

Разновидности энергии ци

Источник: <http://nalanda.ru/zi-gun/98-2012-01-26-08-19-02.html>

Жизненная энергия ци в теле человека подразделяется на несколько разновидностей, различных по своим функциям, месту локации в теле, свойствам и назначению. Так, можно выделить юань-ци (元气 или 原气, иначе именуемую чжэнь-ци (真气), или изначальную ци), важнейшую для человеческого организма; это основа всей энергии человека, изначальная причина и движущая сила для жизни и деятельности человеческого тела. Еще юань-ци часто называют энергией ци каналов и сосудов (коллатералей).

Важнейшим фактором формирования юань-ци является хранящаяся в почках субстанция цзин-ци (先天精气 – субстанция цзин-ци изначального Неба); также юань-ци опирается на восполняемые запасы субстанции так называемого ци последующего Неба (后天水谷精气), которую человек усваивает из пищи, воды и воздуха.

В известном древнекитайском медицинском трактате «Цзин юэ цюань шу» («景岳全书», авторство Чжан Цзя Бин 张介宾 (1563—1640), эпоха династии Мин) сказано: «В древности люди доживали до старости, и даже если от рождались слабыми, все же умело взращивали ци последующего Неба, тренируясь и восполняя прежденебесную ци так, что даже половина их сил и здоровья селезенки и желудка сейчас считались бы немалыми!»

«Корень юань-ци находится в почках, она проходит через три обогревателя и распространяется по всему телу, внутри достигая 5-ти плотных и 6-ти полых органов цзанфу, снаружи доходя до мышц, кожи и соединительных тканей, играя важнейшую роль для любой части человеческого организма».

Ее (юань-ци) важнейшая функция состоит в обеспечении роста и развития человеческого тела, обогревании (снабжении энергией) и возбуждении (стимуляции) всех органов цзанфу, а также физиологической деятельности каналов и коллатералей (меридианов) цзинло.

Поэтому юань-ци является движущей силой всей жизнедеятельности человеческого организма, ее поддерживающей субстанцией и материалом. Когда юань-ци в изобилии, тогда все органы функционируют исправно, каналы и меридианы цзин-ло гармоничны, жизненная сила процветает, тело сильное и здоровое.

Если же прежденебесная ци человека недостаточна, или ци последующего Неба накапливается и усваивается плохо, жизненной энергии не хватает – тогда возникают болезни, работа кажется невыносимой, «дома и стены не укреплены», юань-ци растрачивается сверх меры. Это приводит к увеличению слабости юань-ци, ее недостатку в органах, ухудшению функций каналов и меридианов, расстройствам и хроническим заболеваниям.

Следующий вид энергии ци – цзун-ци, получаемая организмом с помощью селезенки и желудка из пищи. В результате переваривания питательных веществ образуется «пищевая» субстанция цзин-ци 水谷之精气, важная для роста и восполнения запаса сил. Также цзун-ци получает поддержку от работы легких, усваивающих вдыхаемый свежий воздух. Эта энергия вдыхаемого воздуха концентрируется в области середины груди, наполняя каналы сердца и легких. Таким образом, сила или слабость цзун-ци зависят от правильного дыхания и пищеварения. В трактате 灵枢·五味》говорится, что цзун-ци «сверху» поддерживается легкими и процессом вдоха-выдоха; «снизу» аккумулируется в области дань-тянь (киноварное

поле), пополняя каналы светлой мужской энергией и опускаясь вниз к стопам.

Функция цзун-ци имеет два аспекта: первый – это стимуляция дыхательных путей для прохождения воздуха. Также цзун-ци обеспечивает разного рода речевую деятельность, способность издавать звуки, силу дыхания – все эти процессы зависят от состояния цзун-ци. Второй аспект – проходимость сердечного канала (сердцебиение) и движение ци вместе с кровью.

Нормальное течение крови и ци, нагревание-охлаждение и движения тела и конечностей, способности слуха и зрения, сила или слабость сердцебиения – всё это зависит от наполненности или недостатка цзун-ци. В трактате 《素问·平人氣象论》 (входит в знаменитый «Канон Желтого Императора», важнейший медицинский трактат древности) говорится: «Большой канал желудка, называемый «пустой внутренностью», связывается воедино с диафрагмой и легкими; выходит снизу левой половины груди и «одевает» (опоясывает) легкие. Его пульсация заметна даже через одежду, соответствует биению сердца. Это можно назвать пульсацией канала цзун-ци».

Если человека мучает одышка, дыхание беспорядочное и торопливое, не унимается, заметно даже под одеждой, то цзун-ци истощается – это очень серьезно и может привести к смерти. В этой ситуации нужна срочная диагностика и серьезное лечение.

