочных композиций, поэзии и каллиграфии, стрельбе из лука и боевых искусствах, и в таких методах врачевания, как дзен-шиацу или особые разно-

видности акупунктуры. Цель дзен-буддизма – достичь просветления (сатори) посредством медитации, обретения мудрости, совершенного спокойствия (самадхи) и опыта чистого осознания. Эти качества и практики считаются необходимыми для духовного здоровья, от которого напрямую зависит здоровье умственное, физическое и эмоциональное.

Поэтому многие японцы часто посещают дзенские садики, чтобы посмотреть на камни и песок или выложенные на земле узоры из камней, предназначенные для успокоения ума и духа, или полюбоваться тщательно подобранными цветочными композициями, которые возвышают чувства своей изысканной гармонией и равновесием. Для сосредоточения и успокоения ума служат и такие занятия, как стрельба из лука, чайная церемония или театр но. Западному человеку некоторые из подобных практик могут показаться чрезвычайно медлительными и бессмысленными, но, с точки зрения дзен-буддизма, они формируют внутреннюю неподвижность и обостряют осознание. В дзен-буддийских храмах

проводят открытые сеансы сидячей медитации (сессин), на которые допускаются все желающие. Многие организации даже ежегодно направляют своих сотрудников на подобные занятия: считается, что таким образом воспитывается характер.

В практике дзен ученик, прежде всего, принимает позу дзадзен. Обычно для этого используют две подушки. Одна подушка – большая, вторая, которую помещают поверх нее, – маленькая, круглая и жесткая. Практикующий садится на маленькую подушку и располагает колени на большой. Как правило, он принимает позу лотоса или полудотоса, но самое главное – чтобы поза была устойчивой и спина оставалась прямой в течение двадцати минут или дольше. Руки складывают на коленях (пальцы левой руки – поверх правой ладони). Глаза обычно остаются полуприкрытыми, хотя некоторые предпочитают медитировать с закрытыми глазами, чтобы лучше сосредоточиться. Дыхание должно быть естественным, но как можно более тихим и плавным. Постепенно оно становится почти незаметным, а энергия черпается из центра на животе – танден. Ведя счет вдохам и выдохам и мысленно следуя за дыханием, практикующий углубляет сосредоточение. После того как ученик до некоторой степени научится управлять своими мыслями, медитация дополняется коаном. Коан – это особое словосочетание или фраза, в которую практикующий погружается в ходе медитации, пока не достигнет некоего озарения, осознания покоя или чистого сознания. Иногда для этого повторяют звуки или слоги, составляющие коан, одновременно используя особые техники дыхания или следя за мысленными импульсами (нэн), возникающими в связи со звуками. В конечном счете предназначение коана – привести ученика к осознанию его «изначального Я».

Следующее упражнение позволяет ощутить «вкус» дзенской медитации. Примите удобную позу и сосредоточьтесь взгляд на каком-нибудь небольшом предмете, расположенном прямо перед вами. Смотрите на него внимательно, не отводя взгляд. Одновременно замедляйте дыхание, пока оно почти не прекратится, старайтесь не допускать в свой разум никакие мысли. Со временем вы обнаружите, что, задерживая дыхание, вы начинаете обретать контроль над мыслями и в то же время перестаете видеть точку или предмет, на которой сосредоточен ваш взгляд. Восприятие обращается вовнутрь, а ум «останавливается» и входит в состояние покоя.



Священные талисманы – мешочки с молитвами, защищающими от болезней, обеспечивающими здоровье беременным женщинам, приносящими удачу на экзаменах или дарующими благоденствие и процветание.

СВЯЩЕННЫЕ ТАЛИСМАНЫ: ОМАМОРИ

Для призывания божеств, которые защищают от болезней и ускоряют выздоровление, используются особые священные талисманы. Верующий совершает омовение, облачается в чистую одежду и читает утренние молитвы, после чего отправляется в святилище избранного божества. Пройдя через ворота *тории*, символически очищающие посетителя, он ополаскивает руки и рот водой из чаши для омовения и снимает обувь.

Затем посетитель входит в храм, склоняется перед изображением божества, опускает монету или конверт с деньгами в ящик для пожертвований, дважды хлопает в ладоши, чтобы привлечь внимание бога, возносит молитву и заключает ее еще одним поклоном. После этого он может приобрести священный талисман – красивый мешочек из разноцветного узорчатого шелка с маленькой деревянной табличкой или листком рисовой бумаги, на котором написаны молитвы и священные слова.

Такой талисман человек может носить при себе или поместить на домашний алтарь. Талисманы – устойчивый источник дохода для святилищ и залог божественной защиты и покровительства для покупателей.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДО-ИН



Практики до-ин и ан-кё происходят от оздоровительных упражнений, которые использовались в Древнем Китае эпохи Конфуция (около 500 года до н. э.) и включали в себя элементы йоги, заимствованные из Индии. Упражнения, способствующие циркуляции «жизненных субстанций» почек по тонким каналам, применялись для продления жизни. Эта методика опирается на теорию акупунктурных меридианов, а также на внимательные наблюдения за природой. В Китае на основе таких упражнений сложилась система цигун, пользующаяся большой популярностью и в наши дни (см. стр. 124–125), а в Японии – методики до-ин и ан-кё.

«До» в буквальном переводе означает «вести» или «направлять», а «ин» – «тянуть» или «растягивать». Применительно к физическим упражнениям термин «до-ин» означает движения и растяжки, стимулирующие циркуляцию энергии в тонких каналах. Эта практика упоминается в древнейшем японском трактате по медицине – «Исинпо» (см. стр. 129). Считается, что она обеспечивает или восстанавливает ровное и сильное течение ки и помогает изгнать из организма «дурную» ки и болезни.

«Ан» означает «проводить поток» (в данном контексте – посредством массажа проводить по телу потоки ки), а «кё» – «исправлять» или «выпрямлять» (в составе термина «ан-кё» – коррекция функций суставов и костей посредством мануальной терапии). Процедуры ан-кё выполняет врач; на основе этой методики сложились системы анма и шиацу (см. стр. 146–149). До-ин выполняется самостоятельно, и для него не требуется никакого специального оборудования.

Упражнения до-ин можно без труда включить в повседневный распорядок, и они послужат не только физическому оздоровлению, но и в конечном счете духовному развитию. В систему до-ин входят дыхательные техники, растяжки и комплексы двигательных упражнений, оказывающие благотворное действие на меридианы, органы, железы и системы организма, а также упражнения в медитации, успокаивающие ум и возвышающие дух. Считается, что в древности выполне-

ние упражнений до-ин совмещали с приемом эликсиров долголетия, хотя о последних сегодня почти ничего не известно.

Многие упражнения начинаются и заканчиваются исходной позой сидя, помогающей успокоить ум и сосредоточить внимание (см. илл. на стр. 158–159). Поза должна быть устойчивой, спина – прямой, дыхание – ровным и ритмичным. Внимание сосредоточивается на

ПОЗЫ СИДЯ



Сейдза – традиционная японская сидячая поза с согнутыми ногами и выпрямленной спиной. Ладони лежат на бедрах, пальцы направлены внутрь.

