

Китайская "формула здоровья"

Источник: <https://vk.com/club.shaolin>

На занятиях цигун мы часто слышим от наших преподавателей фразу на китайском «Синь пхин ци хэ» - 心平气和.

Что в ней зашифровано?

心 – синь - сердце. Обычно этот иероглиф переводят как «сердце» в смысле «орган». Но в китайской метафизике сердце символизирует эмоциональную и мыслительную деятельность. Китайцы никогда не скажут: «Думать головой», они говорят: «Думать сердцем». Это сродни нашему - «Сердце подскажет», «От всего сердца» и пр. В нашей ментальности человек, действующий «через голову» - имеет всегда легкий негативный контекст, что-то вроде расчетливого, прагматичного человека. А поступки «по велению сердца», наоборот, ценятся.

平 – пхин - ровный, спокойный. Обозначает как физическое качество (плоская поверхность), так и психологическое - ровный, спокойный (как поверхность спящего озера).

气 –ци - Ци, часто, за неимением адекватного термина, переводится как «энергия». Но это не совсем энергия в физическом смысле, это некая субстанция, которой обладает все живое. Ранее бы сказали - эфир, жизненная сила. А так же - газ, воздух, дыхание, дух, в зависимости от контекста. Сам иероглиф можно расшифровать как некую энергию, которая пронизывает все живое от неба до земли и постоянно обновляется, подобно тому как зерно сбрасывает свою оболочку.

和 – хэ - гармония, мирный, спокойный, благожелательный.

«Складываем» смыслы этих иероглифов вместе и получаем, что здоровье - это устойчивое психоэмоциональное состояние, высокий жизненный тонус, интерес к жизни и ее изменениям, способность быстро восстанавливаться и при этом - сбалансированная работа всех внутренних систем и органов, они находятся в мире, не «воюют» друг с другом за источник энергии/эмоции. Именно поэтому превалирование той или иной эмоции уже расценивается как болезненное состояние, со временем приводящее и к внешним повреждениям организма.

Кстати, и слово «мир» состоит из двух иероглифов этой «формулы здоровья» - 和平

[qigong](#), [здоровье](#), [ровное сердце](#)

From:

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

Permanent link:

<https://wiki.rtzra.ru/qigong/info/health-formula>

Last update: **2022/03/14 10:04**

