

# ОГЛАВЛЕНИЕ

## **Введение** . . . . . 8

Ци, меридианы и Три Сокровища . . . . . 12

Как организована эта книга . . . . . 14

## ЧАСТЬ I ДВЕНАДЦАТЬ ГЛАВНЫХ МЕРИДИАНОВ И КАНАЛОВ

Матрица энергии жизни и ее функциональные уровни 21

## **Глава 1. Обзор двенадцати главных меридианов** . . . . . 27

Представим, что все двенадцать меридианов  
слились в один . . . . . 27

Ключи к системе . . . . . 37

Инь и Ян: единство и борьба  
противоположностей Вселенной . . . . . 40

Меридиан — это не орган . . . . . 44

Три уровня здоровья . . . . . 48

## **Глава 2. Установление и сохранение границ. Взаимообмен** . . . . . 52

Меридиан Легких . . . . . 52

Меридиан Толстой кишки . . . . . 64

## **Глава 3. Удовлетворение потребностей и исполнение желаний** . . . . . 74

Меридиан Желудка.....	74
Меридиан Селезенки / Поджелудочной железы .....	86
<b>Глава 4. Высокая истина, слияние и усвоение, а также независимость и порядок .....</b>	<b>96</b>
Меридиан Сердца .....	96
Меридиан Тонкой кишки .....	103
<b>Глава 5. Бегство от опасности, инстинкт жизни и смерти .....</b>	<b>113</b>
Меридиан Мочевого пузыря .....	113
Меридиан Почек .....	125
<b>Глава 6. Защита и кровообращение .....</b>	<b>135</b>
Меридиан Перикарда.....	135
Меридиан Трех обогревателей.....	142
<b>Глава 7. Умение ориентироваться.....</b>	<b>152</b>
Меридиан Желчного пузыря .....	152
Меридиан Печени .....	166

## Часть 2

### Работа с меридианами через прикосновение, медитацию и цигун

<b>Глава 8. Оценка уровня энергии и работа с меридианами .....</b>	<b>181</b>
Гармонизация энергии Ци .....	182
Взгляд на диагностику и стратегию лечения .....	189
Боль как сигнал .....	196
Переосмыслить боль как особое ощущение .....	197

От диагностики к лечению . . . . .	200
Практика сенсорной терапии. . . . .	202
<b>Глава 9. Поток энергии в меридианах, личность и пять первоэлементов . . . . .</b>	<b>214</b>
Роль пяти первоэлементов и двенадцати главных каналов в развитии личности . . . . .	215
Краткий перечень личностных особенностей. . . . .	228
Практика медитирования. . . . .	231
Шестиэтапный процесс для большего раскрытия себя . . . . .	232
Порассуждаем о путешествии. . . . .	251
<b>Глава 10. Традиционные движения и практика     цигуна . . . . .</b>	<b>254</b>
Традиционное культивирование Ци, древняя мудрость, современное применение . . . . .	254
Комплекс специальных поз меридионального цигуна . . . . .	256
Основы практики цигуна . . . . .	258
<b>В заключение. Еще раз пройти путями Ци. . . . .</b>	<b>327</b>
<b>Рекомендуемые источники . . . . .</b>	<b>330</b>
<b>Приложение. Справочник по биоактивным точкам     и их названиям . . . . .</b>	<b>332</b>
<b>Словарь . . . . .</b>	<b>346</b>

# ВВЕДЕНИЕ

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

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

В двадцать лет восторженное увлечение сценическим искусством побудило меня начать карьеру в театре, где

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

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

Самое интересное, что впервые я столкнулся с меридианами благодаря моей невестке, жене старшего брата, Кики Свейгарт. Кики была восходящей звездой в беге на длинные дистанции. Ее специализацией стал марафон. На пике своей карьеры она входила в десятку лучших бегуний мира. В молодости я проводил с ней много времени. Старался ни в чем

не отставать, а также следовать ее тренерским рекомендациям, чтобы самому быть в отличной форме.

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

Как это часто бывало, Кики не стала вдаваться в подробности, что же такое эти самые меридианы и как их открывать. Но ее совет оказался тем семенем, из которого выросло древо моего знания о каналах, по которым через все наше тело протекают реки жизненной энергии. Открыв для себя эти реки, мы можем регулировать в себе именно энергию, которую следует то «подкопить» в энном количестве перед тем, как погружаться в сложную работу, то «выпустить» (или отправить в резерв) после того, как дело сделано и цель достигнута.

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

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

осознанием путей движения энергии, загорается новым азартом к жизни и ее беспредельными возможностями.

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

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

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

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

## ЦИ, МЕРИДИАНЫ И ТРИ СОКРОВИЩА

Отправляясь в путешествие, мы должны помнить несколько ключевых концепций, касающихся природы жизненной энергии и того, как мы ее видим и воспринимаем. За тридцать лет работы я был счастлив перенимать знания

у целой плеяды великих учителей и ученых, общаться с множеством врачей, которые продолжают традицию обучения основным энергетическим искусствам. С особой тщательностью я изучал мощную методику *цигуна*, что в дословном переводе означает «работа с энергией Ци». Основопологающим для цигуна и нашего исследования является понимание Трех Сокровищ жизненной энергии: Цзин, Ци и Шэнь.

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

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

Это проявление Ци коррелирует с понятием ума, мыслей как таковых, идей и озарений, которые возникают в сознании. В китайском языке есть понятие «синь», которым обозначают и «ум», и «сердце», и «сознание», и «чувства». Дословно это можно перевести как «ум эмоций». То есть

то, что мы, западные люди, вполне можем назвать «душой». Эта концепция единения души с телом и является центральной темой книги. Именно этим единением и управляет движение Ци в человеке. Ци становится видимой как энергия мыслей и чувств. И, протекая по каналам (меридианам), она руководит нашей жизненной сутью, нашим самовыражением и проявлением всего того, что нам следует сделать в этой жизни.

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

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

КАК  
ОРГАНИЗОВАНА  
ЭТА КНИГА

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

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

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

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

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

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

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

Изучая это, вы станете видеть, как ваша энергия действительно делает вас тем, кто вы есть. Вы будете разбирать себя «по винтику», чтобы выяснить: вы страстны, чувствительны, искромётны или пронизательны. Мы рассмотрим эти качества и начнем воспринимать их как отражение энергии Ци, движущейся по вашему телу.

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

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

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

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

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

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