

Даосские целительные звуки. Терапия самоспасения. Гоникман Э. И. [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке  
<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

Даосские целительные звуки. Терапия самоспасения. Гоникман Э.И.  
ВСТУПЛЕНИЕ.

Все божественное могущество Отца выражает Слово вне всяких качеств; таков Сын Божий. Это Слово или этот звук выражен Отцом вне его...

Aurora, VI, 2, цит. по П. Седиру

Итак, все творение есть произнесенное Слово Господне, в котором слышится Живое Слово, которое есть Сам Бог. И выражением этого произнесенного Слова в природе является Всемирный Дух (Spi-ritus mundi), который есть душа творения.

De l'Élection de la Grace

Каждый элемент имеет свой источник в высшем элементе, и все они имеют своим общим первоисточником Слово, или СВЯТОЙ ДУХ.

Без руки качества прочих чувств бесполезны и бессильны. Она помогает человеческому голосу. Она - высший дар Человеку, ибо слово может быть заменено жестом.

Рука - это голос глухонемого. Это она вырывает его из уединения и возвращает миру. Вместе со звуком и зрением рука составляет единое целое, но и имеет над ними то преимущество, что она их восполняет (А. Дебарроль).

Слова любви, слова нежности, слова признания, понимания, ободрения даруют счастье, наполняют радостью, дают мощный энергетический импульс к творчеству, зажигают взгляд, создают ощущение полета, парения, активизируют наши движения, наши руки, наши мысли.

Слова, сказанные в гневе, словесные оскорбления, грубость, насмешки, издевательства, уничтожающие слова активизируют все темные силы, создают комплексы, убивают любовь, сеют ненависть, уничтожают надежду, приносят горе.

Слово и его энергия - это одна из самых важных материальных акций в мире.

Словом можно вернуть к жизни, дать импульс к действию, и словом же можно убить, лишиться надежды, посеять недоверие и страх.

Как много жизней, судеб, прекрасных начинаний было уничтожено и разрушено при помощи слов!

В общении с любимыми выбирайте слова и тембр их звучания, тщательно пропускайте каждое слово, каждую мысль через "творческую лабораторию" вашего мозга, поставьте сомнительным, неправильно истолкованным словам фильтр в вашем мозговом компьютере.

Следует придавать большое значение сказанным словам, не обесценивать их значения, ведь сказанное слово запоминается надолго, программируется на всю жизнь.

Мир Вам!

Часть I

#### АКУСТИЧЕСКОЕ ПОЛЕ ОРГАНИЗМА

В нашей книге "Философия камня" (Минск, "Сантана", 1997 г.) мы изложили некоторые вопросы энергоинформационного обмена, так как они являются основой жизни всех живых существ и всего материального мира планеты. Что же касается человека, то самыми широко известными, не подвергающимися сомнению способами переноса аурной информации являются зрение и звуковая речь.

Современная эпоха требует интерпретации знаний для их осознанного практического применения. И если мы, не без основания, постоянно напоминаем, что при использовании тех или иных лечебных методов или действий следует помнить, что "Энергия следует за мыслью", то вполне естественна попытка "показать" и объяснить наличие этой энергии. Для утверждения, что звуковибрационный метод лечения обладает огромной эффективностью, о чем были хорошо осведомлены древние, мы представим небольшой обзор по акустическому полю организма человека.

Что же надо понимать под акустическим полем организма? Древние даосы в алгоритме У-син помещали звуковые корреляты китайской пентатоники. Далее мы остановимся на ней более подробно. Напомним лишь, что каждый орган имеет присущую ему звуковую вибрацию, которая претерпевает значительные изменения при нарушении данного органа, аналогично тому, как при заболевании носоглотки и гортани изменяется голос. Уместно напомнить также, что звук соотносится по У-син с легкими. "Звуки рождают легкие", - утверждается в Нэй-Цзин.

Рассмотрим акустическую характеристику организма в свете научных данных. Акустические аурные зоны организма представляют собой динамичную систему полей, генерируемую всеми его органами и физиологическими системами

Даосские целительные звуки. Терапия самоспасения. Гоникман Э. И. [filosoff.org](http://filosoff.org) в процессе функционирования, а также при взаимодействии их с физико-химическими факторами внешней среды. Это акустическое поле сформировано в процессе эволюционного развития, начиная от жестов и ворчания, которыми пользовался древний человек, до современной звуковой речи, воспринимаемой не только слуховыми рецепторами и анализаторами, но и сознанием клеток, органов и тканей, о чем свидетельствуют последние научные исследования. В настоящее время методами лингвистической генетики и математической лингвистики установлено, что последовательности нуклеотидов ДНК хромосом являются речеподобными структурами, взаимодействующими с сознанием и речью человека. Языки ДНК хромосом и человеческая речь имеют общие корни и универсальную грамматику. Предполагают, что соли-тонное поле ДНК хромосом может служить волновым посредником между внешними кодами человеческой речи и внутренними кодами хромосомного аппарата (Горяев П. П. Волновой геном. М., Ран, 1994 г.).

Возможен механизм работы генома с присущим ему квазисознанием. Такой биокомпьютер может обладать голографической памятью и способностью генерировать и распознавать образы, в качестве таких образов выступают мысль и слово. В свете изложенного вполне оправдана наша попытка использовать дактилологическую азбуку глухонемых для жестовых комбинаций с даосскими целительными звуками.

Надеюсь, что осуществление контакта подсознания с сознанием посредством хромосомного аппарата, с помощью жестов и слов, в реализации которых всегда первичной является мысль, откроет новые перспективы в лингвистической генетике и послужит импульсом для новых творческих поисков в этом направлении.

В настоящее время в организме фиксируются следующие источники акустических волн, в основном звукового диапазона:

Меридиан сердца и корреспондируемый им орган сердце и сосудистая система, а также эмоциональная сфера обладают акустическим давлением, развиваемым сердцем на поверхности тела и составляющим  $1-10^1$  н/м<sup>2</sup> в низкочастотной области звукового диапазона и  $10^{-10}^2$  н/м<sup>2</sup> в высокочастотной.

Меридиан легких - система органов дыхания (4,5-2,8 Гц).

Меридиан желудка и поджелудочной железы - пищеварительный тракт (4-5 Гц).

Каждый внутренний орган или ткань имеют собственную частоту колебаний. Размах амплитуды, если орган работает в пределах нормы, незначителен. При заболевании эта частота колебаний смещается - чем больше отклонение, тем тяжелее протекает заболевание.

Установлено, что акустические волны могут вызывать тяжелые патологические изменения в организме. Так, например, колебания с частотой в 7 Гц, совпадая по частоте с альфа-ритмами мозга, отрицательно воздействуют на умственную деятельность человека, а также вызывают длительное расстройство зрения.

Черепная коробка резонирует при частоте внешнего звука 20-30 Гц, вестибулярный аппарат - 0,5-13 Гц, руки - 2-5 Гц, сердце, позвоночник и почки имеют общую частотную амплитуду примерно 6 Гц.

Инфразвуки в 37 Гц вызывают своеобразное воспаление внутренних органов (сердца, легких, желудка), а инфразвуки с частотой 16 Гц вызывают расстройство желудка. Существует мнение, что колебания клеток и тканей внутренней среды организма участвуют в передаче межклеточной информации, что согласуется с концепцией древних китайцев "о духах и душах" органов. Например, сердце связано с духом Шэнь, печень - с духом Хунь, легкие управляются духами По и т. д. Сегодня нам уже известно, что духовная материя представляет высокочастотное энергетическое поле с множеством названий: лептонное, хрональное и др.

Использование звука в терапии обеспечивает высокий лечебный эффект. На наш взгляд, естественная медицина должна вернуться к тем звуковым колебаниям, которые так успешно применялись древними. Это индийские мантры, китайские слоги-иероглифы и огромное позитивное звуковибрационное поле, которое дают молитва и позитивная музыка. Молитва, обращенная к Господу ментально, создает вокруг молящегося огромное позитивное акустическое поле с формированием чистых цветовых аурных зон.

В свое время известный венский профессор В. М. Лес-сер-Лазарно создал санаторий, где лечили звукотерапией. Его метод заключался в том, что на полном дыхании пели все гласные. Тяжело заболел и будучи прикованным к постели, он сам излечился этим способом, после чего стал применять данный способ на своих пациентах. Его система гораздо проще индийской, так как рассчитана на чисто физическую основу лечебных вибраций. Йоги же при произнесении мантр используют ментальное и духовное воздействие вибраций, их цель - гармонизация тела, души и сознания с ритмами Вселенной.

## ПАТОЛОГИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ШУМА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Звук обладает огромной как созидательной, так и разрушительной силой, о силе звука и его могуществе свидетельствуют голоса Ф. Шаляпина, Карузо и других великих певцов (утверждают, что великий Карузо мог силой своего голоса разбить стакан). В народе существует мнение, что колокольный звон обладает магической силой. Звон колоколов не только отгоняет нечистую силу, но, как было замечено, и очищает воздух, по этой причине близ церквей и в монастырях никогда не было эпидемий. Современная наука подтверждает эти сведения. Так, в НИИ экологии человека и гигиены окружающей среды им. Сысина было установлено, что ультра- (свыше 20 кГц) и инфра- (менее 16 Гц) звуки, которые издают колокола, способны очищать воздух вследствие того, что они обладают бактерицидными свойствами.

Выше уже упоминалось, что известно не только лечебное действие звуков, но и глубоко патологическое. К последнему относятся атмосферные инфразвуки, вызывающие угнетение, страх, тревожность, беспокойство, чрезмерный шумовой фон, угнетающий важнейшие функции организма, рок-музыка и др. Все эти звуки – резонансы стихии Холода.

Большие города, от которых в свое время предлагала отказаться Е. И. Рерих, помимо общего негативного экологического воздействия (загазованности, загрязнения водных источников и других), представляют определенную угрозу для организма вследствие превышения уровня децибел. Существует опасение, что уже с колыбели у ребенка начинается нарушение слуха в связи с использованием шумных игрушек. Тем более опасны звучащие компьютерные игрушки.

Когда мы предлагаем древние целительные методики, их следует адаптировать к изменившимся энергиям и условиям жизни, и одновременно с ними изменяются и параметры гомеостаза (стабильности внутренней среды организма).

Несомненно, что в настоящее время резко возросли шумовые нагрузки по сравнению с теми, которые были 15-20 лет назад. Это обстоятельство не может не сказаться на системе слуха, тесно связанной с почками. Верхняя граница воспринимаемых шумов еще не так давно достигала 100 дБ, сегодня она уже близка к 120-140 дБ, этот показатель адекватен рокоту турбины современного самолета.

Современная молодежь в связи с ослаблением слуха уже начинает носить слуховые аппараты раньше, чем их родители. Принимая во внимание тесную связь ушей и почек и зависимость репродуктивной способности человека от состояния последних, шум может быть одной из ведущих причин импотенции у мужчин и бесплодия у женщин. Доктор Дихон Хазель из Королевского института по проблемам глухоты утверждает, что у 80 % молодых, обращающихся по поводу шума в ушах, прослеживается связь с частыми посещениями дискотек. В Германии требуют снижения уровня персональных стерео до 90 дБ, а недавно принятый закон во Франции определил предел в 100 дБ.

Определенный уровень шума через воспринимающие его структуры мозга повреждает не только органы слуха, но и вызывает дезинтеграцию клеток мозга, что неизбежно приводит к головным болям и немотивированной усталости. Значительно велика роль опасного уровня шумов для развития иммунодефицита и синдрома хронической усталости. Можно предположить, что превышающие физиологический предел децибелы занимают одно из “почетных” мест среди экологически негативных факторов, определяющих будущую судьбу человечества.

Приводим весьма любопытную таблицу (по материалам газеты “Здоровье”, приложения к “Аргументам и фактам”), характеризующую в децибелах уровень различных шумов.

Таблица уровня определенных шумов (в децибелах)

Шумы

Кол-во дБ

Птицы	
30-40	
Разговоры в автомобиле	
60	
Толпа в пивной	
75-110	
Дорожный шум	
80	
Газонокосилка	
85	
Мотоцикл	
90	
Грузовик	
90	
Концерт классики	
95	
Плейер	
до ПО	
Выстрел из ружья	
120	
Система хай-фай в малом помещении	
110-120	
Опасный уровень шумов	
134	
На полу в дансинге	
140	
Рок-концерт	
110-140	
Турбина самолета	
140	

Звук является важнейшим результатом вибрации или движения, представляющим саму жизнь, и является ее сущностью во всех своих многочисленных проявлениях. Известный ученый-химик сэр Уильям Крукс в 1896 г. разработал таблицу, устанавливающую различные явления и силы в зависимости от количества вибраций в секунду.

Согласно этой таблице:

от 32 до 32 768 вибраций в секунду дают звук,

от 1 048 576 до 34 359 738 368 дают электричество,

от 1 125 899 906 842 624 до 36 028 707 018 963 963 вибраций в секунду дают теплоту и свет.

Эти цифры, которые с трудом воспринимает наше воображение, являются далеко не предельными, ибо в мире нас окружает Бесконечность, и то, что мы называем звуком, светом, электричеством и т. д., представляет собой лишь вибрации разной частоты.

Знание характеристик китайской пентатоники и ее резонансных частот, а также их взаимовлияний и взаимодействий в системе У-син широко используется как в лечебном аспекте, так и в традиционной китайской диагностике “Вэнь чжэнь”. Особенности этой диагностики заключаются в искусстве выслушивания звуков, издаваемых больным, - через плач, смех, крик, тембр голоса, произнесение отдельных звуков.

В нашей работе “Искусство диагностики по лицу” (Минск, “Сантана”, 1997-98 гг.) мы указывали на особенности изменения звуков при нарушениях в отдельных меридианах.

Рис. 1

Китайская классика, исходя из теории энергетических каналов, предлагает естественные манипуляции, которые ослабляют раздражающее действие внешних звуков, способствуют обретению состояния покоя. С этой целью производят легкое соприкосновение точки Шао-шан, конечной точки меридиана легких, расположенной у ногтевого края большого пальца руки, и точки И-фэн, которая находится на пересечении меридиана тройного обогревателя и желчного пузыря (рис. 1).

Функция точки Шао-шан заключается в очищении легочной системы. Точка И-фэн очищает меридианы от энергетических блоков. Легкое соприкосновение этих точек улучшает дыхание, устраняет последствия влияния патологических звуков, стимулирует циркуляцию энергии в системе китайских меридианов.

Именно знание о могуществе звука и побудило нас разработать и

Даосские целительные звуки. Терапия самоспасения. Гоникман Э. И. [filosoff.org](http://filosoff.org) предложить в качестве широкоэффективного лечебного метода использование целительных звуков. Будьте упорны и настойчивы в достижении поставленных задач, помните, что “Энергия следует за мыслью”, используйте Мысль, Энергию и звуки в терапии самоспасения! Мир Вам!

## СИЛА ЗВУКА И ПРОИСХОЖДЕНИЕ РЕЧИ

Язык природы есть корень всех языков, но его нельзя распознать в разнообразии земных диалектов. Его азбука скрыта в черном цвете, который не принадлежит к спектру, ибо он непостижимая тайна и только тот знает этот язык, кому открыл его Святой Дух.

Voehme Mysterium Pansophicum

Если ты хочешь знать этот язык, наблюдай, как образуются слова, начиная от сердца и кончая ртом, что с ними делают язык и губы, раньше чем Дух вынесет их наружу. Когда ты постигнешь это, ты будешь понимать все вещи благодаря их именам, но нужно, чтобы ты понял действие трех принципов, ибо три начала образуют слово: Душа, Дух и тело.

Triple Vie, цит. по П. Седиру

В нашей работе “Философия камня” (Минск, “Сантана”, 1997 г.) в разделе о значении форм мы достаточно полно осветили эллипсис – яйцо, имеющее оптимальную энергетическую форму для существования во Вселенной. Цель, которую преследует человечество в своем жизненном принципе, служит установлению отношений между сущностью и различными проявлениями космической жизни. Именно яйцообразный эллипсис – аура отражает эти связи. К форме эл-липсиса-яйца мы еще вернемся в дальнейшем изложении.

Для контактов человеческой сущности с любыми манифестациями космической жизни необходим звук и развитие всех его проявлений. Слово есть способ выражения мысли, а также это способ реализации ноуменального (невидимого мира) в проявлении мира феноменального (видимого).

Всякая форма в природе представляет собой символический знак, начиная с минерала и металла. Внешне первое царство природы, ее Патриарх, при всей его видимой неподвижности, деятельно в своих проявлениях и является выражением идеи, которая проявилась от Всемирного Слова. Эта идея представляет одно из свойств Всемирного Слова, имеющего свои истоки еще в минерале.

Все эти рассуждения и знания приводятся с единственной целью – осмысленного использования звука, слова, слога для психического и физического оздоровления.

Любой осмысленный жест либо звук обладают значительной силой, оказывающей воздействие на человека и природу и находящей отклик в Космосе.

П. Седир в своей работе “Заклинание” пишет: “Слово всегда одевается в символическую оболочку идей, чувств или физических действий, которые и служат проявлениями воли, заключенной в слове, подобно тому как внешняя форма статуи служит выражением заключенной в ней идеи скульптора. Наконец, сам человек, этот совершеннейший храм, построенный Святым Духом во славу Господа, символически изображает действие Слова”.

Излагая вопрос о происхождении речи, следует напомнить, что в трех главных отделах тела человека (голова, грудь, живот) имеются речевые центры. Живот связан с нижними конечностями, грудь – с руками, а голова и головной мозг служат пультом управления всего тела, который в свою очередь управляется всеми сообществами Вселенской планетарной Космической интеллигенции.

Каждая часть тела представляет собой самостоятельную мандалу, например: головное яйцо есть трансформатор мысли; грудная полость, или грудное яйцо, участвует в общем процессе жизни

Даосские целительные звуки. Терапия самоспасения. Гоникман Э. И. [filosoff.org](http://filosoff.org)  
тела, осуществляя дыхательную и сердечную деятельность;

брюшная полость, или брюшное яйцо, тесно связанная с Землей, осуществляет все функции пищеварения, получая энергию от легких и сердца.

Мы не будем подробно останавливаться на анатомии и физиологии, так как готовится работа об истинной анатомии и физиологии человека, столь необходимая для познания своей божественной природы. По нашему глубокому мнению, только познав собственную природу, можно оказать действенную помощь себе и своим близким, а также избежать тех страданий, причина которых кроется в нашем невежестве.

Итак, орган речи у человека состоит из трех главных частей:

головной мозг как приемник мыслей и идей – звук локализуется в верхнем отделе гортани – и ротовая полость, в которой происходит процесс образования звука и его феноменальная реализация;

грудная полость (нижняя часть) – легкие, которые, согласно китайской натурфилософии, ответственны за звук и рождают его, а также являются местонахождением субстрата звука, имеющего волновую природу;

сердце – откликается на этот рожденный звук, так как известно, что любое сообщение воспринимается прежде всего сердцем.

Перечисленные выше три отдела при рождении звука образуют два фокуса яйца (эллипсиса), которые переходят друг в друга. Следовательно, произнесенные слова распространяются в пространстве в виде сферических эллипсоидных волновых колебаний, обладая при этом огромной энергетической силой воздействия.

В этом аспекте приводим весьма интересное и глубокое высказывание доктора Мальфати: “Эллипсис есть основной иероглиф иерархической матезы\*. Он не только человеческий иероглиф, но даже скорее всемирный; он в нас, потому что мы в нем, потому что он иероглиф творения”. И далее он продолжает: “Эллипсоид (материальный эллипсис), или его проявление – яйцо, есть идеальный эллипсис, сходящийся в метафизически-математическом поле и представляющий действие Троицы”.

Приведем еще одно мудрое высказывание профессора Мальфати: “Из этого центра поля мы приходим путем идеального эллипсиса или духовной оболочки (каузальное тело. – Э. 77) к предвечному и всегда сущему кругу, путем же материального эллипсоида мы приходим в бесконечную область природы”. И далее: “Таким же точно образом человек открывает свой внутренний иероглиф, с одной стороны, посредством голоса и слова, а с другой – посредством рисунка и письма; в первом случае-посредством рта, который открывается и закрывается, проходя формы от эллипсиса до эллипсоида; во втором случае – при помощи своих эллипсоидальных рук, открывающихся и закрывающихся в десятичности десяти пальцев”.

Согласно истинной анатомии человека слово реализуется последовательным включением в каждое из трех тонких тел и по мере своего формирования и нисхождения обретает все более сложную форму для его выражения во Вселенной.

В соответствии со сказанным различают:

Первичное слово – в мозгу Соответственно планам

Промежуточное слово – в легких

Видимое слово – в горле Произнесенное – в полости рта

Мироздания Атма-Абсолют Каузальный (причинный) план

Астральный план Грубо-материальный план (физическое тело).

Яков Бёме описывает происхождение слова следующим образом: “Когда желание образуется в человеке и определяется до степени свободной воли, к его услугам является целый алфавит; желание есть “да будет” этого творения, а привлекательность этого желания есть созерцание свободной воли, в форме слова и мудрости. В этом зеркале отражается воля, и она увлекает фантазию к добру или злу. По размышлению\* воля избирает буквы, комбинирует их, и фантазия осуществляется в слове, которое сперва остается скрытым, а потом проявляется” (Myst. Magnum).

В этом же произведении Я. Бёме пишет: “духи букв алфавита суть формы единого Духа природного языка; пять гласных представляют священное имя Бога, ибо Иегова есть не что иное, как JIEOYA. Остальные буквы обозначают и выражают то, что является именем Господним в природе, в любви и гневе, в мраке и свете. Пять гласных выражают Бога в блеске его святости, ибо ими природа образует тинктуру”.

“Всякому языку сообщают силу Иегова и Иисус, ибо: “Сын Божий есть

Даосские целительные звуки. Терапия самоспасения. Гоникман Э. И. [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Слово, великолепие “да будет”.

Весьма важна для тех, кто, впечатлившись этой работой, захочет продолжить и творчески развить науку исцеления при помощи звуков, слогов и слов, следующая информация.

Могущество звука было описано древними писателями, и особенно Патанджали, известным автором “Йога-Сутры”, в его замечательном труде Махобашиа, представившим комментарии к грамматическому кодексу Панини.

Мы уже упоминали этапы трансформации звука и его реализацию на физическом уровне. В астральном теле звук следует по астральным нервам, которые в традиционной восточной философии носят название “Нади”, распространяясь по 50 буквам санскритского алфавита. Между тремя главными Нади он разделяется следующим образом:

Нади Луны – левая – ей соответствуют буквы стихии Воды– Мать (Сумия) от А до Ах.

Нади Солнца – правая – буквы живых существ (Прани), или горячие двадцать пять элементов, от Ка до Ма, стихия Огонь–Отец.

Нади Сушумна – Меркурий – Сын – Дэн–буквы Виапакас, комбинация из двух предыдущих серий. Эти буквы настолько важны в их произнесении для оздоровления, что от них целиком зависит его результат; это буквы от Я до Кша.

Для их использования на физическом уровне и создания конкретных методик оздоровления следует знать их распределение в соотношении с Великими Стихиями. Эти соответствия имеют следующие критерии:

Воздух (Металл) – ка, кха, га, гха, нга, а, а, ри, ах, ша, я (иа);

Огонь – ча, шаха, джа, гна, и, ри, кша, ра;

Земля – та, та, да, па, у, ю, ви, ва, ла;

Вода – тха, тхаха, дха, дхаха, па, е, и, ли, ла;

Эфир (Дерево) – па, пха, ба, бха, та, о, у, ам, ах.

В дальнейших главах при изложении методики шести иероглифов для получения резонансных частот с большими органами можно использовать приведенные слоги соответственно алгоритму У–син по пентаграмме.

Все мантры, которые начинаются слогом Ом, носят характер могущества и святости.

Если ваше сердце чисто и вы желаете использовать в своих целях (в помощь другим и себе) могущество звука, следует начинать с Ом и заканчивать лечебный слог так же.

Звук, рождающий слово, есть ритмическое волновое движение. Звук Ом рождается в сердце, он считается более мощным по своему действию, чем все остальные. Ом соответствует египетскому Атеп, христианскому Аминь и представляет имя божественного Логоса.

Фактически Ом – это божественная искра, заключенная в физической материи. Произнесение Ом оказывает значительное влияние на аурные зоны человека. Весьма важна интонация, с которой произносится Ом. При акценте на “о” и его протяжном произнесении “оооо” воздействие транслируется на собственное энергетическое поле и на внешнее окружение. Протяжное, гудящее “мммм” производит более выраженный эффект на внутренние органы. В следующих главах мы рассмотрим Божественную Мантру Ом более подробно.

#### КОТО–ДАМА – ДУХ СЛОВ

В дополнение к сказанному, для лиц, желающих серьезно освоить звуковибрационный метод лечения, приводим основные звуки, которые еще с древних времен использовались на Востоке с целью гармонизации тела и его оздоровления. В приведенной таблице каждая гласная имеет присущий ей вибрационный ряд (ВР), отражающий определенный диапазон свойств и явлений. Эти ряды выглядят следующим образом:

А–  
ка  
са  
та  
на  
ха  
ма  
йа  
ра  
уа  
И–  
ки  
ши  
чи  
ни

хи  
ми  
и  
ри  
и  
у-  
ку  
су  
цу  
ну  
фу  
му  
йоу  
ру  
у  
э-  
кэ  
сэ  
цэ  
тэ  
хэ  
мэ  
э  
рэ  
э  
оу-  
коу  
соу  
тоу  
ноу  
хоу  
моу  
йоу  
роу  
оу

Вибрационный ряд А отражает состояние мира невидимых энергий и сил;  
Вибрационный ряд И отражает различные состояния явлений жизни;  
Вибрационный ряд У отражает состояние истинной гармонии и равновесия человека с ритмами Вселенной;  
Вибрационный ряд Э отражает творческие аспекты, их состояние и реализацию;  
Вибрационный ряд О отражает физические аспекты затихающего движения.  
Рассмотрим некоторые эффекты, вызываемые представленными 50-ю звуками приведенной выше таблицы.

Как показано на пентаграмме, звук И связан с Землей и соответствует селезенке-поджелудочной железе-желудку и средней части тела;

О - соответствует "корням жизни" - почкам, Холоду, средней области спины;

Ха - очень важный слог, контролирует деятельность легких и всей системы дыхания, соответствует Сухости;

Су - произнесенное в удлинённом варианте, способствует гармонизации отношений с окружающим нас миром (люди и другие существа, обитающие в мире). Су произносится на выдохе.

Вибрационная последовательность хи-фу-ми-йоу-и-му-на-йа-кау-тоу-чи-роу. Последовательность этих звуков сформировала Вселенную. В древности произнесение этих звуков обеспечивало баланс и стимуляцию умственной и духовной деятельности.

Хи, как видно на пентаграмме, символизирует и резонирует с единицей как Мировым, Всеобщим Духом, Огнем;

Фу - резонирует с двойкой, отражая полярность мира, начало вибрации Ветра, реализации форм феноменального мира;

Ми - резонирует с числом 3, отражая процессы материализации, нисхождения в физическую материю, феноменальность мира;

Йоу - связан с числом 4 - фундаментальность мира, преемственность поколений, соль;

И - пять - человек, его Воля, намерение, активность;



Даосские целительные звуки. Терапия самоспасения. Гоникман Э. И. [filosoff.org](http://filosoff.org)

Му – шесть – рождение, материнство, красота и гармония;  
 На – семь – реальность и относительность существования, нервная система, круг рождений и смертей;  
 Йа – восемь – Бесконечность и весь спектр излучений;  
 Ко – девять – настоящее, мир малых феноменальных явлений (деон);  
 То – десять – Дорога в бесконечность, Путь и Ворота – Дао;  
 Мо – сто – сфера геометрического круга (расширение, образование округлости), гармония с потенцией развития – “Мать” – кровь;  
 Чи – тысяча – Небо, Космос, “Отец” – Энергия;  
 Ро – десять тысяч – Полная всеобщая гармония, постоянное движение спиралей и кругов, центр – согласно китайской философии – Путь Дао – Инь-Ян образует 10000 вещей феноменального мира, имеющих основу в мире невидимом. Произнесение в предлагаемой последовательности данного вибрационного ряда практиковалось древними и обеспечивало им долгую и активную жизнь. Звуки этого вибрационного ряда следует произносить энергично, убежденно и ментально.

Рассмотрим действие следующего вибрационного ряда звуков а-ма-тэ-ра-су-оу-оу-ми-ка-ми.

Первая часть ряда обозначает имя легендарной японской богини Аматэрасу. В древней Японии.(и на всем Востоке) были убеждены, что этот вибрационный ряд при последовательном произнесении его звуков имеет тайную силу, способную защитить нашу жизнь, а также увеличить физические, умственные и духовные способности каждого, обращающегося за помощью к этим звукам.

В традиционном японском учении синтоизма этот ряд называется “Десятисложные Божественные Слова” и отражает величие “Божественного Сверкающего Великого Благородного Духа”, или Бога. Последовательность этих звуков гармонична ритму Бесконечной Вселенной, где звук А сливается и символизирует бесконечность, а последний звук Ми обозначает сущность явлений, центральный же звук Су, как уже указывалось, синхронен гармонии.

Эти звуки повторяются в виде молитвы, при этом следует сидеть в естественной (прямой, сидячей позе). При их произнесении возникают активные вибрации, которые стимулируют умственную и духовную энергии, образуя вокруг тела зону аурных излучений, способствующих защите от негативных энергетических атак и развитию необычайных способностей.

Вибрационный ряд, состоящий из звуков нам-мйоу-хоу- рен-ге-кйоу, обозначает мантру “Бесконечный Чудесный Закон Сутры Цветка Лотоса”, или “Чудесный Порядок Бесконечной Вселенной”, наивысшая часть учения буддизма. Пропевание, повторение этих звуков активизирует физическую и умственную деятельность, помогает адаптироваться к условиям окружающей среды, создает мощные вибрации, позитивно влияющие на внешний мир.

В заключение еще раз остановимся на священном слоге А-У-М, который произносится с открытым ртом. Звук А, резонирующий с бесконечной Вселенной, приводит в состояние вибрации нижнюю часть нашего тела; звук У представляет гармонию, действует аналогично Су и вызывает вибрацию верхней части тела и низа головы. Звук М произносится с закрытым ртом, вызывает вибрацию мозга. Таким образом, А-У-М вызывает вибрацию по всей вертикали человеческого тела, в результате чего все функции трехуровневого организма получают активный энергетический заряд, который стимулирует жизненную активность и утверждает наше единство с Мирозданием.

Мы еще раз подчеркиваем великую силу и значение слов и звуков. Следует твердо знать, что каждый звук, произнесенный человеком, имеет соответствующее значение и силу воздействия на физическое, умственное и духовное состояние. Кроме того, слова и звуки, произнесенные человеком, находящимся в гармонии с окружающей средой, представляют поле Всеобщего Духа и оказывают значительное позитивное влияние как на нас самих, равно и на всех существ, окружающих нас. Дисгармоничный человек влияет на свое окружение соответственно наоборот. На Востоке Дух Слов называется Кото-Дама.

БИДЖА – СКРЫТАЯ СИЛА БУКВ

Все явления, подлежащие нашим чувствам, приводят к нескольким

Даосские целительные звуки. Терапия самоспасения. Гоникман Э. И. [filosoff.org](http://filosoff.org)  
элементарным телам, как, например, воздух, свет или взаимное их действие.

Звук есть изменение состояния воздуха; цвет – видоизменение световых лучей; запах – смешанное действие воздуха и света. Итак, звук, цвет, запах и форма имеют одно происхождение. Наступит время, когда это будет несомненно доказано. Мысль, соединяющаяся со светом, выражается в слове, которое принадлежит к области звука.

Берклей

Магическая цепь, произведенная словами, изображалась у древних золотыми цепями, исходящими из уст Гермеса. Ничто не может сравниться с электрической силой красноречия: именно слово дает высшее разумение массам, даже самым необразованным.

А. Дебарроль

В основе всякого явления лежит изданный звук или слово, произнесенное с определенной целенаправленной силой.

Мантра есть определенное сочетание гласных, которые произносятся особым образом, чтобы тем самым вызвать колебательный эффект во всем организме человека. “Все во всем” – такова, по образному и глубокому выражению эллинов, абсолютная формула закона соответствия. И этот универсальный закон Вселенной дает основания для применения самых разнообразных духовно-исцеляющих практик. Это может быть достигнуто в том случае, если желающие заняться ими предварительно располагают определенными знаниями.

Следует помнить, что слово есть выраженная мысль. Одно из самых тайных соответствий, которые возникают при произнесении определенных мантр между реальными и Высшими планами бытия, называется по-санскритски “Биджа”. Практика использования мантр основана на том, что соответствующие известные звуки, будучи произнесены в определенной тональности и настрое мыслей, производят в эфире такую вибрацию, которая, если она достаточно энергична, может достигнуть самых Высших сфер.

Согласно индуистским теориям скрытая сила букв суть Биджа и все буквы санскритского алфавита обладают ими. Известно, что не только буквы санскритского алфавита обладают такой силой. Воздействие букв складывается из двух важнейших факторов – силы звука и формы, которые совместно структурируют вокруг себя определенной типологии пространство, обладающее сущностными свойствами.

Достаточно напомнить, что звук является источником форм, цветов, запахов, движений и тепловых явлений. Значение музыки и исцеляющих звуков общеизвестно и не вызывает сомнений. К этому надо добавить, что, на наш взгляд, воздействие звуком, равно как и цветом, является наиболее результативным в лечебной практике.

Целебные звуки есть определенная форма движения энергии, оказывающая выраженный эффект согласно закону соответствия. Чем выше “подобие”, или соответствие, тем значительнее эффект. Это в равной степени относится ко всем без исключения лечебным методам. Современная наука называет эту тождественность, или эквивалентность, биорезонансом.

Йоги создали Мантра-йогу, которая обладает мощным воздействием звуковых вибраций на внутренние органы, нервную систему, железы внутренней секреции и головной мозг.

Приведем для примера звуки, основанные на произнесении гласных, которые оказывают воздействие на различные органы:

и- колебание в голове; е – железы, мозг и органы головы; э- глотка, гортань, щитовидная и парашитовидная железы; а – верхние доли легких; о – средняя часть груди; оу – нижняя часть легких, сердца, печени, желудок; о-диафрагма, печень, желудок; и – почки; оо-и- сердце.

Эти гласные следует произносить лишь один раз в день.

“Сердечники” должны сначала укрепить сердце коротким ммммммм и более продолжительным пaaaaаааааааааа (на одном дыхании). Пение гласных производится легко и спокойно, однако с полной энергией глубокого дыхания. Попробуйте, и вы почувствуете себя освеженными, полными новой энергии.

Сначала вдохните и без выдоха попробуйте издать сильный и пронзительный звук и-и, раздвинув губы, как в улыбке. Делайте это не в виде пения, а скорее в виде крика издали. Звук должен быть ровным, одной высоты – вначале, в середине и в конце. Нельзя мощно начинать и заканчивать слабым писком. Остановитесь раньше, чем не хватит дыхания, так как перед концом звука всегда должен остаться небольшой запас воздуха.

Отдохните и повторите звук 3-4 раза, не больше. Постепенно вы заметите очень приятное воздействие колебаний на глотку. Эти упражнения помогают очистить мозг, глаза, уши и создают впечатление выдоха с очищением организма.

Существуют звуки, основанные на других гласных, которые также оказывают воздействие на соответствующие органы.

Даосские целительные звуки. Терапия самоспасения. Гоникман Э. И. [filosoff.org](http://filosoff.org)

Предлагаем еще одно упражнение. Вдохните и задержите дыхание, при этом мысленно концентрируйте внимание на гласном звуке и представляйте его зрительно, затем выдохните, напевая этот гласный звук и думая о нем. Попробуйте таким образом пропеть сочетание оооооХоооо, подчеркивая переходное Х. Не рекомендуется вам брать более 3-4 гласных подряд для начала. Позже, привыкнув, можете увеличить количество гласных и время. Лучше добавлять ежедневно по одному звуку. Если вам неудобно это делать в комнате, практикуйте в ванне или в саду, в лесу, на пляже – где угодно. Это прекрасно очищает голову после сна.

## ВСЕМОГУЩЕСТВО МОЛИТВЫ И ЗВУКОВ

Е. П. Блаватская писала: “Эзотерическая наука учит, что каждый звук в видимом мире пробуждает соответствующий звук в невидимых сферах и приводит в действие ту или иную силу на оккультной стороне Природы. Кроме того, каждый звук соответствует цвету и числу (мощь духовная, психическая и физическая) и чувству на каком-то плане. Все они находят отголосок в каждом до сих пор развившемся элементе, и даже на земном плане в тех жизнях, которыми кишит земная атмосфера, таким образом побуждая их к деятельности”.

И далее она продолжает: “Так молитва, если она не произнесена ментально и не обращена к своему Отцу в молчании и тишине своей комнаты, чаще должна иметь бедственные, нежели благостные результаты, так как массы совсем не осведомлены о мощных последствиях, какие они таким образом производят.

Чтобы создать благие последствия, молитва должна быть произнесена человеком, “который знает, как быть услышанным в молчании”, когда это уже больше не молитва, но становится приказом.

Почему Иисус показан запрещающим своим последователям ходить в публичные синагоги? Наверное, не каждый молящийся был лицемером, или фарисеем, любящим, чтобы его видели молящимся. У него была причина к тому, надо полагать, та же причина, которая заставляет опытного оккультиста предостерегать своих учеников от посещения заполненных толпами мест, так же, как и теперь, от посещения церквей, комнат сеансов и т. п., если они не находятся в гармонии с толпой”.

О том, насколько благотворны для человека слова молитвы, объединяющей его с Божественными энергиями, так как они создают единый звуковой резонанс, свидетельствуют присланные в наш адрес из США врачом-исследователем Софьей Бланк фотоматериалы с использованием эффекта Кирлиан.