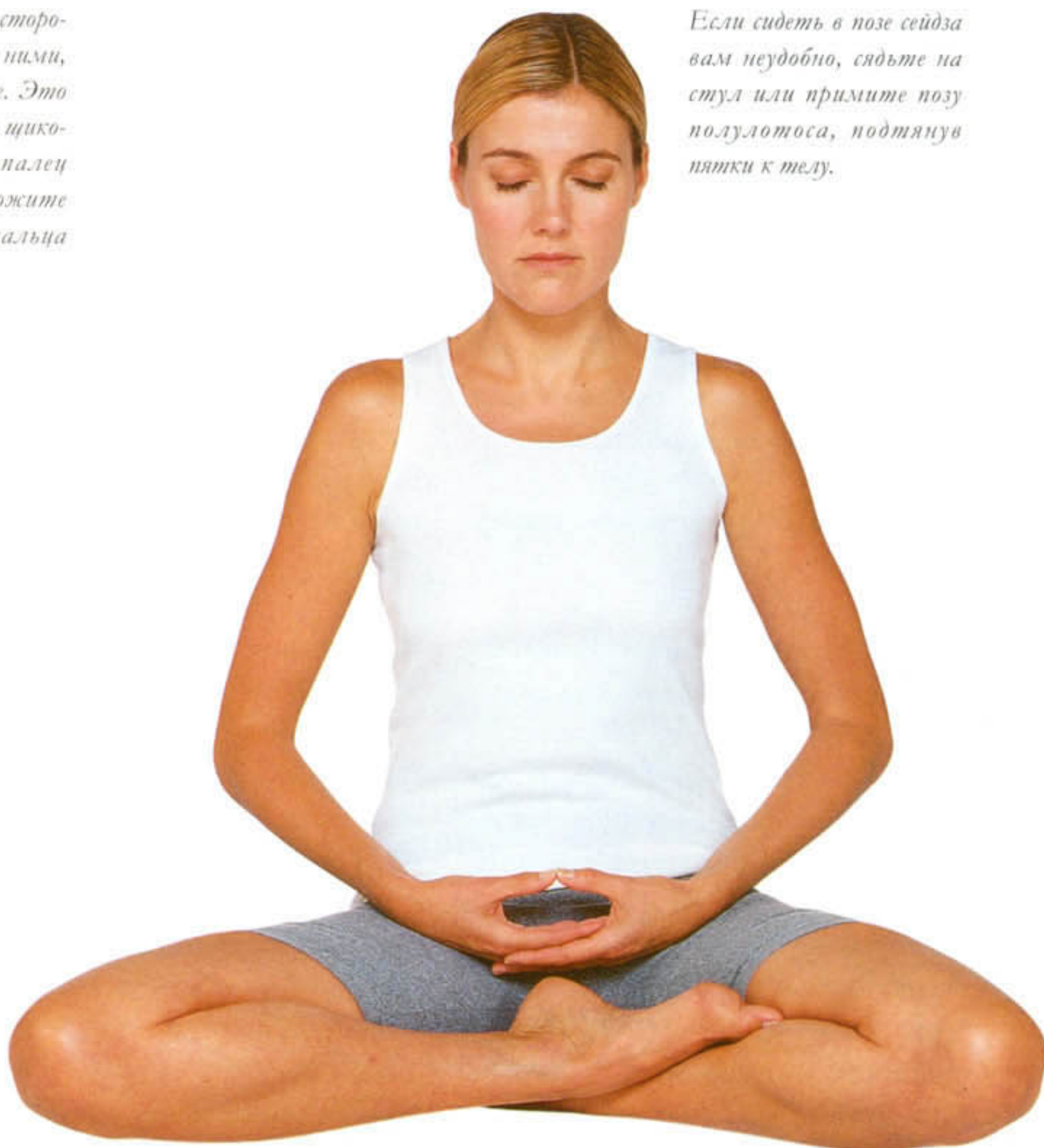
точке танден, расположенной в нижней части живота и связанной со второй чакрой (чакрой пупка), в которую поступает энергия земли. Благодаря этому упражнения оказывают «заземляющее» действие.

Одновременно с этими упражнениями можно выполнять техники кото-дама. Это наука о вибрационном воздействии звуков речи, согласно которой каждый слог оказывает особое влияние на ум и на ту или иную часть тела. Считается, что каждый из пятидесяти звуков японского алфавита обладает определенным типом вибрации, и эти вибрации с древних времен использовали в различных заклинаниях и мантрах, предназначенных для физического, умственного и духовного развития.

Определенные звуки и слова могут активизировать процесс исцеления различных частей тела, а более длинные и сложные заклинания – способствовать общему здоровью и хорошему самочувствию. Кроме того, в синтоизме существует традиция десятисложных «божественных заклиний», служащих для призывания божеств-защитников. Одно из самых известных таких воззваний – «А-МА-ТЭ-РА-СУ-О-О-МИ-КА-МИ», обращенное к богине Аматаэрасу. Отдельный слог «СУ» издавна применялся для того, чтобы вызвать ощущение покоя и гармонии. Если принять сидячую позу и вслух или про себя повторять этот слог при каждом выдохе на протяжении нескольких минут, то в душе воцарятся мир и покой.



Разведите пятки в стороны и сядьте между ними, чтобы было удобнее. Это снимет нагрузку на щиколотки. Большой палец одной ноги расположите поверх большого пальца другой.



Если сидеть в позе сейдза вам неудобно, сядьте на стул или примите позу полулотоса, подтянув пятки к телу.

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

Ади-бала-правритта — наследственное заболевание, один из семи основных типов заболеваний, выделяемых в аюрведе (Индия).

Агни — «пищеварительный огонь» человека; также одна из стихий — огонь (Индия).

Ай рон цзю — моксатерапия (Китай).

Акабанэ — метод диагностики с помощью зажженной ароматической палочки (Япония).

Акаша — одна из стихий — пространство или эфир (Индия).

Акупрессура — метод воздействия на акупунктурные точки посредством надавливания пальцами.

Акупунктура — введение игл в акупунктурные точки тела, позволяющее отрегулировать течение и распределение жизненной энергии.

Ампуку — диагностика по животу (Япония).

Анма — древнейшая из японских традиций массажа, возникшая около 1000 лет назад.

Асадхья — болезнь, которую невозможно ни излечить, ни смягчить (Индия).

Асаны — позы йоги (Индия).

Ахамкара — индивидуальность (Индия).

Аюрведа — медицинская система, название которой происходит от санскритских слов веда — «знание» или «наука» и аюс — «жизнь» или «долголетие» (Индия).

Ба гуа — восемь триграмм, символизирующих уравновешенные энергии природы (Китай).

Бин син — нейтральные растения (Китай).

Бодхисаттва — существо, которое достигло просветления, но отказывается от ухода в нирвану из сострадания к остальным живым существам.

Бо-син — диагностический осмотр (Япония).

Бун-син — метод диагностики при помощи слуха и обоняния (Япония).

Вамана — терапевтическая рвота, один из пяти методов панчакармы (Индия).

Ван чжэнь — диагностический осмотр (Китай).

Васти — клизменная терапия, один из пяти методов панчакармы (Индия).

Вата — ветер, одна из трех дош, или жизненных соков, в индийской медицине.

Вайю — стихия воздуха (Индия).

Виречана — прием слабительных, один из пяти методов панчакармы (Индия).

Вэй ци — «защитная ци», которая защищает тело от вредоносных внешних воздействий (Китай).

Вэнь чжэнь — метод диагностики посредством опроса пациента, а также при помощи слуха и обоняния (Китай).

Гань — сладкий вкус (Китай).

Гу — горький вкус (Китай).

Гуны — три взаимозависимых составляющих мироздания: саттва (чистота), раджас (активность) и тамас (неподвижность) (Индия).

«Дайва-бала-правритта» — «божественное» заболевание, один из семи основных типов заболеваний, выделяемых в аюрведе (Индия).

Дань — безвкусный, применительно к растениям (Китай).

Дань тянь — каждый из трех основных энергетических центров тела (Китай).

Дао инь — различные методы врачевания в китайской медицине, включающие массаж, самомассаж и дыхательные упражнения.

Даосизм — религиозно-философское учение, в котором Вселенная мыслится как единое целое, сим-

волически представленное кругом, который состоит из двух великих творческих сил инь и ян, противоположных друг другу, но находящихся в постоянном взаимодействии.

Джала — одна из стихий — вода (Индия).

Джанма-бала-правритта — врожденное заболевание, один из семи основных типов заболеваний, выделяемых в аюрведе (Индия).

Джапа — практика повторения мантр (Индия).

Дза-ки — болезнетворная энергия (Япония).

Дзицу — избыток ки (Япония).

Диначарья — наилучший распорядок дня (Индия).

До-ин — система упражнений для физического и духовного развития (Япония).

Доша-бала-правритта — конституциональное или связанное с обменом веществ заболевание, один из семи основных типов заболеваний, выделяемых в аюрведе (Индия).

Доши — три «сока», составляющих физическое тело: вата, питта и капха. Также — название трех типов индивидуальной конституции (Индия).

Ду — терапевтическая рвота (Китай).

Дхату — семь тканей физического тела (Индия).

Е («соки») — телесные жидкости, которые орошают суставы и поддерживают функции головного мозга (Китай).

Ё — японское название энергии ян.

Жэ — жара в природе (Китай).

«И Цзин» («Книга перемен») — древняя китайская книга, используемая для гадания и содержащая философское учение.

Ин — японское название энергии инь.

Ин ци — «питательная ци», которая поступает из переваренной пищи и необходима для питания организма (Китай).

Индрии — одиннадцать органов чувств и движения, выделяемых в аюрведе (Индия).

Инь — универсальная энергия, женское, пассивное, сжимающее, холодное, темное и мягкое начало (Китай).

Йога — санскритское слово, в буквальном переводе означающее «связь». Древняя оздоровительная система, включающая физические упражнения (асаны) и техники медитации, способствующие духовному развитию (Индия).

«Йога-сутры» Патанджали — руководство по восьми ступеням йогической практики. Эти ступени таковы: яма (соблюдение нравственных предписаний), нияма (правильный образ жизни), асаны (позы йоги), пранаяма (дыхательные упражнения), пратьяхара (отрешенность), дхарана (сосредоточение), дхьяна (медитация) и самадхи (переход в высшее состояние сознания и духовное единение с божеством) (Индия).