Питающая энергия ин-ци (или энергия ци, непосредственно связанная с питанием) есть энергия, образующаяся в результате пищеварения в желудке и селезенке из реакции ферментов и питательных веществ, содержащихся в еде и особенно злаковых. Ин-ци перемещается по каналам тела, участвуя в образовании питательного состава крови. В трактате 《素问·痹论》 говорится: «Ин-ци есть эссенция соков злаковых. Гармонично взаимодействует с пятью плотными органами у-цзан, растекается по шести полым органам лиу-фу, входит в каналы май. Когда двигается по каналам сверху вниз, проникает в пять плотных органов у-цзан; когда перемещается (горизонтально) по меридианам ло, попадает в шесть полых органов лиу-фу».

Физиологическая функция ин-ци состоит из двух важных частей: усваивание (переработка) питательных веществ из пищи и пополнение ими состава крови. Поэтому трактат 《灵枢·邪客篇》 говорит: жизненная сила жун-ци (синоним ин-ци) состоит в выделении (секреции) жидкостей тела, она заполняет каналы май, помогает образованию крови, делает тело и конечности цветущим и сильным, а внутри производится и управляется органами у-цзан и лиу-фу.

Защитная энергия вэй-ци есть энергия, образующаяся в результате пищеварения в желудке и селезенке из реакции ферментов и питательных веществ, содержащихся в еде и особенно злаковых. Вэй-ци перемещается по каналам тела, обеспечивает телодвижения и физическую силу, а также скорость движений, доходит до кожи и соединительной ткани, защищает тело и мышцы с внешней стороны от наружных неблагоприятных и агрессивных воздействий. Также вэй-ци обогревает органы цзан-фу, мышцы и плоть, кожу, волосы и т.п. Также эта энергия регулирует защитную функцию кожи, раскрытие-закрытие пор, потоотделение, поддерживает неизменную температуру тела.

В трактате 《灵枢·本藏篇》 сказано: энергия вэй-ци согревает части тела и мышцы, концентрируется в коже и управляет ее функциями – открытием и закрытием пор... когда вэй-ци действует, все части тела и конечности под надзором и защищены, кожа мягкая и увлажнена (не сухая и потрескавшаяся), целая и ее поры хорошо работают.

Ин-ци и вэй-ци в равной степени происходят из энергии процессов пищеварения, ин-ци

аккумулируется в каналах май, управляет внутренними процессами и в основе своей относится к энергии Инь; вэй-ци пребывает снаружи каналов май, участвует во внешних процессах и относится к энергии Ян. Когда действие ин-ци и вэй-ци скоординировано и гармонично, кожа тела исправно выполняет свои функции защитной оболочки, терморегуляции и потоотделения, как говорится, человек «днем полон сил, ночью спокойно спит» (трактат «灵枢·营卫生会篇»).

Негармоничное течение энергий ин-ци и вэй-ци может вызвать тошноту и высокую температуру, затрудненное или чрезмерное потоотделение, ослабление защитных сил организма («днем нет сил, а ночью не уснуть») и другие заболевания.

Помимо вышеописанных видов ци, важными считаются еще 4 вида энергии, относящиеся к конкретным внутренним органам (ци сердца, легких, желудка, почек и т.п.) и движущимися по соответствующим каналам цзин-ло. Энергия ци внутренних органов цзан-фу, находящаяся в каналах цзин-ло, порождается и происходит из изначальной энергии юань-ци; энергия юань-ци распределяется по органам и каналам, и приобретает соответствующие характеристики.

Занимаясь цигун (тренируя работу с энергией ци), можно вбирать природную силу энергии чжен-ци, которая наиболее важна для пополнения энергии человеческого организма; поэтому практика цигун – лучшее средство и сильнейшее лекарство для поддержания всех видов ци.

Практикуя цигун, человек болезненный и со слабой сопротивляемостью способен укрепить свои силы, постепенно избавиться от частых простуд, устранить холод в конечностях при холодной погоде и другие негативные симптомы.

Люди с ослабленной ин-ци и малокровием, занимаясь цигун, могут повысить уровень гемоглобина, тромбоцитов и красных кровяных телец, или улучшить прогноз по анемическому состоянию. Люди с недостатком цзун-ци, имеющие регулярные проблемы с сердцем, аритмию, либо же имеющие проблемы с речью, затруднённое дыхание – они могут практиковать цигун и исправлять болезни, улучшая вид кардиограммы, добиваясь нормализации пульса, восстановления функции речи.

Особенно важна практика цигун для людей, изначально страдающих недостатком юань-ци (плохая наследственность, слабое здоровье с детства), тренировки помогут им повысить собственный энергетический потенциал, снабдить энергией внутренние органы, активизировать деятельность всех каналов цзин-ло, прибавить сил и сделать жизнь более полноценной и творческой.

В традиционной китайской медицине (ТКМ) физиологические функции и иммунитет организма называется «чжен-ци» (дословно – правильной ци); внутренние болезнетворные причины (инфекция, дисгармония ци и т.п.) и внешние патогенные факторы (переохлаждение, травмы и т.п.) называются «се-ци» (дословно – дурной ци); избытки внутренних запасов тела (например, жир), ненормальное скапливание жидкостей в теле (опухоли, отеки) называются «шуй-ци» (дословно – водное ци, или жидкое ци).