На снимках весьма убедительно видно изменение аурных зон вокруг рук до и после произнесения канонических молитв. Причем, что весьма важно, госпожа Бланк показала идентичность возросших плюс-излучений вокруг пальцев независимо от национальности и вероисповедания лиц, произносящих молитву, – Отец Небесный одинаково благосклонен к христианину, мусульманину либо иудею.

На наш взгляд, эти работы госпожи Бланк вносят существенный вклад в идею объединения, которую принесла нам Новая Эпоха. И чем быстрее человечество планеты осознает Великую Истину, что мы все дети единого Отца, тем быстрее оно избавится от ненужных разногласий, войн и страданий.

Кроме того, работы госпожи Бланк дают объективное убедительное обоснование великого значения и роли молитвы, обращенной страждущей Душой к своему Отцу. Великий Божественный Учитель Бог-Сын утверждал огромную роль молитвы и дал в своей Нагорной проповеди каноническую Иисусову молитву, которая вселяет молящемуся надежду, подкрепляет Веру, несет Любовь, помогает в исцелении. Существует множество молитв, обращений к Высшим Духовным Сущностям, каждая из них формирует свой резонансный отклик, соответствующий вибрациям именно данной Великой Души. Вовсе не обязательно знать множество молитв, важно чтобы молитва была, как замечает Е. П. Блаватская, произнесена “ментально”, исходила из сердца и содержала слова, имеющие духовное наполнение. Песнопения и молитвы используются тысячами как защита от опасности, в целях цели- тел ьства, для поднятия духа, исцеления Земли.

Очень важно знать, что даже вибрация тех слов, которые мы используем для исцеления, – это метафоры, заимствованные из музыки, а стихийное выражение чувств через музыку, танец и звук весьма способствует процессу выздоровления.

Даосские целительные звуки. Терапия самоспасения. Гоникман Э. И. [filosoff.org](http://filosoff.org)

Пойте, чтобы быть здоровыми. Вибрация голоса очень важна для хорошего самочувствия. Она помогает укреплению здоровья. Воспроизведение некоторых гласных заставляет вибрировать железы, железы и понуждает их очищать организм от шлаков. К сожалению, в наше время исчезло пение как проявление чистой радости. Где может петь житель больших городов? Разве что в ванной. Обычно мы просто включаем радио и слушаем. А на самом деле надо было бы присоединить свой голос к певцу по радио – только громкий звук на полном дыхании окажет действие на систему желез внутренней секреции.

Когда мы кричим, вздыхаем, плачем, смеемся, произносим “ой”, “ага”, это все спонтанные звуки, которые возникают без нашего сознательного влияния. Это естественные звуки человеческого тела, производимые внутренними органами.

Напомним, что согласно натурфилософии Древнего Китая печени присущ крик, сердцу – смех, селезенке и желудку – пение, легким – плач, почкам – стон. Эти звуки создаются органами тела с целью освобождения от напряжения и боли. Звуки, которые создаются голосом тела, имеют волновую природу и возникают произвольно, не подчиняясь сознанию. Используя голос своего тела, можно:

- избавиться от напряжения;
- устранить боль;
- значительно повысить энергию;
- установить контроль над эмоциями;
- очистить каналы циркуляции энергии, устранить в них блоки;
- улучшить умственные процессы;
- поднять уровень своего сознания на новую высоту.

И всего этого можно добиться, если потратить лишь 15 минут в день. Известно, что большинство излечений связано с устранением психосоматических блоков и восстановлением естественных потоков энергии, циркулирующих в организме. Голосом тела для исцеления пользовались еще в древности. На планете, в тех регионах, где сохранились древние племена, лечение звуками широко распространено и по сей день. Весьма привлекательно, что использование звука в лечении не требует особого таланта или специальных способностей, этим даром обладают все.

Звук освобождает энергию, заключенную в астральном теле. Рожденный в груди и диафрагме, звук гармонизирует и снимает напряжение в эмоциональном (астральном) теле. Энергетический дисбаланс астрального тела обладает негативным зарядом, его устранение дает ощущение мира и очищения. Механизм этого явления заключается в том, что определенная нота, обладая своей вибрацией, находит в организме соответствующее накопление энергии, имеющее аналогичные вибрационные качества, и погашает их, выравнивая при этом энергетический баланс организма.

К важным свойствам звука относится возможность перемещать творческие, энергетические потоки из левого аналитического полушария мозга в интуитивное правое. Это создает определенный ритм энергетического потока, обладающего более высокими возможностями понимания, роста сознания, дающего надежду и рождающего вдохновение. Комплексный подход к альтернативным методам лечения побуждает использовать звук и движения как наиболее эффективный метод биорезонансной терапии.

В настоящее время в некоторых странах начинают применять виброакустическую терапию для лечения людей с умственными и физическими недостатками. Больные помещаются в специально сконструированные кресла, которые имеют несколько встроенных громкоговорителей. Низкочастотные звуковые волны вместе с музыкой из громкоговорителей пронизывают тело, оказывая успокаивающее и умиротворяющее действие.

Проведенные исследования показали весьма обнадеживающие результаты лечения широкого круга заболеваний, начиная с астмы и заканчивая рассеянным склерозом. При использовании звуковой терапии отмечено понижение высокого кровяного давления, исчезновение чувства тревоги, невротических состояний, значительное улучшение статуса хронических больных.

Итальянский профессор Антонио Менечетти пишет: “У каждого человеческого тела своя музыка, каждый человек – слово, совершенное в музыкальном отношении, но для большинства это слово остается неосознанным”. И далее он продолжает: “В музыкотерапии используются только те инструменты и ритмы, которые находят отклик во всех клетках организма. Это не музыка, написанная великими Бахом и Бетховеном, это музыка, которую пишет сама жизнь”.

Следует отметить, что диапазон некоторых инструментов соответствует конкретным чакрам, китайским энергоносителям–меридианам, а также пяти плотным органам. Эта система соответствия определенных звуков органам была известна и широко использовалась еще в Древнем Китае, она является коррелятом соответствующих стихий.

В дальнейшем изложении мы остановимся на этом вопросе подробнее.

Даосские целительные звуки. Терапия самоспасения. Гоникман Э. И. [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Напомним, что звуки тела, согласно натурфилософии Китая, контролируются легкими, следовательно, любое изменение в звучании голоса должно настораживать в отношении нормальной деятельности легких.

По данным некоторых американских целителей, использующих музыкотерапию, в частности Аллегры Тейлор, музыка Дворжака (концерт для виолончели) успешно исцеляет коленные суставы, концерт Баха для двух скрипок врачует сердце, музыка австралийских аборигенов оказывает влияние на ноги, музыка русской православной церкви устремляется к солнечному сплетению, концерт Моцарта для кларнета оказывает воздействие на голову. Откровенно сексуальные ощущения вызывают бой африканских барабанов и тяжелые звуки бас-гитары. Тяжелая рок-музыка по своему действию на структуры головного и спинного мозга аналогична действию самых токсичных наркотиков.

Позитивное же воздействие музыки и слова находит отклик в структурах организма, так как основано на гармонии и строится на биоритме клеток и всего жизненного ритма организма.

На волновой, резонирующей природе звука и слова зиждется то глубокое воздействие, которое оказывают на нас ораторы, певцы, актеры, проповедники, политические лидеры, и вполне понятно, что это влияние может быть как негативным, так и позитивным. Пение и размышление, согласно китайской классике, принадлежат системе селезенки-поджелудочной железы, имеющей глубокую Инь-природу, а потому мягкие звуковые напевы вместе с размышлениями пробуждают женский энергетический поток, который гармонизирует наши желания и чувства, дает ощущение мира и целостности. В связи с этим мы предлагаем глубоко релаксирующую методику лечения голосом собственного тела.

Если вы озабочены или раздражены, попытайтесь мягко напеть с закрытым ртом нравящуюся мелодию. Это можно сделать везде – в дороге, на отдыхе, в ванной, на работе. Через короткое время вы заметите исчезновение раздражительности и тревоги. Это свидетельствует, что негативная программа отключена и организм восстанавливает нормальный ритм.

Если вместе со звуком и напевом вы подключите определенные движения (ритмический танец), вы обретете огромную возможность для приведения в порядок всей нервной системы.

Во всех тех случаях, когда вы решили заняться своим психофизическим состоянием, не забудьте о таком мощном инструменте созидания, коим является наша мысль. Это понятие архитектор нашего здоровья, жизни и Кармы.

Зависимость голоса от астрологических номинаций

Определенные энергетические свойства-нюансы, зависящие от преобладания той или иной стихии, создают специфическую, присущую данной сущности окраску звука.

Весьма образно об этом пишет А. Дебарроль: “Кроме своей тени (тени формы и деталей), каждое животное имеет тень своего голоса, начиная от крика насекомого до львиного рева; каждая листва имеет тень в своем шуме, начиная от дыхания тростинки до стройной мелодии тополя и шумного голоса северной сосны. Молодая порубка подобна старому лесу, имеет свой голос, так же как есть голос у животных и растений – у грома свой и свой голос у моря, оба величественные, как будто ведущие разговор во время грозы. И все эти различные голоса есть результат различной гармонии, магических аккордов, соединяющих вместе человека, животных и растения, небо и землю”.

Каждый из нас говорит “своим” голосом, следовательно, при лечении произнесением звуков следует предоставить полную самостоятельность и свободу произнесения. Звуки голоса, освобождаясь из оков тела, должны звучать свободно, подчиняясь дирижерской палочке подсознания.

В подтверждение этой мысли приводим интересные данные, свидетельствующие о влиянии звезд не только на конституцию (здесь под конституцией мы подразумеваем весь ансамбль черт, характеризующих индивида), но и на особенности голоса.

Особенности голоса, походка, жесты и внешнее проявление черт носят на себе автографы, оставляемые звездами.

Рассмотрим их астрологические эквиваленты.

Человек Юпитера отличается звучным, веселым, несколько насмешливым и приятным голосом. В серьезные минуты юпитерианец употребляет точные выражения без излишней фразеологии. Солнце наделяет солярия гармоничным, спокойным, тихим и чистым голосом. Марсианец отличается жестким, резким, громким голосом. Его речь характеризуется нетерпеливостью, склонностью перебивать собеседника, гневливостью, раздражительностью, бормотанием. Человека Сатурна отличает хриплый, глухой, печальный, недовольный голос и медленная, обдумывающая каждое слово речь. Меркурий, в силу его особенностей, обладает радостным, живым, но весьма слабым голосом, для него характерен поспешный выговор. Марс и Меркурий ответственны за заикание, возникающее в любом возрасте. Луна наделяет индивида ленивым, важным, но

Даосские целительные звуки. Терапия самоспасения. Гоникман Э. И. [filosoff.org](http://filosoff.org) чистым голосом. Вибрации голоса Венеры зависят от ситуации: во время оргий венерианцы вещают жестким и хриплым голосом, в обычном состоянии венерианцам присущ призывный, сладострастный, нежный, мягкий, сладкий, несколько дрожащий голос.

От чего зависят те или иные черты личности, ансамбль сопровождающих ее болезней и невзгод, равно как и позитивные черты и успехи, автор надеется изложить в последующих работах.

В Божественном мире существуют звуки, которые именуются “музыкой сфер”. 12 знаков Зодиака и 7 планет образуют деку и струны “семиструнной лиры Аполлона”. И если бы единственный диссонанс нарушил небесную гармонию этого величайшего инструмента, это тотчас привело бы к гибели материи и разрушению миров.

Всем, кто когда-либо интересовался силой ритмических колебаний, хорошо известна их мощь. Библейская история о разрушении Иерихона вследствие трубных звуков вполне оправдана в научном аспекте. Рассказывают, что группа музыкантов репетировала в саду вблизи очень крепких стен старого замка. В определенном месте в музыке прозвучал очень длительный и пронзительный звук. Когда зазвучала эта нота, стены замка внезапно обрушились. Дело в том, что музыканты взяли ноту, которая была ключевой нотой стен, и она была достаточно длительной, чтобы разрушить их. В мире звук строит все формы в физическом мире.

#### ГАРМОНИЗАЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО (АСТРАЛЬНОГО) ТЕЛА ГОЛОСОМ СОБСТВЕННЫХ КЛЕТОК

В уединенной комнате, где вам никто не мешает, примите сидячее положение (кровать или стул). Вообразите себе, что над вашей головой находится красивый белый свет, он искрится и переливается. Ваше тело, освобожденное от всяких блоков и зажимов, подчинено интуитивному творческому потоку.

Делайте плавные движения телом, типа качания, с одновременными вздохами. Само тело и голос подскажут вам движения, ритм и тональность звука.

Предоставьте вздохам стать автоматическими.

Не пытайтесь ограничивать силу и глубину вздохов, не тревожьтесь, если они превратятся в стоны.

Если вы почувствуете, что нарушился ритм, можете начинать сначала.

Не следует во время процедуры очищения голосом анализировать свои ощущения, так как это нарушает весь процесс.

Продолжайте движения и звуковые вибрации до тех пор, пока вы не почувствуете, что напряжение в теле исчезло. При этом голос может переместиться вверх или вниз, в зависимости от степени очищения тела. По мере снятия эмоциональных блоков происходит повышение тональности звука. Если во время звукового сеанса у вас возникли чувство гнева либо желание плакать – не сдерживайте эти порывы, эти заблокированные энергетические ниши должны быть освобождены и проходимы для чистой энергии.

Данная методика произнесения вздохов может быть отнесена к энергетической реабилитации почек, ответственных за всю энергетическую цепь человека. Коррелятивно к почкам относятся вздохи и стоны, именно эти звуки способны очистить систему и заполнить ее свежей и чистой энергией. Следует ежедневно заниматься звуковыми упражнениями по своему выбору, это способствует гармонизации тела и его энергообеспечению. Творческий звук устраняет скопления негативной энергии, открывает каналы для гармонических потоков.

Мысль, слово и действие осуществляют связь внутреннего мира человека с беспредельностью Вселенной. Информативным центром мысли является область четвертого желудочка головного мозга.

Этими сведениями располагали еще мудрецы в глубокой древности. Информативным центром рождения и пульсации слова является гортань. Сердце является информативным центром пульсации тела.

Вышеназванные три центра генерируют сферические волны информации, обладающие огромной возможностью и скоростью распространения. Посредством второго центра информационной звуковой вибрации можно за пять минут получить достаточный запас энергии. С этой целью человек должен в определенном ритме и последовательности, с заданной звучностью произносить

Даосские целительные звуки. Терапия самоспасения. Гоникман Э. И. [filosoff.org](http://filosoff.org) одно или несколько слов, одну или несколько фраз. Следует произносить эти слова или фразы нараспев, чтобы вызвать определенный гортанный резонанс, который вызвал бы отклик в Космосе, во всей Природе и Земле.

Простейшее и очень эффективное упражнение – это повторение нараспев слова Ом, произносить его нужно как молитву, ментально. Произнесенное нараспев около 50 раз Ом вызывает мощный резонанс между гортанью и всем телом, которое затем резонирует с окружающим миром.

“Звук есть Слово, или Логос своего Отца-Мысли” (Е. П. Блаватская).

“Слово “Аум”, или “Ом”, которое соответствует верхнему треугольнику, если оно произносится очень святым человеком, вызовет к действию или разбудит не только менее возвышенные силы, пребывающие в планетарных пространствах и элементах, но даже его Высшее Я или Отца внутри него. Будучи правильно произнесено хорошим человеком, оно поможет ему нравственно усилиться, особенно если он между “Ауммами” сосредоточенно медитирует от Ауме внутри себя, сосредоточив все свое внимание на неизреченном величии. Но горе тому человеку, который произносит его после совершения какого-либо греха с далеко идущими последствиями. Он этим только привлечет в свою нечистую атмосферу невидимые Присутствия и Силы, которые иначе не могли бы прорваться”, – писала о значении силы и вибраций священных слов Е. П. Блаватская.

А потому целостность слов и звуков является наиболее эффективной терапией самоспасения. Речь в действительности идет о спасении, так как дисбаланс человека с энергиями Новой Эпохи привел к катастрофическим проблемам в его здоровье и судьбе.

#### МЕТОД ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЦЕЛИТЕЛЬНЫХ ЗВУКОВ ПРОФЕССОРА УЭСИБА МОРИХЭЯ

Весьма интересную систему использования целительных звуков разработал основоположник и создатель системы “Путь сосредоточения Ки” – Аики До японский профессор Уэсиба Морихэй. Идеи Синто Дегути, основателя секты Омото-Кё (Учение Великой Основы), весьма впечатляли Уэсиба. Он глубоко чтит его заветы.

Приводим три поучительных завета Синто Дегути:

Наблюдая явления природы, постигнешь душу Единого истинного Божества.

Наблюдая непрестанные превращения в природе, постигнешь Ки (Ци) Единого истинного Божества.

Наблюдая психику животных и людей, постигнешь Душу Единого истинного Божества.

Уэсиба Морихэй следовал этим заветам всю свою жизнь. Изучение китайской и японской классической философии в сочетании с глубокой наблюдательностью за явлениями живой природы позволило ему создать науку о концентрации жизненной энергии Аи-Ки.

В Японии “До” аналогично китайскому даосскому Дао.

Развивая идеи древних, Уэсиба разработал теорию-учение о символической мощи первозвуков (Биджа), которые дают мощный стимул Творению и имеют свои соответствия в пространственно-временной картине мира. Звуки эти представляют собой полный ряд гласных японского языка: И – передающий понятие Центра; Э, А, О, У – передающие понятия четырех сторон света и первоэлементов. Эти звуки отражают пять стихий китайской натурфилософии и символизируют вихревой ритм “дыхания Вселенной”.

Кроме центра Земли, предполагается четыре ритма, порождающие восемь сил кристалл-гуа, которые находят отражение в восьми цветах, восьми тонах, восьми осязательных ощущениях и т. д. Следует отметить, что магическая восьмерка в восточной космологии отражает беспредельность Мироздания.

В последовательной смене первоэлементов звуки Э – дерево, А – Огонь, О – металл и У – Вода, И – Центр, Земля, развивают изначальную энергию Ци, или Ки, и создают материальный мир форм. Следовательно, звуки представляют собой всю мистерию Вселенной, каждый из них знаменует определенный план бытия. В каждом плане бытия заложен свой индивидуальный ритм, каждому из планов бытия присущи свои частотные вибрации, объединяющие духовную структуру с физической.

Изучая законы превращения стихий и первоэлементов, их отношения между планами бытия, человек постигает Путь Дао (До) Вселенной.

Метод Уэсиба использования первозвуков (биджа) можно отнести к “Работе со стихиями”. В Японии, например, каждой стихии приносились символические

Даосские целительные звуки. Терапия самоспасения. Гоникман Э. И. [filosoff.org](http://filosoff.org) жертвы и произносились соответствующие заклинания-мантры, в которых человек просил у Дерева, Огня, Воды, Металла помощи в своем трудном деле.

Согласно тантризму, звучание мантр вызывает в теле вибрационные колебания, различные ритмы которых могут порождать определенные состояния духа-разума, сознания. Единство между мыслью и словом усиливается сопровождающим их сакральным жестом. Широко известна Великая тибетская Мантра “Ом-мани-падме-хум” (“О! Сокровище в 110- тосе!”), проникающая во все шесть сфер бытия и освобождающая от бесконечного Колеса рождений и смертей. Эта мантра представляет собой целую магическую систему сочетания звука и цвета:

Ом - белый - Металл;  
Ма - синий - Дерево;  
Ни - желтый - центр, Земля;  
Пад - зеленый - Дерево;  
Ме - красный - Огонь;  
Хум - черный - Вода.

Мудры, которые сопровождают слоги, слова и звуки, также отождествляются с цветами (имеется в виду отдельные пальцы рук, сложенные в мудру). Значение цвета в жизни царств природы и человека мы освещали в своих предыдущих работах.

О связи букв, звуков, слов и цвета существует прекрасная работа известной американской целительницы Лилиан Бонде. Приводим ее данные. Каждый может, согласно ее методу, просчитать свое имя и дату рождения, выснить недостающий цвет для гармоничного функционирования организма.

Мы в своей работе используем для расчета недостающего в организме цвета алгоритм У-син при составлении индивидуальной карты рождения. Основанная на Звезде стихий терапия цветом превзошла все наши ожидания. Предлагая вам опыт Лилиан Бонде, мы рассчитываем на пробуждение вашего интереса к столь эффективной терапии, которая основана на целительной волновой природе цвета. Поэтому не случайно во всех наших предыдущих работах имеются главы, посвященные лечению цветом. Изучив цветограмму Дэвида Бранда, попрактикуйтесь в составлении своей цвето- граммы и членов вашей семьи.

Продолжая тему о соответствии букв цветам, мы бы рекомендовали при произнесении целительных звуков, слогов или слов визуализировать их цвета, таким образом можно значительно усилить лечебный эффект.

Рассмотрим в этом аспекте основу цветовой фонетики Основной треугольник гласных: А, И, У - различаются по месту артикуляции и, следовательно, по своим частотным характеристикам. В этот треугольник вписываются остальные гласные, отличные по артикуляции и частоте звучания Основной треугольник гласных соотносится с тремя основными цветами: красным, синим и зеленым. Эти три ведущих цвета человеческий глаз синтезирует во все остальные.

В действительности наш глаз видит желтый, а не зеленый, но в силу определенных особенностей слабой фиксации он видится в своем более насыщенном оттенке - зеленом, причем разница в амплитуде их частотных вибраций незначительна. В китайской натурфилософии печень синего и зеленого цвета, а желудок и поджелудочная железа - желтого. Исходя из этих данных, мы склоняемся стихию Земли выражать в зелено-желтых тонах, а стихию Дерева, связанную с Востоком, - в сине-голубых тонах. Гласные помимо формы, структурирующей энергию, обладают присущими им чистыми цветами.

## ЦВЕТОВЫЕ КОРРЕЛЯТЫ БУКВ И ЗВУКОВ

Мы уже приводили систему первозвуков профессора Уэсиба Морихэя, связанную со стихиями.

Согласно алгоритму У-син, при расчете недостающей у человека стихии ей будут соответствовать, помимо остальных коррелятов, определенные окрашенные в тон данной стихии звук и слог.

Согласные являются менее хроматичными (цветными) по сравнению с гласными, они обладают только оттенками цветов в соответствии с родственными им гласными. Исключением являются лишь сонанты Л, М, Н, Р, которые имеют собственный достаточно яркий цвет, так как имеют формальную структуру, сопоставимую с гласными.

Рассмотрев особенности возникновения цвета согласных, находящихся в



Даосские целительные звуки. Терапия самоспасения. Гоникман Э. И. [filosoff.org](http://filosoff.org) артикуляционном родстве с гласными, мы говорим о возникновении цвета, или об окрашивании звука, так как, согласно эзотерическому учению, в Космосе звук рождает цвет.

Согласные Б, В, Ф, П окрашиваются в зеленый (нежно-зеленый, салатный и др.) по гласной У, имеющей зеленый цвет, в их образовании активно участвуют губы (пищеварение).

Переднеязычные согласные З, С, Ц, Ч приобретают оттенки синего (И - печень). Заднеязычные согласные Г, К, Х окрашиваются в коричневые оттенки в соответствии с красным А и желтым О (стихии Огня и Земли).

В зависимости от места рождения звука (мозг, сердце, легкие, гортань и полость рта) "цветовая палитра" языка изобилует цветами и их оттенками.

В древности люди различали только три цвета: красный, белый и черный. В средние века у многих народов не было идентификации сине-зеленых цветов, не различались оттенки желтого и красного. Эволюция человека предусматривает и тендирует развитие цветового видения, равно как и усовершенствование восприятия звука. Современная наука констатирует закономерности в цветовом восприятии звуков, и прежде всего гласных, более ярко окрашенных.

В картине мира, запечатленной в тантрической мандале, присутствуют пять изначальных звуков, по своей волновой характеристике соответствующих 4 сторонам света и Центру, - это уже упоминавшиеся нами А, У, Э, О, И. В этих звуках, по утверждению древних, заключен секрет концентрации энергии (ки-аи), созвучной мировой вибрации ритма движений. Существуют легенды о мастерах, умевших боевым кличем парализовать противника.

Раскрасьте свое имя

Предлагаемая цветовая схема предназначена для тех из вас, кто имеет склонность все записывать. При этой работе с цветом потребуются использовать числа и буквы. Числа представляют собой символы, отражающие структуру. Жизнь - это та же математика, но существующая в форме колебательных движений, или вибраций. Потребность в самоорганизации для нее является одной из самых насущных. Структура сообщает жизни форму, а форма, в свою очередь, гарантирует нам безопасность. Заключив себя в некие границы формы, можно эффективнее использовать имеющуюся в нашем распоряжении энергию.

Каждое имя обладает своим цветом. Имя дается при рождении, человек узнает эти звуки, вибрирующие особым образом. Звук имени синхронизирован с определенной длиной волны света. Имя представляет собой цветной ярлычок человека, обладающий определенными цветовыми характеристиками.

Даже при смене имени, например после замужества, имя, данное при рождении, продолжает вибрировать, согласуясь с новым. На протяжении всей жизни сохранится духовное значение первородного цвета. На Востоке выбору имени для ребенка уделяется очень много внимания. Последующая жизнь человека посвящена стремлению приблизиться к значению своего имени. Весь организм человека откликается на цветовые вибрации имени.

По таблице "Основные цвета спектра" можно определить цвет своего имени, а затем, обратившись к цветовому каталогу, выяснить, что это значит и находите ли вы в гармонии с вибрациями вашего имени.

В таблице приведены девять цветов. Цифры чисел свыше девяти следует складывать, указывая их сумму. Например, если получено число 10, сложите 1 и 0, что будет соответствовать красному цвету. Под номером 8 указан розовый, а под номером 9 - золотой. С восьми заново начинается перечисление цветов спектра, и розовый избран не случайно, а как позитивный аспект красного. Золотой представляет собой позитивный аспект оранжевого. Эта классификация охватывает широкий диапазон значений цвета. Бирюзовый представлен среди основных цветов голубым и зеленым.

Во-первых, напишите на бумаге свое имя. Ниже приведен пример для имени Дэвид Браун. С помощью уже упомянутой таблицы найдите числа от одного до девяти, соответствующие каждой букве вашего имени. Суммируйте эти числа, а потом и цифры числа, пока не получится число от одного до девяти. Как видно, сумма чисел, соответствующих имени Дэвид, равна 18, после прибавления одного к восьми получается девять.

Теперь посмотрим, какой цвет соответствует этому числу: имя Дэвид золотого цвета. Прделаем то же самое с фамилией. Фамилия Браун желтого цвета. А ваша? Сложив числа, соответствующие его имени (9) и фамилии (3), получаем итоговое число Дэвида Брауна, равное двенадцати, а затем трем.

Проверьте по таблице, чему соответствует ваше итоговое число.

ДЭВИД БРАУН

543 15= 18 = 9 = золотой 29136 = 21 =3 = желтый

Дэвид Браун = 9 + 3 = 12 = 3= желтый

Нехватка в имени тех или иных цветов

Следующим этапом будет определение того, каких именно цветов недостает в вашем имени. Для Дэвида указаны соответствующие буквам имени числа и цвета. Итак, букве Д соответствует число 5 и голубой цвет.

Д = 5 = голубой Э = 4 = зеленый В = 3 = желтый И = 1 = красный Д = 5 = голубой Б = 2 = оранжевый Р = 9 = золотой А = 1 = красный У = 3 = желтый Н = 6 = синий

Теперь посмотрим, в каком количестве каждый цвет представлен в вашем имени. Для Дэвида Брауна: Красный = 2 Оранжевый = 1 Желтый = 2 Зеленый = 1 Голубой = 2 Синий = 1 Фиолетовый = 0 Розовый = 0 Золотой = 1

Итак, Дэвиду недостает фиолетового и розового цветов. Ему следует обратить внимание на эти цвета, предоставив организму возможность получать их с пищей, элементами интерьера, с помощью мысленного представления. Отсутствие энергии указанных цветов отрицательно сказывается на его повседневной жизни.

Нехватка в имени тех или иных цветов помогает понять, почему не всегда удается получать от жизни желаемое. Это влияние распространяется на все уровни существования организма: физический, эмоциональный и сознательный.

Цвет даты рождения

Дата рождения является еще одним фиксированным моментом жизни. Он также имеет свой особый цвет, часто совпадающий с цветом имени. Если в вашем случае это не так, подумайте, нельзя ли цвета имени и даты рождения привести в соответствие. Имя ведь можно изменить. Один из моих клиентов как-то признался, что всегда был недоволен своим именем. Проанализировав цвета его имени и даты рождения, я поняла причину этого.

Для определения цвета даты рождения суммируйте цифры составляющих ее чисел, не забывая прибавить к году тысяча девятьсот. После чего обратитесь к таблице "Основные цвета спектра", где указаны соответствия цветов спектра числам.

Может оказаться так, что цветовые вибрации родителей соответствуют (или не соответствуют) вашему имени. Любопытно рассчитать, какого цвета имена друзей, коллег по работе, совместимы ли они с вибрациями вашего имени. С помощью приведенной выше таблицы можно проверить любое слово.

## РЕЛАКСАЦИЯ КУМ-НЬЯЙ

В борьбе с убийцей XX века хроническим стрессом мы предлагаем вам удивительную по своей эффективности, мягкую лечебную тибетскую систему оздоровления Кум-Ньяй. Эта уникальная методика разработана и практикуется с большим успехом известным ламой Тартанга Тулку, получившим образование в Тибете. Кум-Ньяй гармонизирует тело и ум, причем эта гармонизация происходит последовательно и мягко, даруя ощущения радости и счастья. Традиция Кум-Ньяй содержится в тибетских медицинских текстах, а также в древних буддийских текстах Винайя.

"Кум" означает тело, существование, форму, воплощение, "Ньяй" означает массаж или взаимодействие. На тибетском языке "лу" означает обычное, грубо материальное физическое тело, "ку" - более высокое, тонкое тело. В Кум-Ньяй активизируется Ку, при этом стимулируются чувства, что проявляет состояние Ньяй как состояние счастья, удовлетворенности, радости, понимания истины существования.

Известное изречение, которое звучит практически тождественно в разных философских системах мира, является краеугольным камнем тибетской системы Кум-Ньяй. "...Поняв себя, мы сможем понять других; если мы понимаем свое тело, мы можем понять Вселенную", - утверждал лама Тартанга Тулку. И далее он продолжает: "Все, на что мы смотрим, является центром: Вселенная, тело, чувства".

В рамках этой работы мы считаем необходимым привести звуковую терапию, разработанную ламой Турку, касающуюся произнесения мантры Ом-Ах-Хум. Лама Турку предлагает эту священную мантру для регуляции и нормализации дыхания, справедливо утверждая, что дыхание есть жизнь.

Поскольку дыхание определяет жизненные ритмы, то способ, которым мы дышим, указывает на распределение наших энергий. Волнение или возбуждение

Даосские целительные звуки. Терапия самоспасения. Гоникман Э. И. [filosoff.org](http://filosoff.org) приводят к неровному и ускоренному дыханию, а когда мы спокойны и уравновешены, наше дыхание будет ровным, медленным и легким.

Человек может изменять свое ментальное и физическое состояние, варьируя способ дыхания. Состояние сильного волнения можно полностью устранить и обрести уравновешенное состояние путем медленного и ровного дыхания. Если удастся наладить ровное и спокойное дыхание, вполне реально улучшить энергообеспечение и качество здоровья, – улучшается восприимчивость и ясность ума, обостряется слух, более качественным становится зрение, воспринимается значительно большее количество оттенков цветов.

Энергия дыхания теснее всего связана с нервным центром Вишудха. Когда центр горла в порядке, тогда энергии текут координированно и уравновешенно, объединяются в гармоничное звучание ментальная и физическая энергия. Однако в большинстве случаев центр горла бывает возбужден и несбалансирован, вследствие чего нарушается качество и ритм дыхания, энергии “блокируются”, что ведет к разнообразным патологическим ситуациям в организме. Следовательно, для того чтобы сделать дыхание качественным, необходимо нормализовать работу центра горла.

Для достижения этого следует дышать медленно и ровно, одновременно через нос и рот, причем рот должен быть слегка приоткрыт, а язык легко касаться нёба. Вначале это вызывает затруднения, но когда вы освоите это дыхание, вы четко ощутите, что энергия гармонично поступает к голове и сердцу, дыхание становится ровным, а дышать – легко и приятно.

У современного человека имеет место чувство постоянной неудовлетворенности, хроническая форма легкого беспокойства, локализованная в сердце и центре горла, ежедневная напряженность. Эти состояния сопровождаются увеличением потока энергии к центру головы и уменьшением этого потока к сердцу. Вследствие этого происходит несбалансированность эмоций, проявляющаяся в манифестации таких патологических эмоций, как гнев, ненависть, депрессия, ожесточенность либо ощущение отсутствия энергии, слабость, безынициативность, апатия и др.

Мягко дыша через нос и рот по системе Кум-Ньяй, вы постепенно можете довести дыхание до ровного уровня и сбалансировать центр горла таким образом, чтобы потоки энергии направлялись равномерно к центрам головы и сердцу.

По мере освоения дыхания Кум-Ньяй мы начинаем ощущать, как вырастает наша энергия, выносливость, нормализуется общее состояние и настроение, стабилизируются эмоции. Дыхание должно осуществляться без усилия и напряжения, предоставьте ему естественный путь реализации, не старайтесь дышать правильно – просто дышите, и ваше дыхание будет поровну распределяться между носом и ртом.

Начинайте с очень легкого дыхания, когда появится эффект (расслабления), дышите более медленно, тихо и ровно, почти без вдохов и выдохов. При этом ваша энергия начнет непрерывно возрастать.

Чтобы развить дыхание Кум-Ньяй, производимое одновременно через нос и рот, лучше всего упражняться от 20 до 30 минут ежедневно, по крайней мере в течение трех месяцев, а затем продолжайте практиковать это дыхание во время работы, прогулки, разговора – в любое время, и даже ночью, когда вы не спите, это дыхание можно практиковать лежа на спине, с вытянутыми прямыми ногами или с ногами, согнутыми в коленях, и со ступнями, лежащими на полу.

При практиковании дыхания Кум-Ньяй огромный лечебный эффект достигается при произнесении 12-й мантры Ом-Ах-Хум, которая должна сливаться с дыханием.

Односложные слова мантры Ом, Ах или Хум поются молча и соединяются с дыханием. Можно и вовсе не произносить эти звуки, достаточно их внутренне осознавать.

Рассмотрим сущностное значение этой мантры и входящие в ее состав слова. Ом означает энергию существования, Ах – символизирует само существование, Хум – выражает созидание.

Ом есть физическая форма, Ах – энергия, которая способствует жизни физической формы, Хум – символизирует сознание, мысль, активность. Ом-Ах-Хум, соединенные воедино, выражают просветленное тело, ум и Дух.

Упражнение №1 – Ом.

Займите удобное положение сидя на стуле (для владеющих позой Лотоса следует использовать ее). Дышите мягко и ровно, одновременно через нос и рот. Напевно произнесите внутри себя Ом, соединяя пение с дыханием, как бы сплавляя их вместе.

Предпочтительнее выполнение этого упражнения, равно как и всех последующих, в позе Лотоса.

Упражнение №2 – Ах.

Исходное положение – руки перед животом. Выполните мудру: пальцы правой руки помещаются в пальцы левой руки, немного подняв большие пальцы, их

Даосские целительные звуки. Терапия самоспасения. Гоникман Э. И. [filosoff.org](http://filosoff.org) затем соединяют. Дышите мягко через нос и рот, беззвучно напевая Ах, соединяя Ах и дыхание.

Упражнение №3 – Хум.

Примите удобное положение сидя, положите руки на колени, ладони направлены вверх. Дышите мягко через нос и рот одновременно, соединяя дыхание с мантрой Хум.

Упражнение №4 – объединенное дыхание и мантра Ом-Ах-Хум.

Это упражнение рекомендуется выполнять вечером перед сном. Следует лечь на пол, спиной вниз, руки развести по сторонам, ноги раздвинуть на ширину таза. Для более удобного положения можно подложить под голову и под колени небольшую подушку. Слегка откройте рот и легко коснитесь кончиком языка нёба. Дышите мягко и ровно, одновременно через нос и рот, при этом произносите мысленно мантру Ом- Ах-Хум. Во время вдоха визуализируйте или думайте об Ом, слегка задерживая вдох, произносите Ах, при подготовке к выдоху произносите Хум.

Упражнение №5 – мантра Ом-Ах-Хум вместе с ключевыми мудрами головного, горлового и сердечного центров, с концентрацией внимания на этих центрах и с визуализацией цвета соответствующего центра.

Сядьте на мат или подушку. Дышите мягко через нос и рот одновременно. Мысленно произносите мантру Ом-Ах- Хум, произносите Ом, ощущая его в головном центре в желто-солнечных ослепительных лучах на макушке головы, Ах – в области щитовидной железы в бело-голубом сиянии, Хум – в излучающем зелено-розовое сияние сердечном центре, сопровождайте звуки соответствующими мудрами.

2-й вариант. Дышим с Ом, держа руки на коленях, затем переводим руки спереди живота, ладонями вверх, покачивая пальцы правой руки в пальцах левой руки. Большие пальцы приподняты и соединены. В этом положении поем Ах, затем медленно передвигаем руки на колени ладонями вверх и оставляем их там, молча напевая Хум, затем начинаем новый цикл с Ом.

Следует проделать 25 полных циклов, соединяя дыхание, мантры и мудры.

После окончания следует принять неподвижную сидячую позу на 5-10 минут.

В течение дня следует время от времени молча произносить Ом-Ах-Хум.

Посредством этих упражнений можно исцелиться от самых серьезных заболеваний.