Йони — округлая подставка с углублением, символизирующая влагу и женскую силу (Индия).

Кала-бала-правритта — сезонное заболевание, один из семи основных типов заболеваний, выделяемых в аюрведе (Индия).

«Канон Желтого двора» — см. «Хуан тин цзин».

«Канон Желтого императора о внутреннем» — см. «Хуан-ди нэй цзин».

Канпо («Путь Хань») — японская фитотерапия.

Капха — слизь, одна из трех дош, или телесных соков, в индийской медицине.

Карма — закон причины и следствия, согласно которому причины болезни могут корениться в поступках, совершенных в прошлых воплощениях.

Кё – недостаток ки (Япония).

Ки – жизненная сила, эквивалент ци (Япония).

Киноварные поля – три основных энергетических центра: верхний, средний и нижний дань тянь (Китай).

«Книга Перемен» – см. «И Цзин».

Костха – степень активности кишечника (Индия).

Куйвасэ – японская система представлений о продуктах, которые не следует сочетать друг с другом.

Кум нье – тибетская методика массажа и упражнений для развития тонкой энергии.

Кунь – традиционная мера длины, применяемая для определения акупунктурных точек. Также передняя позиция пульса на запястье (Китай).

Кэнко – японское слово, обозначающее здоровье. Состоит из двух китайских иероглифов: кэн – «человек» или «прямой; правильный; справедливый», и ко – «расслабленность» или «спокойствие».

Ликхита джапа – практика записывания мантр (Индия).

Лингам – гладкий фаллический или яйцевидный камень либо естественного происхождения, либо специально обточенный. В индуизме –

священный предмет, символизирующий мужскую энергию.

Лунг – стихия воздуха (Тибет).

Лю инь – шесть патогенных факторов (Китай).

Лян – прохлада (Китай).

Мала – четки (Индия).

Малы – продукты отхода (Индия).

Мандала – круглая схема, используемая для медитации (Тибет, Индия).

Мантра – сочетание санскритских слогов, слов или предложений, которое образует особую звуковую вибрацию, способствующую медитации и духовному развитию.

Махагада – восемь «великих болезней», выделяемых в аюрведе (Индия).

Махат – разум (Индия).

Ме – стихия воды (Тибет).

Меридианы – каналы жизненной энергии (ки, ци), проходящие под кожей и соединяющие между собой все внутренние органы (Китай, Япония).

Мин мэнь – врата подвижной энергии, расположенные между почками, центр зарождения инь и ян в организме (Китай).

Мон-син – диагностический опрос (Япония).

Мудры – символические жесты, используемые в медитации (Индия).

Нади – тонкие нервные каналы астрального тела, по которым течет прана. В общей сложности насчитывается более 72 тысяч нади (Индия).

Намка – стихия пространства (Тибет).

«Нань цзин» («Трактат о трудных вопросах [медицины]») – китайский медицинский трактат II века н. э., разъясняющий особо сложные места из «Хуан-ди нэй цзин».

Насья – очищение носа, один из пяти методов очищения в панчакарме (Индия).

Ньепа – см. Три сока.

Онсен – минеральный источник (Япония).

Органы-фу («полые органы») – желудок, тонкая и толстая кишка, желчный пузырь и мочевой пузырь, отвечающие за выделение, усвоение и преобразование питательных веществ и выведение отходов. Эти органы считаются янскими по природе. Шестой орган-фу – «тройной обогреватель» (Китай).

Органы-цзан («плотные органы») – легкие, селезенка, сердце, почки и

печень. Они вырабатывают и хранят жизненно важные субстанции и соки и обладают иньской природой. Шестой орган-цзан – перикард, связанный с физическими функциями сердца (Китай).

Панчакарма – пять методов очищения, используемых в аюрведе для выведения токсинов из организма и восстановления равновесия дош. Состоит из трех стадий: подготовительная стадия – пурва карма, основная – прадхана карма и стадия послелечебного ухода – пашчата карма (Индия).

Панча-махабхута – пять великих первоначальных стихий (Индия).

Пашчата карма – стадия послелечебного ухода в панчакарме (Индия).

Питта – желчь, одна из трех дош в индийской медицине.

Праджняпарадха (букв.: «преступление против мудрости») – аюрведический термин, обозначающий ментальные установки, которые мешают человеку заботиться о собственном здоровье (Индия).

Прадхана карма – основная стадия панчакармы (Индия).

Пракрити – индивидуальная конституция (Индия).

Прана – жизненная энергия, жизненная сила. Также один из типов ваты (Индия).

Притхиви – стихия земли (Индия).

Пу – метод пополнения ци (Китай).

Пуджа – молитвы и обряды поклонения божествам, выполняемые дома, в храмах и в ходе торжественных церемоний, проходящих в дни религиозных праздников (Индия).

Пурва карма – подготовительная стадия панчакармы (Индия).

Пять стихий (у син) – концепция, служащая для объяснения циклов порождения, поддержки и разрушения, связывающих между собой все явления природы. Пять стихий таковы: дерево, огонь, почва, металл и вода (Китай).

Раджас – активность, одна из трех гун (Индия).

Рактамокшана – очищение крови, один из методов панчакармы (Индия).

Ритучарья – жизнь в гармонии с временами года (Индия).

Риши – древнеиндийский мудрец.

«Родительская» ци – разновидность ци, доставшаяся в наследство от родителей – см. Юань ци (Китай).

Рэйки – японская техника энергетического врачевания, название которой происходит от слов рэй –

«универсальный» и ки – «жизненная энергия».

Са – стихия земли (Тибет).

Садачара – поведение, не подавляющее естественные потребности (Индия).

Садхья – излечимое заболевание (Индия).

Сангхата-бала-правритта – травматическое заболевание, один из семи основных типов заболеваний, выделяемых в аюрведе (Индия).

Свабхава-бала-правритта – заболевание, вызванное естественными причинами; один из семи основных типов заболеваний, выделяемых в аюрведе (Индия).

Сведана – терапевтическое потение (Индия).

Сейдза – традиционная японская сидячая поза.

Сёкуё – теория «пищи для здоровья и счастья»: сёку означает «питание», а ё – «идеальный способ питания» (Япония).

Си ци – четыре типа ци, применяемые в классификации лекарственных растений – см. Жэ, Вэнь, Лян и Хань (Китай).

Си чжэнь – четыре диагностические процедуры, применяемые в традиционной китайской медицине.

Син – «дух», или степень бодрости пациента (Япония).

Синь – жгучий вкус (Китай).

Снехана – масляная терапия, в которой используются растительные масла, ги и лекарственные травы (Индия).

Сукта – санскритский гимн.

Сэ – терпкий вкус (Китай).

Сэцу-син – диагностическая пальпация (Япония).

Сю – ряды акупунктурных точек на меридианах мочевого пузыря, по обе стороны от позвоночника; также – тепло (Китай).

Сю – состояние недостатка ци (Китай).

Сю – телесная жидкость, название которой обычно переводится как «кровь», но в действительности этот термин имеет более широкое значение. Она взаимосвязана с ци: ци играет важную роль в формировании и циркуляции сю, а от сю зависит количество и скорость течения ци в теле (Китай).

Сюань – кислый вкус (Китай).

Сянь – соленый вкус (Китай).

Тай-цзи – система лечебных упражнений, разработанная на основе наблюдения за движениями животных (Китай).

Тамас – неподвижность или застой, одна из трех гун (Индия).

Танден – энергетический центр области хара, см. дань тянь (Япония).

«Трактат о болезнях, связанных с холодом» – см. «Шан хань лунь».

«Трактат о трудных вопросах [медицины]» – см. «Нань цзин».

«Трактат Шэнь-нуна о травах» – см. «Шэнь нун бэнь цао цзин».

Три Сока (ньепа) – ветер или воздух (лунг), желчь (трипа) и слизь (пекен) (Тибет).

Три Сокровища – ци (энергия), цзин (субстанция) и шэнь (дух) (Китай).

Тримурти – священная троица индуистского пантеона: Брахма, Вишну и Шива (Индия).

«Тройной обогреватель» – орган, гармонизирующий функции верхней, средней и нижней частей туловища, регулирующий кровообращение, температуру тела и половую функцию (Китай).

Ту ё – идеал уравновешенной жизни, Срединный путь (Япония).

У син – см. Пять стихий (Китай).

У цинь си – «игры пяти зверей», комплекс физических упражнений (Китай).

У шу – традиция боевых искусств (Китай).

Фэн – ветер, фактор окружающей среды (Китай).

Фэн-шуй – искусство гармонизации потоков ци в доме или на рабочем месте, способствующее поддержанию и восстановлению здоровья.

Хань – холод в природе (Китай).

Хара – живот и центр жизненной энергии (Япония).

