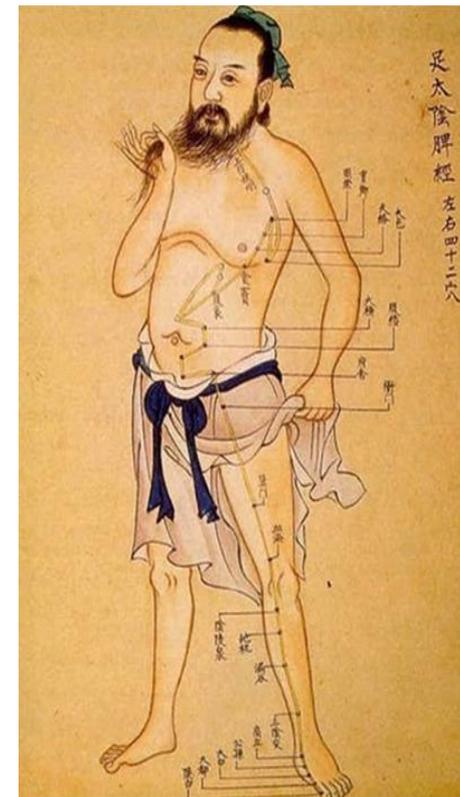
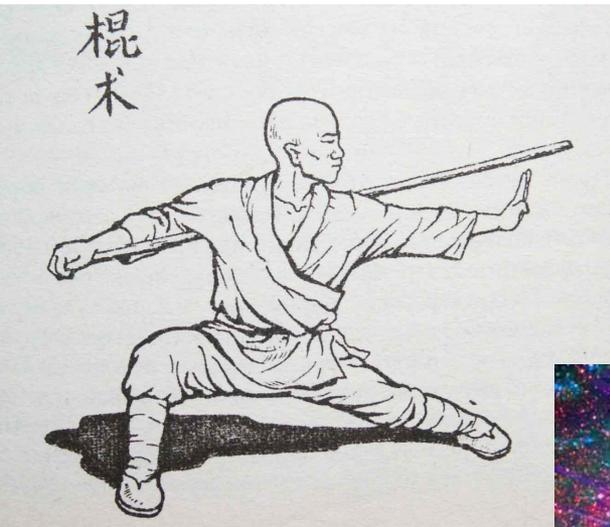


# ВОСТОЧНЫЕ МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ



## ЛИТЕРАТУРА

1. Айзенберг Д. *Беседы о ци.* – Нью-Йорк, «Викинг Пингвин», 1987
2. Белл Р. *Йога: простые упражнения.* Москва «Махаон» 2002
3. Белый С. *Лечебно-оздоровительная гимнастика Ву-шу.* / С. Белый. – М.: ООО «Издательство АСТ» Сталкер, 2003. – 125 с.
4. Бочанцева Е.В. *Влияние типологической принадлежности на успешность локального альфа-стимулирующего тренинга.* / Е.В. Бочанцева, Е.В. Фомина, Н. А. Баева. // 19 съезд Физиологического общества им. И.П. Павлова. Материалы съезда. – Екатеринбург, 2004. – С. 44.
5. Вельховер Е.С., Никифоров В.Т. *Основы клинической рефлексологии.* М., 1984.
6. Вон Кью Кит. *Искусство кунг-фу монастыря шаолинь.* / Пер. с англ. Гостева А. – М.: Фаир-Пресс, 2001. – 320 с.
7. Долин А.А., Попов Г.А. *Традиции ушу.* – М.: Прометей, 1989. 144 с.

8. Дэлюй. Шаолинь гунфу цыдянь (Словарь шаолиньского гунфу). Пекин 1988.
9. Есудиан С., Хейч Э. Йога и здоровье / Пер. с англ. Верди А.В. – М.: Рольф, 2002. – 288 с.
10. Жаркин Н.А. Восточная оздоровительная гимнастика. / Н.А. Жаркин. Волгоград: АСМ. 1990 – 135 с.
11. Жвиль минь Янь. Истоки китайской системы цигун. – Ямайка Плейн, Массачусетс, издание Ассоциации боевых искусств Яня, 1989.
12. Ибрагимова В.С. Точечный массаж. – М.: Медицина, 1984, 144 с.
13. Лувсан Г. Очерки методов восточной рефлексотерапии / Г. Лувсан. – Новосибирск: Научн. Сибирское отделение, 1991 – 432 с.
14. Маслов А.А. ушу: традиции духовного и физического воспитания в Китае. М., 1990.
15. Минву Чжан, Синьюань Сунь. Китайская Цигун-терапия. Пер. с англ. – Киев.: «София», Ltd. 1996. – 288 с.
16. Раджнеи Б.Ш. Медитация: Избранные беседы. Агентство Сагуна. Новочеркасск. 1994.