Мы уже освещали терапевтические методики применения отдельных слогов. Их произнесение берет начало в практике использования мантр (молитв-заклинаний). Согласно тантрическому учению в основе творения лежат пять изначальных звуков-ростков А, У, Э, О, И. Их звучание изменяет ритм бытия (биджа). Этот ритм присущ всем объектам, в том числе и голосу человеческого тела. Повторение этих звуков обогащает энергией биджа организм. Ритмические вибрации, которые возникают в теле при произнесении мантр, порождают различные состояния ума, оказывающие огромное воздействие на весь организм.

Лечебные свойства звуков заново открываются и используются в наши дни. Теория звуков-ростков тесно связана со всей системой мироздания. Мы подробно остановимся во второй части этой книги на китайских слогах, связанных со стихиями, сторонами света, внутренними органами, цветом и другими коррелятами стихий.

Возвращаясь к мантре Ом, необходимо подчеркнуть ее колоссальный трехуровневый эффект воздействия на организм. Ее тайная сила скрыта в сакральной части – биджа (т. е. семени). Посредством многократного ментального повторения мантры эта тайная сила проявляет себя и может быть использована для гармонизации тела – души – Духа.

Священный слог Ом является величайшим и могущественнейшим из всех биджа. Дело в том, что в нем, как и в каждом биджа, есть напевное, жужжащее М или гудящее М-М-М-М, в котором, согласно учению, как раз и содержится сила мантры. Очень интересную интерпретацию этой мантры предлагает Б. Сахаров в своей книге “Открытие “третьего глаза” (“София”, Киев, 1994 г.).

Рассмотрим слог Ом сначала только как звук, назначение которого – блокировать влияние извне, чтобы обратиться к своим внутренним процессам.

Выговаривают этот слог как Аоумм, но при этом ни А, ни О, ни У в отдельности не слышны, а гудящее М сопровождает произнесение всего слога с самого начала. В этом “гудящем” М, которое выговаривается как гортанное НГ в слове “Ганг”, заключен глубокий смысл, определяющий силу его воздействия.

Звук М, произнесенный напевно, с жужжанием, вызывает вибрационные колебания, которые через мягкое нёбо передаются на область гипофиза, причем звучание М заставляет вибрировать всю зону КХА, расположенную от точки между бровями до эпифиза (шишковидной железы).

Концентрация мысли в сочетании с М-М-М-вибрацией вначале активизирует гипофиз, представляющий центр воли, а затем и шишковидную железу.

На физическом уровне такая практика активизирует функции желез

Даосские целительные звуки. Терапия самоспасения. Гоникман Э. И. [filosoff.org](http://filosoff.org)  
внутренней секреции путем стимуляции гипофиза, тем самым происходит иммуномодуляция, на уровне Духа – рост сознания, на уровне Души – гармонизация тела.

Работать с мантрой Ом надо с чистым сознанием, нельзя произносить священный слог в гневе или в состоянии раздражительности. Произнесение Ом должно обеспечиваться соответствующим дыханием, а также, что весьма важно при этом положении языка, он должен при всех произнесениях легко касаться мягкого нёба.

Согласно китайской классике, язык служит “переключателем”, замыкающим меридианы “Малого небесного круга” – ду-май и жень-май. Кроме того, положение языка и мягкого нёба (у кончиков верхних зубов с внутренней стороны) обеспечивает эффективность вибраций всей области КХА.

Вибрации Ом возбуждают через головные центры (гипофиз, гипоталамус, щитовидную железу и центры тела – чакры), физические корни которых суть соответствующие железы внутренней секреции: щитовидная железа, тимус (загрудинная), поджелудочная, надпочечники, половые железы, копчик (энергетическая спираль богини Кундалини).

Известным ученым Гансом Джинни в Цюрихе был поставлен весьма интересный эксперимент. На обычную плоскую тарелку были насыпаны мелкие пылинки. При произнесении Ом (А-у-м), реагируя на вибрацию, пылинки начинают собираться в круг, а затем подниматься, словно для того, чтобы образовать сферу.

Известно, что форма круга соответствует графической символике Солнца. Используя Великий Закон аналогий, следует сделать вывод, что звук Ом гармонизирует аурные зоны относительно их горизонтального Спин-вращения.

Кроме того, Ом абстрагирует вас от реалий физической жизни, очищает ауру от энергетических загрязнений, соединяет с божественными потоками Творца. Практика Ом создает трамплин к поднятию своего сознания на более высокий уровень, что обеспечивает человеку избавление от страданий. Ом заставляет вибрировать в определенном частотном резонансе наши энергетические тела, приводя их в равновесие, вызывая тем самым оптимизацию всех процессов в организме.

Мантра Аом-Аум (А-у-о-м, Ah-oh-mm) является вариантом Ом, она способствует наиболее сильной концентрации мысли, пониманию и восприятию истины, она помогает устранить слабости, активизирует внимание на главном, исправляет типологию поля.

При произнесении Ом желательно визуализировать его символ (см. рис. на обложке). На вдохе произнесите Ом про себя, на выдохе – вслух. Представьте при визуализации и пропевании Ом исходящие из его символа потоки чистых цветов радуги, излучающиеся из символа и окутывающие ваше тело, голову, заполняющие все существо.

Мы предлагаем вам еще одну из наиболее распространенных мантр, имеющих огромный спектр действия. Это знаменитая мантра Ом-мани-падме-хум (Om-mah-nee-pod-may-hum), которая переводится как “О, драгоценность в Лотосе”. Легенда связывает эту мантру с китайской богиней милосердия Кван Инь, покровительницей и целительницей детей. Богиня Кван Инь может нейтрализовать любое насилие, направленное на человека, ее энергия обладает защитными свойствами.

Китайская богиня Кван Инь аналогична нашей Деве Марии. Через мантру Ом-мани-падме-хум вы выходите на контакт с богиней милосердия Кван Инь и обретаете неуязвимость и защиту.

Следует сделать весьма серьезное предупреждение, что вышеназванную мантру нельзя произносить в гневе, с несправедливой целью, со злым умыслом, так как результат для такого заклинателя может быть самым непредсказуемым.

Шесть слогов этой мантры очищают и энергизируют аурную зону, приводят в равновесие эмоциональную сферу, исцеляют тело.

Рассмотрим силу и значение всех шести слогов.

Ом – это синтез жизни и звука, сигнал личности, связывающий ваше энергетическое поле с полем богини Кван Инь. Мани – это любовь, драгоценный камень, божественная энергия, устраняющая дисбаланс в ауре. Падме – импульсирует духовное раскрытие и устремление, позволяет более глубоко понять окружающий мир и установить с ним резонансную связь. Хум – это возможность усилить энергетический потенциал поля за счет светлых потоков Творца и осознать себя как его творение.

Предлагаем жестовую комбинацию Ом.

Левая кисть – О.

Указательный палец соединяется с большим, образуя кольцо, остальные выпрямлены.

Правая кисть – М.

Большой палец и мизинец соединены в центре ладони, 2,3,4-й пальцы выпрямлены, слегка раздвинуты (напоминают букву “М”).

Каждый раз работая с этими священными мантрами ментально, вы очищаете

Даосские целительные звуки. Терапия самоспасения. Гоникман Э. И. [filosoff.org](http://filosoff.org) свое энергетическое поле, делаете его более защищенным, исцеляетесь духовно и физически.

Тибетская Великая Мантра Ом-мани-падме-хум также соотносится с определенными цветами, олицетворяющими различные нравственные составляющие, способствующие духовному росту (просветлению), или йидамам (милосердные божественные сущности). Ом – белый, ма – синий, ни – желтый, под – зеленый, мэ – красный, хум – черный. В этой мантре просматривается полная аналогия цвета с различными проявлениями ума, стихиями и силами природы и т. д. В Великой Мантре присутствуют и все звуки-ростки, соотносящиеся с пятью сторонами света, включая Центр.

Для того чтобы обрести здоровье, эмоциональную стабильность и счастье, следует сделать над собой усилие, и результат поразит вас. Мы намеренно, зная леность наших людей, выбрали в качестве оздоровительных методик звуки и жесты, которые можно выполнять вполне самостоятельно, и эффективность этих упражнений подтверждают многочисленные письма исцелившихся людей.

Мы желаем Вам успеха в оздоровлении, бодрости и счастья!

Мир всем!

#### ЛЕЧЕБНО-ГАРМОНИЗИРУЮЩИЙ МЕТОД СОЧЕТАНИЯ ЗВУКОВ, МАНТР И ЖЕСТОВ

Сахасрара-чакра – звук Си. Высшее космическое сознание. Беспредельность У-цзи. “Небесный проход” – гармонизация с ритмами Вселенной.

Терапевтические показания: нарушение мозгового кровообращения.

Мудра-ключ. Визуализация фиолетового цвета.

Аджна-чакра – звук Ля, мантра Онг. Великий предел Тайцзи, Дух Шэнь.

Гармония Инь-Ян, возможность контроля над чувствами.

Терапевтические показания: нарушение зрения.

Мудра-ключ. Визуализация индиго.

Вишудха-чакра – звук Соль, мантра Ханг, запах полыни. “Нижний дворец света” – творчество, коммуникабельность.

Терапевтические показания: заболевания легких и щитовидной железы, речевые расстройства.

Мудра-ключ. Визуализация голубого с белым.

Анахата-чакра – звук Фа, мантра Йанг. Центр Христа – центр Любви.

Среднее поле киновари (средний Дань-тянь).

Мудра-ключ. Визуализация розового и зеленого цветов.

Манипура-чакра – звук Ми, мантра Ранг, запах мяты. Эмоциональный центр – солнечное сплетение, восемь триграмм “Багуа”. “Желтый дворец”.

Терапевтические показания: нарушения пищеварения.

Мудра-ключ. Визуализация желтого цвета.

Свадхистана-чакра – звук Ре, мантра Ванг, запах ромашки. Половой центр, партнерство. Нижний Дань-тянь (нижнее поле киновари), море жизненной энергии. Удовлетворение желаний.

Терапевтические показания: мочеполовое расстройство, патология селезенки.

Мудра-ключ. Визуализация оранжевого цвета.

Муладхара-чакра – звук До, мантра Ланг, запах розы. Корень Дао, формы реальной жизни. Выживание.

Терапевтические показания: нарушение позвоночника, кости, почки.

Мудра-ключ. Визуализация красного цвета.

Несмотря на все многообразие миров Вселенной, все они прослеживаются в своей миниатюре, т. е. человеческом теле. Мы уже неоднократно в своих работах освещали учение о нервных центрах – чакрах. В силу важности и определяющей роли чакр в жизнедеятельности человека мы возвращаемся вновь к этой теме, но в чисто прикладном аспекте.

Напомним, что чакры располагаются в эфирном проводнике (тонком теле), относящемся к миру физической материи, и являются сплетением энергетических каналов (нади). Их положение относительно грубого физического тела весьма условно, так как чакра – это не орган типа печени, почек или селезенки. Скорее, чакра, как энергетический центр, связана с этими органами, являясь проекцией на зону их расположения в организме. Когда мы упоминаем сердечный центр – Анахата-чакру, то ее связь с физическим сердцем состоит в том, что ее проекцией в физическом теле является область сердца.

Согласно Великому Закону аналогий, человеческое тело есть отражение Вселенной, т. е. каждая аурная зона определенной чакры соответствует одному

Даосские целительные звуки. Терапия самоспасения. Гоникман Э. И. [filosoff.org](http://filosoff.org) из миров Вселенной, определенной стихии и ее первоэлементу, определенному первозвуку, астрологическому эквиваленту, цвету, органу человеческого тела и т. д.

Но если мы утверждаем, что Муладхара, или нижняя чакра, соотносится с Сатурном, это вовсе не значит, что Бхурлока находится на Сатурне. Данная информация, касающаяся чакр (см. таблицу), предлагается для более полного использования звуковибрационных методов с целью гармонизации энергий в организме, что повлечет за собой оздоровление как видимых, так и невидимых структур человеческого тела.

Согласно Священным Тантрам, Шива и Шакти сотворили Вселенную с помощью пяти энергий (паньчакрия шакти), заключенных в пяти слогах Великой Мантры “Намах Шивайа”.

Знаменитый святой Шри Хайдак хан Бабаджи утверждал, что сила, заключенная в этой мантре, превосходит энергию миллионов водородных бомб. Обладая силой этой мантры, можно разрушить и воссоздать заново всю Вселенную.

Полностью этой силой обладает лишь сам Бог-Отец Шива, являющийся не только Творцом, но и разрушителем Вселенной.

Для духовно устремленного человека даже ничтожно малой части силы этой мантры достаточно, чтобы преобразить свою жизнь и обрести духовные и психофизические совершенства. Сила этой мантры пробуждается при ее многократном повторении. Каждый слог махамантры “Намах Шивайа” соответствует одному из духовных миров, повторяя ее, человек может достичь любого из них. На уровне тонкого тела каждый слог махамантры соответствует одной из чакр.

Мы приводим таблицу, где даны основные 14 чакр и соответствующие им слоги махамантры.

Желаем Вам успеха в вашем духовном совершенствовании.

Мир Вам!

Таблица. 14 основных чакр и соответствующие им слоги махамантры  
Название чакры

Местоположение

Свойство

миры (планы бытия)

Элементы и органы их восприятия

Слог

махамантры

САХАСРАРА

Макушка головы

Просветленность

САТЬЯЛОКА

ШУНЬЯ (пустота)

—

АДЖНА

“Третий глаз”

Духовное видение

ТАПОЛОКА

МАХАТАТТВА

АУМ(ОМ)

ВИШУДХА

Горло

Истинная любовь

ДЖАНАЛОКА

ЭФИР-слух  
ЙА  
АНАХАТА  
Сердечный центр  
Непосредственное  
восприятие

МАХАРЛОКА

ВОЗДУХ - осязание  
ВА  
МАНИПУРА  
Солнечное сплетение  
Сила воли

СВАР(ГА)ЛОКА

ОГОНЬ - зрение  
ШИ  
СВАДХИСТАНА  
Пупок  
Причинность,  
обусловленность

БХУВАРЛОКА

ВОДА-вкус  
МАХ  
МУЛАДХАРА

Основание позвоночника

Память, пространство, время

БХУРЛОКА

ЗЕМЛЯ-запах  
НА  
АТАЛА  
Верхняя часть бедер  
Страх и вождление  
ПУТ  
-  
-  
ВИТАЛА  
Нижняя часть бедер  
Гнев и ярость

АВИЧИ

-  
-  
СУТАЛА  
Колени  
Зависть  
САМХАТА  
-



-  
ТАЛАТАЛА  
Икры  
Заблуждение  
ТАМИСРА

-  
-  
РАСАТАЛА  
Лодыжки  
ЭГОИЗМ  
РИДЖИША

-  
-  
МАХАТАЛА  
Ступни  
Бессовестность  
КУДМАЛА

-  
-  
ПАТАЛА  
Подошвы  
Злобность, насилие, убийство

КАКОЛА

-

## Часть II

### ДАОССКИЕ МАГИЧЕСКИЕ ЗВУКИ И ЧИСЛА

Каковы 6 видов Ци?

“1 – дуть, 2 – выдыхать, 3 – хихикать, 4 – согреть дыханием, 5 – медленно выдыхать, 6 – вздыхать (Чуй, Ху, Си, Кэ, Сюй, Сы).”

Эти 6 видов дыхания выполняют повернувшись вбок, с помощью мысли и сердца в губах и во рту, используя мягкое и слабое; декламируя, говорят: сердце сочетается с Кэ, к почкам относится Чуй, Ху – к селезенке, легкие – к Сы, мудрый излечит все, печени горячие зерна риса слово Сюй достанет три обогревателя – в месте завала, но произносят – Си” (книга “Остановка и созерцание для желторотых”).

“Кэ – лечит печень, Ху и Сюй лечат сердце, Сюй лечит легкие, Си лечит почки, Сы лечит селезенку” (книга “Большие остановки и созерцание”).

Древние даосские мудрецы были убеждены, что при помощи музыкальных звуков можно выразить гармонию, существующую в природе. С этой целью желтый император Хуан Ди поручил Лин Луню изыскать способ при помощи музыкальных инструментов выразить эту гармонию. Лин Лунь отправился в долину Син Цзи на северо-западе Китая, где в изобилии произрастал редкий по красоте бамбук. В зарослях бамбука он нашел почти идеальную трубку. Вначале была определена трубка, которая издавала основной звук. Император назвал это звучание Гун (императорский дворец), а саму трубку – желтый колокол (Хуан Чжун).

Даосские целительные звуки. Терапия самоспасения. Гоникман Э. И. [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Согласно китайской натурфилософии, желтый цвет символизирует Центр, Хуан Чжун представляет собой Центральный Дворец, вокруг которого группируются другие элементы. Следовательно, Центру - Земле принадлежит звук Гун.

Для стандартизации бамбуковой трубы император Хуан Ди выбрал зерна черного проса, носящего имя Шу. Выбор именно этих зерен объяснялся тем, что они примерно одинакового размера, равного объема и веса. В результате манипуляций с зернами император выяснил, что по длине большого диаметра укладывается 81 зерно. Для измерения диаметра трубы, как он отметил, нужно было всего лишь три зерна, объем же трубы вмещал 1200 зерен.

Опуская цифровые эквиваленты, связанные с основными измерениями при помощи зерен Шу параметров Желтого колокола, отметим, что Хуан Чжуан издает основной звук фа, являющийся звуком самой Земли и Центра.

Если постепенно уменьшать длительность основного звука, то возникает 12 последовательных полутонов в пределах следующей октавы: фа, фа-диез, соль, соль-диез, ля, ля-диез, си, до, до-диез, ре, ре-диез, ми, фа. Точно так же, если разделить на 12 частей трубу, наполненную зернами Шу, то в каждой из них будет ровно по 100 зерен. Эти 100 зерен представляют собой единицу веса - Чжоу.

Все сущее на Небе управляется энергией Ян, на Земле все находится под контролем энергии Инь. Гармония достигается только в результате объединения этих двух энергий. Как отражение этих двух энергий, нечетные числа характеризуют сущность Ян-Неба, четные числа есть Инь-Земля. Гармония четных и нечетных чисел будет иметь такую же символическую значимость, как альянс между Небом и Землей.

3, 5, 7, 9 - совершенные числа Ян, у них есть начало и нет конца. Они отражают жизненное сознание, стремящееся к творческому разнообразию.

2, 4, 6, 8, 10 - числа Инь, у них нет начала, но есть конец. Они символизируют объединение, сцепление, устойчивость и прочность. Философские аспекты четных, иньских чисел отражают неформившееся жизненное сознание, стремящееся к объединению.

Известно, что малые цифры 1, 2, 3, 4, 5 - числа-источники, порождающие, а большие цифры - 6, 7, 8, 9, 10 - числа порожденные.

Рассмотрим эти понятия в музыке:

Первое из порождающих чисел Ян (1) импульсирует к жизни цифру 6, первую из порожденных чисел Инь (Инь рождает Ян, Ян рождает Инь). Они символизируют Север, стихию Воды, соответствуют почкам, звуку Юй, ноте Ре, планете Меркурию.

Второе из порождающих чисел Инь (2) рождает цифру

второе из порожденных чисел Ян, им соответствует Юг, Огонь, из органов Сердце, звук Чжи, нота До, планета Марс.

Третье из порождающих чисел Ян (3) вызывает к жизни цифру 8, третье из порожденных чисел Инь. Они располагаются на Востоке, символизируют стихию Дерево, печень, Инь - желчный пузырь, звук Цзяо, тон Ля, планету Юпитер.

Четвертое из порождающих чисел Инь (4) порождает цифру 9, четвертую из порожденных чисел Ян. Им соответствует Запад, стихия Металл, орган легкие, Инь, толстый кишечник, Ян, звук Шан, нота Соль, планета Венера.

Пятое из порождающих чисел Ян (5) создает цифру 10, пятую из порожденных чисел Инь. Обе цифры отражают всеобщий принцип рождения, преобразования, творения. Им соответствует Юго-запад, почва, Центр-Земля, органы пищеварения (желудок, селезенка), основной звук Желтого колокола - Гун, нота фа, планета Сатурн, Земля.

Перечисленные китайские звуки и соответствующие им ноты отражены как важные корреляты в системе У-син. Но прежде чем рассмотреть звуковые корреляты системы У-син, следует познакомиться с философией Мира, нашедшей свое отражение в китайской Звезде стихий. В дальнейшем изложении нам будет крайне важно знание соотношения стихий при рассмотрении методик применения даосских целительных звуков.

## Восемь типов звуков

Каждое звучащее тело может издавать все музыкальные тона. Однако китайцы с самых древнейших времен были убеждены, что каждое звучащее тело издает в соответствии со своей особенностью один из восьми звуков, занимающих свое место во всеобщей гармонии.

В соответствии с семью странами света существует восемь типов звуков, которые извлекаются из определенного типа музыкальных инструментов, располагающихся по "розе ветров".

Северу соответствует звук кожи;

Северо-востоку - калеваса;

Востоку - бамбука;

Даосские целительные звуки. Терапия самоспасения. Гоникман Э. И. [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Юго-востоку – дерева;  
Югу – шелка;  
Юго-западу-Земли;  
Западу – металла;  
Северо-западу-камня.

#### КИТАЙСКАЯ ПЕНТАТОНИЧЕСКАЯ ЗВУКОВАЯ СИСТЕМА

Звуковые корреляты алгоритма У-син графически можно представить по секторам китайской Звезды стихий.

Представленная система является основой музыкального лада – пентатонической звуковой системы, содержащей 5 звуков в октаве. Сам по себе музыкальный лад представляет систему взаимосвязей музыкальных звуков, обусловленных тяготением неустойчивых звуков к устойчивым (опорным).

Лад с гаммой из 5 ступеней представляет китайскую пентатонику:

Лад Гун (Земля) – фа, соль, ля, до, ре;

Лад Шан (Металл) – соль, ля, до, ре, фа;

Лад Цзяо (Дерево) – ля, до, ре, фа, соль;

Лад Чжи (Огонь) – до, ре, фа, соль, ля;

Лад Юй (Вода) – ре, фа, соль, ля, до.

Мы не случайно приводим эти данные, древнейший метод “Выдыхание шести звуков” является весьма эффективным при лечении целого ряда заболеваний. Однако порой из-за неправильного произношения может быть частично утерян лечебный эффект. В связи с этим мы приводим звуки, соответствующие нотам и пентатоническому ладу, использование которого является не менее эффективным. Приводим расположение на Звезде стихий пентатонических музыкальных нот.

В каждом секторе Звезды представленные звуки отражают всю гамму взаимосвязей между 5 первоэлементами и 6 стихиями.

При распределении вышеуказанных нот по небесному контуру в соответствии с 12 лунными месяцами, 12 частями образуется двенадцатиричный ряд.

Соответствие 12 звуков 12 лунным месяцам

Основной звук, издаваемый Желтым колоколом (Хуан Чжун), передающий ноту Земли Гун, рождает звуки, соответствующие 12 Лю, которые будут звучать в 12 полутонах октавы. Все звучащие ноты происходят от небесных чисел, и каждая из них соответствует определенному лунному месяцу, местоположение которого в энергетическом цикле времен года определяется в связи с принадлежностью этих звуков к природе Ян или Инь.

Надо отметить, что в китайской музыке бамбук относится к тем породам дерева, из которых делают самые главные музыкальные инструменты.

Каждый из извлекаемых звуков резонирует с определенной энергией, соответствующей одной из восьми сторон света, и может быть использован в терапии тех органов, которые используют данный вид энергии.

При лечении заболеваний, на наш взгляд, следует использовать все корреляты шести стихий. Например, звук Металла, имеющий отношение к легочной системе и толстому кишечнику, прекрасно воспроизводится звуками различных колоколов. О силе воздействия колокольного звона и слагающих его звуков общеизвестно. Р. П. Амио пишет: “Китайцы, возможно, единственный народ во Вселенной, которому пришла в голову мысль вначале отлить первый колокол, чтобы извлечь из него основной звук, послуживший эталоном для остальных 12 колоколов, издававших в точности 12 полутонов, которые могли разделить интервал между заданным звуком и звуком, являющимся его репликой, образом, то есть октаву, и, наконец, подобрать 16 колоколов, чтобы извлечь из них все звуки разработанной ими системы и воспользоваться музыкальным инструментом, поскольку не следует думать, что здесь имеются в виду колокола, находящиеся на городских башнях городов”.

Существовало три вида китайских колоколов (Чжун): Ба Чжун, Дэ Чжун, Бянь Чжун. Колокола отливались из сплава 6 фунтов красной меди (эзотерическое значение меди известно во всех культах и религиях) и 1 фунта олова. Символически такие колокола сочетали звуки двух священных планет – Венеры и Юпитера. Венера связана с Западом, Металлом, медью; Юпитер – с Востоком, Деревом, оловом. Звук камня соответствует Северо-западу.

Древние называли музыку, извлеченную из звучащих камней, “небесной”,

Даосские целительные звуки. Терапия самоспасения. Гоникман Э. И. [filosoff.org](http://filosoff.org) “чистой”, “связующей сердца”, “духовной”, “неизменной”; звук, рожденный из звучащих камней, – единственный, который лучше всего сочетался с человеческим голосом. Вспомним, что этот звук относится к Северо-западу, т. е. звучит между Металлом и Водой. Энергия, поступающая из этой части Неба, побуждает к мыслям о Душе, о возвращении к истокам. Вода олицетворяет Холод, “свертывание” жизненных процессов, умирание, но для нового рождения, но уже на Востоке, где энергии Дерева и Ветра несут новую жизнь.

В старинной книге Ли Цзи говорится: “Гармоничное звучание этого инструмента (имеется в виду не камней. – Э. Г.) побуждает мудрого к размышлениям о конце бытия; когда он слышит эти звуки, то думает о смерти и проникается все большей любовью к своему долгу”.

Весьма характерно, что Мудрость, о которой упоминается в древней книге Ли Цзи, – категория первоэлемента Воды. Совершенномудрые в Китае направляли Разум Науки. И очень тоскливо и грустно, когда в настоящее время на экранах телевизоров мелькают манифестирующие и кричащие старики, лишенные всякого разума, которых иначе как “политическими извращенцами” не назовешь. Прискорбно, что вместо душевного покоя и мудрости они несут молодым душам только озлобленность и разрушение.

О связи звучащих камней и воды в старинном комментарии к “Шу Цзин” говорится, что древние, заметив, как водный поток, разбивающийся о прибрежные камни, вызывает звучание некоторых из них, отобрали несколько штук и, очарованные красотой звука, сделали их звучащими камнями, или “Цзин”. Под влиянием Солнца и всякого рода атмосферных колебаний такие камни приобретают твердость, и это ведет к тому, что они издают более чистый звук, чем камни, извлеченные из земных недр. Звук последних является промежуточным между звучанием металла, однако менее пронзительным и резким, чем звучание дерева, но более громким, более ярким и мягким.

Тип звучания зависит от вида камня, причем у каждого камня “свой голос”, не зависящий от его размеров или твердости.

Самые звучные камни происходили из провинции Лян Чжу, их называли камнями Ю. Эти камни обладали столь значительной твердостью, что сталь затуплялась при соприкосновении с ними.

Эти камни были весьма разнообразны по окраске, самыми изысканными считались молочно-белые одноцветные. Затем в порядке убывания ценились светло-голубые, небесно-голубые, менее – индиго, лимонно-желтые, желто-оран-жевые, красные, бледно-зеленые и другие. Они должны были быть окрашены равномерно или с прожилками, как мрамор, с вкраплениями пяти символических цветов. Структура этих камней носила мелкозернистый характер.

В мире тонких энергий звук рождает цвет и каждый цвет соответственно связан со звуком. И весь этот удивительный мир при соблюдении законов Мироздания готов придти на помощь человеку. И мы в своих работах обращаемся за помощью к природным Божественным источникам – звуку, цвету, запахам, формам, земле, воде, дереву, огню, металлу, солнцу и всем звездам.

Завершая эту главу о звуках, следует еще раз отметить, что звук обладает весьма мощным лечебным действием, осуществляющим связь между миром природы и человеком.

Знаменитый музыкант древности Шу Вэнь длительное время упражнялся в музыке, но считал, что еще не достиг своего идеала. Наконец, вернувшись к своему учителю Шу Сяну, он заявил, что наконец достиг идеала, к которому стремился. “Вы сейчас в этом убедитесь”, – сказал он. “Это происходило, когда весна была в полном разгаре. Шу Вэнь коснулся струны Шан, которая ассоциировалась с трубой Нань и с осенью; тотчас подул прохладный ветер и на деревьях созрели плоды. Осенью, когда он прикоснулся к струне Цзяо, соотносящейся с колоколом Цзя и весной, подул теплый ветер и растения зацвели. Летом, когда он тронул струну Ю, связанную с колоколом Хуан и с зимой, вдруг пошел снег и реки сковались льдом. Зимой, как только он прикоснулся к струне Чжэнь, которая ассоциировалась с трубой Жуй Бинь и с летом, засверкали молнии и лед растаял. И, наконец, когда его пальцы стали перебирать одновременно четыре струны, подул легкий ветерок, грациозные облака поплыли по воздуху и с небес потекла сладкая роса, а из-под земли забили ключи с вином...” (Ли Цзи).

В этом отрывке из старинного трактата Ли Цзи весьма наглядно показывается, что энергия звука самым тесным образом связана с той энергией, которая доминирует в определенной стороне света, и ее влияние распространяется на все сущее на Земле, в том числе и на человека. А зависимость между стороной света и ее коррелятами мы рассмотрим согласно концепции У-син в дальнейшем изложении.

## СТАДИИ РАЗВИТИЯ БОЛЕЗНИ В ЗЕРКАЛЕ У-СИН

В отличие от западной философии, развивающей учение о четырех первоэлементах, под У-син понимают пять первоэлементов или стихий: Дерево, Огонь, Землю, Металл и Воду. Нам больше импонирует система пяти первоэлементов, так как цифра 5 лежит в основе Мироздания и Человека, представляющего пентаграмму как в плане строения своего тела (голова и 4 конечности), так и соответственно этому расчленение кисти и стопы на 5 пальцев, представляющих соответствие структуре всего организма.

Следовательно, именно цифра 5 определяет схему энергетического обеспечения как самого организма, так и систему его коммуникаций с окружающим пространством. Через систему китайских меридианов, точки входа и выхода энергии которых расположены на кончиках рук и ног, происходит необходимая для жизни система поляризации и энергообеспечения организма, противостояние энтропии (хаосу) и взаимодействие со всеми структурами Космоса.

В классическом трактате “Нэй-Цзин” сказано, что все болезни начинаются со стадии Дерева – энергии Ветра – это всегда движение и подъем, начало какого-то процесса. Ветер подчиняет Землю, но, в свою очередь, угнетается Металлом. Если человек имеет в карте рождения нестабильность в отношении этой энергии, его дух не в состоянии проявлять способность к концентрации, его тело становится легким, поражается мышечная ткань, страдает зрение, появляется излишняя раздражительность, нарушается духовное равновесие. При недостатке энергии Ветра характерна тихая речь, при его избытке – крик, человек легко раздражается, гневается и кричит.

Вспомним, что за энергией Ветра (первоэлемент Дерево) следует энергия тепла. Ее рождение обусловлено Ветром и при дальнейшем развитии превращается в жар, стимулируя рост и активность. Энергия жара подчиняет Сухость (Металл), но, в свою очередь, угнетается Холодом, который при его слабости может противоугнетаться теплом. В процессе жизнедеятельности Огонь-жар обеспечивает рост любой формы или явления. С энергией Огня, тепла, жара связаны сердце и система кровообращения, а поэтому все нарушения, связанные с кровообращением, в частности анемизация (малокровие), связаны с недостатком тепла. В целом за “систему тепла” в организме отвечает меридиан тонкого кишечника и его функциональная система. Это особый меридиан, который, равно как и сердце, контролирует психическую сферу. Весьма характерно, что его активность по 2-часовому “стражу” ритмичной работы органов совпадает с дебютом астрологического знака Девы (13-15 часов), антизнаком которого являются Рыбы (1-3 часа ночи). Эта Священная ось Хрис- тос-Дева Мария определяет наш Земной и Небесный путь и, естественно, является Теплом и Светом для каждой Души.

Здесь еще следует упомянуть, что сердце всегда связано с Огнем и Любовью и с зодиакальным знаком Льва, управителем которого является Солнце, олицетворяющее Отца. Таким образом, в верхней пирамиде Звезды мы находим святую троицу, дарующую всему существу Жизнь и Тепло.

Если человек любит все горькое, запах горелого, грустен и печален, это свидетельствует о недостатке тепла, и наоборот – непереносимость любых запахов, потливость, излишняя немотивированная веселость, смешливость говорят об избытке тепла.

Избыток тепла в организме инициирует воспалительные заболевания, кровотечения. Внезапное повышение температуры свидетельствует о состоянии избытка Ян-тепла. Красные пятна на коже, стойкий субфебрилитет, не поддающиеся терапии обычными методами медицины, следует отнести к состоянию Инь-тепла. Мы уже упоминали о стадиях превращения энергий, их цикличности – огонь свечи Ян трансформируется в жар, обеспечивающий созревание и наивысшую стадию расширения, это середина лета, тендирующая зрелость в жизненном цикле, наивысший пик тепла и Огня, вслед за которым на небесах проявляется Свет.

В организме человека к категории жара относят тройной обогреватель и меридиан кровообращения. Согласно астрологическим знакам, за спинной мозг отвечает Козерог и Сатурн, а за меридиан кровообращения – Стрелец и Юпитер. Следовательно, верхнее острие китайской Звезды – острие Огня – представляет по своей сути Олимп.

Мы продолжаем наше путешествие по часовой стрелке созидания, по пути уточняя и другие взаимоотношения. Энергия Влажности – Земля – почва представляет селезенке-поджелудочную железу, желудок. Энергия Влажности подчиняет Холод, который при его избытке может воздействовать на своего подчиняемого, а сама почва угнетается Ветром.

Даосские целительные звуки. Терапия самоспасения. Гоникман Э. И. [filosoff.org](http://filosoff.org)

Энергия Влажности – Земля – почва подвергается конденсации.

Превращенный в пар жар наполняет атмосферу влагой, водяными парами, вызывает дождь. По небу плывут тяжелые облака, наполненные водяными парами, сама Влажность, насыщая атмосферу, тендирует Сухость. Люди, которые обожают дождливую погоду, страдают от недостатка влажности. Следует отметить, что некоторые люди, имеющие конституцию Холода, компенсируют ее любовью к сладкому и обычно хорошо себя чувствуют в дождливую погоду.

Следует отметить, что Земля и ее материя, из которой состоит наше тело – плоть, являются инструментом Духа. Когда болен физический мозг, дух не может проявляться на земном плане. Например, дети-дебилы или страдающие ДЦП (детским церебральным параличом) все понимают, но не могут высказать свои мысли, очень часто их страдания усугубляются ночными кошмарами от астральных встреч. Стихии Влажности – Земле – почве соответствует Сила Представления, которая в значительной степени обостряет умственную и духовную активность.

Избыток влажности проявляется повышенной потливостью, поносами, скоплением мокроты, слезотечением, кровотечением, чувством тяжести, неподвижности. Люди с избыточной влажностью рыхлы, отечны, страдают ожирением. Избыток жидкости проявляется во всем организме, иногда в виде выпота в суставных сумках и патологией суставов. Металлу свойственна энергия Сухости. К сожалению, проходит лето с его теплыми и жаркими днями, за ним следует позднее лето с дождями, влагой и паром, наступает осень, которая несет прохладу, Влажность уступает место Сухости, имеющей много родственных свойств с Металлом.

Сухости свойствен запах рыбы, как сырой, так и жареной. Непереносимость запаха сырой рыбы, тины, водорослей говорит об избытке сухости, равно как грубость и сухость кожи, мозоли и преждевременные морщины.

Легкие, как орган-Инь, относятся к Инь-Сухости, а толстый кишечник – к Ян-Сухости. Эти энергии Инь- и Ян-Сухости имеют различное качественное выражение.

Кроме того, эта энергия формирует кожу и волосы на теле. Резкое оволосение свидетельствует об избытке Сухости, выпадение волос – о ее недостатке. Металлу присущ белый цвет, поэтому седина относится к избытку Сухости, энергия которой превалирует в старости. При резком избытке Ци-Сухости происходит потеря веса. Если это связано с легкими, Инь-Сухость, то потеря веса происходит медленно, постепенно. При резком падении веса следует думать об избытке Сухости толстой кишки. Недостаток Сухости может быть связан не с проблемами самих органов Сухости (легкие, толстый кишечник), а с избыточной продукцией органов тепла, подавляющих тем самым Сухость (тиреотоксикоз). Согласно Звезде, избыток энергии Сухости подавляет энергию Ветра печени, при этом одним из симптомов является плаксивость.

Осень сменяется зимой, происходит постепенная смена энергии Сухости на энергию Холода – все в природе сжимается, съезживается, происходит концентрация и накапливание энергии и ее хранение для дальнейшего возрождения, развертывания. Согласно закону реинкарнации, Холод – последняя стадия в жизненном цикле данного воплощения, но это огромный запас энергии для ухода и следующего воплощения. Доминирующая энергия Холода определяет все процессы, протекающие в старости. Организм компенсирует избыток Холода в старости любовью к сладкому (Влажность подавляет Холод). Сон, как малая смерть, есть проявление Холода, во время сна отмечается снижение температуры и жизненных функций, при этой паузе идет накопление энергии с целью ее использования в световом цикле дня. Любовь к соленому определяет недостаток Холода или избыток жара, равно как и непереносимость гнилостного запаха определяет избыток Холода. Кроме того, об избытке Холода свидетельствует чрезмерная чувствительность к звукам – непереносимость шума. При полноте Инь-Воды отмечаются страхи во сне от наводнения, так как Инь-Вода – почки, стоны во сне также характерны для избытка Холода.