Хе – гармонизация (Китай).

«Хуан-ди нэй цзин» («Канон Желтого императора о внутреннем») – медицинский трактат, по сей день составляющий основу традиционной китайской медицины.

«Хуан тин цзин» («Канон Желтого двора») – даосский трактат (Китай).

Цзин – «конституциональная субстанция», смешивающаяся с выделениями органов-фу и накапливающаяся в почках. Наследуется от родителей и более отдаленных предков (Китай).

Цзинь («фрось») – разреженные и прозрачные телесные жидкости, такие как пот и слезы, увлажняющие кожу и питающие мышцы (Китай).

Цзинь е – телесные жидкости – см. Цзинь и Е (Китай).

Цзюнь — одна из категорий растений: верховные растения, или «государи» (Китай).

Ци — вездесущая жизненная энергия, пронизывающая всю вселенную. В теле человека содержится множество разновидностей ци — см. также Вэй ци, Ин ци, Юань ци и Цзун ци (Китай).

Ци — тыльная позиция пульса (Китай).

Ци цин — семь эмоциональных факторов (Китай).

Ци чжэнь — диагностическая пальпация (Китай).

Цигун — система физических упражнений, предназначенных для «управления» ци (Китай).

Цин — очищение (Китай).

Цзан-фу — двенадцать главных внутренних органов, выделяемых в традиционной китайской медицине. Классифицируются не столько по строению, сколько по функциям — см. Органы-фу, Органы-цзан.

Цзун ци — «накапливающаяся ци», разновидность ци, включающая в себя «питательную ци» и ци, поступающую в организм через дыхание.

Цзюо ши — одна из категорий растений: низшие растения, или «слуги» (Китай).

Чакры — энергетические центры, связанные с потоками тонкой энергии в теле (Индия).

«Четыре тантры» («Чжуд-ши») — основной канон тибетской медицины.

«Чжуд-ши» — см. «Четыре тантры».

Чжэнь — одна из категорий растений: растения среднего разряда, или «советники» (Китай).

Чжэнь-цзю — акупунктура (Китай).

Чу — стихия воды (Тибет).

Шакти — живительная и целительная сила божества (Индия).

«Шан хань лунь» («Трактат о болезнях, связанных с холодом») — медицинский трактат о симптомах лихорадочных заболеваний и методах их врачевания с помощью лекарственных растений (Китай).

Ши — состояние избытка или переполнения; также — влажность (Китай).

Шиаци (букв. «давление пальцами») — разновидность лечебного массажа, сложившаяся в Японии около 100 лет назад.

Шэнь — «дух» человека. В это понятие включаются сознание, умственные способности и духовное осознание. Также название почек (Китай).

«Шэнь нун бэнь цао цзин» («Трактат Шэнь-нуна о травах») — древнейший из дошедших до нас полностью фармакологических канонов, составленный около 500 года до н.э. (Китай).

Ю — ряды акупунктурных точек на меридианах мочевого пузыря, по обе стороны от позвоночника (Китай).

Юань ци — «родительская», или «изначальная», ци, унаследованная от родителей и определяющая жизненную силу человека, продолжительность жизни и репродуктивную способность (Китай).

Ян — универсальная энергия, мужское, активное, расширяющее, горячее и светлое начало (Китай).

Ян шэн — «пестование жизненности» (Китай).

Янтра — символическая схема, используемая для медитации (Индия).

Япья — болезнь, которую нельзя излечить, но можно смягчить (Индия).

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

А

Аваламбха-капха, 19
Авиценна, 14
Агастьяр, 15
Агни (огонь)
 «пищеварительный огонь», 16, 21, 27, 28, 30
 стихия, 16–19, 32
Агнивеша, 11
Айкидо, 150
Ай рон цзю, 116
Айхара, Герман, 142
Ади-бала-правритта, 22
Акабанэ, 133, 138
Акаша (эфир), 16–18, 19, 32
Акупрессура, 116, 117
Акупрессура шиацу, 148
Акупунктура
 китайская, 99, 114–116, 145
 тибетская, 81
 ушной раковины, 115
 японская, 130, 131, 133, 135, 144–145
Алочака-пигта, 19
Альмейда, Луиш А', 130
Аматэрасу, 128
Ампуку (диагностика по животу), 7, 130, 136, 138, 139
Ан (техника массажа), 118
Анализ мочи
 в индийской медицине, 15, 26–27
 в китайской медицине, 103
 в тибетской медицине, 64, 70–71, 73
Анализ стула, 27, 103
Анестезия, 14, 91, 114, 131
Ан-кё, 158
Анма, 146, 158
Локи, Хироюки, 150
Апана («нижнее дыхание»), 19
Арджуна, 40
Артха (процветание и благополучие), 20, 28

Асадхья, 23
Асаны, 40, 42–43
Астрология: в аюрведе, 25
Атрея, 11
Атхарваведа, 11
Ахамкара, 17
Аштанга-йога, 43
«Аштанга-хридая», см. «Сердце медицины»
Аюрведа, 9, 10
 врачевание, 9, 28–45
 очищение (панчакарма), 7, 9, 34, 38–39
 и диагностика, 9, 15, 24–27
 и индуизм, 10–12, 13, 15, 44–45
 и унани тибб, 15
 история, 10–13
 лекарства, 29, 36–37
 о болезни, 22–23
 о здоровье, 20–21, 28
 о теле, 9, 16, 18–21
 философские основы, 17

Б

Ба гуа, 92, 93, 123
Базилик, 32
Бай (техника массажа), 118
Банки, 80–81, 116
Бин син, 122
Благородные Истины, Четыре, 49
Бодхисаттвы, 53
Боевые искусства, 124, 125, 150
Бо-кэцу, 133
Болезнь: теория
 в индийской медицине, 22–23
 в китайской медицине, 96, 100–101
 в тибетской медицине, 47, 54, 58–63
 в японской медицине, 127, 134–135, 140
Бомонт, Уильям, 131
Бон, 48, 49, 54, 59
Бонсай, 141
Бо-син (диагностический осмотр), 136, 137

Брахма, 11, 13
Будда-Врачеватель, 49, 53, 61, 74, 82
 как объект визуализации, 83, 87
Будда, Шакьямуни, 49, 54, 61; см. также
 Будда-Врачеватель
Буддизм
 в Китае, 124
 в Тибете, 49, 52, 53, 74, 82–83
 в Японии, 129–131, 143, 156–157
 и аюрведа, 11
 и болезнь, 47, 54, 58, 59
Бун-син, 136
«Бхагавад-гита», 40
Бхайшаджьягуру, см. Будда-Врачеватель
Бхакти-йога, 41
«Бхела-самхита», 11
Бхогар, 15
Бходака-капха, 19
Бхраджака-пигта, 19
Бхуты (стихии), 16–19

В

Вагбхата, 12–13, 29, 30, 51
Ваджраяна, 53, 84
Вайю (воздух), 16–18, 19, 32
Вамана, 38
Ван чжэнь, 102, 103, 106–107
Ванны: в Японии, 154–155
Варанаси, 30
Васти (клизма), 38, 39
Васудхара, 53
Вата (ветер), 16, 18–21
 и питание и образ жизни, 30–32, 33
 расстройства, 21, 23
 врачевание, 34, 38, 39
 диагностика, 26, 27
Ведущий канал (ду мо), 99
Веды, 10, 11, 40
Ветер (жизненный сок)
 в аюрведе, см. Вата

в тибетской медицине (лунг)
расстройства, 58–60, 62, 63
 врачевание, 75, 76, 79, 82
 диагностика, 65, 66, 68, 69,
 70, 73
 и сновидения, 72, 73
Ветер (патогенный фактор фэн), 95, 100,
 101
Виджай, 50
Виречана, 38
Вишну, 13, 17, 44
Вкусы
 в индийской и тибетской медицине, 32,
 78–79
 и пять стихий (Китай), 95, 103, 110–112,
 113, 122
Влажность (ши), 95, 100, 101
Внутренняя алхимия, 86–87, 93
Вода (стихия)
 в индийской медицине (джала), 16, 17,
 18, 19, 32
 в китайской медицине, 94, 95, 113
 в тибетской медицине (чу), 56
Воздух (стихия)
 в аюрведе (ваю), 16–18, 19, 32
 в тибетской медицине (лунг), 56
Восемь доминант (Китай), 101–103, 105,
 152
Восьмеричный Путь, 49
Восьмигранное обследование, 24–27
«Вражеский пульс», 67
Врач: качества, 29, 52
Врачевание
 в индийской медицине, 9, 28–45
 в китайской медицине, 88, 108–125
 в тибетской медицине, 74–87
 в японской медицине, 127, 131, 140–159
Времена года, см. Сезоны
Всемирная организация здравоохранения,
 114
Выслушивание диагностическое
 в китайской медицине (вэнь чжэнь), 102
 в японской медицине (бун-син), 136
Вьяна («внутреннее дыхание»), 19
Вэй ци, см. «Защитная ци»

