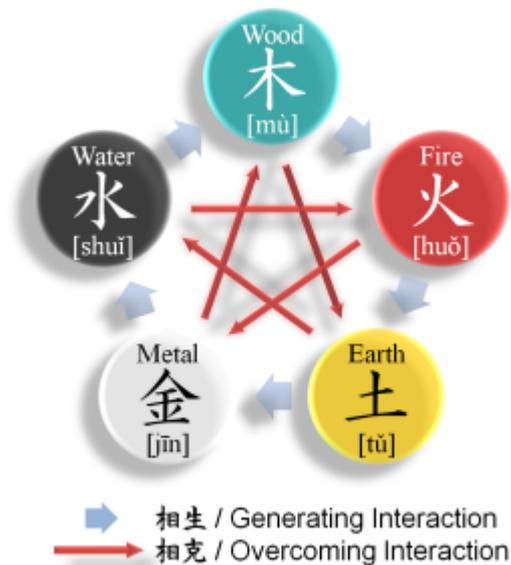


# Пять элементов (У Син, Wu Xing, Wǔ Xíng)



Пять стихий – это Дерево, Огонь, Земля, Металл и Вода.

Круг Порождения:

- Дерево порождает Огонь
- Огонь превращается в Почву
- Почва порождает Металл
- Металл дает Воду
- Вода питает Дерево

Круг Разрушения:

- Огонь плавит Металл
- Металл рубит Дерево
- Дерево разрушает Почву
- Почва засыпает Воду
- Вода заливают Огонь

Таким образом, для каждой стихии есть:

- Равное мне – тот же элемент, например, для Огня – Огонь
- То, что я порождаю. Для Огня – Земля
- То, что порождает меня. Для Огня – Дерево
- То, что я преодолеваю. Для Огня – Металл
- То, что преодолевает меня. Для Огня – Вода.

## "Звери" Шаолиня

Наверное, большинство из вас знакомо с китайским «зоопарком» - 12-ю животными, символизирующими года в китайском традиционном календаре.

Но есть и еще одна дружная семейка зверей. «Живет» она в шаолинских стилях и техниках. Часть из этих стилей носит название тех или иных животных потому, что движения имитируют или похожи на тех или иных зверей. Известны такие «стили» стали благодаря распространению ушу зарубежом и к настоящей традиции имеют лишь отдаленное отношение. Но, безусловно, они зрелищны, запоминаемы, узнаваемы. Но «драться» приемами из этих стилей не получится, да и той смысловой нагрузки, что стоит за шаолинскими упражнениями, там не найдете. Это, скорее, спорт + зрелище.

Настоящих же зверей всего пять. И появились они не спроста. А нам интересны тем, что имеют непосредственное отношение к здоровью. Каждый из этих персонажей соотносится с определенной стихией системы Вусин (Пять стихий), определенным сезоном года и определенными органами в организме человека. А названия свои получили из-за схожести внешних движений.

Вот они:

1. Журавль (или цапля) - стихия Дерево, время года – весна, орган – печень. Дает нагрузку на сухожильную ткань и сосуды (а их качество напрямую связано с работой печени и выработкой желчи). Поэтому движения вытягивающие, скручивающие, размашистые. Способствуют ускорению процессов роста.
2. Дракон – стихия Земля, время года – межсезонье, орган – селезенка. Комплексная нагрузка и активность, но небольшая (по сравнению с леопардом). Размашистые, круговые движения способствуют эффективному распределению энергии ци по всем меридианам и органам. Основной упор на согласованность движений по пяти «точкам»: ноги-руки, голова-шея и поясница. Дает «включение духа».
3. Тигр - стихия Огонь, время года – лето, орган – сердце. «Медленная» нагрузка на мышцы, с усилием. Способствует снабжению энергией ци костной ткани и костного мозга, укреплению костей и костного мозга, а так же сердечно-сосудистой системы и улучшению качественных показателей крови.
4. Леопард – стихия Металл, время года – осень, орган – легкие. Особенность – силовые нагрузки, активность, быстрота. Основная нагрузка приходится на мышцы. За счет аэробной нагрузки насыщает их кислородом, способствует росту их выносливости.
5. Змея – стихия Вода, время года - зима, орган – почки. Мягкие, округлые движения способствуют накоплению энергии ци в организме. Мягкое растягивание, сворачивание и скручивание позволяет накопить ци в суставах.

## Общая информация, сведенная в таблицу

Стихия	Орган	Эмоция	Животное	Энергия	Вкус	Направление	Погода	Время года	Движение
木 Дерево	Печень, глаза	Гнев	Аист	Цзин	Кислый	Восток	Ветер	Весна	Вверх
火 Огонь	Сердце, язык	Радость	Тигр	Ли	Горький	Юг	Жара	Лето	Расширение
土 Земля	Селезенка, рот	Тревога	Дракон	Шен	Сладкий	Центр	Влажность	Межсезонье	Концентрация
金 Металл	Легкие, нос	Грусть	Леопард	И	Острый	Запад	Сухость	Осень	Сжатие
水 Вода	Почки, уши	Страх	Змея	Ци	Соленый	Север	Холод	Зима	Вниз

Стихия Проявления	Огонь	Земля	Металл	Вода	Дерево
Цвет	Красный	Желтый или коричневый	Белый или металлический	Черный или темно-синий	Зеленый
Время года	Начало лета	Середина лета	Осень	Зима	Весна
Органы	Сердце и тонкий кишечник	Желудок и селезенка, и вся система пищеварения	Легкие и толстый кишечник	Почки и мочевой пузырь	Печень и желчный пузырь
Внешние проявления	Мышцы	Жировые прослойки	Волоски на теле	Волосы на голове	Ногти
«Врата органа»	Язык, лицо	Рот, губы	Кожа	Уши	Глаза
Вкус	Горький	Сладкий	Острый	Соленый	Кислый
Эмоция	Радость	Раздумье	Печаль, плач	Страх	Гнев
Жидкости организма	Пот, кровь	Слюна	Спли	Моча	Желчь
Животные	Тигр	Дракон	Леопард	Змея	Аист, журавль
Комнаты	Прихожая, входная дверь	Центр квартиры, кабинет хозяина дома	Кладовка, оружейная.	Спальня	Библиотека, детская
События	Праздник	Официальный прием	Суды, тяжбы	Отдых	Любое обучение

Таблица продуктов: <http://5elements.ru/tabлица-продуктов>

[wu xing](#), [пять стихий](#), [пять элементов](#), [цигун](#)

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

Permanent link:  
<https://wiki.rtzra.ru/qigong/info/wu-xing>

Last update: **2023/02/24 09:17**