В систему “внутренних органов” входят:

“пять плотных органов” (чжан) – сердце, печень, почки, легкие, селезенка-поджелудочная железа. Плотные органы обеспечивают функционирование сознания и психики, а также “хранят” “Цзин Ци” (осеменная Ци). Это их основная функция – хранение, накопление и сбережение энергии;

шесть полых органов (“чертогов фу”) – желчный пузырь, желудок, толстый и тонкий кишечник, мочевого пузыря и система “трех обогревателей”. В их функцию входят: прием питья и пищи, их переработка, “всасывание” и выделение отработанных, ненужных организму продуктов. Так как полые органы относятся к Ян-энергии, то их основная функция – распространение. К внутренним органам относятся образно названные китайцами “чудесные палаты” – головной мозг, костный мозг, кости, сосуды (артерии и вены), особо выделена система желчного пузыря, половые органы (внутренняя их часть).

Даосские целительные звуки. Терапия самоспасения. Гоникман Э. И. [filosoff.org](http://filosoff.org)

Жизнедеятельность организма была бы невозможна без так называемых базовых, материальных субстанций, которые формируются за счет крови, “семена Цзин”, Ци и слюны.

Мы уже указывали на особенности представлений древних китайцев о внутренних органах, значительно отличающихся от взглядов Западной медицины. Например, в “большой” науке о сердце, помимо его основных функций, связанных с кровообращением, китайцы возлагают на сердце ответственность за психику и разум, которые в Западной медицине присущи коре головного мозга. Анализируя эти взгляды, можно сделать вывод о тесной связи головного мозга и сердца, которая подтверждается практическими наблюдениями. Известно, что значительная мысль находит немедленное отражение в сердце, равно как и эмоция определенной полярности.

В заключение приводим таблицу основных коррелятов “пяти элементов”.

Таблица основных коррелятов “пяти элементов”

“Элемент”  
Дерево  
Огонь  
Почва  
Металл  
Вода  
Время года  
Весна  
Лето  
Долгое  
лето  
Осень  
Зима  
Процесс  
Рождение  
Рост  
Зрелость  
Старость  
Смерть  
развития

Сторона  
Восток  
Юг  
Центр  
Запад  
Север  
света

Климатич.  
фактор  
Ветер  
Жара  
Влага  
Сухость  
Холод  
Цвет

Зеленый  
(голубой)  
Красный  
Желтый  
Белый  
Черный  
Вкус  
Кислый  
Горький  
Сладкий  
Острый  
Соленый  
Запах  
Зловонный,  
прогорклый  
Острый,  
запах  
паленого  
душистый  
(приятный)  
Пресный  
(запах  
мяса)  
Затхлый,  
гнилост  
ный  
Эмоция  
Гнев  
Радость  
Озабочен  
ность  
Грусть  
Страх  
Злак  
Пшеница  
Просо  
Рожь  
Рис  
Бобы  
Мясо  
Курятина  
Баранина  
Говядина  
Конина  
Свинина  
Органы Инь  
Печень  
Сердце  
Селезенка  
Легкие  
Почки  
Органы Ян  
Желчный  
Тонкая  
Желудок  
Толстая  
Мочевой

пузырь  
кишка

кишка  
пузырь  
Ткани  
Мышцы И  
Кровеносн. Клетчатка  
Кожа,  
Кости, воло



сухожилия  
сосуды

волосы  
сы на голове  
Органы  
Глаза  
Язык  
Ротовая  
Нос  
Уши  
чувств

полость

чувства  
Зрение  
Речь  
Вкус  
Обоняние  
Слух  
Выделения  
Слезы  
Пот  
Слюна  
Слизь  
Моча  
Звуки, издав.  
Крик  
Смех  
Пение  
Плач  
Тяжелые  
человеком

вздохи  
Темпера  
Склонность  
Быстрая  
Склон.  
Склон  
Боязлив  
мент  
к депрес  
смена  
к навязч  
к тоске  
вость,

сиям  
эмоций  
состоян.

склон, к тревоге

## ДАОССКИЙ ЗВУКОВОЙ ЦИГУН

В современном Цигуне также используются такие слоги- звуки, как Хай, Хэй, Пэй, которые чаще всего произносятся на выдохе.

Звуковой метод произнесения шести иероглифов происходит от древней магии “свиста”, которая уходит в глубь времени, еще предшествовавшего династии Хань. Эта форма магии служила для “вызова” духов стихий ветра, дождя, туч, демонов и домовых. Позднее система “свиста” (“сяо”) превратилась в вокальное искусство с длительным свистом через суженные и округленные губы, затем свист осуществлялся с помощью двух пальцев и с открытыми губами.

СИ  
ЧУЙ  
СЫ

ХУ

КЭ  
СЮЙ  
Жжение  
Почки  
Легкие

Селезенка

Сердце  
Печень  
Полупламя  
Зима  
Осень

Лето  
Весна

Вода  
Металл  
Земля  
Огонь  
Дерево

Уши  
Нос  
Рот  
Язык  
Глаза,  
ногти

Предлагаемый нами метод лечения, который в китайской натурфилософии и медицине носит название “шесть иероглифов”, основан, во-первых, на резонансном отношении определенных звуков к частоте вибрации данного органа; во вторых, на тесных и глубоко связанных между собой взаимодействиях структур головного мозга и рук, вследствие чего возможна реализация заведомо запрограммированного лечебного эффекта; в-третьих, на фундаментальных основах китайской натурфилософии, объясняющих мир с позиций

Даосские целительные звуки. Терапия самоспасения. Гоникман Э. И. [filosoff.org](http://filosoff.org) учения об Инь и Ян, и У-син, и У-син, которое представляет собой основу философии холизма, рассматривающую единство человека и природы и их взаимное соответствие – Неба, Человека и Земли.

Эти фундаментальные принципы китайской натурфилософии тождественны взглядам самых значительных философских и религиозных систем мира.

Значение и сила звука для лечения широкого круга заболеваний и продления жизни (Лю Цзы Цзюэ) были известны конфуцианцам, даосам, буддистам и медикам.

Звуковой Цигун представляет собой высокоэффективную и оригинальную методику, основанную, как мы уже упоминали, на звуковом резонансе органа с произносимым звуком.

Кроме того, соответственное положение губ, языка, зубов, глотки, груди и брюшной полости при произнесении этих звуков создает определенный “формовой эффект” – Янской направленности, так как произносится – “пропеваётся” на выдохе.

В течение долгих поколений звуковой Цигун передавался в устной форме от отца к сыну. Высокая эффективность его в лечении самого широкого круга заболеваний насчитывает несколько веков.

В результате возникновения резонирующих пульсаций при произнесении звуков стимулируется гипофиз, усиливаются и регулируются функции эндокринной системы. Определенные звуки, по мнению древних китайских мудрецов, управляют важнейшими внутренними органами (сердце, печень, селезенка, легкие, почки). Впервые заклинание из шести слов: Сюй, Кэ, Ху, Си, Чуй, Си – встречается в книге Тао Хунцзина “Записки о возвращении природы и продлении жизни”. Значительно позже во многих работах, относящихся к древнему Цигуну, имеет место описание данных методик. Наиболее подробное изложение приводится в книге жившего при династии Сун (960–1274) Цзоу Поуаня “Тайна Ци из шести слов, касающихся великого подъема и яшмовой оси”.

Первоначально метод выдыхания шести иероглифов относился исключительно к разделу статического Цигуна, как тренировка выдоха, но начиная с династии Мин (1368–1644) появились данные о том, что искусство произнесения звуков дает более выраженный эффект, если оно сопровождается определенными жестами.

В данной работе мы предлагаем сочетание звуков с мудрами пальцевого Цигуна – Шоу-Гун.

Даосские мастера Цигун в своих книгах (Гао Лянь и Ху Вэньхуань) называют звуковой Цигук “Способы из шести слов для изгнания болезней и продления жизни”.

В стремлении к долголетию и здоровью даосские лекари пристально изучали способы дыхания черепахи, аиста, ворона, жабы и других животных, которых природа наделила более продолжительным лимитом жизни, чем человека. Выполняя определенные движения, похожие на движения какого-либо животного, человек, по представлениям врачей Древнего Китая, приобрел сродство с тем первоэлементом, который был более всего необходим для достижения состояния полного здоровья.

В китайской классике таких звуков пять – соответственно пяти плотным органам, пяти первоэлементам и пяти стихиям. Шестой звук Си гармонизирует систему тройного обогревателя и тонкого кишечника, как ведущие системы энергообеспечения организма.

Шесть  
иероглифов  
Сюй  
Хэ (Кэ)  
Ху (Си)  
Сы  
Чуй (Юй)  
Пять первоэлементов  
Дерево  
Огонь  
Земля  
Металл  
Вода  
Пять  
органов  
Печень  
Сердце  
Селе  
зенка

Легкие  
Почки  
Пять  
стихий  
Ветер  
Огонь  
Влаж  
ность  
Сухость  
Холод

Существует еще одна интерпретация в произнесении шести звуков, резонирующих с системой внутренних органов. Произнесенные звуки создают единое вибрационное поле с соответствующим органом, которое при этом рождает определенный цвет. В данной звуковой интерпретации звук легких произносится как сссссс, охватывающий 8 начал, язык при этом помещается позади зубов, выдох производится сквозь зубы. Звук почек вууууууу произносится округленными губами, имитируя задувание свечи. Звук печени шшшшшшшш удаляет всю гамму отрицательных эмоций, язык при этом произнесении помещается рядом с небом. Звук сердца хоооооу удаляет болезнетворную энергию из сердца, для правильного произнесения этого звука рот должен быть широко раскрыт, губы округлены. Звук селезенки хууууууу более гортанный, чем звук почек, исходящий как бы из горла. Вибрация этого звука устраняет нарушение пищеварения, расстройство кишечника, помогает избавиться от печали, беспокойств, тревоги.

Весьма важное значение меридиана тройного обогревателя в жизнедеятельности организма (спинной мозг, позвоночник, эндокринная сфера) побудило выделить для него персональный звук хиинииии. Вибрация этого звука регулирует в организме температурный баланс, руководит перемещением холодных и теплых энергетических потоков, обеспечивая баланс между верхом (голова, сердце) и низом (половые органы, брюшная полость). Вполголоса выдыхаем звук хиинииии и обретаем гармонию между тремя уровнями тела – грудной клеткой, солнечным сплетением, нижней частью брюшной полости. Прежде чем начать более сложные методы произнесения звуков, следует пропеть вышеуказанные.

Необходимо знать, что все оздоровительные Цигун-ме- тодики с использованием Ци-звука выполняются на выдохе. Делаем вдох свежей чистой энергии, а на выдохе произносим соответствующий звук. Желательно, как рекомендуют китайцы, это делать неслышно, “ухо не должно различать звук”. Вдох производится через нос, при этом одновременно поднимите кончик языка к твердому небу так, как будто вы хотите сказать букву Р. Выдох производится через рот, при этом язык снова опускается к основанию рта. При этом обратите внимание на то, что выдох следует производить долго и в достаточном объеме, тогда как вдох происходит почти как бы сам по себе.

Приводим еще один “набор” китайских слогов-звуков, рекомендуемых У-Вейсином.

Звуки  
Цзюе  
(Сюй)  
Вэй  
(Кэй)  
Пуань  
(Шань)  
юй  
(Чуй)  
Си  
Органы  
Печень  
Сердце  
Селезенка  
Легкие  
Почки  
Тройной  
обогреватель,  
тонкий  
кишечник

Для получения желаемого терапевтического эффекта произнесение звуков должно выполняться правильно, для того чтобы полностью проявлялась их резонансная сила. Только в этом случае звуковые волны будут передаваться в область поражения внутренних органов с последующим получением ответного результата. Стандартной считается умеренная интенсивность при произнесении определенных звуков. Это весьма важно, так как при низкой силе произнесения можно легко почувствовать место возникновения резонансного эффекта, но при этом вибрационная сила и амплитуда звуковой волны недостаточно велики.

С другой стороны, слишком высокоинтенсивное произнесение звуков вызывает нежелательное напряжение с возможными неблагоприятными последствиями. Поэтому оптимальнее всего является средняя сила звука, выбираемая в соответствии с индивидуальными особенностями собственного голоса. Кроме того, сила произнесенного звука зависит от состояния здоровья занимающегося. Слабый, глухой голос характерен для Инь-состояний, звонкий, громкий, сильный голос – для Ян. При значительной слабости и астенизации метод произнесения звуков не следует применять до восстановления сил и энергии.

Произнесение звуков начинают с низкой интенсивности, постепенно ее увеличивая. Например, при сердечно-легочной патологии предпочтительны средняя и низкая интенсивность произнесения звуков, для патологии печени, селезенки, желудка следует отдать предпочтение высокой и средней тональности звуков. То же относится и к заболеваниям почек и кишечника.

Согласно концепции У-син, корреляция между пятью плотными органами и звуками, запечатленными в “Нэй-Цзин”, следующая:

Гон – звук селезенки,  
Шэн (Шан) – звук легких,  
Гуо – звук печени,  
Чэн – звук сердца,  
Ю – звук почек.

Мы специально приводим несколько отличные друг от друга звуки органов, применяемые в различных даосских школах, для того чтобы практикующие этот удивительный метод выбрали наиболее приемлемые для себя звуки.

Такой произвольный выбор полностью исключается при использовании звуков для лечения онкологии, о которых мы будем говорить особо.

Каждый из названных звуков разделяется на два – высокий и низкий. Высокий произносится в первом тоне, а низкий – в третьем тоне.

В приведенной таблице следует обратить внимание на число произнесений, так как они резонансны стихиям, первоэлементам и органам.

Дерево  
Огонь  
Земля  
Металл  
Вода  
Произнесение  
Печень,  
желчный  
пузырь  
Сердце,  
тонкий  
кишечник  
Селезенка,  
желудок  
Легкие,  
толстый  
кишечник  
Почки,  
мочевой  
пузырь  
Высокий звук, 1-й тон  
Сухожилия,  
мышцы  
Сосуды  
Соединит.  
ткани,  
клетчатка  
Кожа,  
волосы

Даосские целительные звуки. Терапия самоспасения. Гоникман Э. И. filosofff.org

Кости  
Низкий звук, 3-й тон  
Глаза  
Язык  
Рот  
Нос  
Ухо

8  
7  
10  
9  
6

Гуо  
ЧЭН  
Гон  
ШЭН  
Ю  
Высокий звук, 1-й тон  
Гуо  
ЧЭН  
Гон  
ШЭН  
Ю  
Низкий звук, 3-й тон

После краткого обзора одного из древнейших лечебных методов, связанного с звукорезонансным эффектом, мы рассмотрим различные модификации его практического применения. Излагаемые методики основаны на учении У-син, демонстрирующем цикличность и фазовость превращений единой материальной субстанции, тождественной для всего сущего в Мироздании, в том числе и для человеческого организма (теория У-син).

Метод шести иероглифов применяется для лечения самого широкого круга заболеваний.

Следуя традициям китайской классики, мы подробно рассмотрим различные виды заболеваний в аспекте теории У-син и концепции Инь-Ян. Напомним, что избыточность всегда связана с Ян-состоянием, недостаточность – с Инь-проявлениями. Исцеление и достижение гармонии заключается в применении дополнительной Инь-Ян. На выравнивании этого баланса зиждется вся практика китайской медицины.

**ПРИМЕНЕНИЕ ЗВУКОВИБРАЦИОННОГО МЕТОДА “ШЕСТЬ ИЕРОГЛИФОВ” ДЛЯ ГАРМОНИЗАЦИИ ОРГАНИЗМА НА ОСНОВЕ У-СИН Заболевания, связанные с избыточностью**

В этой главе мы будем использовать наиболее употребляемые звуки, соответствующие органам.

Печенью управляет слог Сюй, имеющий отношение к стихии Дерева. Цвет – синий, зеленый. Нумерологические корреляты – 3, 8. Этот звук следует использовать при заболеваниях со следующей клинической картиной избыточности: головокружение, головная боль, сдавленность и неприятные ощущения в грудной клетке, горечь во рту, покраснение глаз, перевозбуждение, раздражительность, гневливость, склонность к крику, боль в суставах, онемение конечностей, катаральные явления в дыхательной системе.

Сердцем управляет слог Хэ, который относится к стихии Огня. Цвет – красный, нумерологические корреляты – 2, 1. Этот звук используется при заболеваниях сердечно-сосудистой системы со следующей клинической картиной: волнение, сердцебиение, жажда, резкая смена настроения с доминированием эйфории, болезненные ощущения и высыпания во рту и на языке, моча красного цвета, жжение при мочеиспускании.

Селезенкой–поджелудочной железой управляет слог Ху, который относится к

Даосские целительные звуки. Терапия самоспасения. Гоникман Э. И. [filosoff.org](http://filosoff.org) стихии Земля. Цвет – желтый, нумерологические корреляты – 5, 10. Для использования слога Ху в клинической картине заболевания должны проявляться следующие симптомы: вздутие живота, тяжесть в желудке, отсутствие аппетита, отечность лица и глаз (верхних век), тяжесть во всем теле, малоподвижность, нарушение мочеиспускания, расстройство стула (полужидкий стул), постоянная тревога и беспокойство, навязчивость мыслей.

Легкими управляет слог Сы, который относится к стихии Металл. Цвет – белый, нумерологические корреляты – 4, 9. Произносится при клинической картине избыточности, проявляющейся следующими симптомами: кашель с обильной мокротой, сдавленность в груди, сопровождающаяся одышкой, выделениями из носа зеленоватого цвета, воспалительным процессом в горле (красное горло), сухостью в горле, затрудненным дыханием. Больной испытывает печаль, горе, тоскливость.

Почками управляет звук-слог Чуй (юй), который относится к стихии Вода. Цвет – черный, фиолетовый, темносиний; нумерологические корреляты –1,6. Клиническая картина избыточности при патологии почек характеризуется беспокойством, частым мочеиспусканием, жжением и болями в мочеточнике (картина острого цистита), мутной мочой с наличием песка (выход камней), может иметь место затрудненное мочеиспускание, вздутие нижней части живота, чувство страха.

Системой тройного обогревателя, обеспечивающего регуляцию и контроль над всеми функциональными системами в организме, управляет слог Си. Этот же слог управляет энергетической системой тонкого кишечника, значимость которой выходит далеко за пределы его названия. Стихия Жара, цифры – 2, 7. Слогом Си можно пользоваться независимо от состояния в целях баланса и профилактики.

Что же касается клинической картины нарушений в этой системе, то употребление слога Си показано при нарушении циркуляции энергии в грудной и брюшной полости, выражающемся затруднением дыхания, вздутием живота, нарушением мочеиспускания, запором.

Заболевания, обусловленные “недостаточностью” энергий в системах тела. Применение слога Сюй показано при нарушениях в печени, сопровождающихся головокружением, потемнением в глазах (пелена перед глазами), спазмом сосудов, желтым цветом лица, бледным языком, одеревенением конечностей с мышечными судорогами, скудными, вплоть до прекращения, менструациями. Психологически проявляется депрессия, апатия, безысходность.

Слог Хэ практикуется при сердечной недостаточности, манифестирующей сдавленностью в груди и в сердце, холодными конечностями, белым налетом на языке, затрудненностью речи (язык “не ворочается”), нежеланием разговаривать и общаться, жаром в ладонях и ступнях, сухостью во рту, приливами жара с последующей потливостью, бледным, осунувшимся лицом. Психологически недостаточность сердца проявляется подавленностью, апатией, равнодушием к себе и окружающим.

Слог Ху используется при недостаточности селезенки, когда наблюдается пониженная потребность в пище, вспученный живот, дряблость и атрофия мышц, опущение внутренних органов, слабость конечностей, редкий, полужидкий стул, обильная светлая моча, желтый цвет лица, обильные менструации, гематурия (кровь в моче), кровь в кале, тоскливые, угнетающие мысли – депрессия.

Слог Сы произносится при недостаточности энергии в легких, которая проявляется чувствительностью к холоду, учащенным дыханием, сильным кашлем с одышкой, мокротой с прожилками крови, преимущественно сухим кашлем, сухостью во рту и горле, приливами жара с последующей потливостью, вялой речью, астенизацией, тихим голосом, охриплостью. Лицо у такого пациента бледное, с красными скулами и фиолетовыми губами. Психологически доминирует печаль, ощущение большого горя, тоски.

Слог Чуй (юй) применяется при недостаточности почек, сопровождающейся шумом в ушах, потерей слуха с головокружением, потемнением в глазах, учащенным дыханием и одышкой, снижением умственных способностей, сонливостью, тихим голосом. Со стороны половой сферы могут наблюдаться сперматорея (непроизвольное семяистечение), отсутствие эрекции, импотенция, у женщин – нарушение менструального цикла и бесплодие.

Слог Си, как и в предыдущем случае с избыточностью, следует произносить профилактически с целью баланса энергий. Кроме того, слог Си используется при наличии клиники недостаточности в системе тройного обогревателя и тонкой кишки с характерным истощением организма (астеноневротический синдром): слабостью, зябкостью, низким кровяным давлением, холодными конечностями, нарушением менструального цикла у женщин, половой слабостью у мужчин, преждевременным старением, страхом смерти.

Рассмотрим ряд вариантов применения Ци-звука в соответствии с учением У-син (базовая техника).

Вариант, основанный на созидании (законе любви), взаимной поддержке и

Даосские целительные звуки. Терапия самоспасения. Гоникман Э. И. [filosoff.org](http://filosoff.org) стимуляции, которая отражает эволюцию стихий.

Дерево порождает Огонь, Огонь порождает Почву, Почва порождает Металл (Воздух), Металл порождает Воду, Вода порождает Дерево.

Соответственно этой последовательности для реализации любви органов друг к другу и их взаимной поддержки произносятся звуки Сюй (печень) – Хэ (сердце) – Ху (селезенка) – Сы (легкие) – Юй (почки) – Си (тройной обогреватель, тонкая кишка).

Такая последовательность произнесения звуков способствует укреплению внутренних органов, их энергообеспеченности. Для усиления эффекта визуализируйте произнесение звуков соответствующими им цветами. При достаточной тренировке перед мысленным взором будет возникать радужный круг, состоящий из звуков и цветов, который обеспечит вам физическое здоровье и эмоциональную стабильность.

Вариант выравнивания энергетического баланса органов в соответствии с системой “Мать помогает сыну”. Для более эффективного выполнения методик мы рекомендуем начертить китайскую Звезду стихий, обозначить на ней стихии, первоэлементы, органы, цвета, а также маршруты поддержки, созидания, подчинения (контроля) и использовать их во время занятий для четкого посыла энергии, сопровождающей Мысль.

Предлагаемый вариант предусматривает восстановление функций ослабленных органов путем произнесения определенных слогов на выдохе. Усиление определенного органа и его функциональной системы происходит в соответствии с принципом “Мать-сын”.

Например, при недостаточности в печени (элемент Дерево):

первый этап: вначале необходимо в уже известной последовательности произнести все шесть звуков;

второй этап: выполнить упражнение со слогом Сюй, специфичным для печени;

третий этап: почки являются матерью Дерева, следовательно, для пополнения печени следует произнести звук Чуй.

Для лиц страдающих заболеванием сердца (Огонь), согласно приведенной схеме следует:

озвучить все шесть слогов (6 раз);

произнести звук Хэ, свойственный сердцу;

звук Сюй – печени, являющийся матерью сердца.

Для лиц страдающих недостаточностью селезенки (Земля), рекомендуется сначала выполнить шесть звуков (6 раз). Затем 6 раз звук Ху селезенки, а затем слог сердца Хэ, являющийся матерью селезенки.

Для лиц, страдающих недостаточностью легких (Металл), после 6-кратного произнесения на выдохе всего ансамбля звуков следует 6 раз произнести Сы, слог легких, после чего звук Ху – селезенки-поджелудочной железы, являющийся матерью легких.

Для лиц, страдающих недостаточностью почек, после 6-кратного произнесения всех шести звуков выполнить упражнение со звуком Чуй (6 раз), затем произнести звук Сы легких, являющийся матерью почек.

Вариант, основанный на контролирующем принципе органов друг к другу, реализующий принцип саморегуляции в организме.

Уместно для выполнения программы этого варианта напомнить контролирующие функции, существующие между стихиями и органами.

Обратимся к схеме Звезды. Между первоэлементами существует система контролирующих отношений: Дерево сдерживает Землю, Земля сдерживает Воду, Вода сдерживает Огонь, Огонь сдерживает Металл, Металл сдерживает Дерево.

Например, избыточность в сердце (Огонь плавит Металл) может подавлять функцию легких. Следовательно, используя контролирующий вариант, вся лечебная Ци-звуковая система будет выполняться следующим образом.

Для лиц, страдающих недостаточностью в печени (Дерево) – причина может быть заключена в избыточности легких (Металл режет Дерево). Схема выполнения упражнения следующая:

первый этап, как и в предыдущем варианте, 6-кратно произносим все шесть звуков, затем 6 раз упражнение со слогом Сюй для энергоподпитки печени, а затем произносим 6 раз “контролирующий” звук легких Сы. В результате этих действий восстанавливается энергетический баланс в системе органов.

Для лиц, страдающих недостаточностью в сердце, схема будет аналогичной (первый и второй этапы), третий этап – 6-кратно произносим звук почек Чуй (Вода гасит Огонь). В этом варианте на третьем контролирующем этапе сдерживающий звук произносится на послабление. Например, при недостаточности сердца следует снизить “давление” со стороны почек, при избыточности в сердце следует усилить активность почек. Это может быть осуществлено посредством работы мысли!

Недостаточность в системе селезенки-поджелудочной железы (Земля) – третий этап заключается в произнесении звука Сюй печени (Дерево подавляет



Даосские целительные звуки. Терапия самоспасения. Гоникман Э. И. [filosoff.org](http://filosoff.org) Землю).

Недостаточность в легких (Металл) – на третьем этапе 6-кратно произносится звук сердца Хэ (Огонь правит Металл).

Недостаточность в почках (Вода) – на третьем этапе 6-кратно произносится звук Земли Ху (Земля подавляет Воду).

Мы рассмотрели варианты, при которых корреляция звуками осуществляется при синдроме недостаточности органа,

эффект произнесения соответствующего звука на третьем этапе снимает угнетающий эффект с органа, в котором недостаточность.

В этом разделе проанализируем и рассмотрим принципы устранения избыточности органов с целью нормализации энергетического баланса в организме.

Мы уже упоминали, что процесс эволюции первоэлементов начинается в рассматриваемой нами системе с Дерева (в китайской натурфилософии существовали различные эволюционные варианты фазового развития материи), следовательно, речь пойдет об избыточности печени (Дерево). Напоминаем, что звуки произносятся на выдохе и энергопотоки регулируются цветовой визуализацией и мыслью.

Аналогично предыдущим вариантам – 6-кратно произносятся все слог: Сюй (синий, зеленый), Хэ (красный), Ху (желтый), Сы (белый), Чуй (черный, фиолетовый). На втором этапе на выдохе произносится или выдыхается звук печени Сюй (зеленый, синий), затем для устранения избыточности печени произносится звук сердца Хэ (визуализируется красный цвет); механизм терапии связан с тем, что “сын возвращает долг матери”. Иными словами, процесс, в отличие от порождения созидания, который осуществляется по часовой стрелке, меняет свое направление на обратное. Это важно понять и зафиксировать в мыслях.

Все без исключения оздоровительные методики, направленные на трехуровневый организм, должны выполняться вполне осознанно, не забывая о Великом Законе Мироздания – “Энергия следует за Мыслью”. Только в этом случае можно достичь желаемого эффекта.

Даосы говорят: “Мысль – посол Ци”.

Избыточность в сердце (Огонь) устраняется по схеме двух этапов, приведенных выше (звук, цвет, мысль), на третьем этапе сын (селезенка, поджелудочная железа) возвращает, ослабляет свою энергию и дает выход тем самым материнской энергии, с этой целью произносится звук селезенки Ху на выдохе.

Избыточность в селезенке (под селезенкой понимается пищеварительная система) на третьем этапе (приводятся в последующем только третьи этапы, так как первые два данной методики идентичны при всех состояниях) 6 раз произносится звук легких (Металл) Сы (легкие – сын селезенки).

Избыточность в легких устраняется произнесением на третьем этапе звука почек Чуй (почки – сын легких).

Избыточность в почках устраняется на третьем этапе звука Сюй печени (печень – сын почек).

5 вариант – регуляция энергетического баланса осуществляется по принципу “обращения за помощью”.

Для четкого понимания всех лечебных методов, основанных на балансе стихий, следует обращаться к чертежу китайской Звезды, отражающей все процессы, происходящие в большой и малой Вселенной (человеке).

В данной методике принимается во внимание пара разбалансированных органов, связанных между собой механизмом саморегуляции, но при этом помощь в восстановлении баланса берет на себя третий, выполняя роль посредника – друга или судьи. Рассмотрим детально этот вариант.

Первая ситуация заключается в том, что в печени (Дерево) наблюдается недостаточность, а в его осевом органе легких – избыточность. При подобной ситуации легкие будут оказывать постоянный “пресс” на печень. Для того чтобы привести систему в соответствие, необходимо устранить избыточность в легких и тем самым разгрузить печень. С этой целью следует обратиться за помощью к сердцу, так как “Огонь плавит Металл”.

На основании сказанного детализируем основные этапы этой методики. Для нормализации функции печени следует 6-кратно произнести все 6 слогов (кольцо дружбы органов, в котором каждый поддерживает соседа), затем упражнение со слогом Сюй (6 раз) для поддержки печени, а затем 6 раз следует произнести звук сердца Хэ, устраняющий избыток в легких и снимающий угнетение с печени.

Даосские целительные звуки. Терапия самоспасения. Гоникман Э. И. [filosoff.org](http://filosoff.org)

Недостаточность в сердце (Огонь) и избыточность в почках (Вода) – в этой ситуации проявляется “пресс” почек (Воды) на сердце (Огонь).

Первые два этапа аналогичны во всех вариантах, в данном случае на третьем этапе 6-кратно произносится звук селезенки (Земля) Ху (Земля впитывает Воду), тем самым снимается угнетение с сердца. Опять-таки призывается на помощь сын. Не случайно именно в Китае были поставлены на столь должную высоту семья и культ почитания предков. Поражает универсальность разработанной натурфилософии Древнего Китая системы взаимодействия всего сущего в Мироздании, отраженной в священной Звезде стихий. Всю систему общественных отношений, политики и экономики можно анализировать в соответствии со взаимосвязанностью и дополнительностью работы стихий.

В данной ситуации недостаточность в системе пищеварения в селезенке (Земля) связана с избыточностью печени.

При данном нарушении баланса селезенка разгружается посредством помощи “сына”, воздействуя на печень. Для этой цели на третьем этапе (два предыдущих этапа аналогичны) 6-кратно произносится звук легких Сы на выдохе, тем самым снимается тормоз с селезенки.

Недостаточность в легких (Металл), избыточность в сердце (Огонь), то есть состояние легких подавляется избыточностью Огня сердца. При данном нарушении баланса выравнивание положения осуществляется путем произнесения звука воды Чуй на третьем этапе, тем самым убирается блок сердца, угнетающий легкие.

Недостаточность в почках поддерживается избыточностью в селезенке. Для нормализации баланса энергий при данной ситуации на третьем этапе произносится звук печени Суй (Дерево разрушает Землю), тем самым снимается “пресс” с почек.

#### ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ШЕСТИ ИЕРОГЛИФОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СЕЗОНОВ ГОДА

“Весной медленно выдыхают Суй, ясные глаза – основа поддержки печени. Летом подходят к согреванию дыханием (Кэ) – и сердечный огонь самоограждается Осенью вздыхают (Сы), добиваясь увлажнения Металла легких; почетное Чуй лишь требует покоя в кань, три обогревателя и всхлипывание Си – уйдут беспокойство и жар; в 4 сезона длинно выдыхай – селезенка переварит пищу. Особо опасайся издавать звуки, воспринимать ртом и ушами, такая работа особо победна, сохраняет Дух Шэнь и пилюлю бессмертия”.

Древний даосский канон

Для организма имеют огромное значение типы дыхания, связанные со временем года. Именно с их помощью можно достичь гармонии организма с сезонными особенностями энергий.

В древности существовала песенка, в одном из куплетов которой указывалось:

“Дыхание со звуком Суй весной улучшает зрение, а Дерево укрепляет печень;

Летом дыхание со звуком Хэ успокаивает голову и сердце; Дыхание со звуком Сы осенью закрепляет зрение, увлажняет легкие – Металл; для спокойствия Воды надо дышать со звуком Чуй.

Весной “тройной обогреватель” выводит лишний жар, если весь год чаще выдыхать – это способствует работе селезенки. Выдыхаемые звуки должны быть громкими”.

Используя этот метод шести целительных звуков, Мо-цзы дожил до 92 лет, оставаясь здоровым и душой и телом, подтвердив собственным опытом высокую эффективность данного метода. Каждое время года характеризуется своим частотным диапазоном энергий, которые снабжают этими энергиями определенные органы и системы. Отсюда так важно соблюдение сезонных профилактических мероприятий. На протяжении веков накапливался богатейший опыт повышения эффективности метода шести целительных звуков-слов за счет учета сезонных особенностей работы внутренних органов в связи с учением о пяти первоэлементах.

В эпоху Тан известный врач-фармацевт Сунь Сымяо в своей книге “Правила сохранения здоровья” писал: “Если весной выдохнуть со слогом Суй, просветлеют глаза, дерево поможет печени; слог Хэ, произносимый летом, успокаивает Огонь в сердце; выдыхание со слогом Сы осенью приводит к орошению легких; слог Чуй зимой сохраняет Ян в почках; слог Си круглый год

Даосские целительные звуки. Терапия самоспасения. Гоникман Э. И. [filosoff.org](http://filosoff.org) устраняет лишний жар в тройном обогревателе; слог Ху круглый год помогает селезенке и желудку переваривать пищу. Если произносить беззвучно и неслышно, упражнения будут эффективнее чудесной пилюли”.

Из приведенного отрывка помимо важности шести слогов в определенное время года явствует и еще одно немаловажное обстоятельство – их беззвучное произнесение[2]. Начинающие могут в соответствии со своими вокальными данными или с индивидуальными особенностями своего голоса произнести целительные звуки громко (не кричать и не напрягаться), а затем, после приобретения определенного навыка, их надо произносить про себя. Следует еще раз упомянуть, что метод шести целительных звуков обладает высокой эффективностью и при его регулярном применении превосходит использование любых лекарственных средств.

Для наглядности приводим таблицу соответствия шести иероглифов временам года:

Времена года

Шесть иероглифов

Весна  
Сюй  
Лето  
Хэ, Кэ  
Осень  
Сы  
Зима

Чуй, Юй, Ю

Круглый год  
ху  
Круглый год  
си

#### МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ С ПРИМЕНЕНИЕМ СОЧЕТАНИЯ ЗВУКОВ С ОПРЕДЕЛЕННЫМИ ДВИЖЕНИЯМИ

Упражнения шести целительных звуков могут выполняться как самостоятельно, так и в сочетании с соответствующими движениями. Мы рассмотрим два варианта:

произнесение шести звуков в сопровождении определенных движений;  
произнесение шести целительных звуков в сочетании с лечебными жестами-мудрами, что значительно повышает эффект этих упражнений.

Упражнения для печени

Печени подвластно Сюй – Дерево. Когда медленно выдыхают звук Сюй, следует пошире открыть глаза, тем самым обеспечивая возможность энергии печени беспрепятственно выходить наружу (глаза являются окнами печени). Печень связана с Востоком, поэтому упражнение со слогом Сюй следует выполнять обратившись лицом на Восток.

В Древнем Китае говорили: “Печень командует драконовым путем (Лазоревый Дракон – повелитель стихий, символ Востока. – Э. Г.), щупай пульс сердца, болезнь приходит и возвращаются ощущения, как кислые и терпкие, в глазах кривые цвета, а также много слез; медленно выдыхаешь на нее – и вот уходит болезнь, напоминаешь Дух Шэнь”.

Даосские целительные звуки. Терапия самоспасения. Гоникман Э. И. [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Полное расслабление.

Губы легко соприкасаются друг с другом.

Язык на дне полости рта, имитирует положение листа, у которого боковые края подняты вверх.

Между зубами верхней и нижней челюстей следует оставить небольшую щель. Руки скрещены в области нижней трети живота. Произнесение Сюй следует выполнять на выдохе.

Показания: заболевания печени и желчного пузыря, боли в левом подреберье, расстройства желудочно-кишечного тракта, рвота, понос, запоры, нарушение аппетита, заболевания глаз, межреберная невралгия, заболевания половых органов, дерматозы, дизурия, фобия.

Печень относится к стихии Дерева, упражнения со звуком Сюй выполняются от 13 до 15 часов [3]. У больных, страдающих хроническим гепатитом и циррозом печени, весной обычно происходит обострение, или рецидив, заболевания. Устранить эти явления можно также используя слог Сюй на выдохе. Кроме того, весеннее печеночное обострение связано с избыточностью печени. Зная законы движения энергопотоков по Звезде У-син, следует воздействовать на “сына” печени – сердце. На выдохе произносим звук сердца Хэ. Если же заболевание печени манифестирует не в весенний период, то в зависимости от избыточности или недостаточности можно звук Сюй комбинировать с другими звуками, о чем уже было сказано.

Звукосочетание Ху-Ци (звук селезенки)

Полное расслабление.

Губы вытянуты вперед, образуя круг.

Язык расположен в центре, вернее, боковые части языка немного подняты вверх.

Движения рук: располагаем руки на области солнечного сплетения, совмещая ладони точками Лао-гун. У мужчин левая ладонь находится под правой, у женщин наоборот.

Произносим 6-кратно звук Ху.

Показания: заболевания, связанные с пустотой селезенки, вздутие живота, понос, пастозность кожных покровов, одутловатость лица (избыток Влажности), спастическое состояние мышц, снижение аппетита, нарушения пищеварения, слабость нижних конечностей, сонливость в течение дня, кровь в кале, рвота, маточные или носовые кровотечения.

В древних китайских трактатах сказано: “Дворец селезенки относится к Земле, смотри пульс великого склада, воспаления и болезни идут туда, побеждают лекарства рецепты, слабит дизентерия, кишки звучат и рвота идет водой. Быстрее воспользуйся словом Ху – избежишь возникновения бед”.