Вэнь (согревание), 108
Вэнь чжэнь (выслушивание), 102, 103

Г
Гаджай, 50
Гален, 13
Ганг, 30
Ганеша, 44
Гвоздика, 37
Гидротерапия: в японской медицине,
 154–155
Гиппократ, 13
Глаза: в диагностике: 26, 68, 137
Гнев: и болезнь (Китай), 95, 101
Голос: в диагностике, 26, 103
Горячая пища, 76, 77
«Гостевой пульс», 67
Госэй, школа (Япония), 130
Гуа: в «И Цзин», 92
Гуань (позиция пульса), 104
Гуны, 15, 17, 27
Гэн-кэцу, 133

Д
Дай мо, см. Опоясывающий канал
Дайва-бала-правритта, 22
Далай-ламы
 5-й (Нгаванг Лосанг Гьяцо), 50
 14-й (Тензин Гьяцо), 7, 50, 51, 62
Дань-тянь (Киноварные поля), 99, 124
 в японской медицине (танден), 138, 159
Дао (техника массажа), 118
Дао-инь, 118, 119, 124
Дао Хун-цзин, 120
Даосизм, 90, 92–93, 96, 108, 124; см. также
 Инь и ян
 и долголетие (ян шэн), 92, 101, 123
Дерево: стихия (Китай), 94, 95, 113
Деревья медицинские (Тибет), 61, 65
Джала, см. Вода
Джанма-бала-правритта, 22
Джапа, 45
Джняна-йога, 41
Дзадзен, 157
Дза-ки, 135

Дзен-буддизм, 143, 156–157
Дзен-шиацу, 148–149, 149
Дзицу, см. Кё и дзицу
Дзорэй, 151
Диагностика
 в индийской медицине, 9, 15, 24–27
 в китайской медицине, 7, 95, 102–107,
 118
 в тибетской медицине, 7, 64–73, 105
 в японской медицине, 7, 127, 130, 133,
 134, 136–139
Диагностика по животу, 105
 в японской медицине (ампуку), 7, 130,
 136, 138, 139
Диагностика по коже (аюрведа), 26
Диагностика по языку
 в индийской медицине, 26
 в китайской медицине, 7, 106–107
 в тибетской медицине, 68
Дивали, 8–9
Диета, см. Питание
Диначарья, 30
До-ин, 158–159
Долголетие
 в индийской медицине, 15, 31
 в китайской медицине (ян шэн), 93, 101,
 121, 122–123
 в тибетской медицине, 74, 86–87
Дом: в Японии, 140, 141
Досан, Манасэ, 130
Доша-бала-правритта, 22–23
Доши (жизненные соки), 9, 13, 20–21
 и болезнь, 22–23
 врачевание, 34, 38
 диагностика, 24–27
 и питание и образ жизни, 30–32, 33
 и стихии, 16–19
Драгоценные камни: применение в
 медицине, 79, 86, 87
Драгоценные пилюли (Тибет), 79
Драконы, 88–89
Древнегреческая медицина:
 и темпераменты, 13
Дрихабала, 11
«Дружеский пульс», 67

Ду (терапевтическая рвота), 108

Ду мо, см. Ведущий канал

Дуй (техника массажа), 118

Дунги Тхорчог, 50

Дханвантари, 12, 13, 44

Дхарана, в йоге, 40, 41

Дхарма

праведная жизнь, 20, 28

учение Будды, 52

Дхату (ткани), 16, 18–20, 27

Дхьяна, в йоге, 40, 41

Дыхательные техники, 109

Е

Е, 97

Естественные позывы, 31, 75

Ё

Ё, см. Ин и ё

Ёмэй, 152

Ж

Жар

и болезни: в тибетской медицине, 60, 61, 63, 71

патогенный фактор сю (Китай), 95, 100, 101

Железо: применение в медицине, 79

Желчь (жизненный сок)

в аюрведе, см. Питта

в тибетской медицине (трипа), 55–57

расстройства, 58, 60, 63

врачевание, 75, 76, 79

диагностика, 65, 66, 68, 69, 70

и сновидения, 72, 73

Жир: в тибетской пище, 76, 77

Жжение (патогенный фактор хо), 95, 100, 101

Жизненные соки, см. Соки

Жэ (жара), 95, 100, 101

Жэнь мо, см. Функциональный канал

З

Заблуждения, яд (Тибет), 55, 58

«Замещающий пульс», 67

«Западный массаж», 146

«Записки о деяниях древности»

(«Кодзики»), 128, 129

«Защитная ци» (вэй ци), 97

Здоровье

в индийской медицине, 20–21, 28

в китайской медицине, 100, 101, 109

в тибетской медицине, 55–57

в японской медицине (кэнко), 140–143

Земля (стихия)

в аюрведе (притхиви), 16, 17, 19, 32

в тибетской медицине, 55–56

Злаки: в тибетской медицине, 76, 77

Знаменья: и диагностика, 73

Злые духи: и болезни

в тибетской медицине, 54, 59, 62, 53, 71

в японской медицине, 129

Золото: применение в медицине, 79

Золотой иглы метод, 80

И

«И Цзин», см. «Книга перемен»

Ибн Сина, 14

Ида (канал), 21

Идзанаки, 128

Идзанами, 128

Изгнание злых духов, 62, 63, 129

«Изначальная ци», см. «Родительская ци»

Икебана, 141

Имбирь, 37

Ин и ё, 132, 141

и диагностика, 136, 137, 152

и пища, 142, 143

Ин ци, см. «Питательная ци»

Индийская медицина, 7, 8–45

аюрведическая, см. Аюрведа

унани и сиддха, 10, 14–15

Индийский массаж головы, 34, 39

Индрии, 17

Индуизм: и аюрведа, 10–12, 13, 15, 44–45

Инь и ян, 89, 90, 92–93, 94

и болезни, 100–101

и каналы и органы, 92, 98–99

и пища, 110, 111

Инь вэй мо (иньский поддерживающий канал), 99

Инь цзяо мо (иньский пяточный канал), 99

Исидзукато, Сагэн, 142

«Исинпо», см. «Предписания из сердца врачевания»

Й

Йога, 21, 40–43, 84

«Йога-сутры» (Патанджали), 40

Йони, 44–45

К

Каджурахо, 31

Кайлас, гора, 83

Кайя-кальпа, 15

Кала-бала-правритта, 22

«Калачакра-тантра», 56

Кама (наслаждение), 20, 28

Ками (божества синтоизма), 131

Каналы, см. Меридианы

Канг Ринпоче, 83

«Канон Желтого двора» («Хуан тин цзин»), 99

«Канон Желтого императора о внутреннем» («Хуан-ди нэй цзин»), 91, 94, 108, 115, 118

Канпо, 130, 131, 144, 152–153

Капха (слизь), 16, 18, 19, 20, 21

и образ жизни и питание, 30–32, 33

расстройства и диагностика, 23, 26, 27

врачевание, 34, 38

Кардамон, 37

Карма

в аюрведе, 16, 23–25, 44

в тибетской медицине, 62–63

Карма-йога, 41

Кацу, 146

Кё и дзицу, 127, 134–135, 149

и диагностика, 127, 134, 136, 138, 139, 152

Кё-дзицу-хо-са, 135

Ки, 127, 132, 133, 145, 151

и боевые искусства, 150

и массаж и шиatsu, 135, 148, 149

Ки игару, 145

Ки-дзай, 152
 Ки-кэцу-суй, 152
 Кири, Иноуэ, 144
 Киноварные поля, см. Дань тянь
 Китайская медицина, 7, 88–125
 влияние на японскую медицину, 129, 130, 132, 144, 152
 врачевание, 88, 108–125, 158
 акупунктура, 99, 114–115, 145
 и диагностика, 7, 95, 102–107, 118
 история, 91
 о болезни, 96, 100–101
 о теле, 89, 93, 95–99
 философские основы, см. Даосизм
 Кледака-капха, 19
 Клизма (васти), 38, 39
 «Книга перемен» («И Цзин»), 92
 Коаны, 157
 Ковадзэ, 15
 «Кодзики», см. «Записки о деяниях древности»
 Кон-му, 129
 «Конституциональные пульсы», 66
 Конфуцианство, 124
 Корея: и Япония, 129
 Корица, 37
 Костха, 16, 21
 Кото-дама, 159
 Кохо, школа (Япония), 130
 Кришна, 12, 13, 44
 Крия-йога, 40
 Кровопускание, 39, 80, 81, 145
 Ксавье, Франциск, 130
 Куйвасэ, 143
 Кум-нье, 82, 84–85, 85
 Кунадалини-йога, 43
 Кун-фу, 125
 Кунь (позиция пульса), 104
 Куркума, 37
 Куси, Мигио, 142
 Куси, Эвелина, 142
 Кэн, Савала, 131
 Кэндо, 150
 Кэнко, см. Здоровье