Цель упражнений цигун – усилить и увеличить запас чжен-ци, избавиться от болезнетворной се-ци, как говорится: «Если у человека внутри царит чжен-ци, то се-ци не способно действовать». Задача – на длительное время освободиться от влияния дурной се-ци, привести в гармонию Инь-Ян организма; вот тогда можно добиться настоящего здоровья и долголетия!

Разновидности энергии ци

Краткие комментарии доктора Чэн Ши Чао, практикующего врача с огромным стажем, специалиста по ТКМ и цигун шаолиньского направления, в прошлом – главного врача при монастыре Шаолинь (КНР, провинция Хэнань); был личным учеником одного из последних настоятелей Шаолиня, мастера Ши Дэ Чаня:

Ци человека, в основе своей, берет начало в субстанции почек цзин-ци, энергии пищи и воды, чистой природной энергии (например, воздух, солнечный и лунный свет, тепло от нагретой почвы, камней и т.п.). Эти три вида ци неразрывно связаны с деятельностью почек, селезенки, желудка, легких и прочих внутренних органов; там они образуются или аккумулируются, и потом распределяются по телу. Если же классифицировать эти разновидности ци по своим функциям, особенностям, истокам, то можно выделить такие понятия, как юань-ци, цзун-ци, ин-ци и вэй-ци.

Юань-ци (元气): также именуется «изначальная ци», «истинной ци», «настоящей ци» (原气, 真气, 正气). Это движущая сила всей человеческой жизнедеятельности, основа всех сил человека. Это базовая разновидность энергии ци, самая важная, коренная. Ее качества во многом определяются наследственностью, и условиями роста плода в утробе матери. Она (元气) определяет переход от внутриутробной жизни к жизни после рождения. Юань-ци проходит через систему трех обогревателей (三焦) и распространяется по всему телу. Юань-ци служит движущей силой развития и роста человеческого тела в детстве и юности, становления и развития внутренних органов (цзан-фу), деятельности каналов и меридианов (цзин-ло), физиологии всех систем организма. Юань-ци помогает поддерживать и сохранять баланс основных субстанций и питательных веществ, от которых зависит жизнедеятельность человека. Таким образом, обильная и сильная юань-ци дает крепкое здоровье и иммунитет, способность легко переносить болезни. И напротив, ослабление и истощение юань-ци (или, скажем, плохая наследственность, родовые травмы и т.п.) приводит к появлению условий для возникновения болезней.

Цзун-ци (宗气): концентрируется в середине груди, это место иногда еще именуется «верхним морем ци» или областью «тань-чжун». Энергия цзун-ци образуется как результат преобразования пищи пищеварительными органами (желудок-селезенка), а также как результат усваивания воздуха организмом посредством легких. Коротко говоря, цзун-ци – результат взаимодействия дыхания и пищеварения. Цзун-ци накапливается в области тань-чжун (середина груди, «шан-ци-хай»), проходит через канал легких, имеет внешний выход через горло (дыхание), пронизывает сердечный канал (心脉). В нижнем направлении цзун-ци через канал легких попадает и аккумулируется в области дань-тянь, откуда может вливаться в стопы через янские каналы.

Ин-ци (营气): перемещается по магистральным каналам (май, 脉) организма, тесно связана с кровоснабжением, образуется как результат усваивания организмом питательных веществ из пищи и воды. Таким образом, ин-ци зависит от работы желудка и селезенки, распространяется вместе с кровью, питает весь организм – в том числе доставляет питательные вещества от селезенки к легким. Ин-ци исходит из среднего обогревателя, по каналу легких попадает в центральные каналы (жень-май), оттуда распределяется в 14 второстепенных каналов и опоясывает все тело. Основных функций две: это кроветворение и снабжение тела питательными веществами (и энергией).

Вэй-ци (卫气): находится преимущественно в центральных каналах (переднесрединный жень-май и заднесрединный ду-май), выполняет защитную функцию. Источником энергии вэй-ци

также служат процессы пищеварения в селезенке и желудке, оттуда она направляется в легкие, далее по каналам доставляется к внешним покровам тела и больным участкам организма («окутывает» их, как одеялом). Обеспечивает подвижность и скорость перемещения человека, хорошую реакцию и здоровье кожи (не ограничиваясь распространением по кровеносным сосудам внутри тела). Анатомически, вэй-ци концентрируется в плевральной полости и оттуда распространяется в грудную область и брюшную полость. Основные функции проявляются в трех аспектах: защита кожи и мышц от внешних повреждений; обогрев внутренних органов посредством кожи, волос, мышечного покрова; а также контроль над потоотделением и температурным балансом тела. Поэтому при недостаточности вэй-ци падает сопротивляемость внешним воздействиям на организм, человек легко может получить травму, простудиться на ветру, заболеть от переохлаждения и т.п.

[qigong](#), [цигун](#), [разновидности ци](#)

From:

<https://wiki.rtzra.ru/> - RTzRa's hive

Permanent link:

<https://wiki.rtzra.ru/qigong/info/chi-types>

Last update: **2017/05/09 18:34**