#### Упражнения для сердца

Сердце подвластно Хэ (Кэ), относится к стихии Огня. Звук Хэ согревает макушку, оказывает воздействие при заболеваниях со следующими симптомами: тахикардия (сердцебиение), нарушение памяти, потливость, воспалительные процессы в полости рта, бессонница, эйфория, беспокойство, “невыносимая тоска” и др. Сердце относится к стихии Огня, лету, дневному времени, Югу. Следовательно, это упражнение лучше всего выполнять с 23 до 1 часа ночи (время активности меридиана желчного пузыря). Выполнение упражнения со слогом Хэ на выдохе ночью или перед рассветом способствует нормализации работы сердца.

Одновременно со звуком Хэ можно произносить звук селезенки Ху, являющийся сыном сердца. Для более эффективного действия на сердце следует дополнить первые два звука почечным звуком Чуй. Эти упражнения, как уже было сказано, способствуют как последовательному порождению, так и “сдерживанию” (угнетению, подавлению в системе “пяти первоэлементов”). Произнесение этих звуков способствует регулированию циркуляции энергии и крови, продлению жизни и избавлению от болезней.

При выполнении Хэ-Ци руки подняты вверх, кисти отогнуты друг другу навстречу ладонями вверх – поза “держат небо”. Китайцы утверждали: “Сердце – источник беспокойства, суеты и торопливости, требует согревающего дыхания Хэ. Этот способ с пропуском Шэнь – нет ничего лучше”.

### Дополнительные приемы звукотерапии и профилактики заболеваний внутренних органов

#### Звукосочетание Хэ (звук сердца)

Полное расслабление. Рот открыт, губы растянуты в стороны (рот должен быть в форме овала), кончик языка касается внутренней поверхности десен. Язык должен располагаться в области нёба. Движением губ в стороны щеки с силой отводятся назад. Звук Хэ (Кэ) произносится на выдохе.

Руки поднять до уровня плеч ладонями вниз, затем развернуть кисти рук ладонями вверх и, не останавливая движения, привести кисти к груди. Как только кисти достигли груди, на выдохе произносится звук сердца Хэ.

Показания: ишемическая болезнь сердца (стенокардия), гипертония, головные боли, недостаточность мозгового кровообращения, симптомы нарушения функции печени, невроты, психозы, нарушение памяти, бессонница, потливость.

Сердце “порождает” селезенку и желудок. Поэтому упражнение со слогом Ху на выдохе можно соединить с аналогичным слогом Хэ, выполняемым вслед за первым.

Это упражнение эффективно во все времена года, его активное и регулярное выполнение способствует нормализации пищеварения.

Полное расслабление. Между губами должна быть небольшая щель. Кончик языка касается нижней десны у передних зубов. Руки на уровне груди, одна ладонь на другой, как в предыдущем случае (на уровне груди между двумя сосками).

Показания: повышенная температура тела, потливость, горение ладоней, звонкий кашель с обильной мокротой, которая поднимается к горлу, одышка, бронхиальная астма, затрудненное дыхание, приливы крови к голове, боли в области спины и плеча, напряжение мышц плеча, дизурические расстройства.

В древних трактатах сказано: “Легкие Ци-вдыханья Сы узнают”. Звучание: слог Сы произносят нисходящим тоном.

Хотя осенью уже довольно прохладно, однако атмосфера еще сохраняет остатки летнего “жара”, который может накапливаться в меридиане легких. Его устранение является целью упражнения со слогом Сы на выдохе. При обильном выделении мокроты можно усилить упражнение тонизированием селезенки. С этой целью следует произносить слог Ху на выдохе. Дополнительный звук Ху устраняет имеющиеся боли в пояснице, частое мочеиспускание, учащенное дыхание, относящиеся к осложненной патологии легких.

#### Звукосочетание Чуй-Ци (звук почек)

Полное расслабление. Рот немного открыт, во время произнесения звука губы растягиваются в стороны и уголки рта отводятся назад. Кончик языка располагается у верхнего нёба, при произнесении звука его как бы отсоединяют от нёба и он сокращается в направлении к горлу. Руки располагаются на пояснице таким образом, что большие пальцы находятся сзади на талии (у позвоночника), а все остальные на области талии впереди (как при танце).

Показания: учащенное мочеиспускание с малым количеством мочи, ощущение холода в ногах, онемение и слабость нижних конечностей, холодные ступни ног, общая слабость, вялость и нерешительность, снижение сексуальной потенции, обильное потоотделение, низкое артериальное давление, нарушение функции кишечника, страх, выпадение волос на голове.

В древних китайских трактатах сказано: “Заклинание о дутве (Чуй) на почечную Ци. Почки – главные ворота для проникновения болезней Воды. Имеющий болезнь – слабый, Ци истощенная, цвет темный, брови сморщены, в ушах звон, сопровождается черной худобой. Дуй туда – и все зловерное тут же уйдет прочь. Когда дуют Чуй, обнимают взятые колени и держат голову ровно, обхватив кистями колени”. Этот отрывок свидетельствует о той эффективности, которую китайцы усматривали в Цигун-звуковых упражнениях.

Можно использовать те сопровождающие звук движения, которые рекомендовали древние. Упражнение со слогом Чуй на выдохе выполняется 6 раз. Звучание слога Чуй следует подключить к звуку “матери” почек легких. С этой целью можно выполнить вначале упражнение со звуком Сы (Металл) 6 раз, а затем звук почек Чуй 6 раз.

#### Звукосочетание Си-Ци (звук трех обогревателей)

Полное расслабление. Верхняя и нижняя губы почти соприкасаются друг с другом и растянуты, как в легкой радостной улыбке. Кончик языка касается нижнего нёба, язык немного напряжен и прижат во время произнесения звука к срединной линии. Кисти рук соединены, как во время молитвы, чем достигается

Даосские целительные звуки. Терапия самоспасения. Гоникман Э. И. [filosoff.org](http://filosoff.org)  
полная гармония Инь-Ян всего организма.

Показания: нарушение в эндокринной системе, боли в позвоночнике, онемение, слабость и боли в области верхних конечностей, лопатки и шеи, головокружение, шум в ушах, снижение слуха, отечность и боли в области гортани, затрудненное поверхностное дыхание, нарушение аппетита, вздутие живота, дизурические расстройства, быстрая психическая и физическая утомляемость, общая слабость, нестабильность артериального давления (скачущее давление), вялость наряду с раздражительностью, бессонница, нарушение сексуальных функций.

В древних китайских трактатах сказано: “Заклинание о всхлипывании Си на три обогревателя. Три обогревателя возымели болезнь – немедленно требуется Си. Древние святые оставили поучение о самой высокой болезни, если возможно, прошла путь – удаляет завалы и пробки, если не воспользоваться этим способом, то как еще узнать?”

Упражнение со слогом Си на выдохе выполняется 6 раз. Звучание слога Си произносится ровным высоким голосом (тоном). Тройной обогреватель отвечает за поддержание Огня “ворот жизни” и обеспечивает циркуляцию энергопоточков Ци по всему телу. Активное выполнение упражнения со слогом Си на выдохе способствует прочищению путей циркуляции энергии тройного обогревателя, что приводит к положительному терапевтическому эффекту. Для усиления эффекта можно вначале произносить звук Ху для улучшения процессов пищеварения (6 раз).

#### НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ЦИ-ЗВУКОВ С ЛЕЧЕБНЫМИ ЖЕСТОВЫМИ КОМБИНАЦИЯМИ

Руки опустить вниз, кончики пальцев несколько загнуты вверх, запястья выгнуты вниз. Вдохнуть, выдох сопровождать звуком Си, при этом расслабить кисти и руки. При произнесении звука Си следует направлять энергию вниз по рукам до появления ощущения энергии в центральных точках ладоней.

Данное упражнение можно выполнять с вытянутыми вперед руками и кистями, поставленными вертикально (т. е. ладонями друг к другу).

Этот метод используется для устранения блоков в энергетических каналах, проходящих на руках, что весьма эффективно для лечения заболеваний внутренних органов и рук.

Произнесение звука Си, который соотносится с эндокринным меридианом трех обогревателей, маршрут которого проходит по тыльной поверхности ладони, начинаясь у ногтевого угла безымянного пальца, в сопровождении соответствующих положений кисти, помимо уже указанных лечебных эффектов, обеспечивает энергизацию организма, а также омолаживающий эффект за счет стимуляции эндокринных желез.

#### Выбор времени и пространственная ориентация при занятиях Цигун

Необходимо не только соблюдать правильность выполнения Цигун-упражнений, но и правильно выбрать время для занятий.

Согласно теории китайской традиционной медицины, потоки энергии и крови циркулируют по системе каналов- меридианов и коллатералей. За 24 часа 12 главных меридианов проходят полный цикл циркуляции. Каждые два часа “стража” доминирует определенный меридиан, а противоположный ему в суточном цикле имеет минимальную активность. Этот принцип носит название “Цзы у лю чжу” – “сосредоточение потоков с полуночи до полудня”. Если исходить из этих закономерностей, то лучшее время для занятий “стража Хуан” – с 3 до 5 часов утра. Древние китайские врачи считали, что в легких сосредоточена истинная энергия Ци всего тела, а в названную “стражу” энергия наиболее активно перемещается по меридиану легких. Легкие же не только осуществляют обмен Ци, но и поддерживают ее внутренний баланс в организме.

Именно период с 3 до 5 часов утра является временем “зарождения” силы Ян, а потому это время наиболее оптимальное для любых лечебно-профилактических мероприятий (стимуляция внутренней энергии, усиление изначальной Ци и др.). Поэтому в “стражу Хуан” весьма целесообразно выполнять антираковую Цигун-терапию.

Кроме времени выбора занятий, не менее важна и пространственная ориентация в отношении сторон света.

Для укрепления печени (звук Сюй) упражнение следует выполнять повернувшись лицом на Восток.

Для укрепления сердца (звук Хэ) надо обратиться лицом на Юг.

Для укрепления желудка и селезенки, поджелудочной железы (звук Ху) следует поворачиваться к четырем сторонам света.

Для укрепления легких (звук Сы) следует обратиться лицом на Запад.

Для укрепления почек (звук Юй) надо обратиться лицом на Север.

### Некоторые особенности при произнесении шести звуков

Техника дыхания при произнесении 6 целительных звуков (шесть разновидностей выдоха):

Дыхание при произнесении звука легких Си шшшшшшшш осуществляется со вздохом. Такой тип дыхания характерен при слишком большой жаре или чрезмерном холоде, а также при переутомлении (6 раз). Такой тип дыхания (вначале звук, а затем вздох) регулирует состояние кожи, врачует ее поражения (нарывы), зависящие от энергетического дисбаланса легких.

Дыхание с произнесением звука Хэ (Кэ) для нормализации функции сердца имеет чрезвычайно важное значение для организма. При этом виде дыхания воздух выдыхается при широко открытом рте, очень интенсивно, горло сжимается на уровне основания языка и происходит громкое хрипение. При правильном “сердечном дыхании” и выталкивании струи воздуха изо рта должно возникнуть ощущение жара. Такой тип дыхания используется при сухости во рту и шероховатости языка. Чем больше следует вывести из организма избыточного тепла (лихорадка), тем шире следует открывать рот на выдохе. Сердечный тип дыхания следует использовать при массивной алкоголизации (10 выдохов) или после употребления недоброкачественной пищи.

При дыхании селезенки с произнесением звука Ху выдох производится при широко раскрытом рте (в отличие от сердечного дыхания без хрипения). Селезеночное дыхание применяют при переполненном желудке и кишечнике – 6 раз Ху и 6 раз выдыхают с широко открытым ртом.

Дыхание почек производится со звуком Юй (Чуй) – струя воздуха выталкивается наружу при сомкнутых губах, между ними образуется лишь узкая щель. Выдох производится очень энергично, при этом выдыхаемый воздух должен создавать ощущение холода. “Почечное дыхание” с произнесением звука Юй 6 раз и 6 выдохов следует практиковать при болях в ушах, при ощущении холода в нижней части туловища (область талии, живота), а также при снижении потенции у мужчин.

При дыхании печени с произнесением звука Сюй струя воздуха осторожно выбрасывается глубоко из легких при широко раскрытом рте, при этом выдыхаемый воздух должен быть теплым. “Печеночное дыхание” практикуется при болях в глазах, нарушениях зрения, опухолях воспалительного происхождения.

Выдох при дыхании тройного обогревателя идентичен выдоху при “легочном дыхании”, но произносится звук Си.

Выдох при дыхании тонкого кишечника идентичен дыханию сердца, но со звуком Си.

### ВЫПОЛНЕНИЕ ЗВУКОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В СОЧЕТАНИИ С ЖЕСТАМИ-МУДРАМИ

Звук печени Сюй выполняется, как уже было описано ранее, в сопровождении Мудры Жизни и мудры “Три колонны Космоса” (попеременно).

Звук сердца Хэ выполняется в сочетании с мудрой “Спасаящая жизнь”. Указательный палец сгибаем таким образом, чтобы он коснулся подушечкой концевой фаланги основания большого пальца. Одновременно складываем подушечками средний, безымянный и большой пальцы, мизинец остается выпрямленным.

С мудрой “Черепаха”

Методика исполнения: пальцы правой руки смыкаются с пальцами левой

Даосские целительные звуки. Терапия самоспасения. Гоникман Э. И. [filosoff.org](http://filosoff.org) руки. Большие пальцы обеих рук соединены между собой, образуя “черепаху”.

Звук селезенки Ху выполняется в сочетании с мудрой “Чаша Чандмана” (Девять драгоценностей).

Методика исполнения: четыре пальца правой руки поддерживают снизу и обхватывают аналогичные пальцы левой руки. Большие пальцы обеих рук свободно отставлены несколько наружу, образуя чашу.

Методика исполнения: средний и безымянный пальцы правой руки кладут на аналогичные пальцы левой руки, мизинец левой руки кладут возле основания тыльной поверхности среднего и безымянного пальцев правой руки. Концевая фаланга указательного пальца правой руки зажимается между большим и указательным пальцами левой руки.

Показания: нарушение обменных процессов, снижение иммунитета, обновление сил.

### С Мудрой Воды

Методика исполнения: мизинец правой руки отгибаем таким образом, чтобы он прикасался к основанию большого пальца, которым слегка прижимаем мизинец.левой рукой обхватываем правую снизу, при этом большой палец левой руки располагается на большом пальце правой руки.

Показания: выполнение упражнения Сюй с Мудрой Воды рекомендуется при заболеваниях печени, колитах, вздутии живота, горечи во рту, болях в левом подреберье.

### С мудрой “Морской гребешок”

Методика исполнения: большие пальцы обеих рук соприкасаются внутренними боковыми поверхностями. Остальные скрещены таким образом, что оказываются заключенными внутри обеих ладоней.

В результате этих упражнений повышается аппетит, нормализуются пищеварительные функции, улучшается внешний вид.

Звук легких Сы сочетается с мудрой “Голова Дракона”

Методика исполнения: средний палец правой руки обхватывает и прижимает концевую фалангу указательного пальца той же руки. Аналогичную комбинацию выполняют с пальцами левой руки. Соединяем обе руки. Большие пальцы обеих рук соединяются между собой боковыми поверхностями. Остальные пальцы скрещены между собой.

Показания: мудра используется как для лечения простудных заболеваний, так и для их профилактики.

### С мудрой “Раковина”

Методика исполнения: две соединенные руки изображают раковину. Четыре пальца правой руки обнимают большой палец левой руки. Большой палец правой руки прикасается к подушечке среднего пальца левой руки. (Все мудры выполняются обеими руками.)

Показания: мудра и звук Сы выполняются при всех заболеваниях горла, гортани, охриплости голоса.



### Звук почек Чуй выполняется в сочетании с Мудрой неба

Методика исполнения: средний палец сгибаем так, чтобы он подушечкой прикоснулся к основанию большого пальца, затем большим пальцем прижимаем согнутый средний. Оставшиеся пальцы выпрямлены, не напряжены.

### С Мудрой Энергии

Методика исполнения: подушечки среднего, безымянного и большого пальцев соединяем вместе, оставшиеся пальцы свободно выпрямлены.

Показания: для достижения эффекта при лечении мочеполовой системы и позвоночника, а также очищения организма от шлаков.

### Звук тройного обогревателя Си выполняется с мудрой “Окно мудрости”

Методика исполнения: безымянный палец правой руки прижимается первой фалангой большого пальца этой же руки. Аналогично складываются пальцы левой руки. Оставшиеся пальцы свободно расставлены.

Показания: склероз сосудов головного мозга и нарушение мозгового кровообращения.

### С мудрой “Стрела Ваджра”

Методика исполнения: большие пальцы обеих рук соединены своими боковыми поверхностями. Указательные пальцы выпрямлены и тоже соединены вместе. Остальные пальцы скрещены между собой.

Показания: высокий эффект при выполнении звука Си и этой мудры достигается при сосудистых нарушениях, при недостаточности кровообращения и кровоснабжения органов.

Следовательно, звук, равно как и цвет, вкус, лекарственные растения, гомеопатические средства, пища и т. д., может оказать больному организму неоценимую услугу в восстановлении утраченного равновесия.

Энергия данного времени года, выраженная в звуках, может стать огромной исцеляющей силой, воздействующей на определенную систему тела. Именно это обстоятельство и побудило нас предложить вам использовать с благодарностью Дао-звуки для собственного исцеления. Надеюсь, испытав на себе их удивительную силу, вы не будете разочарованы.

### ПРИМЕНЕНИЕ ШЕСТИ ЦЕЛИТЕЛЬНЫХ ЗВУКОВ ДЛЯ ЛИЦ С НОРМАЛЬНЫМ СЛУХОМ И ГЛУХОНЕМЫХ

Жесты играют в нашей жизни не менее важную роль, чем слово. Надо полагать, что на данном этапе эволюции человек еще не обладает достаточно богатым словарным фондом, а поэтому повсеместно речь сопровождается жестом, представляя серьезное энергетическое дополнение.

Сегодня мы уже достаточно осведомлены о том, что все в мире есть энергетическая волна, а слово и жест представляют ее значительный аспект. Мы всегда можем по слову и жесту сразу же отличить человека волевого и решительного, привыкшего отдавать приказы и повелевать от безвольного, вялого и малоэнергичного. Запасы энергии, с которыми работает наш организм, можно определить по взгляду, походке, слову и жестам. Достаточно взглянуть на изображения античных героев, фараонов, жрецов, обладающих глубокой внутренней силой и мудростью, царей, королей, полководцев – их жест протянутой вперед руки дает ощущение устремления, огромной жизненной силы и энергии. Это повелевающий “указательный перст”.

Вслед за выдающимися мыслителями, философами и медиками мы постоянно напоминаем в каждой статье и лекции о теснейшей связи рук и головного мозга и будем постоянно приводить эти убеждающие вас примеры.

Мы знаем, что слово есть результат профильтрованной головным мозгом мысли, мы не случайно употребляем слово “профильтрованной”, так как если бы мы транслировали немедленно любую мысль, пришедшую нам в голову, это очень

Даосские целительные звуки. Терапия самоспасения. Гоникман Э. И. [filosoff.org](http://filosoff.org) напоминало бы ситуацию при расстройстве кишечника. Что же происходит у человека, страдающего глухонемой? Функцию двух органов чувств – слуха и речи берут на себя руки, они берут на себя связь с мозгом и фильтр-трансляцию входящих мыслей. Трудно себе представить более весомое доказательство этого удивительного единства головного мозга и рук.

“Жестовая речь” способна выразить самую сложную информацию – от простейшего житейского общения-диалога глухонемых, политического обозрения (одна из программ телевидения) до философской лекции. Это тесный контакт вербальной (словесной) речи с комбинациями пальцев, т. е. определенная жестовая конфигурация соответствует букве того или иного языка, а последовательность пальцевых букв – слову, словосочетанию, предложению. Этой дактильной азбуке-речи весь мир обязан испанцу Джоану Пабло Боне, который в 1620 г. опубликовал в Мадриде первую книгу с дактильной азбукой и с интерпретациями к ней.

Расширяя эту азбуку и возведя ее в систему, французский исследователь Сабуре де Фонтене первым назвал всю систему дактилологией, сохранив все достоинства азбуки Боне.

В 1806 г. А. Сигмундом в России дактильная система была применена в специализированном училище для глухонемых под Петербургом. Эти выдающиеся деятели открыли мир для коммуникаций глухонемым людям, и полагаю, что не только глухонемым. Эти пальцевые жесты и буквы несут огромное энергетическое знаковое поле, которое, на мой взгляд, способно усилить многие лечебные методики. В наших публикациях мы познакомим вас с одной из таких уникальных методик, разработанной нами.

Руки при вербальной коммуникации подчеркивают сказанное, причем у каждого индивида жесты строго индивидуализированы. При кажущейся общности их отличают определенные, только им присущие рисунки, особый почерк души.

Мы сделали попытку разработать жестовый вариант шести целительных звуков с целью их применения для глухонемых. Это вовсе не означает, что данная методика не может быть использована говорящими, формирование шести целительных звуков пальцами значительно повышает эффективность при их произнесении (пропевании).

Используя дактилоскопическую азбуку, глухонемые смогут применять и другие целительные звуки, буквы, мантры, при этом обязательно следует подключать мысль, за которой тотчас последует энергия. Для наиболее успешной концентрации внимания во время выполнения упражнений мы считаем уместным к предложенным методам дать краткое обозрение по анатомии и физиологии органов.

Предлагаемые нами жестовые комбинации адекватны определенным звукам для использования их глухонемыми, имеют в своей основе геометрические формовые эффекты, которые обладают способностью концентрации энергии и структурирования поля в зависимости от присущих им форм. Этому вопросу посвящен раздел в нашей работе “Философия камня” (Минск, “Сантана”, 1988 г.).

Язык, выражающий слово, базируется на алфавите, представляющем геометрические формы для звукового и зрительного выражения мыслей. Иными словами, в основе разнообразия различных структур и явлений имеются определенные геометрические базовые конструкции. Следовательно, любая геометрическая конструкция может резонировать с огромными разновидностями структур, из которых устроен мир, и служить важным звеном в информационно-энергетическом обмене.

Любой объект Вселенной имеет видимую и невидимую структуру, это относится в равной мере и к Слову, что позволяет, во-первых, осуществлять передачу информации через его мысленную часть и, во-вторых, через адекватную форму буквы алфавита, по причине уже изложенной.

Определенный набор слов, обладающих присущим ему энергетическим выражением, реализующимся либо в слуховом, либо в речевом анализаторе (речь и письмо), оказывает специфическое по своей полярности действие как на внутренние структуры организма, так и на его окружение. Дактилологический символизм глухонемых имеет аналогичное действие и выражение. Это обстоятельство и побудило нас использовать дактилологический алфавит с целью выражения даосских целительных звуков для использования их глухонемыми людьми {см. дактилологический алфавит}.

Даосские целительные звуки. Терапия самоспасения. Гоникман Э. И. [filosoff.org](http://filosoff.org)  
После столь краткого вступления мы переходим непосредственно к рассмотрению частных методик сочетанного применения целительных звуков с определенными жестовыми комбинациями.

## ЖЕСТОВЫЕ ИЕРОГЛИФЫ ДЛЯ РЕАБИЛИТАЦИИ СЕРДЦА

Вертикальная схема человеческого тела выделяет три точки, где сконцентрированы главные аспекты его жизнедеятельности. Это мозг, сердце и половые органы. Однако центральное значение имеет сердце.

Познакомимся поближе с нашим сердцем, этим уникальным органом, неутомимым тружеником, который помимо своей непосредственной функции берет на себя боль любого органа и старается, по мере своих возможностей, ослабить эту боль. Каждому из нас известно, что при плохом либо неожиданном радостном известии мы ощущаем толчок не в голову, а в сердце, возникает сердцебиение, сердце готово “выпрыгнуть из груди”, оно спешит на помощь, усиливая кровоток, и само при этом же нуждается в помощи.

Мумуфицируя умерших, египтяне из всех внутренних органов оставляли только сердце, как центр, без которого телу не обойтись в загробном мире.

Согласно традиционным китайским представлениям, местопребыванием разума является сердце, а мозг служит лишь его орудием. Подтверждением этого является астрологическая принадлежность зодиакального знака Льва Солнцу. Лев связан с сердцем и сосудами, а так как Солнце экзальтирует в знаке Овна, который связан с головой и головным мозгом, связь мозга и сердца представляет оправданный интерес. В Китае существует пословица: “Разум охватывает большее пространство, чем сердце, но сердце добирается раньше”. И действительно, только сердце может проникнуть во все лабиринты мозга, контролировать все чувства. Еще раз вспомним и процитируем мудрость древних китайцев, утверждающих, что здоров тот, “кто умеет держать сердце в груди”. Все определения и толкования Центра так или иначе были связаны с сердцем и его деятельностью.

Китайская натурфилософия и медицина связывают сердце с психической деятельностью. Китайский меридиан сердца, маршрут которого следует от грудной клетки по руке и заканчивается на внутренней поверхности последней концевой фаланги мизинца, отражает всю гамму ощущений, происходящих в сердце, воздействием наточки этого меридиана лечат как заболевания сердца, так и все невротические проявления, вплоть до психических заболеваний. Для алхимиков сердце олицетворяло Солнце внутри человека, подобно золоту как символу Солнца на Земле.

Важная роль любви в мистическом учении объясняет тесную связь любовной символики с символикой сердца, поскольку любить – значит испытывать силу притяжения и ощущения именно в области сердца. Поэтому-то именно с сердцем связана любовь, как центр света и счастья. Недаром утверждение, что Бог – это любовь, и ощущение любви к Богу наполняют наше существо трепетом и восторгом, и все эти чувства мы воспринимаем сердцем.

Любовь, генерируемая сердцем, является универсальной целительной силой. Любовь и Вера – это удивительный сплав, обладая которым, можно преодолеть все невзгоды и обрести подлинное счастье. Всеобщая любовь – это то, к чему призывают нас все пророки и святые, будучи твердо уверенными, что в этом наше спасение.

Утверждение, что любовь является универсальным лекарством, имеет глубокое основание. Беседуя с пришедшими на прием пациентами, я, как правило, интересуюсь обстановкой в семье в настоящее время и в период детства, так как многие болезни, в частности проблемы с почками, связаны с дефицитом родительской любви в детстве.

Способности к независимой деятельности, к оригинальности и творчеству “вскармливаются” любовью. Зигмунд Фрейд писал, что ребенок, испытавший в полной мере материнскую любовь, никогда не будет одержим страхом перед неудачами. Любовь дает человеку ощущение уверенности, самоуважения, ощущение собственной значимости и единства с Господом.

Доверьтесь своему сердцу, и вы обретете себя и свободу.

Следует помнить, что сильные эмоциональные переживания оказывают непосредственное влияние на работу сердца. Наше физическое сердце представляет собой мышцу, окруженную особой защитной сумкой, называемой перикардом. Систола и диастола, или сокращение и расслабление мышцы сердца, происходят в режиме от 60 до 80 раз в минуту, при этом происходит

Даосские целительные звуки. Терапия самоспасения. Гоникман Э. И. [filosoff.org](http://filosoff.org)  
“перекачивание” от пяти до восьми литров крови. Это многофазовый процесс, который контролируется проводящей системой, получающей импульсы от центральной и симпатической нервной системы, ответственной за ритм работы сердца и его наполнение.

Снабжение всего организма кровью – это ответственная и самая важная функция, от которой зависит вся жизнедеятельность человеческого организма. Исползованная венозная кровь поступает в правое предсердие, а потом через предсердно-желудочковый клапан в правый желудочек сердца. В свою очередь правый желудочек перекачивает кровь в легкие, где она освобождается от углекислого газа (СО<sub>2</sub>) и обогащается кислородом (О<sub>2</sub>). Обогащенная кислородом, свежая артериальная кровь возвращается в левое предсердие, откуда через левый клапан поступает в левый желудочек сердца, а тот, в свою очередь, транспортирует ее в артерии, которые распределяют кровь по всему организму. Из этой простой схемы должно быть понятно, сколь важна работа сердца и как необходим его дуэт с легкими.

Мышца сердца, которая в таком ритме трудится всю жизнь, должна, в свою очередь, получать хорошее питание. Ее питание осуществляется автономно, т. е. через собственную систему кровообращения, представленную системой коронарных сосудов сердца. Сердце работает успешно в том случае, если коронары чисты и эластичны. Если же коронарный сосуд склерозирован, заблокирован тромбом, либо атеросклеротической бляшкой, нарушается питание миокарда, наступают боли, сопровождающиеся страхом, тревогой, беспокойством. Боли нередко отдают в руку, их проекция совпадает с маршрутом сердечного меридиана, о котором мы уже упоминали. Иногда боли отдают в левую лопатку, левую область шеи, а иногда и в аналогичный участок нижней челюсти.

Частые боли, дискомфорт в области сердца заставляют думать о серьезном нарушении в системе питания миокарда, называемом ишемической болезнью сердца. Помимо атеросклеротических изменений или тромбоза, сильное волнение, тревога, испуг, стресс могут спазмировать коронарные сосуды и вызвать нарушение питания сердечной мышцы. Длительный спазм может привести к инфаркту миокарда. Кроме того, частые волнения в ансамбле с неправильным питанием, гаммой негативных эмоций приводят к атеросклерозу коронарных сосудов, болезни непредсказуемой, опасной и коварной.

Человек не только сам делает свою судьбу, но и сам повинен во всех своих болезнях. Помимо вышеперечисленных причин, нарушение естественной сути сердца, направленной на милосердие, сострадание, доверие, культивирование и отравление сердца ядами зависти, злобы, высокомерия, ненависти, недоброжелательности, черствости, жестокосердия, которые, попадая в кровь, изменяют ее биохимизм и кислотно-щелочное равновесие и тем самым подготавливают соответствующую почву для самых разнообразных и серьезных заболеваний. Если в нашем сердце будет господствовать Слово Божие и мысли будут чисты и ориентированы на Любовь, добро и сострадание – наше сердце будет работать четко, ритмично и слаженно, создавая ауру покоя, мира и радости, насыщая дух крови благоприятными вибрациями, избавляя нас от болезней и страданий, формируя благоприятную карму.

Метод дыхания “шесть иероглифов” в модификации с применением мудр (чтение слогов осуществляется слева направо)

Сердце и его корреляты – лето, полдень, огонь, хэ, чжи, юг, горький, язык, жар, рост. Мысленно читать про себя по порядку следующие 6 иероглифов. Каждый иероглиф следует произносить про себя на выдохе 6 раз, всего 6х6 = 36. При чтении каждого иероглифа вдох через нос, выдох через рот. Можно выполнять это упражнение сидя или лежа.

Сердце – Кэ, Хэ.

К – кисть левой руки поднята кверху, указательный и средний выпрямлены. 4-й, 5-й пальцы согнуты и прижаты к ладони, большой палец согнут и фиксирует согнутые 4-й и 5-й пальцы[5].

Х – кисть левой руки поднята кверху, указательный палец слегка согнут. 3, 4, 5-й пальцы прижаты к середине ладони и зафиксированы большим пальцем.

Э – кисть правой руки согнута. 3, 4, 5-й пальцы прижаты к середине ладони, большой и указательный пальцы слегка согнуты параллельно друг другу. Мудры № 3, 7, 13, 16, 22. Болезни сердца, в том числе ишемическая болезнь, врожденная патология, ревматическое поражение, нервная дисфункция сердца, миокардит, васкулиты, атеросклероз мозга, гипертония, саркома тонкой кишки.

Чжэн – 1-й, 3-й тон.

Ч – левая рука. Большой и указательный пальцы соединяются на уровне концевых фаланг. 2, 3, 4, 5-й пальцы согнуты и прижаты к кисти.

Ж – правая кисть согнута, указательный палец правой кисти выпрямлен в

Даосские целительные звуки. Терапия самоспасения. Гоникман Э. И. [filosoff.org](http://filosoff.org)  
“указующем жесте”, большой палец правой кисти примыкает к нему на уровне второй фаланги указательного пальца. Выпрямленные и согнутые под углом 45° 4, 5-й пальцы соприкасаются с указательным. Более просто: 2,3,4,5-й пальцы согнуты по отношению к ладони на 45°, большой палец примыкает ко второй фаланге указательного пальца.

Э- 3, 4, 5-й пальцы левой кисти согнуты и прижаты к ладони, указательный и большой слегка согнуты параллельно друг другу.

Н - правая кисть поднята вверх, 3-й безымянный палец прижат к ладони и зафиксирован большим пальцем.

Чжи - звук сердца древнекитайской гаммы.

И - кисть левой руки поднята вверх. 2-й и 3-й пальцы (указательный и средний) согнуты, но не прижаты к середине ладони, большой палец одноименной руки прижимает

и 3-й пальцы на уровне ногтевых фаланг.

#### ЖЕСТОВЫЕ ИЕРОГЛИФЫ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Легкие контролируют состояние кожи и волос (на теле). Входными воротами для легких является нос, его состояние определяет функциональный статус легких.

С меридианом Инь легких сопряжен меридиан толстого кишечника Ян, энергия легких после 2-часовой активной деятельности переходит в меридиан толстого кишечника.

Легкие относятся к первоэлементу Металл, энергии Сухости, к Западу. Их коррелятами являются: злаки - рис, овощи - лук-батун, плод - персик, из домашних животных - собака, времена года - осень, характер - рассудительный, чистота, планета - Венера, числа - 4, 9. Психическая деятельность - Сила, иероглиф - Сы, Шан, для подъема жизненной энергии - Фо, для опускания и успокоения - Фу. Иероглиф Шан употребляется при лечении болезней легких, в том числе трахеитов, бронхитов, туберкулеза, астмы, рака легких, аденосаркомы, саркомы носоглотки, толстой кишки и кожи.

Мудра иероглифа Сы

Кисть левой руки слегка согнута, закрыта, пальцы вместе, большой палец выпрямлен, параллелен остальным.

Кисть правой руки согнута, закрыта, 3-й, 4-й пальцы (безымянный и средний) согнуты и прижаты к ладони. Указательный и мизинец выпрямлены, большой палец выпрямлен, отогнут кнаружи. Обе кисти направлены на область легких.

Иероглиф Шан

Ш - левая кисть раскрыта, 2, 3, 4-й пальцы выпрямлены, большой палец лежит на согнутом мизинце.

А - все пальцы, кроме большого, согнуты и прижаты к середине ладони, большой палец прижат к ладони, касается

й фаланги указательного пальца.

Н - кисть раскрыта, 2, 3, 5-й пальцы выпрямлены, безымянный согнут, фиксирован большим пальцем.

Примечание: при “выдыхании” иероглифа мысленно концентрируйте внимание на синхроне между произнесенной буквой и соответствующей комбинацией пальцев [6].

Иероглиф Фо

Ф - левая кисть согнута, 2, 3, 4, 5-й пальцы согнуты под углом 45°, большой палец прижат к основанию фаланги указательного.

У - правая кисть, указательный, средний, безымянный согнуты и прижаты к середине кисти, мизинец выпрямлен, большой палец прижат к указательному, ногтевая фаланга большого пальца отогнута вперед.

С целительными иероглифами мы рекомендуем одновременно выполнять мудры: № 1 - “Раковина”, № 10 - Воды, мудру № 14 “Три колонны Космоса”, мудру № 20 “Голова Дракона”, мудру № 25 “Флейта Майтрейи”.

Напоминаем, прежде чем начинать лечебные мероприятия, связанные с

Даосские целительные звуки. Терапия самоспасения. Гоникман Э. И. [filosoff.org](http://filosoff.org) любыми органами и в частности с легкими, необходимо включить весь цикл, выполнить мудру-ключ чакры Вишудха. Символ мудры - "коммуникация". Центр - точка акупунктуры Сюаньци на меридиане Жэнь-Май.

К легким из частей тела относятся: грудь, внутренняя поверхность рук, большой палец, указательный палец как проекция Вишудхи, на лице - область выше переносицы, боковые поверхности кончика языка, в области груди - "воротник" и область ключиц, на спине - верхний полюс лопаток и задняя поверхность кисти - область безымянного пальца, 1/3 ладони сверху, на ладонной поверхности в центре ладони несколько ближе к бугру Венеры.

#### ЖЕСТОВЫЕ ИЕРОГЛИФЫ ДЛЯ РЕГУЛЯЦИИ ФУНКЦИИ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Симптомы, связанные с патологией селезенки, определяются в правом подреберье, печени - в левом. В функции селезенки входят транспорт веществ, связь с эфирным телом, переработка, перераспределение и контроль за состоянием крови, управление мышцами, плотью и конечностями. Она поддерживает теплоту в организме, производит контроль через кровь за всей эндокринной системой. Селезенка управляет кровью внутри тела, а достаточность ее жизненных сил предохраняет от кровотечений, осуществляет контроль за температурой внутренней среды организма. В ее ведении находится регуляция запасов питательных веществ в организме. Врожденное состояние селезенки определяет конституцию человека и запас его физических сил. Селезенка хранит Сознание, ее психическую деятельность составляют идеи.

К патологии селезенки относятся: выраженная болезненность в селезенке и поджелудочной железе, любовь к сладкому, нарушение пищеварения, вздутие, газы, понос, беспокойство, бесконечные размышления - "умственная жвачка", боли в мышцах, суставах.

Жестовые иероглифы Гун и Ху, Ха применяются для регулирования и нормализации функции желудка и селезенки-поджелудочной железы.

Гун

Г - левая кисть раскрыта, 3, 4, 5-й пальцы согнуты и прижаты к ладони, большой и указательный выпрямлены. (Гун нельзя произносить при раке желудка.)

У - кисть правой руки согнута, 2, 3, 4-й пальцы прижаты к ладони, мизинец и большой палец выпрямлены.

Н - кисть левой руки раскрыта, безымянный прижат к ладони, большой палец его фиксирует.