Л

Лакшми, 9, 32
 Лекарства; см. также Драгоценные камни;
 Лекарственные растения; Минералы;
 Пища
 в аюрведе, 28, 36–37
 Лекарственные растения
 в индийской медицине, 29, 36–37
 в китайской медицине, 120–123
 в тибетской медицине, 74, 76, 78–79
 в японской медицине (канпо), 130, 131, 144, 152–153
 Лечение, см. Врачевание
 Ликхита-джапа, 45
 Лингам, 44–45
 Лобсанг Долма Кхангкар, 52
 Локк, Маргарет, 140
 Лунг (ветер)
 жизненный сок, см. Ветер
 стихия, 56
 Лю-инь, 95, 100–101

М

Ма (техника массажа), 118
 Мадзима Сигэцунэ, 130
 Макартур, Дуглас, 131
 Макробиотика, 142–143
 Мала (чётки), 45
 Малы (продукты отхода), 16, 20
 Маны (органы движения), 17
 Мандала, 53, 82
 Мантры, 45, 82
 Мануальная терапия, см. Массаж
 Манцихкан: медицинская школа, 46–47, 51
 Маргоза, 37
 Марматерапия, 35
 Мармы, 18, 21
 Масло: в тибетской медицине, 76, 77
 Масляная терапия (снехана), 38
 Масляный чай (Тибет), 76
 Массаж
 в индийской медицине, 34, 35, 39
 в китайской медицине, 118, 119
 в тибетской медицине, 80, 85
 в японской медицине, 131, 135, 146, 147

Масунага, Сидзуто, 133, 148, 149
 Махабхуты (бхуты), см. Стихии
 Махагады, 23
 Махат, 17
 Махаяна, 53
 Махикари, 151
 Ме (огонь), 56
 Медитация
 в буддизме, 82–83, 156–157
 в индуизме, 40, 41, 45
 Медь, применение в медицине, 79
 Меридианная диагностика, 134–135, 137, 138
 Меридианная терапия, 144
 Меридианы (каналы)
 в индийской медицине (нади), 21, 42, 84
 в китайской медицине, 89, 96, 98, 99, 105
 в тибетской медицине (ца), 57, 84
 в японской медицине, 133–135, 148–149
 Металл (стихия), 94, 95, 113
 Микродиагностика, 127, 137; см. также
 Глаза; Пульсовая диагностика;
 Диагностика по языку
 Мин-мэнь, 99
 Минералы: применение в медицине
 в аюрведе, 36
 в тибетской медицине, 79, 86, 87
 Мисо, 142, 132
 Моксатерапия (прижигание)
 в индийской медицине, 15
 в китайской и тибетской медицине, 80, 116
 в японской медицине, 131, 145
 Мокша (духовное освобождение), 20, 28
 «Молоток цветущей сливы», 81, 115, 116
 Мон-син (опрос), 136
 Молоко: в тибетской медицине, 76, 77
 Мотояма, Хироси, 42, 133
 Мубунсай, 130, 139
 Мудры, 82
 Муппу (снадобье в сиддхе), 15
 Мясо: в тибетской медицине, 76, 77

 Н
 На (техника массажа), 118
 Наваракижи, 34

- Нади, 21, 42, 84
 «Накапливающаяся ци» (цзун ци), 97
 Накаяма Тадано, 131
 Намикоси, Токудзиро, 148
 Намикоси, Тору, 148
 Намка (пространство), 56
 Нандин (священный бык), 44
 «Нань цзин», см. «Трактат о трудных вопросах [медицины]»
 Нгаванг Лосанга Гьяцо, 50
 Напитки, 76, 143
 Нара: высшая школа медицины, 129
 Насья: в аюрведе, 38, 39
 «Нектар бессмертия», 13
 Ненависть (отвращение), яд, 55, 58
 Нин (техника массажа), 118
 Нирвана, 49
 Нияма: в йоге, 40
 Ногутти, Мигидзо, 151
 Ногутти тайсо, 151
 Нье (техника массажа), 118
 Ньепа (Тибет), см. Соки
 Ньяти Цзанпо, царь, 49, 50
- О**
 Образ жизни и поведение, см. также
 Здоровье; Пища
 в индийской медицине, 30–31
 в китайской медицине, 109
 в тибетской медицине, 58–59, 62, 74, 75, 86
 в японской медицине, 132, 140–141
 Овощи: в тибетской медицине, 76, 77
 Огонь (стихия)
 в индийской медицине, см. Агни
 в китайской медицине, 94, 95, 113
 в тибетской медицине (ме), 56
 Ом, 45
 Омамори, 157
 Омоложение, см. Долголетие
 Онсен, 140, 154, 155
 Опорный канал, см. Пронизывающий канал
 Опоясывающий канал (дай мо), 99
 Опрос диагностический
 в китайской медицине (вэнь чжэнь), 102, 103
 в японской медицине (мон-син), 136
 Органы: в китайской медицине, 92, 95, 97–99
 и акупунктура ушной раковины, 115
 и диагностика по пульсу, 104, 105
 и диагностика по языку, 107
 и пища, 103, 110–112, 113
 Органы-фу, 95, 98–99, 105
 Органы-цзан, 95, 98–99, 105
 Осава, Джордж, 142
 Осмотр диагностический
 в аюрведе, 24, 25, 27
 в китайской медицине (ван чжэнь), 102, 103, 106–107
 в тибетской медицине, 64, 68, 69
 в японской медицине (бо-син), 136, 137
 Отвращение (ненависть), яд, 55, 58
 Охаси, Ватару, 148
 Очищение
 в индийской медицине (панчакарма), 7, 9, 34, 38–39
 в китайской медицине, 108
 в японской медицине, 126–127, 127, 128, 140, 155
 Ощупывание диагностическое, см.
 Пальпация
- П**
 Паломничество: в Тибете, 83
 Пальпация (диагностическое ощупывание);
 см. также Пульсовая диагностика
 в китайской медицине (ци чжэнь), 102, 104–105
 в японской медицине (сэцу-син), 137, 138, 139
 живота (Япония), 130, 136, 138, 139
 Панчакарма, 7, 9, 34, 38–39
 Панчамахабхуты (бхуты), см. Стихии
 Патанджали, 40
 Пациент: в аюрведе, 29
 Пачака-питта, 19
 Пашчата карма, 39
 Пекен (Тибет), см. Слизь
 Первоэлементы, см. Стихии
- Пингала, 21, 84
 «Питательная ци» (пи ци), 97
 Питта (желчь), 16, 18–21
 и образ жизни и питание, 30–32, 33
 расстройства, 21, 23
 лечение, 34, 38, 39
 диагностика, 26, 27
 Пища: как лекарство
 в индийской медицине, 30, 32, 33
 в китайской медицине, 110–113
 в тибетской медицине, 75, 76, 77, 86
 в японской медицине, 135, 142–143
 «Пищеварительный огонь», см. Агни
 Поведение, см. Образ жизни
 Половая жизнь, 31, 75, 87, 123
 Польша обыкновенная, 80, 116
 Потала, дворец, 83
 Почва: стихия (в китайской медицине), 94, 95, 113
 Праджняпарадха, 22
 Прадхана карма, 38–39
 Пракрити
 индивидуальная конституция, 21, 27
 природа, 16, 17
 Прана
 жизненная сила, 21, 35, 40
 «переднее дыхание», 19
 Пранаяма, 40
 Пратьяхара, 40, 41
 «Предписания из сердца врачевания»
 («Исинпо»), 129, 158
 Прижигание, см. Мокса-терапия
 Притхиви (земля), 16, 17, 19, 32
 Пронизывающий канал (опорный канал, чун мо), 99
 Пространство (стихия: Тибет), 56
 Простуда, лекарство от, 120
 Пряности: в аюрведе, 36, 37
 Психические заболевания: в аюрведе, 23
 Пу, 108
 Пуджа, 44–45
 «Пульс беременности», 67
 «Пульс злых духов», 67
 Пульсовая диагностика
 в индийской медицине, 15, 25, 26

в китайской медицине, 102, 104–105
в тибетской медицине, 7, 64, 66–67, 73, 105
в японской медицине, 137, 138
Пурва карма, 38
Пуруша (в учении санкхья), 17
Пять стихий (у син, Китай), 90, 94–95, 101
и вкус (пища), 95, 103, 110–112, 113, 122

Р

Раджа-йога, 41–42
Раджас, 16, 17
Рактамокшана, 38
Рампо, школа (Япония), 130
Ранжака-пигта, 19
Рвота, терапевтическая, 38, 108
Рёандзи, храм, 156
Рёдораку, 144
«Родительская ци» («изначальная ци», юань ци), 97
Ригведа, 11
Рисуй-дзай, 152
Ритуальное очищение, см. Очищение
Ригучарья, 31
Риши, 11
Рэйки, 151

С

Са (земля), 56
Савано (Ферейра), 130
Садачара, 31
Садхака-пигта, 19
Садхья, 23
Самаведа, 11
Самадхи: в йоге, 40, 41
Самана («среднее дыхание»), 19
Самомассаж, 118, 119, 147
Сангха (буддийская община), 52
Сангхата-бала-правритта, 22
Сангье Гьяцо, 50, 51
Сангье Менла, см. Будда-Врачеватель
Санкхья, 17, 19
Санпаку, 137
Сань цзяо («тройной обогреватель»), 96, 98
Сарнгадхара, 18, 29, 36

Саттва: в аюрведе, 16, 17, 27
Сат-чит-ананда: в учении санкхья, 17
Свабхава-бала-правритта, 22
Сведана, 38
Сезоны
и диагностика, 67, 95
и образ жизни и питание
в индийской медицине, 31
в китайской медицине, 109, 113
в тибетской медицине, 58, 75, 82
в японской медицине (ароматические ванны), 155
Сейдза, 158–159
Сейтай, 146
«Семейный пульс», 67
Сенто, 154–155
Сердце: в китайской медицине, 93, 99
«Сердце медицины» («Аштанга-хридая»), 12–13, 30, 51
Серебро: применение в медицине, 79
Серидзава, Кацусукэ, 148
Сё (диагностика в канпо), 152–153
Сёё, 152
«Сёканрон», 152; см. «Трактат о болезнях, связанных с холодом»
Сёкуё, 142
Си ши, 122
Си чжэнь, 102; см. также Ван чжэнь; Вэнь чжэнь; Ци чжэнь
Сиддха, система медицины, 15
Син, 137
Синто, 128, 131, 155, 156, 159
Ситар (система медицины), 15
Слизь (жизненный сок)
в аюрведе, см. Капха
в тибетской медицине (пекен), 55–57, 63
расстройства
врачевание, 65, 75, 76, 79, 82
диагностика, 65, 66, 68, 69, 70–71, 73
и сновидения, 72, 73
причины, 58–60
Смерть, признаки приближения, диагностика, 73
Снехана, 38

Сновидения: и диагностика (Тибет), 72–73
Содо, Окабэ, 137, 144
Соки (жизненные соки, темпераменты), см. также Вата; Ветер; Желчь; Капха; Пигта; Слизь
в аюрведе, см. Доши
в тибетской медицине (ньепа), 54–57
и болезни, 58–60, 63, 63
и врачевание, 74–76, 79, 82
и диагностика, 65, 66, 68, 69, 70–71, 73
и сновидения, 72, 73
в унани тибб, 14, 15
Сон, 30–31, 75
Сонгцен Гампо, 48, 49
Сорэй, Янагия, 131
Сотэки, Фусея, 130–131
Срединный путь (Ту ё), 141
Стихии (первозлементы)
в индийской медицине (бхуты), 16–19
в китайской медицине, см. Пять стихий
в тибетской медицине, 54–56, 78–79
в японской медицине, 132
Сугияма Ваити, 130
Сукта, 11
Сунь Сымяо, 113
Сусаноо, 128
Сухость (цзао), 95, 100, 101
Сушрута, 37
«Сушрута-самхита», 10–12, 36
Сушумна, 21, 84
Сэй-кэцу, 133
Сэйсю, Ханаока, 131
Сэцу-син (пальпация), 136, 137, 138, 139
Сю (телесная жидкость), 97, 114
Сю (точки на канале мочевого пузыря), 101, 105
Ся (опорожнение), 108
Сяо (выделение), 108

Т
Тайё, 152
Тай-цзи, 109, 125
Таки-гё, 155
Талисманы, 157
Тамас, 16, 17

- Тамба Ясунари, 129
 Тамилы, 15
 Тансен, 138, 159
 Тантра-йога, 43
 «Тантра наставлений», 51, 59
 Тарпака-капха, 19
 Тартанг Тулку, 85
 Татами, 141
 Тело, см. также Тонкое тело
 в индийской медицине, 9, 16, 18–21
 в китайской медицине, 89, 93, 95–99
 в тибетской медицине, 54–57
 Темпераменты, см. Соки
 Тензин Гьяцо, 7, 50, 51, 52
 Тибетская медико-астрологическая школа, 51
 Тибетская медицина, 7, 46–87
 и врачевание, 74–87
 и диагностика, 64–73
 по пульсу, 7, 64, 66–67, 73, 105
 история, 48–51
 о болезни, 47, 54, 58–63
 о теле, 54–57
 обучение, 52, 61
 религиозная основа, см. Бон; Буддизм
 Тигле (Тибет), 57
 Тирумалар, 15
 Ткани: в аюрведе, см. Дхату
 Тоатэ, 150
 Тодо, Ёсимасу, 139
 Тонкое тело, 21, 57, 84–87
 «Трактат о болезнях, связанных с холодом»
 («Шан хань лунь»), 91, 120, 152
 «Трактат о трудных вопросах [медицины]»
 («Нань цзин»), 91
 «Трактат Шэнь-нуна о травах» («Шэнь нун
 бэнь цао цзин»), 91, 120
 Три Сокровища (Китай), 96
 Три Сокровища (Тибет), 52
 Три Яда (Тибет), 55, 58
 Триграммы (ба гуа), 92, 93, 123
 Тримурти, 13
 Тринадцать законов (Тибет), 52
 Трипа (Тибет), см. Желчь
 Трисонг Децен, царь, 50, 52
 «Тройной обогреватель» (сань цзяо), 96, 98
 Ту ё (Срединный путь), 141
 Тэнсинггоса, 150
 Тяною (чайная церемония), 127, 155
У
 У син, см. Пять стихий
 У цинь си, 124
 У шу, 124, 125
 Удана («верхнее дыхание»), 19
 Унани тибб, 10, 14–15
 Уринотерапия, 36
 Усуи, Микао, 151
 Утагава, Кунисада, 135
 Ухо: и акупунктура, 115
Ф
 Ферейра (Савано), 130
 Физические упражнения
 в индийской медицине, 30, см. также
 Йога
 в китайской медицине, 109, 124–125, 158
 в тибетской медицине, 82, 83, 84–85, 85
 в японской медицине, 135, 148–149,
 149–151, 158–159
 Фитотерапия, см. Лекарственные растения
 Фукуин, 129
 Фукусё Киран Ёку, 138
 Функциональный канал (жэнь мо), 99
 Фэн (ветер), 95, 100, 101
 Фэн шуй, 109, 123
Х
 Хань (холод), 95, 100, 101
 Хатха-йога, 40
 Хаяси, Тудзиро, 151
 Хеваджра (идам), 87
 Хирургия, 81, 91
 в индийской медицине, 10, 14, 15
 Хо (жжение), 95, 100, 101
 Холод
 болезни (Тибет), 60, 61, 63, 81
 и пища, 76, 77
 патогенный фактор хань (Китай), 95,
 100, 101
 Хонэцути, 146
 Хуа То, 91, 124
 Хуан-ди (император), 91
 «Хуан-ди нэй цзин», см. «Канон Желтого
 императора о внутреннем»
 «Хуан тин цзин», см. «Канон Желтого
 двора»
 Хэ, 108
Ц
 Ца: «сосуды» (Тибет), 57
 Цзао (сухость), 95, 100, 101
 Ци (жизненная сила), 93, 96, 97, 123; см.
 также Ки
 и болезнь, 96
 врачевание, 99, 108, 114, 116, 117, 118
 лекарственные растения, 121, 123
 и меридианы, 89, 99, 105, 115
 Ци (позиция пульса), 104
 Ци Бо, 108
 Ци цзин ба май, 99
 Ци цин (эмоции), 95, 101
 Ци чжэнь, 102, 104–105
 Цигун, 124–125, 158
 Цин, 108
 Цин ши, см. «Чистая ци»
 Цзао, см. Сухость
 Цзин, 96, 99
 Цзинь, 97
 Цзинь-е, 97
 Цзяо ши («служит», растения низшего
 разряда), 120, 121
 Цзун ши, см. «Накапливающаяся ци»
 Цзы Кун, 129
 Цзюнь («государь», растения высшего
 разряда), 120, 121
 Цуботерапия, 148
 Цукуэми, 128
Ч
 Чавутти пичичил, 34
 Чаптори, медицинская школа, 50–51
 Чайная церемония (тяною), 127, 155
 Чакры, 21, 35, 42, 160
 в тибетской медицине, 57, 84