Ху

Х - кисть левой руки согнута, указательный палец слегка согнут, 3, 4, 5-й пальцы согнуты, большой палец прижат ко второй фаланге среднего пальца.

Ха

Х - кисть левой руки поднята кверху, согнута, указательный палец слегка согнут, 3, 4, 5-й пальцы согнуты, большой палец прижат ко второй фаланге среднего пальца.

А - кисть правой руки поднята кверху, 2, 3, 4, 5-й пальцы согнуты и прижаты к ладони, большой палец примыкает к началу третьей фаланги указательного пальца.

Звук-слог Ха применяется при спазмах в груди, вспучивании живота, при исправлении своих ошибок, при раскаянии, при раке (!) повторяется от 6 до 9 раз на выдохе.

Мудры, регулирующие пищеварение[7]: - №10, №24; № 18, №11 (особенно важна для выведения ядов и шлаков).

#### ЖЕСТОВЫЕ ИЕРОГЛИФЫ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Согласно нашему традиционному изложению, дадим краткую характеристику царице органов - печени. Печень хранит Дух Хунь, относится к первоэлементу Дерево, которое ассоциируется с Эфиром. Энергия - Ветер. Печень расположена в правом подреберье, ее связь с остальными органами осуществляет

Даосские целительные звуки. Терапия самоспасения. Гоникман Э. И. [filosoff.org](http://filosoff.org) одноименный энергоноситель – меридиан печени. Она осуществляет контроль над связками, сухожилиями. Вывихи, растяжения – это ипостась печени. По ногтям судят о ее состоянии. Ногти, по образному выражению китайцев, относятся к “пяти цветущим”, отсюда по изменению ногтей можно судить о всех процессах в организме. В зависимости от наличия белых пятен на определенных ногтях делают выводы о поражении соответствующих меридианов. Белые пятна указывают на повышенную сухость соответствующего органа.

Для заболеваний печени характерны: застой крови (стагнация), нерегулярная менструация, аменорея, прилив крови к лицу, красные глаза, близорукость, рвота кровью, раздражительность, бессонница, головокружение, напряжение в грудной клетке, вздутие живота, одеревенение или спазм сухожилий, тремор (дрожание) кистей и стоп, окоченелость тела и конечностей, затрудненное их сгибание. Сухость и неприятные ощущения в области глаз, ночная еле- пота, конъюнктивиты, опухание и болезненные глаза, крыловидная плева на роговой оболочке, аллергия.

Печень поддерживает и контролирует циркуляцию энергии в меридиане трех обогревателей. Вместе с легкими она контролирует “путь воды”, а с сердцем – психику. При нарушении энергии печени появляются подавленное состояние, боли в груди, в ребрах, носовое кровотечение, нарушение менструаций.

При дисбалансе в меридиане трех обогревателей, который зависит от энергии печени, как мы уже упоминали, нарушается водный баланс, появляются отеки, вплоть до отека брюшной полости, нарушается терморегуляция. Из-за болезни печени и желчного пузыря могут возникать разные формы гормональных нарушений и разнообразная симптоматология ди- энцефальных синдромов.

К печени относятся: внутренняя сторона ног по ходу ее меридиана, пах, ребра, диафрагма.

Представителями печени на периферии являются глаза, ногти, сухожилия, связки и совместный контроль с селезен- кой-поджелудочной железой над мышцами.

Характер при нормальной печени великодушный, щедрый, веселый и оптимистический, сильный и плодотворный ум.

Печень относится к третьей чакре Манипуре. Ключ-муд- ра – правая рука для женщин, левая для мужчин; 3, 4, 5-й пальцы согнуты, кисть закрыта, фаланга большого пальца с согнутым третьим пальцем, указательный палец выпрямлен. Иероглиф печени – Сюй, звук древнекитайской гаммы Цзюэ, а также звук шшшшш.

Мудра – переплетенные пальцы вверх над головой – 2-й ключ.

Даосская аксиома о контроле над гневом гласит: “Если вы произнесли звук печени тридцать раз и вы все еще сердиты на кого-то, то вы имеете право ударить этого человека”. Даосы имели в виду, что, произнеся звук шшшшшш 30 раз, вы успокоитесь и ваш гнев улетучится.

Мудра к звуку Сюй

Левая рука – 2, 3, 4, 5-й пальцы согнуты вместе, большой противостоит параллельно остальным.

Правая рука – 2, 3, 4-й пальцы согнуты вместе, большой соприкасается со вторым, мизинец выпрямлен.

Левая рука – 2, 3, 4-й пальцы согнуты к их основанию, большой фиксирует согнутые пальцы, мизинец выпрямлен.

Звук “шшшшшш”

Левая рука – мизинец соединен с большим (большой поверх ногтевой фаланги мизинца), 2,3,4-й пальцы выпрямлены.

Правая рука дублирует этот же звук.

Классические мудры

- № 5 – Мудра Ветра,
- № 6 – “Поднимающая”,
- № 8 – Мудра Жизни (болезни глаз),
- № 10 – Мудра Воды,
- № 11 – Мудра Энергии (яды и шлаки),
- № 14 – “Три колонны Космоса”,
- № 15 – “Лестница Небесного храма”,
- № 18 – “Чаша Чандмана” (девять драгоценностей),
- № 21 – “Морской гребешок”,
- № 22 – “Стрела Ваджра”,
- № 24 – “Парящий Лотос” (женская патология, половая сфера, матка).

## ЖЕСТОВЫЕ ИЕРОГЛИФЫ ДЛЯ РЕГУЛЯЦИИ ПОЧЕК

В классике традиционной китайской медицины приводится описание формы и расположения почек: “Почки состоят из двух штук и по одной штуке прикреплены к левой и правой частям двенадцатого позвонка. Обе почки соединены друг с другом, как яички у человека. Каждая почка имеет форму вроде куриного яйца, а ее цвет черно-багровый. “Черный” показывает северный водяной цвет. Почки представляют собой орган Воды, но содержат в себе огневую энергию и, следовательно, принимают багровый”.

Почки – парный орган, расположенный наиболее глубоко по сравнению с другими плотными органами человеческого тела. Роль почек весьма многогранна и жизненно важна:

Почки хранят и накапливают сексуальную эссенцию Цзин. Следовательно, они контролируют и отвечают за репродуктивную способность.

Управляют циркуляцией жидкости в организме.

Совместно с легкими осуществляют регуляцию дыхания.

Принимают непосредственное участие в образовании крови. В частности, в почках вырабатывается эритропоэтин, отвечающий за продукцию красного ростка крови. При серьезной патологии почек возникает анемия, которая называется анемией “брайтиков” (по имени ученого Брайта).

Почки совместно с легкими контролируют поток входящей в организм энергии Ци.

В функцию почек входит развитие костного мозга и всей мозговой ткани. Тесная связь почек с мозгом отражена не только в функциональном плане, но и имеет отчетливое соответствие в их форме.

Почки контролируют регион, где хранится сакральная, прародительская энергия, дозированная данному индивиду на отведенный ему лимит жизни. Поэтому древние китайцы утверждали, что, когда кончается прародительская энергия (а это часто бывает по вине самого человека, ведущего соответствующий образ жизни), даже хорошо сохранившийся человек умирает.

В компетенции почек находятся кости, их жизнеспособность и прочность.

Почки контролируют зубы и волосяной покров головы.

Китайские трактаты утверждают, что левая почка ответственна за все перечисленные выше функции, правая же почка называется “Воротами жизнеспособности” (Мин мэнь). “Ворота жизнеспособности” ответственны за хранение сексуальной эссенции Цзин духа Шэнь, а также источника жизненных сил Ци. У мужчин в этой области расположена сперматическая эссенция Цзин, а у женщин – энергия, удерживающая плаценту, и энергия, регулирующая менструальный цикл. “Ворота Мин Мэнь” – область движения энергии под пупком между почками – является основой жизнеспособности человека и корнем его 12 каналов.

Почки и их меридианы контролируют боковую сторону ступней ног, внутренние части голени и бедер, грудную клетку, – отсюда их тесная связь с легкими и сердцем.

“Почечного” больного характеризуют бледность кожных покровов, сухость и выпадение волос на голове.

При неприятностях с почками появляются следующие симптомы:

землисто-черный цвет лица, жар или сухость во рту, помутнение в глазах при вставании, опухание и боль в горле, чувство удушья, в мокроте и слюне может быть кровь. Пациент отмечает снижение аппетита, тенденцию к поносу, боль и зябкость в области ягодиц и на внутренних поверхностях бедер и ног, жар и боль в подошвах ног. Большой дискомфорт у такого пациента вызывает немотивированный страх.

Для патологии почек характерны: темные (черные) круги под глазами, дисфункция половых желез с преимущественным снижением их секреции, преждевременное старение, одышка.

Кроме того, весьма демонстративны нарушения для патологии почек в костной системе – хрупкость и ломкость костей, ослабление памяти, разрушение зубов (пародонтоз, кариес). Из симптомов “окон тела” к почечной патологии относятся: шум в ушах и снижение слуха, отиты, а также недержание мочи и кала.

Произнесением соответствующих иероглифов и их жестовым дополнением можно лечить все заболевания почек и мочевого пузыря, в том числе стеноз, атрофию почек, импотенцию, бесплодие, преждевременную эякуляцию, истечение семени (поллюции), недержание мочи, снижение слуха, головокружение, отеки, гипертонию почечного происхождения, саркому мочевого пузыря, матки, опухоли почек, заболевание головного и спинного мозга, ЦНС.



### Иероглиф чуй

Ч – левая кисть закрыта, 3, 4, 5-й пальцы согнуты и прижаты к середине ладони. Указательный и большой соприкасаются, образуя эллипс.

У – кисть правой руки закрыта, 2, 3, 4-й пальцы согнуты и прижаты к ладони, большой палец выпрямлен и прижат к указательному, мизинец выпрямлен.

Й – кисть левой руки раскрыта, 2-й, 3-й пальцы согнуты и прижаты большим, 4-й, 5-й выпрямлены.

### Юй

Ю – кисть левой руки закрыта, большой, указательный, средний и безымянный пальцы соединены вместе, образуя эллипс, мизинец выпрямлен и отставлен.

Й – кисть правой руки закрыта, 2, 3, 4-й пальцы прижаты к середине ладони с фиксацией их большим пальцем. Мизинец выпрямлен.

В – кисть левой руки раскрыта, 2, 3, 4, 5-й пальцы выпрямлены и плотно соприкасаются друг с другом. Большой палец выпрямлен, отставлен (противостоит остальным).

У – кисть правой руки закрыта, 2, 3, 4-й пальцы согнуты и прижаты к ладони, большой палец выпрямлен и прижат к указательному, мизинец выпрямлен.

Иероглифы и звуки. Иероглиф Юй, звук Вууууууу, иероглиф Чуй, звук Ю, мудра-ключ к чакре Свадхистана – правая рука опущена ладонью вниз, левая ладонь раскрыта к лицу, 2, 3, 4, 5-й пальцы соединены вместе, несколько согнуты, положение кисти патака (откр).

При выполнении мудр руки находятся на уровне чакр. Символ мудры “Дворец воспроизводства” № 24 – “Парящий Лотос”. Классические мудры № 4 Неба, № 5 Ветра, № 10 Воды, мудра № 11 Энергии.

Мудра-ключ к Муладхаре – кисть правой руки (для женщин левой) раскрыта, положение патака. Пальцы сжаты в ладони, 2, 3, 4, 5-й пальцы согнуты и прижаты к центру ладони, большой палец согнут и зажат в кулак под остальными (спрятан).

Положение закрытой кисти андха сандра. Символ мудры – “Ворота смерти и жизни”. Центр чакры – точка Хуэйинь № 1, меридиан – переднесрединный Инь. Точка-центр чакры Свадхистана Гуань-юань (6) – переднесрединный меридиан.

### ЖЕСТОВЫЕ ИЕРОГЛИФЫ ДЛЯ СТАБИЛИЗАЦИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ

Звук есть свойство Акаши (Эфира). Он порождает Воздух, свойство которого есть Осязание, которое (через трение) производит Цвет и Свет.

Вишну Пурана

В своих работах мы постоянно указываем на ведущую роль эмоций в психосоматическом состоянии человека и его судьбе. Уметь контролировать эмоции – это значит уметь любить себя и ближнего. Следует знать, что эмоциональная природа человека является его чисто земной характеристикой и особенностью нынешней пятой коренной расы является ее эмоциональная поляризация. Вот почему такое большое значение придается эмоциональной стороне человеческой сущности. И именно контроль над эмоциями, а не трепетная забота о физическом теле является проблемой, решение которой является весьма непростым делом. Мудрые выводы китайцев о том, что сердце ответственно за психоэмоциональную сферу, находят подтверждение как в жизни, так и в клинике.

Часто экстремальной ситуации в сердце предшествуют тревога, беспокойство, немотивированная раздражительность, волнение, смятение в душе, глубокая неудовлетворенность качеством жизни, комплекс собственной неполноценности. Учитывая всю важность и непредсказуемость стрессорных реакций в манифестации самой тяжелой патологии, мы предлагаем ряд жестов в

Даосские целительные звуки. Терапия самоспасения. Гоникман Э. И. [filosoff.org](http://filosoff.org) сочетании со звуками, которые нейтрализуют стресс. Существует прямая и обратная связь между органом и присущей ему эмоцией. Каждый орган при его дисфункции порождает соответствующую его вибрации эмоцию, равно как возникающая извне под влиянием внешних раздражителей сверхэмоция повреждает родственный ей орган.

В этом аспекте соответственно Инь-Ян-органам существуют и Инь-Ян-эмоции. Ян-страх связан с мочевым пузырем и является кратковременным. Инь-страх связан с почками и носит постоянный, монотонный, изнуряющий характер. Весьма часто Инь-страх указывает на проблемы в прошлых воплощениях, например страх, связанный с водой, высотой, замкнутым пространством и др. Ян-тревога адекватна желудку, Инь-тревожность, беспокойство, постоянные раздумья, вязкость мышления, зацикленность на своих переживаниях и раздумьях - соответствует системе селезенки-поджелудочной железы; Ян-тоска (приступы) - печаль - толстому кишечнику; Инь-тоска, печаль - глубокие переживания, тоскливость-легким; Ян-гнев со вспышками раздражительности, гнева-желчному пузырю; Инь- гнев - внутренняя озлобленность, постоянное недовольство собой и окружающими, хроническая раздражительность - соответствует печени и, наконец, Ян-суперрадость, немотивированная восторженность, эйфория, болтливость, избыток эмоций - системе тонкого кишечника, тесно связанного с психикой и головным мозгом.

Инь-радость - покой, удовлетворенность жизнью, любовь к себе и ближнему, компромиссность, уживчивость, терпение, примиримость, понимание и прощение - адекватна сердцу. Как и сверх-Ян-, так и сверх-Инь-эмоции при несвоевременном их купировании перерастают в психические заболевания с серьезным повреждением внутренних органов.

Таким образом, все перечисленные эмоции имеют кратковременный начальный этап и характеризуют Ян-состояние; развернутый, хронический, вялотекущий характер - Инь-состояние, которое, в зависимости от органа, рождающего эмоцию, переходит в конечное психотическое состояние.

Этапы трансформации эмоций:

Эмоция радости - маниакально-реактивное состояние.

Эмоция печали-тоска-угнетение.

Эмоция тревоги - беспокойство, навязчивость, фобии.

Боязливость, испуганность, пугливость, страх, оцепенение.

Буйство, гнев, ярость, невменяемость, аффек- тивность.

Общим для всех суперэмоций может быть переход в глубокую депрессию при истощении всех защитных сил организма. Орган может быть восстановлен через соответствующую эмоцию, и этому в большой степени способствуют представляемые методы.

Мы предлагаем в качестве самотерапии лечебные жесты с уже известными вам звуками.

Исходя из стихийных номинаций пальцев, указанных ниже:

Большой - Дерево, Ветер

Указательный - Огонь, Жар

Средний - Земля, Влажность

Безымянный - Металл, Сухость

Мизинец - Вода, Холод, мы предлагаем следующие мудры для блокирования эмоциональных патологических состояний:

## Страх

Мизинец прижимается к центру ладони, поверх него укладываются средний и большой пальцы. Произносится звук Земли Ху, звук Холода Юй и звук Дерева Сюй (фото 1).

фото 1

Печаль-тоска

Безымянный палец прижимается к ладони, поверх него указательный и большой. Одновременно произносятся звук Металла Сы и звук Ветра Сюй {фото 2).

### Беспокойство-тревога

Средний палец прижимается к середине ладони, поверх него располагается большой. Произносятся звуки: Ветра - Сюй и Влажности - Ху {фото 3).

### Гнев-раздражение

Большой палец прижимается к середине ладони, безымянный располагается поверх него. Произносятся звуки: Сы - звук Металла и Сюй - звук Ветра {фото 4).

### Эйфория, переходящая в угнетение

Указательный палец сгибается в сторону ладони, поверх него располагаются мизинец и большой. Произносятся звуки: Холода - Юй, Огня - Хэ и Ветра - Сюй {фото 5).

Использование большого пальца в некоторых мудрах преследует цель ментального усиления выполняемых упражнений.

### ЗВУКОВИБРАЦИОННЫЙ МЕТОД “ШЕСТЬ ИСТИННЫХ ЗВУКОВ” И “ТРИ ИСТИННЫХ ЗВУКА”

Среди многочисленных методов Цигун, основанных на использовании энергии в оздоровительных целях, достаточное место занимает Сянгун, что в переводе означает “Ароматный Цигун”. В современном Китае этот удивительно эффективный вид Цигун, отличающийся высокой требовательностью к себе, доброжелательным отношением к другим и готовностью оказать немедленную помощь людям, представляют мастер Сунь Цзиньчжоу и его супруга. Несмотря на свой семидесятилетний возраст, они провели около сотни семинаров по Сянгун, на которых присутствовали более ста тысяч человек.

В рамках наших книг “Даосские лечебные жесты” и данной работы, сочетающей звуки и жесты, метод Сянгун имеет определенное значение, так как значительную его часть составляют движения пальцами.

По утверждению мастеров Сянгун:

Движения пальцами способствуют объединению информационных потоков Ци с информацией мастера Сянгун. С этой целью ладони и пальцы должны быть направлены вдоль и вверх.

Движения пальцами (о чем было подробно изложено в предыдущем издании “Даосские лечебные жесты”, обладают терапевтическим воздействием, способным вызвать “внутреннее движение” в человеке, уравнивающее Инь и Ян.

Движения пальцами способствуют увеличению силы воздействия. В то время как вытянутые пальцы предназначены для испускания Ци вовне, т. е. направлены на снятие напряжения, внутреннее упражнение, сжатие пальцев направлено на пополнение, набор энергии.

Мы освещаем работу кистей в методе Сянгун, так как она используется в связи с речевыми формулами (шесть иероглифов) - “шести истинных звуков” и “трех истинных звуков”.

“Шесть истинных звуков” обладают высоким терапевтическим эффектом при

Даосские целительные звуки. Терапия самоспасения. Гоникман Э. И. [filosoff.org](http://filosoff.org) заболеваниями различных органов и систем, а при относительном здоровье оказывают профилактическое действие. Горловое произнесение звуков на выдохе (основное правило данного метода) производит позитивный эффект при лечении заболеваний сердца, неврастении, бессоннице.

Следует помнить, что для каждого вида заболеваний существует свой звук. Приведенные ниже звуки и речевые формулы так же важны, как и рассмотренная нами система звуков “шесть иероглифов”.

“Шесть истинных звуков” и “три истинных звука” являются: основой движения, создают в организме баланс полярностей Инь-Ян; основой жизни человека, способствуют функционированию пяти “плотных” органов Цзан; основой “единства неба и человека”, способствуя лечению болезней и оздоровлению организма.

Мастера Сянгун предупреждают, что во время произнесения речевых формул возможно:

- появление в пространстве светящихся точек;
- столба света и цветных полос;
- формирование зрительных образов;
- видение падающих звезд;
- молний;
- радуги.

При возникновении этих явлений не следует тревожиться, сосредотачиваться на них, прерывать занятие или разговаривать.

Таблица “шести истинных звуков” и “трех истинных звуков”

Речевые формулы

Воздействие

ВЭН

Общетерапевтическое и укрепляющее

Ма

Устраняет “жар” в руках и плечах (пальцы кистей вытянуты)

Ни

Энергизация сердца при его недостаточности, чувство тяжести и сжимающее ощущение в груди (пальцы кистей сжаты)

Бэй

Противовоспалительный эффект во внутренних органах и грудной клетке (пальцы кистей вытянуты)

Ми

Даосские целительные звуки. Терапия самоспасения. Гоникман Э. И. [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Устранение “холода” в поясничном отделе позвоночника (руки на точках Шэн-шу – поясничный отдел позвоночника на уровне ношения пояса)

Хун

Терапевтическое воздействие на желчный пузырь при воспалении кишечника и поносе (пальцы кистей вытянуты)

ВЭН

ХЭ

Хун

Обеспечивают резонанс человека с космосом, их полное единство, что способствует гармонизации как на физическом, равно и психическом уровнях

Звуки, высокий топ

Звуки, низкий тон

Показания к применению

Особенности произнесения

Го

Го

Печень, желчный пузырь, глаза, сухожилия, суставы, рак печени и желчного пузыря, гепатиты, холециститы, холангиты, дискинезии желчного пузыря

Начиная с 4 парных звуков постепенно довести до 8

Чжэн

Чжэн

Сердце, язык, тонкий кишечник, кровеносные сосуды, психологические нарушения, болезни сердца, ишемическая болезнь, врожденные патологии сердца, миокарды, постинфарктное состояние, васкулиты, атеросклероз сосудов мозга, рак тонкой кишки

Начиная с 4 постепенно довести до 8

Гун

Гун

Селезенка, желудок, мышцы, ротовая полость, заболевания поджелудочной железы, диабет, панкреатит, заболевания селезенки (не рекомендовано произнесение данного звука при раке желудка)

Начиная с 5 постепенно довести до 10

Шан

Шан

Легкие, нос, толстый кишечник, кожа, трахеиты, бронхиты, астма, туберкулез, онкологические заболевания легких, толстой кишки, носоглотки и кожи

Начиная с 3 постепенно довести до 9

Юй

Юй

Почки, кости, костный мозг, головной мозг, мочевой пузырь, кровь, уши, половые органы, заболевания почек

Начиная с 3 постепенно довести до 6

(нефрит), невроз, пиелонефрит, атрофия почек), импотенция, бесплодие, недержание мочи, снижение слуха, головокружение, отеки, рак мочевого пузыря и матки

Даосские целительные звуки. Терапия самоспасения. Гоникман Э. И. filosofff.org

Ха

Ха

Застойные явления в системе кровообращения, блок энергии в каналах “избыточность”, онкология, спазмы в грудной и брюшной полости, вздутие живота

Начиная с 3 постепенно довести до 9

Си

Си

Анемия, недостаточность энергии и крови, слабость, кровотечение, анемия после химиотерапии

Начиная с 3 постепенно довести до 6

До

До

Нервная система, органы внутренней секреции, доброкачественные опухоли, опухоли мозга, патология сосудов головного мозга

Начиная с 3 постепенно довести до 9

Дун

Дун

Рак желудка, хроническая тяжелая патология желудка, рак поджелудочной железы

Начиная с 5 постепенно довести до 10

Фо

Фо

Подъем жизненной энергии

–

Фу

Фу

Расслабление, устранение депрессии, опускание жизненной энергии в область нижнего Дань-тяня (4 пальца ниже пупка)

–

#### АНТИРАКОВАЯ ЗВУКОВАЯ ЦИГУН-ТЕРАПИЯ

За последние годы значительно возросли знания о природе злокачественного превращения нормальной клетки в раковую. Правда, не совсем ясно, была ли исходная клетка нормальной.

В популярной печати и в сообщениях о научных исследованиях все больше появляется оптимистических утверждений о близком разрешении проблемы происхождения рака, его своевременной диагностике и успешном лечении. Как же обстоят дела на самом деле?

В течение многих лет проблемы онкологии сводились преимущественно к выяснению роли различных факторов в развитии рака. В результате этой большой работы установлено, что рак – заболевание полиэтиологическое и в его дебюте принимают участие:

многочисленные химические вещества, которые получили название канцерогенов, т. е. “порождающие рак”;

ионизирующее излучение, а также естественная ультрафиолетовая радиация, ставшая весьма опасной в связи с истончением озонового слоя планеты, солнечная радиация, которую знаменитый американский онколог Каудри назвал канцерогеном № 1 в семье физических факторов, вызывающих рак;

гормональные факторы (женские половые гормоны);

факторы “живой” природы: вирусы, простейшие три- хомонады, которым в последнее время приписывается вся ответственность за возникновение самой тяжелой патологии, в том числе и рака, и др.

Несмотря на такое множество факторов, способных трансформировать клетку в раковую, результат развития онкомистерии имеет общие свойства. Отсюда можно предположить, что все эти факторы определенным образом изменяют жизнедеятельность самой клетки, что и проявляется ее трансформацией в злокачественную. Не вдаваясь в тонкости этого процесса, следует отметить, что в каждой условно нормальной клетке имеются особые гены, которые превращают обычную клетку в раковую. Эти гены были названы онкогенами, или

Даосские целительные звуки. Терапия самоспасения. Гоникман Э. И. [filosoff.org](http://filosoff.org) раковыми генами. Но, что весьма интересно, онкогены играют весьма важную роль в деятельности нормальных клеток, некоторые онкогены активизируются при нормальном делении клетки. В настоящее время в различных вирусах и клетках обнаружено более 20 онкогенов, а также открыты продукты деятельности ряда онкогенов, а именно кодируемые ими белки, которые были названы онкобелками.

Кроме того, существует мнение, что при раковой трансформации клетки происходит активация эмбриональных генов, которые играют важную роль в сложном процессе дифференцировки клеток и тканей и также весьма необходимы для энергетического обеспечения в процессе деления клеток.

Далее было установлено, что раковые клетки в отличие от нормальных в значительно больших количествах потребляют для своей жизнедеятельности глюкозу. Еще в 30-е годы в классических исследованиях немецкого ученого Отто Варбурга было показано, что в раковых клетках в 10-30 раз увеличена интенсивность брожения.

Все злокачественные заболевания разделяют на две группы, основываясь на происхождении исходных (здоровых) клеток: эпителиальные (покровные) клетки при злокачественной трансформации дают рак, исходные соединительные клетки при аналогичных условиях образуют саркому.

Продуктами деятельности ряда онкогенов являются, как мы уже отметили, онкобелки. Онкобелки представляют собой ферменты, которые осуществляют процессы фосфорилирования.

Помимо уже перечисленных онкогенов и онкобелков, раковый процесс запускается при наличии так называемого трансформирующего фактора роста (ТФР), или онкофактора, который является определяющим для развития этой трагической мистерии.

С открытием онкофакторов действие этой трагедии переносится из глубин клетки на ее поверхность, где и происходит дальнейший контакт уже со средой вне самой клетки. Следовательно, процесс развития опухоли имеет трехкомпонентный характер: онкоген – онкобелок – онкофактор.

В последние годы оптимистические надежды в онкологии связаны с открытием онкогенов, их изучение трактуется как проникновение в самую “сущность” рака.

В 1984 г. была установлена химическая природа онкофакторов и произведен синтез одного из онкофакторов, в который входит 50 аминокислот, причем онкофакторы могут выделяться из организма с мочой. Это обстоятельство, согласно закону подобия, позволяет использовать собственную мочу в гомеопатических дозах для лечения онкологии.

Кроме того, частота повреждений генетического аппарата, которые могут привести к развитию рака, в сотни раз выше, чем частота клинического возникновения рака. Это свидетельствует о том, что рак возникает только при соответствующих неблагоприятных условиях в организме.

В течение многих лет клетки, потенциально готовые к злокачественной трансформации, могут находиться в предраковом состоянии, прежде чем под влиянием определенного провоцирующего фактора из них начнет развиваться опухоль. Согласно современным взглядам, латентный период между раковой инициацией и манифестацией болезни составляет в среднем 10 лет. Следовательно, в течение ряда лет накапливаются наблюдения, показывающие, что вероятность развития рака определяется не только временем и интенсивностью воздействия канцерогенного агента, но, как мы уже указывали, и состоянием организма.

Состояние организма может оказывать влияние на все стадии возникновения рака, начиная с самого начального этапа до широкой манифестации заболевания. Кроме того, состояние организма во многом определяет, будет ли вообще иметь место развитие рака, и если будет, то с какой скоростью. Все эти факторы зависят прежде всего оттого, какова мощность противоопухолевой защиты, или, иными словами, каков иммунитет.

Крупнейший австралийский ученый-иммунолог Ф. Вернет утверждает, что иммунологический надзор направлен против опухолевых клеток. Отсюда у детей с иммунодефицитом в настоящее время резко возросли опухолевые заболевания. Система иммунной защиты представляет собой своеобразные бастионы иммунитета, прорыв которых увеличивает опасность раковой агрессии.

Мы попытались популярно и схематично представить картину канцерогенеза, так как более обстоятельная информация неуместна в рамках данной работы.

Однако, излагая некоторые аспекты восточной антираковой терапии, следует рассмотреть взгляд китайской классики на канцерогенез.

В XII столетии до нашей эры в Китае уже были описания “ужасной опухоли на поверхности тела”, а также на костях, найденных при раскопках времен династии Инь. Подробное описание и лечение опухолей были приведены в “Нэй-Цзин” – “Каноне о внутреннем”, древнекитайском трактате

омедицине, авторство которого приписывают желтому императору Хуанди.

Даосские целительные звуки. Терапия самоспасения. Гоникман Э. И. [filosoff.org](http://filosoff.org)

Согласно китайской классике, тело раковой опухоли и раковые клетки не являются компонентами материнского организма. Они являются “младенцами”, которые поглощают пищу и энергию для собственного роста от материнского организма. А потому они называются эмбрионами (зародышами). Причиной возникновения опухоли китайцы считают блокирование жизненной энергии, крови, слизи и пищи. Это блокирование вызвано воздействием разнообразных вредных факторов. Существует мнение, что вокруг раковой клетки, подобно кокону тутового шелкопряда, образуется защитная мембрана. И эта достаточно сильная мембрана не позволяет фагоцитарной защите приблизиться для уничтожения раковых клеток.

Более того, лекарство или даже достаточно сильная радиация не могут проникнуть через мембрану раковых клеток. Вот почему в Китае существует мнение, что “рак не может быть вылечен только при помощи лекарства”. Традиционно китайская медицина полагает, что опухоль относится к типу таких заболеваний, когда в болезнь вовлекается весь организм. Причины опухоли могут быть суммированы следующим образом: опухоль в организме возникает вследствие повреждения внутренних органов, вызванного эмоциональным напряжением; возникающий при этом дисбаланс внутренней среды организма позволяет патогенным (вредным) факторам проникнуть в организм и вызвать нарушение в системе циркуляции китайских меридианов и коллатералей. В китайской классике опухоли относят к области самых разнообразных заболеваний, причем их характеристика представляет собой как морфологическое и топографическое описание, так и носит черты клинических проявлений. В “линшу” в главе о нарывах “Юн цзюй цян” описывается опухоль, имеющая форму и консистенцию “каменного нарыва” – шицзюй, по аналогии с новообразованием кости.

После династий Чжурчжэней (1155–1234) и монголов (1279–1368) опухоль называли “скала” в силу ее твердости, прочности и, надо полагать, трудной доступности для лечения. Различают: опухоль (Лю), “скала” (Ян), непроходимость кишечника, опухолевого генеза (чжэнцзя), скопление (цзи-цзюй), обрушивание и протекание (опухоль, сопровождающаяся кровотечением, -бэнлоу), трудность глотания (при раке гортани - егэ), протекание кишечника (чантань), потеря цветения (шижун), опухоль в районе шеи на уровне волосистой части, плесень на языке (шэйцзюнь), мозолистые губы (цзянь-чунь) – рак губы и др.

Называя основной причиной онкологических заболеваний эмоциональный дисбаланс (изменение семи эмоций), китайские врачи пытаются даже дифференцировать вид опухоли, вызываемой определенной эмоцией.

Например, “трудность глотания” возникает из-за “взрыва беспокойства” (“Простые вопросы”). В другой китайской книге (“Полная книга Цзин Юэ”) говорится, что причина трудности проглатывания заключается в “беспокойстве и тоске в мыслях”. Далее там же указано, что когда “радость и гнев переходят пределы, семь чувств травмируют селезенку и желудок, застой вызывает мокроту, мокрота дерется с Ци” (цит. по Ма Цзижэню. “Китайское учение о жизненной энергии”).

Во всех изученных нами по данному вопросу руководствах по китайской медицине указывается, что нужно заниматься ведением и привлечением (даоинь), т. е. использовать Цигун-методы и принимать лекарства, но “лекарства самостоятельно вылечить не могут”. К этому следует добавить и соответствующее питание, основанное на индивидуальной карте рождения больного.

Схема развития канцерогенеза согласно китайской классике выглядит следующим образом:

Блокирование энергии (застой). Стресс, эмоциональное напряжение либо другие вредные факторы вызывают нарушение энергетического баланса печени. Нарушение энергетического баланса, в свою очередь, ведет к нарушению кровотока в сторону его замедления, что постепенно приводит к образованию сгустков. В “Нэй-Цзин” указывается: “Неуместные радость и злость, холод и тепло в неподходящее время и преобладание вредных факторов неизбежно вызывают образование сгустков крови”.

Застой крови в каком-либо органе или системе китайцы называют “мертвой кровью”. “Мертвая кровь” скапливается в определенном месте и в конце концов развивается в “массу”.

Нарушение процессов пищеварения. Слабость селезенки, поджелудочной железы и желудка вызывает в организме задержку жидкости. Длительная задержка жидкости вызывает образование токсических веществ.

Избыточное образование слизи в организме. Застой мокроты в легких при их нарушении приводит к астме, в результате чего легкие утрачивают контроль над энергией (Ци). Избыточное образование и застой слизи в желудке способствуют образованию гастрита. Избыточное количество слизи часто находит выход двигаясь вниз под кожу, принимая форму подкожных шишек.



Даосские целительные звуки. Терапия самоспасения. Гоникман Э. И. [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Действие токсинов. Патогенные факторы внешней среды. Токсические вредные факторы могут порождаться застоем тепла (вследствие его избыточности внутри организма).

Дефицит энергии и крови. Недостаточность энергии и крови ослабляют иммунную систему организма и способствуют проникновению “опухолевых вредных факторов”. При невозможности восстановления энергетического баланса и нормального кровообразования финал может оказаться непредсказуемым.

Перечисленные патологические изменения могут возникать или полностью, или частично. И в зависимости от “набора” симптомов должна проводиться и соответствующая профилактическая терапия.

Клинические исследования, анализ причин и патологии раковых заболеваний указывают, что стаз крови является одной из причин рака. Было установлено, что клиническая симптоматика рака сопровождается повышенной вязкостью крови, особенно плазмы. Это обстоятельство связывают с увеличением количества нерастворимой формы фибрина в плазме крови, что способствует усилению агрегации эритроцитов и ускорению СОЭ.

Многочисленные исследования свидетельствуют, что повышенная вязкость крови и плазмы могут обуславливать метастазирование. Это мнение небезосновательно, так как при повышении вязкости крови или плазмы ее циркуляция замедляется, что способствует образованию крупных агрегаций эритроцитов (под воздействием волокон фибрина). При этом размер раковых клеток, которые находятся в общем кровотоке, намного меньше, чем скопления агрегированных эритроцитов. Согласно гидродинамике, меньшие по размеру раковые клетки предпочитают маршрут от центра к периферии, т. е. к стенке кровеносного сосуда. Оседая затем на неровностях стенки, они способствуют образованию метастазов. Поэтому задача состоит в том, чтобы обеспечить нормальный кровоток, который может устранить процесс метастазирования.

Нормальный кровоток, помимо указанных моментов, способствует своевременной “доставке” иммунных клеток в очаг зарождения рака для выполнения ими своих защитных функций. Следовательно, ускорение кровотока оптимизирует функции иммунной системы.

Выдающийся французский хирург Рене Лериш и наш великий соотечественник А. С. Залманов в своих работах постоянно делали акцент, что фактор кровообращения является основой нормального функционирования организма, а изменение кровоснабжения тканей является первопричиной любой патологии.

Весьма знаменательно, что древней медицине Китая это было известно еще несколько тысячелетий назад. Следует добавить, что по данным анализа, проведенного в объединенной клинике профилактики и лечения онкологических заболеваний в уезде Миунь под Пекином, занятия Цигун значительно улучшают кровоток.

Мы глубоко согласны с китайской натурфилософией, утверждающей, что рак вызывается в основном эмоциональным напряжением, ведущим к нарушению циркуляции энергии в организме, к изменению биохимизма тканей и, как следствие, к нарушению ведущих звеньев иммунитета.

Многочисленные факторы, о которых мы уже упоминали (солнечная радиация, вирусные факторы, химические, анаэробный гликолиз Варбурга и, наконец, трихомонада), которые, согласно мнению ученых, побуждают нормальную клетку превращаться в раковую, на наш взгляд, являются вторичными. Они все лишь вороны, которые слетаются на холодный труп, оставленный единственным убийцей, который носит название “стресс”, так гениально описанный канадским ученым Гансом Селье.

И мы в настоящее время уже знаем, что под этим термином скрываются многочисленные ситуации, вызванные самыми разнообразными причинами. В зависимости от индивидуальных особенностей человека эти причины могут быть разные, но во всех без исключения случаях они ослабляют “линию обороны” и лишают организм возможности к сопротивлению, оставляя беспомощный организм на растерзание всем тем факторам, которые считаются ведущими, или первичными.

Онкология – это прежде всего состояние иммунодефицита, а уж чьей добычей станет этот беззащитный организм – зависит от тех слабых энергоинформационных звеньев, с которыми данный индивид пришел в этот мир.

Сейчас не вызывает сомнений, что хронический стресс способствует возникновению рака, ухудшает его течение, сокращает сроки жизни. Кроме того, доказано, что главный стрессовый гормон – кортизол может вызывать активацию вирусного онкогена, т. е. влиять на стадию “запуска” рака. Отрицательные психические эмоции, депрессия действуют аналогично хроническому стрессу (как в плане возникновения онкологических страданий, равно и во всех других ключевых вопросах). Мудрость древней медицины и философии

Китай не может не вызвать глубокого восхищения, и поэтому мы вновь и вновь возвращаемся к ее истокам, адаптируя к современным изменившимся

Даосские целительные звуки. Терапия самоспасения. Гоникман Э. И. [filosoff.org](http://filosoff.org) условиям. На фундаменте Великой философии и медицины Китая воздвигаются все “здания” медицины XXI века. И главным принципом фундамента этих “зданий” является целостность Мира, тождественность всех творений Создателя и Вселенной – великий принцип – Человек подобен небу и Земле. И в этом подобии медицина будущего обретет обоснование всех своих лечебных методов.

В арсенале древней медицины Китая не только существует свое уникальное мнение о возникновении рака, но и предлагаются пути его лечения. Если принять концепцию стрессового механизма “запуска” рака, то прежде всего следует “успокоить ум”.

Древнекитайский поэт Ду Фу в одном из своих стихотворений “Март пересекает границу” писал: “Как страстно я желаю облегчить горе, все же помрачение ума было слишком долгим”. Именно существующие Цигун-техники могут позволить человеку вытащить себя из пропасти горя.

У ракового больного оптимизм должен преобладать над пессимизмом. Занятия Цигуном не только развивают жизненную энергию и укрепляют здоровье занимающегося, но также способствуют развитию оптимизма и обретению спокойствия ума, с тем чтобы поддерживать кору головного мозга в состоянии покоя. Покой способствует как лучшему кровообращению, так и лучшей циркуляции жизненной энергии. В настоящее время доказано, что упражнения Цигун усиливают иммунитет. В ходе экспериментов установлено, что внешняя Ци, а также “информационная (заряженная) вода” способны активизировать фагоцитоз лимфатических клеток селезенки. Также замечено, что в результате воздействия внешней Ци происходит повышение показателя лимфоцитов периферической крови.

Занимаясь Цигуном, больной раком должен иметь уверенность в победе над болезнью, быть настойчивым при выполнении Цигун-упражнений, и тогда он сможет преодолеть все трудности.

В противораковой Цигун-терапии очень важно сделать пациента активным участником процесса излечения. Целенаправленное устранение неблагоприятных психоэмоциональных факторов, как показывают данные экспериментальных исследований, способствует эффективному функционированию коры головного мозга, повышению уровня жизнедеятельности органов, укреплению иммунной системы и повышению сопротивляемости организма болезнетворным факторам.

Китайские ученые установили, что Цигун-терапия улучшает морфологический состав крови, стимулирует клеточный иммунитет, нормализует биохимические показатели, в результате чего происходит сдерживание роста раковых клеток вплоть до исчезновения опухоли. Цигун-терапия может практиковаться как самостоятельный метод либо в ансамбле с другими методами: траволечением, гомеопатией и др. К применению гомеопатического метода в онкологии автор планирует вернуться в своих работах по гомеопатии.

Следует еще раз напомнить, что результат лечения в Ци-гун-терапии зависит всецело от больного, от его упорства, настойчивости и целеустремленности. Никогда нельзя надеяться на немедленный результат, так как любая болезнь не возникает внезапно, она является следствием нарушения на трех уровнях: тело, душа, дух. И все три уровня в равной степени требуют внимания и устранения допущенных искажений.

## ЗВУКОВИБРАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ РАКА

Одним из наиболее эффективных методов лечения рака является древнекитайский звуковибрационный метод произнесения отдельных слогов. Этот метод достаточно освещен нами в данной работе. Считаем уместным напомнить, что в соответствии со взаимосвязью между пятью звуками и пятью твердыми органами, зафиксированной в “Нэй-Цзин”, метод произнесения следующий: ‘Тон – звук селезенки, Шэн – звук легких, Гуо – звук печени, Чэн – звук сердца, Ю – звук почек”.

Занятия начинают с низкого звука Дуо. При использовании метода произнесения слов занимающийся начинает с низкой интенсивности звука и постепенно увеличивает ее. В предыдущих главах мы изложили звуковибрационный лечебный метод в соответствии с концепцией У-син.

При использовании этого метода в антираковой программе следует произносить весь ансамбль звуков, связанных с внутренними органами, а также дополнительные звуки, специфически звучащие и разрушающие опухоль. Кроме

Даосские целительные звуки. Терапия самоспасения. Гоникман Э. и. [filosoff.org](http://filosoff.org) того, следует особо выделять звук пораженного органа. Например, при раке легкого – Сы, Шэн, при раке почек – Юй, Ю и т. д. Мудра № 10 Воды.

Для успокоения ума и полной релаксации следует в начале любого занятия практиковать тибетский оздоровительный метод Кум-Ньяй.

#### Особенности антираковой звуковой Цигун-терапии

При доброкачественных опухолях и опухоли мозга (любого происхождения) следует произносить весь комплект звуков и дополнительный звук – слог До. Число произнесения – 10. Мудра № 12 “Окно мудрости” и жестовая комбинация До[8].

Левая ладонь раскрыта, большой палец отходит несколько вперед, остальные выпрямлены и прижаты друг к другу. Правая ладонь изображает О. С этой целью большой и указательный пальцы образуют кольцо, остальные выпрямлены и прижаты друг к другу.

При раке печени и саркоме желчного пузыря на конечном этапе количество произнесений должно быть 8, на начальном этапе – 6, помимо полного набора звуков всех органов, дополнительно произносится звук Го. Сопровождающая мудра № 14 “Три колонны Космоса” для стимуляции иммунитета и улучшения обменных процессов, а также жестовое Го – ладонь раскрыта, 3, 4, 5-й пальцы левой руки подогнуты к середине ладони, указательный и большой выпрямлены, большой несколько отогнут в сторону.

Ладонь правой руки – большой и указательный образуют кольцо (букву О), остальные пальцы (3, 4, 5-й) выпрямлены. Жест-мудра- комбинация Го выполняются как говорящими и слышащими, так и глухонемыми. Эта установка касается и остальных звуков и жестов.

Тяжелая патология желудка, рак желудка (исключить произнесение звука желудка и селезенки Гун). Вместо звука Гон произносится звук Дун, Дон, количество произнесений 10 (3, 6, 10) за один сеанс. Мудра № 14 “Три колонны Космоса”, стимулирующая иммунитет; мудра № 18 “Чаша Чандмана” – способствует пищеварению, устраняет застойные явления в организме; мудра № 21 “Морской гребешок” – жестовая комбинация Дун выполняется следующим образом: кисть левой руки – большой палец выпрямлен и отходит вперед, остальные пальцы выпрямлены и прижаты друг к другу.

Кисть правой руки закрыта – 2, 3, 4-й пальцы согнуты и прижаты к середине ладони, мизинец и большой выпрямлены, причем большой прижат к согнутому указательному.

Кисть левой руки (после выполнения Д, 4) выполняет

Н, для этой цели: большой палец прижимает к середине ладони безымянный, остальные (2, 3, 5-й) выпрямлены.

При поражении онкологическим процессом тонкой кишки произносят звук Чжэн 7 раз и звук Си 7 раз. Мудра № 14 “Три колонны Космоса”, мудра № 24 “Парящий Лотос”. Жестовая комбинация. Звук-слог Си выполняется следующим образом: ладонь левой руки полусогнута, 2, 3, 4, 5-й пальцы согнуты полукругом, прижаты друг к другу, большой палец отогнут и расположен параллельно остальным. Положение пальцев левой кисти напоминает букву С.

Кисть правой руки раскрыта, 2-й и 3-й пальцы согнуты и прижаты к ладони, большой палец располагается поверх согнутых, 2, 3, 4, 5-й пальцы выпрямлены. Жестовая комбинация производится одновременно обеими руками. Кроме того, звук-слог Си используется при злокачественных новообразованиях, в случаях, протекающих с анемией (малокровием), которые являются следствием химиотерапии.

При злокачественных новообразованиях легких, кожи и толстого кишечника, гортани, носа произносится звук-слог Шан. Количество произнесений 9 (3, 6, 9). Мудра № 10 Воды, мудра № 14 “Три колонны Космоса”, мудра № 20 “Голова Дракона”, мудра № 25 “Флейта Майтрейи”, мудра № 1 “Раковина”.

При онкологии почек, мочевого пузыря, матки и половых органов (яичники, предстательная железа) произносится звук Юй, количество произнесений 6. При этом выполняются мудры № 24 “Парящий Лотос”, № 4 – Мудра Неба, мудра № 14 “Три колонны Космоса”, № 11 – Мудра Энергии, № 10 – Мудра Воды. Жестовая комбинация слога Юй выполняется следующим образом: кисть левой руки выполняет Ю, для этого: кисть согнута, большой и указательный пальцы соединены вместе, остальные, кроме мизинца, прижаты к ним, мизинец выпрямлен. Кисть правой руки закрыта, 2, 3, 4-й пальцы согнуты и прижаты к ладони, большой – прижат к кисти и фиксирует все три согнутых и прижатых пальца, мизинец выпрямлен.

Для всех форм рака рекомендуется произнесение слога Ха, количество произнесений от 6 до 9. Слог Ха произносится до (!) традиционных слогов, вместе с мудрой № 10 Воды.

Жестовая комбинация Ха выполняется следующим образом: кисть левой руки полусогнута, 3, 4, 5-й пальцы согнуты к ладони, большой палец прижат к

Даосские целительные звуки. Терапия самоспасения. Гоникман Э. И. [filosoff.org](http://filosoff.org) третьему пальцу, указательный слегка согнут, но изолирован от остальных. Кисть правой руки – все пальцы согнуты и прижаты к кисти, большой примыкает к последней фаланге указательного (ногтевая фаланга считается первой).

В конце каждого занятия для подъема жизненной энергии произносите 6 раз звук-слог фо. Его жестовая комбинация выполняется следующим образом: кисть левой руки согнута, 2, 3, 4, 5-й пальцы согнуты вместе под углом к ладони, большой палец примыкает ко 2-й фаланге указательного. Кисть правой руки имитирует 0 – большой и указательный соединены и образуют кольцо, остальные выпрямлены.

В начале занятия одновременно с дыханием Кум-Ньяй и мантрой Ом-Ах-Хум произносите звук-слог фу для опускания жизненной энергии в нижний Дань-тянь, расположенный ниже пупка на 4 ваших пальца. Жестовую комбинацию звука-слога фу следует определить самостоятельно. Ф – дано в предыдущем слого, а у описано в слого желудка Дун.

В этой книге мы рекомендуем жестовые и звуковые методы лечения, оправдавшие себя на протяжении тысячелетий в даосских практиках лечения и омолаживания.

При лечении онкологических заболеваний существуют и общие динамические методы Цигун, например быстрый дыхательный метод и метод выдыхания через рот (способ быстрого дыхания Фэн и способ выдыхания с открытым ртом). Считаем уместным привести эти методы. Способ дыхания Фэн укрепляет почки, являющиеся “корнями жизни”, что обеспечивает подъем жизнедеятельности организма и усиление иммунитета.

Быстрый способ дыхания Фэн: 1 – сделайте шаг левой ногой, одновременно вдыхая через нос; 2 – затем сделайте шаг правой ногой и выдохните через нос; 3 – размахивайте руками естественным образом в такт ходьбе. Следует сделать от 70 до 100 шагов в минуту.

Умеренный способ дыхания Фэн: 1 – делая шаг левой ногой, вдохните и выдохните через нос; 2 – затем сделайте шаг правой ногой, вдыхая и выдыхая; 3 – продолжайте ходьбу так, чтобы каждый шаг сопровождался одним дыхательным циклом.

Этот способ применим главным образом на ранних стадиях рака и в основном показан больным раком желудка и кишечника.

Медленный способ дыхания Фэн: 1 – сделайте шаг левой ногой, а затем правой; 2 – каждый шаг сопровождается двумя вдохами и одним выдохом (касаясь земли пяткой, сделать два вдоха подряд, а затем коснуться земли передней частью стопы, делая один выдох. Так как один шаг включает в себя три дыхательных движения, скорость ходьбы должна быть несколько меньше, приблизительно 60 шагов в минуту).

Учитывая важность излагаемого материала, считаем необходимым еще раз в краткой форме повторить все сказанное ранее.

Для снятия стресса, укрепления и успокоения центральной нервной системы следует практиковать тибетскую оздоровительную систему Кум-Ньяй и мудры-жесты, излагаемые в нашей книге “Даосские лечебные жесты”.

При онкологии легких следует добавить способ укрепления легких и способ укрепления почек. Практиковать способ дыхания Фэн и произнесение китайского иероглифа Шан с добавлением соответствующих мудр и жестов.

При опухоли мозга следует практиковать способ укрепления почек, способ дыхания Фэн, способ укрепления сердца, а также произнесение китайского иероглифа До с добавлением соответствующих мудр.

При онкологии носоглотки – способ дыхания Фэн, способ укрепления легких, произнесение китайского иероглифа Шан с добавлением соответствующих мудр.

При раке толстой кишки – способ дыхания Фэн, способ, укрепляющий легкие, произнесение китайского иероглифа Шан с добавлением соответствующих мудр и жестов.

При раке тонкой кишки – способ дыхания Фэн, способ, укрепляющий сердце, произнесение китайского иероглифа Чжэн, слог Си и соответствующие мудры-жесты.

При онкологии желчного пузыря – способ дыхания Фэн, способ, укрепляющий легкие, печень и селезенку, произнесение китайского иероглифа Го, соответствующие мудры и жесты.

При онкологии мочевого пузыря и матки – способ дыхания Фэн, способ укрепления почек, произнесение китайского иероглифа Юй с добавлением соответствующих мудр и жестов.

При раке к о ж и – способ дыхания Фэн, способ укрепления легких, печени и селезенки, произнесение китайского иероглифа Шан.

Во всех случаях для стимуляции иммунитета, желез внутренней секреции и жизненной энергии можно добавлять к методикам произнесение китайского иероглифа Си с визуализацией красного цвета.

В настоящее время проводятся большие научные исследования с целью

Даосские целительные звуки. Терапия самоспасения. Гоникман Э. И. [filosoff.org](http://filosoff.org) научного объяснения высокой эффективности Цигун-методов. Получены весьма интересные научные данные, подтверждающие благотворное влияние на главные жизненные показатели при занятиях Цигун, в частности на стимуляцию иммунитета.

Главный принцип оздоровления заключается в усилении потока внутренней Ци (жизненной энергии). Если у человека достаточно врожденной энергии, он будет защищен от внешних факторов. В настоящее время иммунная система человека в связи с изменением энергетического спектра Эпохи находится на уровне вибраций “мира простейших”, вследствие этого человеческий организм становится своеобразной питательной средой для их размножения.

Изменить существующее положение можно только изменив ментальность, так как уровень вибрации ментальных энергий значительно выше всех остальных, существующих на планете, – речь идет о стимуляции каждым своего Духовного иммунитета, в противном случае человечество станет пищей для всех болезнетворных организмов, населяющих планету.

С точки зрения китайской классики, онкология относится к болезням Холода. По алгоритму У-син Холод подавляется Влажностью, следовательно, все корреляты Влажности могут быть использованы в борьбе с опухолью, например: пение, желтый цвет, сладкий вкус, повышение ментальности и др.

Мы предлагаем еще один звуковибрационный метод, в котором используется один звук Суй. Как вам уже известно, это звук печени, он относится к базовым упражнениям противораковой Цигун-терапии. Следует заметить, что Цигун-звуковая терапия называется в Китае методом “Даоинь звуковой волны”. Каждый звук может произноситься высоким или низким тоном. Принято считать, что высокий звук применяют для рассеивания энергии, седа- тации, а низкий – для тонизации.

Для подготовки к упражнениям следует полностью расслабиться и избавиться от посторонних мыслей. Мы рекомендуем для этих целей дыхание Кум-Ньяй, в силу его доступности и большой эффективности. Во время произнесения звуков поясницу и все тело необходимо расслабить, движения должны быть плавными, звук должен исходить из нижней части живота. При произнесении звуков не следует напрягаться и тем более переходить на крик. Оптимальным является звук средней громкости, спокойный, естественный, гармонизирующий.

Для занятий следует выбрать уединенное место (желательно на свежем воздухе), исключающее всякие посторонние помехи.

Произвести три вдоха и три выдоха со звуком Суй на выдохе. Вдох делается через нос, рот закрыт, выдох через рот. Вдох и выдох должны быть глубокие, продолжительные, ровные, спокойные.

Это упражнение содействует нормализации циркуляции энергии и крови, а также улучшает газообмен.

Выдох со звуком Суй, согласно даосским воззрениям, способствует опусканию субстанции Инь, а глубокий вдох – подъему Ян. Чередую вдохи и выдохи, добиваются гармонии Инь-Ян в организме, нормализации психики. Данный тип дыхания способствует нормализации кровообращения посредством регуляции вегетативной нервной системы.

Исходное положение: стоя. Медленно наложите ладони на область живота ниже пупка (если ладонь положить на область пупка так, чтобы большой палец находился на уровне нижней окружности пупка, то мизинец укажет на искомое место) – мужчины затем накладывают правую руку поверх левой, а женщины наоборот. Точки Лао-гун (в центре ладоней) должны быть совмещены.

Выполняйте тип дыхания, который называется брюшным. Чуть приоткрыв рот, выполните выдох через рот со звуком Суй, при этом расслабляя область поясницы и несколько сгибая ноги, стараясь опускаться строго вертикально (колени должны чуть-чуть выходить за область носков). Выдыхать следует не до конца, избегая ощущения “нехватки воздуха”. Затем медленно и легко втяните нижнюю часть живота, при этом слегка надавливайте ладонями вниз (при выдохе живот втягивается, при вдохе – слегка раздувается или возвращается в прежнее состояние).

Сохраняя положение приседания, при расслабленной по яснице, следует приоткрыть рот, кончик языка должен быть прижат к нёбу за альвеолами зубов. В таком положении сделайте вдох через нос (чуть напрягая носовую полость), словно вы вдыхаете прелестный аромат цветка (нюхаете цветы). Вдох должен быть медленным, избегайте состояния гипервентиляции. Завершив вдох, медленно поднимитесь и возвращайтесь в исходное положение стоя. Начинайте второй цикл – “выдох – вдох”. Такой тип дыхания носит название тонизирующего – его особенность заключается в том, что сначала делается выдох, а затем вдох.

Дыхательные упражнения при быстрой ходьбе для получения седативного эффекта производятся в последовательности “вдох-выдох”.

Следующим весьма важным упражнением является выполнение “трехкратного

Даосские целительные звуки. Терапия самоспасения. Гоникман Э. И. [filosoff.org](http://filosoff.org) раскрытия и закрытия". В этом упражнении активную роль играют руки. Смысл движения рук заключается в их разведении и сведении, осуществляющихся под мысленным контролем. Разведение рук сопровождается чувством "расширения, сведения, сжатия". Эти ощущения при "расширении" возникают в верхней части живота (выше пупка), при закрытии - в нижней части живота и в области поясницы, на том уровне, на котором обычно носят пояс. За счет этих манипуляций происходит стимуляция нервных сплетений, приводящая к расширению капилляров и нормализации кровообращения. При раскрытии следует выдыхать, при закрытии - вдыхать. Упражнение следует практиковать трехкратно.

Дополнительные замечания: для достижения баланса Инь-Ян желательно произносить один и тот же звук высоким и низким тоном, эти два тона переходят так называемую пару. После произнесения каждой пары звуков можно переходить к следующей паре и т. д.

Начинать рекомендуется с трех пар звуков, постепенно увеличивая их количество до максимального.

Высокий и низкий тон следует понимать как слабый звук и громкий. Начинают на выдохе произносить слабый звук (низкий тон) и постепенно усиливают его громкость (высокий тон).

Онкологическим больным рекомендуется использовать звук Ха как основной в сочетании с остальными звуками и конкретным звуком больного органа.

Даосские методы терапии можно практиковать с любыми другими методами.

#### ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ БОЛЬНЫХ

В зависимости от пораженного органа на соответствующем ему меридиане существует пять ключевых точек, связанных со стихиями и ответственных за участие этих стихий в работе данного меридиана, - своеобразная микросистема У-син.

Помимо общетерапевтических задач, в макросистеме У-син следует подключать и микросистему У-син соответствующего меридиана. Для использования цвета в терапии можно применять разноцветные фломастеры, закрашивая соответствующим цветом необходимые для терапии точки.

Весьма существенным при лечении рака является адекватное питание. Больному с онкозаболеванием необходимо:

Исключить из питания:

- а) все холодные продукты;
- б) все животные белки (мясо, молоко, рыбу, яйца);
- в) фрукты, которые не растут в том регионе, где родился и живет больной (это обязательное условие).

Ввести в рацион значительное количество овощей (перцы, редьку, редис, топинамбур, тыкву, кабачок, свеклу, морковь), из зерновых - просо (пшено), гречку, овес.

Микроэлементы - железо, медь, ртуть, серу, золото и др. - следует принимать в гомеопатических препаратах по назначению врача, в зависимости от пораженного органа.

Исключить просмотры фильмов-ужасов, боевиков, несущих массивные разрушительные энергии холода. Энергии тепла и радости могут быть получены при просмотре комедий, юмористических программ, соответствующих музыкальных передач. Выраженную стимуляцию иммунитета вызывает музыка для чакры Анахата, в компетенции которой находится главный дирижер иммунитета - тимус.

К сожалению, в рамках этой книги мы не можем более подробно останавливаться на этих вопросах. В книге "Пути исцеления. Мир лекарственных растений" нами широко представлена альтернативная онкология. Кроме того, в этой книге изложено руководство (обучение) методу радиэстезии (биолокации). Еще раз настоятельно рекомендуем освоить этот метод и использовать его в подборе необходимых средств для самоспасения.

Мы приводим таблицы с указанием Инь-Ян-продуктов (холодных и горячих) для составления диетических ансамблей. При этом для онкологии следует придерживаться соотношения 5 Инь : 1 Ян.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Таблицы пищевых продуктов и лекарственных средств с указанием характера их воздействия на организм человека (согревающее, охлаждающее).

В рекомендательных списках пищевых продуктов, приводимых в трудах даже весьма компетентных авторов стран Востока, даются нередко не только отличающиеся друг от друга, но иногда и прямо противоположные сведения. Предоставляем читателю на собственном опыте проверить достоверность характеристик, указанных в помещенных ниже таблицах.

Условные обозначения качества продуктов с точки зрения энергетичности:  
Г- горячий, Х- холодный, Т- теплый;

2, 3, 4 - степерь интенсивности указанных качеств.

Таблица 1  
Из древнего текста "Сокровищница лекарств"

Айва (Г)  
Анис (Г-2)  
Бананы (Т)  
Барбарис (Х-2)  
Боярышник (Х-2) Валериановый корень (Г-2) Виноград (Г-1)  
Вишня (Х-2)  
Вода(соленая)(Г)  
Гвоздика (Г-3)  
Горчица(Г-4)  
Гранат(Х)  
Грецкий орех (Г-2)  
Груша (Т)  
Душица (Г-3)  
Дыня (Т)  
Ежевика (Х-2)  
Зверобой (Г-2)  
Изюм (черн - Г, розовый - Т) имбирь (Г-3)  
Инжир (Г-1)  
Капуста (Г-1)  
Кориандр (киндза) (Х-2) корица(Г-2)  
кофе (Х-1)  
Кресс-салат (Г-1)  
Куры(Г-1)  
Лавровый лист (Г-2)  
лимон (Х-2)  
лук (Г-3)  
Маслины черные (Г-3)  
Масло сливочное (Г-1) Мать-и-мачеха (Г-3)  
Мед (Г-2)  
Мелисса (лимонная мята) (Г-2) миндаль (сладкий) (Г-1) Молоко (кислое)  
(Х-2) Морковь (Г-2)  
Овес (Х)  
Огурцы (Х-2)  
Одуванчик (Х-1)  
Пастушья сумка (Х-3)  
Перец (черный, красный, горький) (ГЗ) Персики(Х)  
Подорожник (Х-2)  
Пшено (Х-1)  
Ревень (Х-2)  
Редька среднеазиатская (Г-1)  
Репа (Г-2)  
Рис (Г)  
Ромашка (Г-2)  
Рыба (Х-1)  
Рябина(Х-1)  
Салат (Х-2)  
Свекла (Г-1)  
Сельдерей(Г-2)  
Слива (Х-1)  
Сыр молодой (Х-2)  
Сыр выдержанный (Г-2)  
Тмин (Г-2)

Тут (Г-1)  
Тыква (Х)  
Тысячелистник (Г-2)  
Укроп (Г-2)  
Уксус виноградный (Х-2)  
Урюк (Х-2)  
Утки (Г-2)  
Фасоль красноватая (Г-1)  
Финики (Г-2)  
Фисташки (Г-2)  
Хвощ (Х-2)  
Цикорий (Х-1)  
Чай (Г-2)  
Чабрец (Г-3)  
Черешня (Г-1)

Ананас (УХ)  
Анис (Г)  
Анисовая настойка (Г)  
Апельсин (ОХ)  
Арахис (Х)  
Арбуз (Т)  
Бадьян (Г)  
Банан (УХ)  
Баранина(Г)  
Бобы (Т)  
Боярышник (Т)  
Брусника (ОХ)  
Виноград (Х)  
Вода (Х)  
Вода минеральная (ОХ)  
Гвоздика (Г)  
Говядина (Т)  
Голубика (УХ)  
Горчица(Г)  
Гречиха (Т)  
Гранат (УХ)  
Грибы (УХ)  
Груша (УХ)  
Гусятина (Х)  
Дыня (Х)  
Зайчатина(Г)  
Земляника(Г)  
Изюм (ОХ)  
имбирь (Г)  
Индейка (УХ)  
Калина (ОХ)  
Капуста(Х)  
Кардамон (Г)  
Картофель (УХ)  
Каштан (Г)  
Кефир (Т)  
Клюква (ОХ)  
Козлятина (Х)  
Кориандр (Г)  
корица(Г)  
Косуля (Х)  
Кролик (Т)  
Курица (УХ)  
Куропатка белая (Г)  
лавровый лист (Х)  
Лапша (Т)  
Лимон (ОХ)  
лук (Г)  
Мак (Г)  
Макароны (Т)  
Малина (Г)  
Мандарин (ОХ)  
Масло сливочное (Г)  
Медвежатина (Г)



Даосские целительные звуки. Терапия самоспасения. Гоникман Э. И. filosoff.org

Молоко козье (X)  
Молоко коровье (Т)  
Молоко овечье (свеж., кисл ) (Г)  
Морковь (Т)  
Мускат (Г)  
Облепиха (УХ)  
Овес (Г)  
Огурцы (Т)  
Оленина(Т)  
Орех (Г)  
Орех кедровый (Г)  
Помидоры (Т)  
Простокваша (Т)  
Пшеница яровая (Т)  
Пшено (X)  
Петрушка (X)  
Перец (Г)  
Перловая крупа (Т)  
Персик (УХ)  
Перцовая настойка (Г)  
Ранет (ОХ)  
Редис (Т)  
Редька (Г)  
Репа (X)  
Рис (X)  
Рожь (X)  
Рыба(X)  
Рябчик (УХ) Свекла (X) Свинина (X) Слива (ОХ) Сметана (Т) Смородина  
(ОХ) Соль (Г)  
Творог (Т)  
Терн (УХ) Тетерев (УХ) Тыква (Т)  
Укроп (Г)  
Утка (X)  
Фазан (УХ)

Чеснок (Г-3)  
Чечевица (Т)  
Шафран (Г-2)  
Шиповник (Г-2)  
Щавель (X-1)  
Яблоки сладкие (Г-1)  
Яблоки кислые (X-1)  
Яйца (желток) (Г-1)  
Яйца (белок) (X-2)

Составлена врачом тибетской медицины Г. Ж. Ленхобоевым (Улан-Удэ)

Продолжение таблицы 2 фасоль (Т)  
Фруктово-ягодные воды (ОХ) Фруктовые соки (ОХ)  
Хрен (Г)  
Хурма (УХ)  
чай зеленый (Г)  
Черемуха (УХ)  
Черемша (Г)  
чеснок (Г)  
Шиповник (Т)  
Шпинат (X)  
Щавель (X)  
яблоки (X)  
яйца оплодотворенные (Г)  
ячмень черный (Г)

Условные обозначения качества продуктов с точки зрения энергетичности:  
Г - горячий, Т - теплый; УХ - умеренно холодный; X - холодный, ОХ - очень холодный.

С глубоким удовлетворением я предоставляю слово на страницах своей книги молодому даосскому мастеру, профессиональному врачу, молодому ученому Линь Хэй Хонг.

Сегодня на планете сложилась определенная ситуация, которая, в принципе, является тождественной для всех регионов земли. За исключением различного материального уровня жизни, все остальные проблемы, которые в настоящее время переживает человечество, абсолютно идентичны. Это:

глобальная экологическая катастрофа, обусловленная загрязнением окружающей среды (пища, воздух, вода);

катастрофа, связанная с экологией души, поляризованной на шкалу материальных ценностей в ущерб ценностям духовным

Как первая, равно и вторая причины обусловлены отсутствием необходимых знаний как о своей собственной природе, так и о своей роли в общей семье Мироздания. Только знания могут помочь человечеству выбраться из того тупика, в который оно попадает из-за трех ХЭТУ, обуславливающих, согласно тибетским мудрецам, его карму:

а) Черная свинья (темнота и невежество),

б) Красный петух (страсти и привязанности к ним);

в) Зеленая змея (ненависть, зависть, недоброжелательность, отвращение).

Для выживания пятой коренной расы и ее перехода в шестую необходима интеграция всех знаний и опыта, накопленных в течение последней левополушарной эпохи Рыб. И в этом аспекте Китай, его культурные традиции и философские взгляды, основанные на энергетической парадигме, на наш взгляд, будут занимать одно из ведущих мест. Этой программе отводится ведущая роль в Центре народной медицины "Сантана" и созданном на ее базе Институте энергоминералотерапии, в котором слушателями являются лица из разных регионов, среди которых и молодой ученый госпожа Линь Хэй Хонг.

В 1987 году Линь Хэй Хонг поступила в Институт народной медицины китайской провинции Шаньдунь. Ее научным руководителем был декан факультета иглорефлексотерапии известный в Китае специалист И Фу Дон. В настоящее время он возглавляет указанный институт.

Во время обучения Линь Хэй Хонг активно участвовала в научных конференциях, выступала с докладами, писала статьи на медицинские темы в местные газеты, знакомилась с достижениями в области Западной медицины. В 1992 г. Линь Хэй Хонг окончила с отличием медицинский институт и была направлена на работу в санаторий Международного Центра провинции Шаньдунь в качестве врача-иглорефлексотерапевта. Одновременно она изучает вопросы лечебного питания. Линь Хэй Хонг владеет древними секретными методами врачевания, которые были ей переданы ее дедом Линь Кеей Дау, известным врачом-иглорефлексотерапевтом, народным целителем из Кореи. Все в семье Линь из поколения в поколение традиционно занимались целительством. Линь Кеей Дау имел шестерых сыновей, но только свою маленькую восьмилетнюю внучку он начал обучать иглорефлексотерапии, увидев в ней свою преемницу.

Маленькая Линь успела только четыре года поучиться у деда его высокому мастерству, культурная революция трагически оборвала обучение... Пытливый ум молодого врача и тяга к знаниям не остались незамеченными. Она выступает с докладами на международных конгрессах, обучает японских и американских студентов (158 ч) медицинскому Цигуну и лечебному питанию. Все методы обучения были опубликованы в американской газете. Она много работает, пишет статьи на медицинские темы и в 1994 г. избирается членом правления Ассоциации медицинского питания, в 1995 году - членом правления Ассоциации Чжэнь-цзю (иглотерапии и прижигания) провинции Шаньдунь, в которой она родилась.

В 1996 г. Линь Хэй Хонг была приглашена в Японию для обучения студентов методам Тай-цзи-цюань и лечебному питанию. Японская газета "Новости" (Таксима) высоко оценила талант молодого педагога.

В 1997 г. Линь Хэй Хонг приезжает в Республику Беларусь, где изучает русский язык и поступает в белорусский Институт энергоминералотерапии на тематический курс "Китайская энергетическая модель в Западной медицине" (ключевые вопросы интеграции). Линь успешно закончила институт, и ей было предложено соавторство с ректором института Э. И. Гоникман в написании книги "Восточно-медицинские аспекты лечебного питания", которая планируется к изданию в первом квартале 1999 г.

Эта весьма серьезная работа существенно отличается от всех предыдущих работ по питанию и изданий по данной теме, так как выражает строго индивидуализированный подход к применению рецептов лечебных блюд, а также особенности сезонного и суточного питания.

В этой книге госпожа Линь Хэй Хонг любезно предложила ряд разработанных

Даосские целительные звуки. Терапия самоспасения. Гоникман Э. И. [filosoff.org](http://filosoff.org)  
учеными ее страны блюд, оказавшихся высокоэффективными при лечении  
онкологических больных, за что мы выражаем ей глубокую благодарность.

Линь Хэй Хонг

#### ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ РАКЕ

Как и все принципы лечебного питания, равно и питание при раке основано на балансе Инь-Ян. Такое питание способно стимулировать защитные силы организма, воздействовать непосредственно на онкологический очаг путем изменения биохимизма крови.

В Китае противораковые диетические ансамбли состоят из продуктов как растительного, так и животного происхождения. Эти диетические ансамбли могут применяться в качестве самостоятельной терапии, а также могут сочетаться с другими видами лечения: звуковибрационными комплексами противораковой Цигун-терапии, медикаментозной, лучевой и др.

Лечебное питание может носить, так же как при акупунктуре, тонизирующий либо седативный характер. С этой целью необходимо определить конституциональные особенности больного, его Инь-ян-принадлежность (Холод, Тепло).

Прежде чем назначать антираковые блюда, больной должен быть тщательно обследован с установлением его Инь-ян-принадлежности. Например, согласно китайской классике, больные с синдромом Холода должны получать пищу, имеющую "огненный" характер. С этой целью пища янизируется корицей, имбирем и другими "горячими" компонентами. Больным с синдромом Жара не следует назначать пищу, содержащую "горячие" компоненты, так как это может привести к усилению болей.

В лечебные медицинские блюда, применяемые при онкологии, входят такие продукты лечебного назначения, как чечевица, цветки белой сирени и др., обладающие сладким вкусом и относящиеся к теплым продуктам.

Цветки белой сирени и околоплодники хурмы весьма эффективны при раке пищевода, желудка, печени. Установлено, что сок из белых цветков сирени профилактирует онкопроцессы за счет наличия в них алкалоида, тормозящего размножение раковых клеток.

Сирень гвоздичная (*Eugenia caryophyllata* Thunb.) - вечнозеленое дерево из семейства сиреневых (Myrtaceae). В качестве лечебного сырья используются бутоны цветков. В бутонах цветков содержится 15 % эфирных масел, 75 % из них составляет эвгенол, остальное - кариофиллен и ацетил-эвгенол.

В официальной медицине препараты сирени применяются как болеутоляющее средство направленного действия при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при болях в желудке и кишечнике, при тошноте и рвоте, вздутии живота, женских заболеваниях, кровотечениях и др.

В народной медицине применяют следующий рецепт:

Отвар из цветков сирени и плодоножек хурмы

Состав:

Цветки сирени - 2 части.

Плодоножки хурмы - 3 части.

Жень-шень - 3 части.

Сушеный имбирь - 2 части.

Способ приготовления:

Все компоненты смешивают, заваривают водой и пьют отвар. Лечебная доза для приготовления отвара - 2 одноразовые дозы сухого вещества в день.

Группу мышей заражали вирусом рака, а затем проводили лечение препаратом сирени, который оказался весьма эффективным. Затем был поставлен эксперимент использованием крыс, которым прививали культуру раковых клеток печени. Исследуемые животные были разбиты на три группы. Первая группа получала специальные антионкологические китайские препараты. Вторая группа - химические медикаментозные средства вместе с витаминами А, Е, С. Третья группа получала обычное питание.

Каждую неделю проводили гистологические исследования под микроскопом среза пораженной печени крысы. В результате исследований было установлено в первой группе значительное улучшение состояния с резким торможением развития опухолевых клеток, вплоть до их гибели. Во второй группе - незначительные улучшения, в третьей - без изменений.

Даосские целительные звуки. Терапия самоспасения. Гоникман Э. И. [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Роль лечебного питания в профилактике и торможении роста опухолей  
Назначение определенной противораковой диеты имеет следующие цели:  
Стимуляция защитных сил организма - повышение иммунитета до возможного оперативного вмешательства.

В послеоперационный период специфическое питание осуществляется за счет определенных входящих в меню продуктов, которые призваны ускорить процессы выздоровления, а также профилактику метастазирования и рецидивов.

Полноценное сбалансированное питание назначается как жизненно важный фактор восстановления организма после химио- и радиотерапии, с целью снижения негативных влияний этих методов лечения, а также защиты спинного мозга.

Рассмотрим ряд рецептов, используемых в китайской медицине для этих целей:

Имбирь с яблочным уксусом

Способ приготовления:

Измельченный имбирь в количестве 50 г заливают 500 мл яблочного уксуса на 24 часа. Затем 3 кусочка имбиря заливают 50 мл кипящей воды, остуживают и пьют как чай.

Значительный эффект от данного рецепта наблюдается при раке желудка со рвотой, раке легкого с большим количеством мокроты. Этот рецепт следует использовать при химио- и радиотерапии всех форм рака, так как он устраняет тошноту и рвоту, сопровождающую, как правило, эти методы лечения.

Имбирь способствует кровообращению, обладает проти-ворвотным эффектом, разжижает кровь и мокроту.