Чарака, 11, 29
 «Чарака-самхита», 10–12, 32, 36
 Череп, типы (Тибет), 69
 Чеснок: в аюрведе, 37
 Четыре Благородные Истины, 49
 Четыре Обета (Тибет), 52
 «Четыре тантры» («Чжуд-ши»), 47, 48, 51, 59, 87
 «Чжуд-ши», см. «Четыре тантры»
 Чжэнь («советники», растения среднего разряда), 120, 121
 Чжэнь-цзю (китайская акупунктура), 99, 114–116, 145
 «Чистая ци» (цинъ ци), 97
 Чу (вода), 56
 Чун мо, см. Пронизывающий канал
 «Чудесные каналы», 99
 «Чудесные пульсы» (Тибет), 7, 67, 105

Ш

Шакти, 45
 «Шан хань лунь», см. «Трактат о болезнях, связанных с холодом»
 Ши (влажность), 95, 100, 101
 Ши (избыток), 101, 105

Шиаци, 135, 146, 148–149, 158
 Шива, 13, 18, 44
 Шинтайдо, 150
 Шлешака-капха, 19
 Шэнь (дух), 96, 99
 «Шэнь нун бэнь цао цзин», см. «Трактат Шэнь-нуна о травах»
 Шэнь-нун, 91

Э

Эмоции
 в индийской медицине, 17, 21, 27
 в китайской медицине, 95, 101
 в тибетской медицине («ядь»), 55, 58
 в японской медицине, 141
 Эниги, 129
 Эфир: в аюрведе, см. Акаша

Ю

Юань ци, см. «Родительская ци»
 Ю-кэцу, 133
 Юрин, 130
 Ютог Йондан Гонпо-старший, 50
 Ютог Йондан Гонпо-младший, 51

Я

Яджурведа, 11
 «Ядь» (Тибет), 55, 58
 Яма: в йоге, 40
 Ян, см. Инь и Ян
 Ян вэй мо (янский поддерживающий канал), 99
 Ян цзяо мо (янский пяточный канал), 99
 Ян шэн, см. Долголетие
 Янтра, 45, 82
 Японская медицина, 7, 126–159
 и врачевание, 127, 131, 140–159
 акупунктура, 130, 131, 133, 135, 144–145
 и диагностика, 7, 127, 130, 133, 134, 136–139
 и религия
 буддизм, 129–131, 143, 156–157
 синто, 138, 131, 155, 156, 159
 история и мифология, 128–130
 о теле и болезни, 127, 132–135, 140
 Япья, 23

БЛАГОДАРНОСТИ И ИЛЛЮСТРАЦИИ

БЛАГОДАРНОСТИ АВТОРА

Хочу поблагодарить всех моих японских, тибетских, китайских и индийских учителей, пациентов и учеников: я перед ними в огромном долгу. Я выражаю глубокую признательность тем, кто поддерживал меня в пути, — на Востоке: доктору Хироши Мотояме, господину Тодо Исии (Юки Тодо), покойному доктору Ёсио Манаке, покойному Сидзуту Масунаге и его последователям; почтенному доктору Трогаве Ринпоче, почтенному К.С. Аянгю Ринпоче, доктору Чолаку, доктору Тамдину, доктору Дордже и доктору Долме; профессору Чэню, доктору Гао и профессору Цзяо Гуоруи; доктору К. Рамалингаму, доктору С. Венкатараману, госпоже П. Нагпаль, господину К. Махадеви и его семье, а также господину Рамешу Пателю, — и на Западе: доктору Элизабет Финк, Долорес Хэнд и профессору Генри ван Праагу. Низкий поклон моим наставникам: Шри Сатхе Сани Бабе, Свами Шивананде, Свами Шивананде-Хридиянанде и Свами Шивананди Радхе.

Теплая и сердечная благодарность — четырем моим консультантам: Марианне Уиндер, доктору Доминику Вуджасту, доктору Элизабет Сю и Гретхен де Сориано. Общение с вами и совместное обсуждение материала были самой увлекательной частью работы над этой книгой, и я чрезвычайно признательна вам за участие и помощь. Особая благодарность — Фунцогу Вангьялу и Карме Харли из Тибетского фонда в Лондоне; доктору Тамдину — за участие в фотосессии и профессору Ма Канвен за великолепный образчик каллиграфии, воспроизведенный на обложке. Большое спасибо фотографу Мэтью Уорду, его ассистенту Мишель Лабат и моделям Кэйт Уильямс, Габриэлле Семенгове и Майклу Янгю: работать с вами было очень приятно. Кроме того, я благодарна всем сотрудникам издательства «Данкан пабликейшнз», принимавшим участие в работе над этой книгой.

И в заключение я хотела бы выразить признательность Киёми Куратани и Юкихио Такэсима, которые оказывали мне огромную поддержку в Японии; моему дорогому другу и коллеге Стивену Брауну, благодаря которому мне посчастливилось пройти курс цигун под руководством профессора Гуоруи в Китае и Японии и который обогатил корпус литературы по восточной медицине своими переводами японских трактатов; и, наконец, моим друзьям и родным, которые были рядом все два года, на протяжении которых я работала над этой книгой: Селине и Тео Шахам, Нику и Кирстен Роули, Энни Синнот, Крису Арчеру, моей милой маме и отчиму — Джоанне и Дону Энжела, моим братьям Майку и Кену, поддерживавшим меня по электронной почте, и моему дорогому сыну Шанфану Норбу, который устроил для меня грандиозный праздник, когда я наконец завершила этот труд.

БЛАГОДАРНОСТИ ИЗДАТЕЛЬСТВА

Издательство выражает признательность Джорджу Аскурису (за поставку растений канпо) и Стефани Джейкоб.

АВТОРСКИЕ ПРАВА НА ИЛЛЮСТРАЦИИ

Издательство благодарит перечисленных далее частных лиц, музеев и фототеки за разрешение воспроизвести в этой книге принадлежащие им материалы. Мы приложили все усилия, чтобы установить владельцев авторских прав. Если мы все же упустили кого-то из виду, приносим свои извинения и обязуемся внести соответствующие поправки в переиздания.

Страницы 8–9 P. Rauter/TRIP; **11** Musee Guimet, Paris/Michael Holford, London; **12** Bridgeman Art Library/Victoria & Albert Museum; **13** Bridgeman; **14** The Wellcome Institute; **15** The Wellcome Institute; **17** Bridgeman/Freud Museum, London; **18** Stone/Joel Simon; **21** British Library/AKG, London; **22** Ian Cumming/Axiom; **25** The Wellcome Institute; **26** Peter Barker/Panos Pictures; **29** British Library(Add.27255f.340b); **30** Stone/Hilaire Kavanagh; **31** Stone/Anthony Cassidy; **34** Alison Wright/Panos Pictures; **36** Zen Icknow/Corbis; **38** Resource Foto/TRIP; **39** D. Sansoni/Panos Pictures; **44** Chris Caldicott/Axiom; **45** H. Rogers/TRIP; **46–47** Tiziana and Gianni Baldizzone/Corbis; **49** Tiziana and Gianni Baldizzone/Corbis; **50** Christophe Langridge/Tibet Images; **51** Werner Forman Archive; **53** British Museum(OA1906.12–26.09); **56** Mimi Lipton, London; **58** Serindia Publications, London; **59** Panos Pictures; **61** Serindia Publications, London; **62** Victoria & Albert Museum/Michael Holford; **63** Tibet Images; **67** Serindia Publications, London; **68** Serindia Publications, London; **69** Serindia Publications, London; **70–71** Serindia Publications, London; **72** Galen Rowell/Corbis; **73** British Museum(OA1983.3–20.5); **75** Norma Joseph/Royal Geographical Society; **78** Diane Barker/Tibet Images; **81** Serindia Publications, London; **83** Jirina Simajchlora/Tibet Images; **87** Musee Guimet/Michael Holford; **88** Wolfgang Kachler/Corbis; **91** Ancient Art & Architecture; **92** Images Colour Library; **93** British Museum/Michael Holford; **99** The Wellcome Institute; **101** Ted Streshinsky/Corbis; **103** Science and Society Picture Library; **109** Dean Conger/Corbis; **112** Stone/Karen Su; **114** Stockmarket; **118** The Wellcome Institute; **122** Stockmarket; **123** Paul Schermeister/Corbis; **126–127** Images Colour Library; **129** Needham Research Institute/Cambridge; **131** Michael Yamashita/Corbis; **133** Science & Society Picture Library; **137** Science & Society Picture Library; **141** Luke White/Axiom; **146** Hulton/Corbis; **150** Michael Yamashita/Corbis; **152** Archive Iconografico, SA/Corbis; **154** Michael Yamashita/Corbis; **156** Stone/Paul Chesley.