Имбирь (китайское название Шэн-цзян, латинское - *Zingiber officinale* Roze) относится к семейству имбирных. Для медицинских целей используется корневище имбиря.

В имбире содержатся эфирные масла (1,4-2 %), жирные масла (3,7 %), смолы, крахмал и другие вещества.

Свежий имбирь применяется как желудочное и проти-врвотное средство. Показано его применение при болях в желудке, рвоте, отсутствии аппетита, нарушении пищеварения.

При остром гастрите, потере аппетита и при длительно продолжающейся рвоте берут 7,5 г имбиря и 0,36 л столового уксуса, заваривают и пьют небольшими порциями.

Приводим еще один старинный рецепт:

При резких болях в животе измельченный сушеный имбирь (3,75 г) размешивают с рисовым отваром и принимают внутрь.

Для нормализации стула при запорах китайская медицина рекомендует рецепт нежного, но весьма эффективного слабительного:

Кассия тора -10 г.

Зеленый чай -5 г.

Кассия тора (китайское название Цзюс-мин-цзы, латинское - *Cassia tora*) обладает слабительным эффектом.

Кассия содержит эмодин, фитостерин, глюкосенцин. Наружно применяют истолченные семена в виде мази для лечения некоторых заболеваний кожи.

15 г этой смеси залить кипятком, кипятить 30 минут, затем остудить и пить несколько раз в течение дня.

Зеленый чай обладает антираковыми свойствами, его следует ввести в рацион не только онкологическим больным, но и как средство профилактики для здоровых. При присоединившейся к онкологии гриппозной инфекции следует применять следующий состав:

Белая хризантема (цветы) -15 г.

Мята обыкновенная -15 г.

Мед натуральный - 3 г.

Хризантема китайская (китайское название Цзюнь-хуа, латинское - *Chrysanthemum sinense* Sabine). Применяют цветки.

Хризантема содержит аденин, холин, стахидрин, антоци-анин, хризантемин, витамин А (0,16 %).

Цветки имеют сладкий вкус, в Китае их употребляют в пищу как приправу и деликатес. Белая хризантема относится к стихии Сухости, она очищает печень, позитивно влияет на глаза, устраняет жар.

Мята (китайское название Пу-Хэ, латинское - *Mentha ag-vensis var piperascens* hort).

Содержит эфирное масло, в котором имеется ментол.

Мята применяется в официальной медицине как жаропонижающее, ароматическое, желудочное и болеутоляющее средство при простуде, головной боли, диспепсии, острых и хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Из старинных рецептов весьма интересно применение мяты при носовом кровотечении. Для этого следует закапать в нос перечной мяты либо ввести в

Даосские целительные звуки. Терапия самоспасения. Гоникман Э. И. [filosoff.org](http://filosoff.org)  
нос фитиль из ваты, пропитанный соком мяты.

Мята относится к "прохладным" растениям. В ансамбле с белой хризантемой они весьма эффективны при заболеваниях органов дыхания.

Использование следующего рецепта устраняет отечность и сухость в горле, красноту глаз.

Лист сены, или александрийский лист.

Липовый цвет.

Смесь цветов 30 г кипятят в чайнике 10 минут, затем снимают с огня и пьют довольно часто в течение дня.

Весьма эффективным при раке пищевода и кардинального отдела желудка является следующий рецепт:

Козье либо овечье молоко - 250 г.

Сок лука-порея - юг.

Мед натуральный - 20 г.

Способ приготовления:

Молоко довести до кипения, затем в горячее молоко добавить мед и сок лука-порея, все вместе хорошо перемешать, поставить в теплое место и укрыть.

Принимать в теплом виде 5-6 раз в день по 1 столовой ложке каждые 1,5-2 часа.

Согласно китайской классике, молоко козы относится к стихии Тепла и Влажности, оно обладает сладким вкусом, в силу чего увлажняет желудок, способствует пищеварению, устраняет тошноту и рвоту. Следует отметить, что козье молоко по своим свойствам намного ценнее коровьего и лишено тех отрицательных свойств, которые присущи последнему, например склонности к слизиобразованию в организме.

Мед, в свою очередь, является прекрасным натуральным продуктом, содержащим комплекс биологически активных веществ, микроэлементов и витаминов. Он способствует пищеварению в силу того, что обладает сладким вкусом, разжижает мокроту.

Но следует учесть, что мед является сильным инеем и злоупотреблять им не следует. Во всем требуется умеренность, так как в больших дозах самый питательный продукт может стать ядом, а яд, как известно, в малых дозах является прекрасным лекарством.

Следующий рецепт носит образное название "Молоко сирени". Для его приготовления необходимы следующие компоненты:

Козье молоко - 250 г (если не переносите, можно заменить коровьим).

Цветки сирени - 2 небольших бутона.

Сок имбиря - 1 чайная ложка.

Нерафинированный сахар (желтый) - 10 г.

Способ приготовления:

Вскипятить молоко, добавить цветы сирени, сок имбиря и снова довести до кипения, добавить сахар. Пить глотками в теплом виде. Улучшает состояние в течение дня, способствует пищеварению, устраняет тошноту и рвоту.

Сирень способствует опусканию энергии Ци желудка.

Для всех онкологических больных китайские врачи рекомендуют следующий рецепт:

Молочный суп с перепелиными яйцами

На одну порцию супа берется:

Молоко - 100 мл.

Перепелиные яйца - 3 шт.

Способ приготовления:

Вскипятить молоко, в кипящее молоко влить предварительно размешанные перепелиные яйца, все перемешать, снять с огня, добавить 10 г сахара.

Принимать в теплом виде.

Всем онкологическим больным следует исключить из рациона любые продукты в холодном виде.

Установлено, что перепелиные яйца способствуют улучшению энергии Инь почек, а также губительно действуют на раковые клетки, обладают иммуномоделирующим эффектом.

Молоко в данном рецепте способствует лучшему усвоению продукта и регулирует процессы пищеварения.

В китайской медицине заслуженным успехом пользуется сок свежего картофеля, его можно заготовить впрок. С этой целью 1 кг картофеля тщательно вымыть щеткой, натереть на мелкой терке с кожурой, отжать через марлю и хранить в холодильнике.

Принимать по 1 столовой ложке до еды.

Выраженный эффект наблюдается при заболевании желудка и кишечника, язвенной болезни, гастритах, запорах, раке.

Всем известен картофель как пищевой продукт, однако ему присущи и чисто лекарственные свойства.

Даосские целительные звуки. Терапия самоспасения. Гоникман Э. И. [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Картофель (китайское название Ма-лин-шу, латинское – *Solanum tuberosum* L.).

Родиной картофеля является Южная Америка, применяются в пищу клубни, однако антионкологическим действием обладают и цветы в период цветения.

В клубнях содержится большое количество крахмала – до 24 %, воды – 80 %, белковых веществ – 2 %, жира – 0,3 %. Во всех частях растения содержится алкалоид соланин, обладающий ядовитыми свойствами, он в основном концентрируется в кожце клубней, весной его содержание в клубнях увеличивается.

Картофель применяется как противовоспалительное и болеутоляющее средство при язве желудка и 12-перстной кишки, при раке желудка, артритах, экземе, ожогах.

При наложении размятого картофеля на пораженную поверхность кожи через 2–3 дня участок экземы высыхает, прекращаются воспаление и выделение экссудата. Доказано ускоряющее влияние картофеля на циркуляцию лимфы в процессе эпителизации. Кроме того, препарат из соланина улучшает состав крови. Картофель относится к стихии Влажности, первоэлементу Земля, обладает сладким вкусом, является выраженным Инь-укрепляет селезенку-поджелудочную железу, способствует снятию воспалительных процессов.

Следующий рецепт, аналогично предыдущему, способствует укреплению селезенки, улучшению аппетита, прохождению пищи в желудок, устраняет тошноту, одышку, способствует нормализации сна.

В рецепт входят:

Корень солодки жареный – 15 г.

Сушеные ягоды боярышника – 10 г.

Способ приготовления:

Корень солодки (лакрицы) и ягоды боярышника смешивают и заливают (200 мл) кипятком, кипятят 20 минут на слабом огне, затем снимают с огня, процеживают, добавляют 5 г сахара. Пьют в теплом виде как чай (часто).

Корень солодки способствует улучшению ферментативных процессов в организме, содержит значительное количество витамина В, боярышник же дает организму тепло, обладает кисло-сладким вкусом, улучшает пищеварение и работу сердца.

Солодка голая (китайское название Гань-цао, латинское – *Glycyrriza glabra*) – многолетнее растение, относящееся к семейству бобовых.

Солодковый, или лакричный, корень – важное и весьма эффективное лекарственное растение.

В солодковом корне содержится 6–14 % глицирризина и маннита, 2–4 % глюкозы, выделены также аспарагин, белок, уреазы, смолы, сахароза (2,5–6,5 %), горечи, а также кальций, магний, пектин, крахмал (14–30 %), эфирные масла и алкалоиды. Глицирризин представляет собой калиевую и кальциевую соли глицирризиновой кислоты.

Кроме того, в солодковом корне содержится аскорбиновая кислота, желтое красящее вещество аспарагин, а также глюкозид флавоноидов, ликвиритин, эстрогенные (гормональные) вещества и бензойная кислота. Исследование солодки в ряде стран установило наличие в ней сапонинов, флавоноидов, производных кумарина и коричной кислоты, аминокислот и их производных. Солодка оказывает антитоксическое, кортизоноподобное, противовоспалительное, спазмолитическое и противовоспалительное действие, стимулирует процесс синтеза холестерина и желчных кислот, обладает успокаивающими и отхаркивающими свойствами.

В официальной медицине препарат солодки назначают при следующих заболеваниях: язве желудка и 12-перстной кишки, остром и хроническом бронхите, астме, остром и хроническом тонзиллите, заболевании печени, аддисоновой болезни и др.

Весьма любопытен один из старинных восточных рецептов:

При отставании физического развития у детей измельчить в порошок 30 г обжаренной солодки, замешать на меду, скатать шарики размером с зерно маиса и принимать два раза в сутки по пять шариков, запивая водой.

Боярышник (*Grataegus pinnatifida* Bunge) – многолетний кустарник из семейства розоцветных. В ягодах боярышника обнаружены кверцетин, олеоноловая, аскорбиновая, винная и лимонная кислоты, каротин – около 10 %, углеводы –

7 %, белки и жиры. Боярышник обладает сосудорасширяющим и гипотензивным свойствами, снижает возбудимость центральной нервной системы и оказывает продолжительное успокаивающее действие. Кроме того, боярышник применяют как желудочное средство при остром и хроническом гастрите, отсутствии аппетита, хроническом поносе, метеоризме, при послеродовых болях.

Старинные восточные рецепты рекомендуют для остановки кишечного и геморроидального кровотечения растереть боярышник в порошок и принимать внутрь, растворив в настое полыни.

Даосские целительные звуки. Терапия самоспасения. Гоникман Э. И. [filosoff.org](http://filosoff.org)

Диетический суп

Для его приготовления необходимы:

Лук - 2 шт. (средние).

Имбирь - 3 г.

Яйцо куриное - 1 шт.

Рис - 50 г.

Способ приготовления:

Лук режут мелкими кубиками, имбирь измельчают, затем в 1 л воды следует всыпать промытый рис, поставить на огонь и варить до готовности, после чего добавить лук и имбирь, кипятить все вместе еще 10 минут, снять с огня и добавить взбитое яйцо. Суп готов к употреблению.

Компоненты, входящие в суп, обладают потогонным эффектом и обеспечивают организму тепло.

Помимо онкологических больных, данный рецепт весьма эффективен при всех простудных заболеваниях, вызванных стихиями Ветра и Холода и характеризующихся головной болью, насморком, ознобом, повышенной температурой, болями в шее и спине.

Лук репчатый (китайское название Ян-цу, латинское - *Allium Cepa*) - многолетнее растение из семейства лилейных.

В луковиче содержится 0,01-0,005 % эфирного масла, дисульфид, 10-11% сахара (глюкоза, фруктоза, сахароза, мальтоза), инулин, пентин, 1,7-2,5 % азотосодержащего вещества, 0,1 г/л витамина С, 0,6 г/л витамина В, каротин, флавоноид, кварцетин и его гликозид спиреозид.

Лук репчатый применяется в медицине как бактерицидное и ароматичное желудочное средство, оказывает выраженный терапевтический эффект при заболевании толстого и тонкого кишечника. Теплодающее лекарство и пищевой продукт, обладающий противовоспалительными свойствами.

Суп из козьих костей

Для его приготовления необходимы:

Кости козы - 1 кг.

Рис-100 г.

Соль -1г.

Лук - 1 шт.

Имбирь - 3 г.

Вода - 3 л.

Способ приготовления:

Кости вымыть и мелко разрубить (предпочтительно кости ног и позвонков). Положить в металлическую кастрюлю, залить тремя литрами воды и варить 20 минут, после чего кости выбросить, добавить рис. Когда же рис будет готов, положить указанное в рецепте количество лука и имбиря и варить еще 10 минут.

Использовать в качестве первого блюда, предпочтительнее осенью и зимой, утром и днем. У онкологических больных улучшает состав крови, в основном повышает уровень гемоглобина и количество эритроцитов, устраняет слабость, улучшает настроение.

Эффективность этого блюда достигается за счет энергии тепла и сладкого вкуса. Блюда из козы (барана) укрепляют почки, так как согласно китайской классике почки связаны с костями и костным мозгом. В клинике китайской традиционной медицины при слабости почек страдают кости и зубы.

Высоким оздоравливающим эффектом обладает следующее блюдо:

Тыква с говядиной

Состав продуктов:

Говядина - 250 г.

Тыква - 50 г.

Лук - 3 шт.

Имбирь -юг (можно шафран или гвоздику).

Соль -5 г.

Вода-2 л.

Способ приготовления:

Говяжье мясо очищают от пленок, моют, режут на куски по 2-3 см, на такие же кусочки режут тыкву.

В металлическую кастрюлю кладут говядину, лук, нарезанный кольцами, кусочки имбиря, соль и варят 20-30 минут. Затем добавляют тыкву и доводят все вместе до готовности.

Данное блюдо весьма эффективно при патологии дыхательных органов: пневмонии с обильной гнойной мокротой и примесью крови при раке.

Говядина относится к стихии Влажности, обладает сладким вкусом, укрепляет желудок, селезенку, кости и мышцы.

Тыква относится к "теплым" продуктам, очищает легкие, уменьшает мокроту, устраняет воспалительные явления.

Для онкологических больных с традиционной анемией рекомендуется рецепт

Даосские целительные звуки. Терапия самоспасения. Гоникман Э. И. [filosoff.org](http://filosoff.org)  
блюда, улучшающий состав крови и стимулирующий защитные силы организма.

Китайский дудник со старой курицей

Состав продуктов:

Мясо старой курицы - 700 г и больше.

Китайский дудник - 15 г.

Лук репчатый - 3 шт.

Водка пшеничная-50 мл.

Соль -5 г.

Вода - 250 мл.

Способ приготовления:

Курицу выпотрошить, вымыть, посолить, внутрь положить дудник, лук, добавить немного воды, водки. Варить на медленном огне до готовности.

Рекомендовано послеоперационным больным и больным анемией.

Китайский дудник (китайское название Дан-гуй, латинское - *Angelica sinensis diels*) - семейство зонтичных, однолетнее травянистое растение, которое обладает очень ценными в китайской медицине корнями.

Применяют при дисменорее, гипертонии, раке, а также как болеутоляющее, противосудорожное и потогонное средство. Улучшает аппетит. В китайской медицине отвар корня дают женщинам за несколько дней до родов для их облегчения.

Старая курица относится к стихии Ветра. Она содержит много белка, фосфора, железа и витамина Е. Следующий рецепт в китайской медицине используется с целью стимуляции иммунитета и повышения энергии Ци в организме, улучшает работу сердца, обладает мочегонным эффектом при отеках ног.

Астрагал перепончатый с перепелкой

Состав продуктов:

Перепелка - 2 шт.

Астрагал - Юг.

Лук репчатый.

Имбирь-Юг.

Соль -5 г.

Перец красный -5 г.

Способ приготовления:

Вымытые и выпотрошенные перепелки опускаются на 1 минуту в кипящую воду, затем извлекаются, к ним добавляется мелко нарезанный астрагал, лук и перец и на водяной бане в течение 30 минут блюдо доводится до готовности.

Астрагал перепончатый (китайское название Хуан-ши, латинское - *Astragalus membranaceus Bunge*) - растет в долинах рек, на песчаных гривах, в редких дубовых лесах. В медицине используется главным образом корень, который содержит глюкозу, крахмал, слизистые вещества. В китайской народной медицине применяется как средство от различных желудочных заболеваний, а также как мочегонное и потогонное средство. Его назначают при сахарном диабете в сочетании с другими лекарственными растениями. Корень обладает сладким вкусом.

Перепелка обладает сладким вкусом, нормализует работу пяти плотных органов, астрагал относится к растениям, обладающим теплом.

При лечении химио- и радиотерапией с целью снять интоксикацию, улучшить состав крови, нормализовать стул китайская медицина рекомендует:

финики с мясом зайца (кролика)

Состав продуктов:

Мясо зайца - 400 г.

финики - 15 шт.

Лук - 3 шт.

имбирь -15 г.

Водка пшеничная - 15 мл.

Соль по вкусу.

Способ приготовления:

Мясо зайца или кролика тщательно вымыть, нарезать кусочками по 3 см, финики вымыть, удалить косточки, затем мясо и финики перемешать с луком, имбирем и водкой, тушить с небольшим количеством воды до готовности.

При раке печени, матки и толстого кишечника весьма эффективным является рецепт следующего блюда (Ин-ху Се-тзе):

Скорпион с перепелиными яйцами

Состав продуктов:

Скорпион - 2 шт.

Перепелиные яйца - 5 шт.

Соль - по вкусу.

Способ приготовления:

Растереть сухих скорпионов в порошок, перепелиные яйца взбить, смешать с мукой из скорпионов, жарить на растительном масле.



Даосские целительные звуки. Терапия самоспасения. Гоникман Э. И. [filosoff.org](http://filosoff.org)

Бараньи почки вымочить в воде, пропустить через мясорубку, добавить перепелиные яйца, лук, перец, жарить, как котлеты, на растительном масле.

В китайском варианте жареных скорпионов нельзя применять при кровотечениях из носа, десен, при маточном кровотечении.

Второй рецепт таких противопоказаний не имеет.

Для больных, страдающих высоким кровяным давлением, а также онкологическим больным рекомендуется салат из морской капусты.

Состав продуктов:

Морская капуста.

Уксус яблочный-по вкусу.

Сахар - по вкусу.

Способ приготовления:

Все ингредиенты смешать, использовать как гарнир к любым блюдам.

Морская капуста (китайское название Хай-тай, латинское - *Sargassum siliguastrum* Ait) - бурые морские водоросли.

Ценнейшее пищевое и лекарственное средство, применяют все части растения. Хроматофоры растений содержат хлорофилл, фикофеин, каротин, фукоксантин, 11 % маннита, 0,8 % жира, 4,2 % белка, 0,2 % йода, железо, кальций, 57 % сахара.

В медицине применяют как мочегонное, назначают при базедовой болезни (увеличении щитовидной железы). Обладает общеукрепляющим и антионкологическим свойствами.

Экзотический рецепт из Би-Ху - сушеных ящериц (лягушек). Применяется при раке пищевода, тонкого и толстого кишечника, предупреждает метастазирование.

Способ приготовления:

Ящериц выпотрошить, высушить и сделать муку. Принимать 2 раза в день по 4,5 г в капсуле или хлебе.

Для больных с заболеванием крови (острый хронический лейкоз) рекомендуется блюдо из свиной печени с лилией Брауна.

Высушить печень свиной и сделать из нее муку, аналогично поступить с лилией Брауна (китайское название Бай- хэа, латинское - *Lilium brownii* FE Braun).

Смешать:

3 г печени свиной,

3 г муки лилии Брауна,

1 г сахара.

Принимать по 2-3 раза в день, соответственно увеличивая дозу смешиваемых компонентов.

Чай из олив и мяты применяется при заболевании горла, кашле, а также как потогонное средство, при онкологической патологии гортани, носовых ходов, после химио- и радиотерапии.

Состав продуктов:

/ . Сухих олив -30 шт.

Мяты - 30 г.

Воды -1л.

Способ приготовления:

Оливы и мяту залить 1 л кипящей воды, настаивать 40 минут, затем пить как чай.

При высокой температуре, сильном кашле, жажде, а также при интоксикации, неврастении рекомендуется следующее блюдо китайской медицины:

Суп из свинины, тофу и огурцов

Состав продуктов:

Огурец свежий - 100 г.

Свинина без жира-300 г.

Тофу (творог из соевых бобов) - 50 г.

кукурузное масло - по вкусу.

Соль - по вкусу.

Вода -1л.

Способ приготовления:

Огурец мелко нарезать, тофу разрезать на кубики по 1 см, свинину порезать на мелкие кусочки.

На разогретой сковороде поджарить на кукурузном масле свинину, тофу, огурец. Снять с огня, переложить в металлическую кастрюлю, залить 1 л кипящей воды с солью.

Использовать в качестве первого блюда.

Для приготовления лечебных блюд китайская медицина предпочитает кукурузное масло. Известно, что в кукурузном масле, обладающем мочегонным эффектом, содержится 45-48 % насыщенных и около 40 % ненасыщенных жирных кислот, 11-16% глицеридов, витамин Е, фитостерин и фосфаты.

Огурец, свинина и тофу относятся к стихии Холода и обладают

Даосские целительные звуки. Терапия самоспасения. Гоникман Э. И. [filosoff.org](http://filosoff.org)  
антитоксическим и жаропонижающим свойствами.

Холодец из кожи свиньи с соусом из корицы

Состав продуктов:

Кожа свиньи - 200 г.

Корица - 15 г.

Пшеничная водка - 50 г.

Яблочный уксус - 30 г.

Соль - по вкусу.

Вода - 2 литра.

Способ приготовления:

Чистую, вымытую кожу свиньи порезать на небольшие кусочки, смешать с водкой, уксусом, солью, варить на медленном огне до готовности (кожа должна стать мягкой). В процессе варки допускается прибавление воды. Разлить по тарелкам, охладить, получается холодец. Рекомендуются послеоперационным больным для укрепления сил.

Корица ароматная (китайское название Гуй-чжи, латинское - *Cinnamomum aromaticum* Nees).

Корица китайская (китайское название Гуй-чжи, латинское - *Cinnamomum cassia* Blume).

Небольшое вечнозеленое растение, кустарник с кожистыми листьями, в медицине применяется кора ствола и ветвей.

Химический состав: в коре имеется эфирное коричное масло, содержащее 75-90 % коричневого альдегида и эвгенол. Кроме того, в коре растения содержатся сахара, слизь, дубильные вещества - до 2-3 %, циннаманин и оксалат кальция - до 1, 35 %. В китайской медицине применяют в качестве ароматического средства, способствующего пищеварению. Используется для приготовления лечебных блюд, назначают при расстройствах пищеварения и простудных заболеваниях. Относится к теплодающим средствам.

Корица обеспечивает организм теплом, желе из кожи свиньи укрепляет почки. Для больных, страдающих раком молочной железы и кожи, а также послеоперационным пациентам китайские врачи рекомендуют следующий рецепт лечебного блюда:

Свиньи ножки с астрагалом перепончатый и дудником (клиническое значение этих трав было изложено ранее)

Состав продуктов:

Свиньи ножки - 3 гит

Астрагал перепончатый - 50 г.

Дудник китайский - 50 г.

Яблочный уксус - 50 г.

Соль - по вкусу.

Вода - 2 л.

Способ приготовления:

Астрагал перепончатый и дудник заливают 2 л кипящей воды и кипятят 10 минут на медленном огне, после чего травы извлекают и в имеющийся отвар опускают вымытые и разрубленные свиные ножки, добавляют уксус, соль и варят до готовности.

Блюдо обладает выраженным онкологическим эффектом. Его можно использовать и профилактически лицам, перенесшим оперативное вмешательство по поводу рака молочной железы, и лицам с наследственной отягощенностью.

Для ослабленных и послеоперационных больных китайская медицина рекомендует достаточно вкусное и укрепляющее блюдо:

Омлет из помидоров и перепелиных яиц

Состав продуктов:

Перепелиные яйца - 6 шт.

Помидоры - 100 г (2-3 шт.).

Чеснок - 10 г.

Кукурузное масло.

Соль - по вкусу.

Способ приготовления:

Вымытые и очищенные от кожуры помидоры порезать дольками, почистить и измельчить чеснок, взбить яйца.

Вначале обжаривается на масле чеснок, затем добавляются взбитые яйца и только в конце - мелко порезанные помидоры. Все вместе слегка потушить. Имеет смысл к уже известным достоинствам чеснока добавить несколько слов о его применении и значении в китайской медицине.

Чеснок (китайское название Да-суань, латинское - *Allium sativum*) - многолетнее луковичное растение семейства лилейных, используется в пищу.

Обладает бактерицидными свойствами летучего происхождения, которые носят название фитонцидов. Луковицы чеснока содержат до 0,3 % аллиина, пировиноградную кислоту, аммиак, эфирное масло сложного состава и др.

Кроме того, в луковицах обнаружены фитостерины и аскорбиновая кислота.

Даосские целительные звуки. Терапия самоспасения. Гоникман Э. И. [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Запах чеснока обусловлен аллилсульфидами.

Еще в древнейшие времена в китайской медицине чеснок относился к самым ценным лекарственным средствам. Его применяли при заболеваниях органов пищеварения, дыхания, при истощении организма, ревматизме и заболеваниях кожи.

В китайской медицине чеснок применяют в качестве ан- титоксичного, отхаркивающего, мочегонного, глистогонного и улучшающего пищеварение средства.

Китайские врачи назначали чеснок при чуме, холере, аменорее, авитаминозах. Наружно чеснок назначают при облысении, чешуйчатом лишае, пиодермии, укусах насекомых.

Корейские авторы (Ухве ТХЭСОП) сообщают об успешном лечении чесночными препаратами (наружное применение) дерматитов нервного происхождения, не поддававшихся лечению в течение 8-9 лет, а также быстром выздоровлении 4-х человек со стригущим лишаем, которые смазывали пораженные места размельченным чесноком (38 г) и луком душистым (38 г).

Помидор имеет кисло-сладкий вкус, содержит витамин С, возбуждает аппетит.

Антираковыми свойствами обладает обыкновенная морковь, онкологическим больным настоятельно рекомендуют пить сок свежей моркови в сезон ее созревания.

Морковь (китайское название Ху-ло-бо, латинское - Da-ucus sativus Коенl.) - в качестве лекарственного сырья используется корнеплод.

В корнеплоде моркови содержится до 1,6 % эфирного масла, в состав которого входят а-пинен, 1-лимонен, цинеол, гераниол, геранилацетат, циклоренерол, цитраль, каратол, ка- риофилен, даццен, даукол, тимол, бергамот, азарон, тизато- лен, а также производные флавонола, масла (11-13 %) и дау- костерин.

В моркови содержится много витамина А. Помимо анти- онкологического эффекта морковь обладает свойством расширять венечные сосуды сердца.

Весьма часто при стенокардии и склерозе сердечной мышцы прием экстракта плодов моркови (даукарин) приводит к нормализации состояния сосудов.

Китайская медицина предлагает весьма аппетитное и лечебное блюдо из моркови.

Фрикадельки из моркови

Состав продуктов:

Морковь - 250 г.

яйцо - 1 шт.

мука - 100 г.

Соль - 2 г.

Масло кукурузное.

Способ приготовления:

Морковь тщательно вымыть, очистить, потереть на крупной терке, смешать с яйцом и мукой, добавить соль и немного воды. Все размешать, из этой массы сделать фрикадельки размером около 4-5 см. Разогреть на сковороде масло и жарить на слабом огне.

Это блюдо китайские медики рекомендуют ослабленным и послеоперационным больным.

Следующее блюдо используется для тех же целей, что и предыдущее.

Овощной суп со свинными ножками

Состав продуктов:

Свинные ножки - 2 шт.

Картофель - 5 шт.

Морковь - 3 шт.

Капуста - 300 г.

Зеленый горошек - 30 г.

китайская дереза (плоды) - 15 г.

Чеснок - 10 г.

яблочный уксус - 50 г.

Масло кукурузное.

Вода - 3 л.

Способ приготовления:

Вначале варятся свинные ножки до готовности, затем на кукурузном масле обжаривают чеснок, после чего вымытые, очищенные и мелко порезанные овощи тоже варят до готовности в бульоне из свиных ног.

Особого внимания заслуживает растение китайская дереза (китайское название Ду-жун Ди-ган-пи, латинское - *Lucium chinense* Miller).

Дереза китайская - невысокое дерево кустарникового типа семейства пасленовых. В качестве лекарственного сырья используют спелые плоды и кору. В плодах дерезы китайской содержится до 0,1 % бетаина, рутин, витамин С, линолевая кислота и даукостерин. В коре дерева были также обнаружены

Даосские целительные звуки. Терапия самоспасения. Гоникман Э. И. [filosoff.org](http://filosoff.org)  
лейцин, холин, масла (2,2 %), протеин и в последнее время обнаружено наличие даукостерина (Р-ситостерил-(3-д-гли- козид). Плоды дерезы китайской применяют в официальной медицине в качестве тонизирующего средства.

Назначают при общей слабости, хронической худобе, снижении половой потенции, неврастении, туберкулезе легких, сахарном диабете, малокровии, ослаблении зрения. Лечебная доза составляет 6-15 сухих листьев. Китайская народная медицина считает дерезу очень эффективным средством для почек.

В связи с предложенным рецептом следует обратить внимание на столь распространенный продукт, каким является капуста, и сказать в ее адрес несколько добрых слов.

Капуста белокочанная (*Brassica oleracea*). Широко используется в народной медицине, растение с крупными листьями из семейства крестоцветных. В листьях капусты содержатся аскорбиновая кислота и аминокислоты, азотистые вещества (1,8 %), жиры (0,18 %), сахар (1,02 %), клетчатка (1,65 %), безазотистые вещества (3,13 %), влага (90 %). В листьях обнаружен также противоязвенный фактор - витамин U, витамин B6, фолиевая и пантотеновая кислоты, соли калия, кальция, фосфора и другие вещества.

Сок капусты стимулирует экскреторные, двигательную и всасывающую функции желудка, нормализует его кислотные показатели.

В заключение приводим список наиболее известных средств китайской медицины, тормозящих рост злокачественных новообразований:

Дан-гуй - дудник китайский - *Angelica sinensis* Diels.

Инь-чэнь - полынь волосовидная - *Artemisia capilla- r is* Thunb.

Хуан-яо-цзы - ломонос шести л истовый - *Clematis hexapetala* Pall.

Гун-дин-сян - евгения гвоздичная - *Eugenia caryo- phyllata* Thunb.

Лянь-цяо - форзиция подвешенная - *Forsythia suspen- sa* Vahl.

Гэ-гэнь - пуэрария волосистая - *Pueraria hirsuta* C. K. Schischk.

Си-цзянь-цао - сигизбекия восточная - *Siegesbeckia orientalis* L.

Да-гэнь-цзы - тарактогенное Курза - *Taractogenos kurzii* King.

Цзы-хуа-ди-дин - фиалка маньчжурская - *Viola man- dshurica* W.

#### ПОСЛЕСЛОВИЕ

В данной работе рассмотрен один из самых сильных и эффективных по своему воздействию на тело, душу и дух метод лечебного воздействия. О его необычайной силе свидетельствует и общепризнанный в настоящее время в урологических клиниках метод дробления и изгнания камней из почек с помощью звука. Мы не случайно назвали три уровня воздействия звука - тело, душу и дух. В наступившей эпохе нельзя вылечить тело, не очистив дух и Душу, так как причины многочисленных болезней кроются в моральных деформациях личности, в нарушении ею законов Мироздания.

Чтобы стать счастливым, нравственно и физически здоровым, вовсе не надо больше денег, чем требуется на достойную человека жизнь, для этого совершенно недостаточно любви какого-то конкретного человека, высокого административного положения либо целого вороха званий, для этого следует полностью изменить наше отношение к жизни.

Если наше отношение к жизни в своей основе неправильное, никакие блага иллюзорного Мира не в состоянии сделать нас счастливыми. Единственный и надежный путь - это следовать Космическим законам и поступать справедливо всегда и во всем, чего бы это нам ни стоило.

Прежде всего следует при всех наших неприятностях и бедах не искать виновных, твердо зная, что мы притягиваем к себе по закону подобия то, чем являемся сами. Каждый из нас находится в зависимости от сурового, но справедливого закона причинно-следствен- ных отношений, именуемого на Востоке Законом Кармы. Нет ничего случайного в перипетиях наших путей и судеб, что было бы не связано с нашими долгами как в этой, так и в прошлых жизнях.

Главное, чему должен обучиться человек, желающий быть духовно и физически здоровым, - это умению командовать собой, а не другими. Оказывается, это сложнее всего, так как мир полон соблазнов, неумолимо подталкивающих нас к пропасти, и только мы сами способны сказать этим страстям решительное "нет", пока это еще возможно. Надо научиться строго судить себя, а не других. Собственные нравственные искажения кажутся нам пустячными, а порой и добродетелью, а чужие, менее существенные, - тягчайшим преступлением.

Мудрая заповедь Величайшего из Учителей "Не делай того другим, чего бы ты не хотел, чтобы сделали тебе" должна для каждого из нас в эти судьбоносные годы стать индикатором всех поступков и мыслей, так как в основном мысли творят Карму.

"Мы в корне ошибаемся, - пишет Дион Форчун[10], мнению которой мы смело

Даосские целительные звуки. Терапия самоспасения. Гоникман Э. И. [filosoff.org](http://filosoff.org) можем доверять, – когда пытаемся достичь счастья путем обладания вещами. Отыщите прежде всего Царство Небесное внутри себя, и все, что составляет счастье, придет к вам через тысячи неожиданных каналов и будет составлять нечто большее, чем мы способны просить или даже подумать о нем”. И далее она продолжает: “Разгадка этой проблемы лежит, я полагаю, в понимании простоты жизни, которое приходит с осознанием того, что является предметом первой необходимости, а что им не является”.

Со своей стороны, на основании большого врачебного опыта смею утверждать, что такое тяжелейшее состояние, как депрессия (не говоря уже о других болезнях), в равной мере поражает живущих как в хижинах, так и во дворцах. Пожалуй, далеко не в равной мере, скорее в значительно большей степени живущих во дворцах. Под живущими во дворцах имеются в виду богатые люди.

В заключение считаю крайне необходимым дать еще один весьма важный, основанный на силе вибрации звука метод защиты и помощи – Имя Христа.

Мантрическое действие священного Имени Иисуса таково, что все нечистое не может выдержать вибраций волн, излучаемых им, и вынуждено спасаться бегством.

Но для того чтобы произносить Имя Иисуса, обладающее огромной силой устойчивых вибраций волн, вы должны быть чисты сами. Мы не советуем прибегать к этой силе для недостойных дел, угроз в чей-то адрес либо никчемных просьб.

Для Имени Иисуса ничто не является враждебным, кроме порока и зла. Призовите это дорогое для живущих на Земле Имя во всех случаях, когда вам грозит опасность, во спасение себя и близких. Призовите Священное Имя Иисуса, и пусть уйдет тот, кто не может вынести его.

Пусть хранит вас Господь!

Желаем всем ставшим на путь Света терпения, исцеления, успехов и счастья! Аминь.

Минск, 1998 г. – Год Желтого Кролика.

Эмма Иосифовна ГОНИКМАН

ДАОССКИЕ ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ЗВУКИ. ТЕРАПИЯ САМОСПАСЕНИЯ

Компьютерная верстка Л. Н. Леонович Художник Н. И. Хорольская Корректор Т. Б. Гуторова

Подписано к печати 30 07 99 формат 84x108v32 бумага офсетная. Офсетная печать. Гарнитура Times New Roman Суг. Уел. печ л 11,76. Уч-издл 11,53 Доп. тираж 5100 экз Зак. 1787.

Центр народной медицины «Сантана» Лицензия J1B № 62 от 29.10 97 220040, Минск, ул Некрасова, 22, корп. 2.

Отпечатано с готовых диапозитивов заказчика в типографии издательства «Белорусский дом печати» 220013, Минск, пр Ф. Скорины, 79

1

Мудры-ключи к чакрам см. в книге “Даосские лечебные жесты”.

2

Разночтения в нашем тексте, касающиеся метода произнесения звуков, следует понимать следующим образом: на первом этапе, при обучении, звуки произносятся высоким тоном, а затем беззвучно. При дальнейшем изложении будет дополнительно указана высота тона при произнесении целительных звуков. – (Примем. авт.)

3

Даосские целительные звуки. Терапия самоспасения. Гоникман Э. И. [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Время приводится в соответствии с режимом работы органов  
“полдень-полночь”.

4

Технику выполнения мудр см. в книге “Даосские лечебные жесты”. Минск, “Сантана”, 1998.

5

Для выполнения жестовых комбинаций см. дактилологический алфавит глухонемых с использованием обеих рук.

6

Жестовые комбинации слогов следует формировать в соответствии с их правильным прочтением, как для глухонемых, так и для слышащих.

7

С целью нормализации органов пищеварения выполняется весь комплекс звуков и жестов-мудр.

8

Все звуки произносятся с классической мудрой, дополнительный слог – с жестовой комбинацией составляющих его букв. Помните, при всех выполняемых упражнениях вы должны сосредоточиться на задании, только при этом условии Энергия идет за Мыслью.

9

Вместо скорпиона можно использовать бараньи почки.-  
{Примеч. Э. Г.)

Дион Форчун – Виолет Мэри Ферт – ученый, автор известных книг по оккультным знаниям.

Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке

<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

<http://buckshee.petimer.ru/> Форум Бакши buckshee. Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни.

<http://petimer.ru/> Интернет магазин, сайт Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин

<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.

<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!