# Генерал Ци Цзигуан (戚繼光) - (1528-1587)

“Новая книга записок о достижениях  
 (“Цзисяо синьшу”),  
 “Записки о практике тренировок воинов”  
 (“Ляньбин шицзи”).

Базовым оружием Ци Цзигуан считал палку - “если сумел овладеть палкой, то затем достигнешь мастерства в использовании всех видов оружия”.



Даосская ветвь ушу породила школы  
так называемого “мягкого” или  
“внутреннего” направления  
(ней-цзя)

тайцзи-цуань, багуа-чжан,  
и синьи (направленная  
воля).

Монастырские буддийские школы  
практиковали так называемое  
“внешнее” направление ушу  
(вай-цзя)

закалка тела и развитие  
скоростно-силовых  
качеств



Прочные позиции в Китае и во всем мире завоевали различные виды спортивного ушу: спарринги (саньда), формальные упражнения без оружия и с оружием (таолу)



# ГИМНАСТИКА ТАЙЦЗИ-ЦУАНЬ

## «кулак Великого Предела»

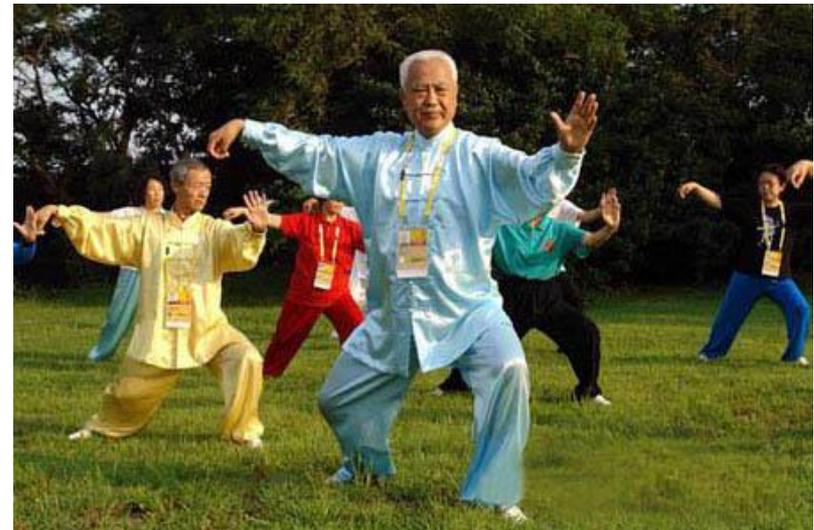
пять наиболее распространенных стилей: стиль Чэнь, стиль Ян, стиль У (первый), стиль У (второй), стиль Сунь

### Стиль Чэнь

- движения совершаются по спирали, при этом как бы накручивается пружина. Все действия берут начало в пояснице. Во время движения воля и энергия аккумулируются в четырех конечностях с соблюдением принципа: "Каждое движение есть прообраз внутренней и внешней работы всего комплекса в целом".
- за внешней податливостью скрывается внутренняя прочность. Твердость и мягкость переливаются друг в друга, в движении кулака твердость - не твердость, мягкость - не мягкость, внутренняя сила сокрушительна - и в тоже время гибка.
- все действия и дыхание направлены на возбуждение энергии ци, движения неразрывны. Во время работы энергию ци необходимо погрузить в дань-тянь - область, находящуюся на один-два сантиметра ниже пупка - и одновременно производить накручивание внутренней энергии вокруг дань-тяня. Перемещаясь, производить выкрики с выдохом и другие устрашающие возгласы, тем самым увеличивая силу ли.
- чередование большой и малой скорости, молниеносные изменения действий, движения кулака медленные.
- старый стиль чэнь имеет высшую, среднюю и низшую категорию. Занимающиеся этим стилем выбирают себе подходящую категорию в зависимости от возраста и состояния здоровья.

## Стиль Ян

- методика тренировок ровная и упрощенная;
- непринужденность и доступность;
- движения покорные;
- твердость и мягкость таятся внутри.



# Гимнастика Цигун

Ци — означает энергия, Гун — работа



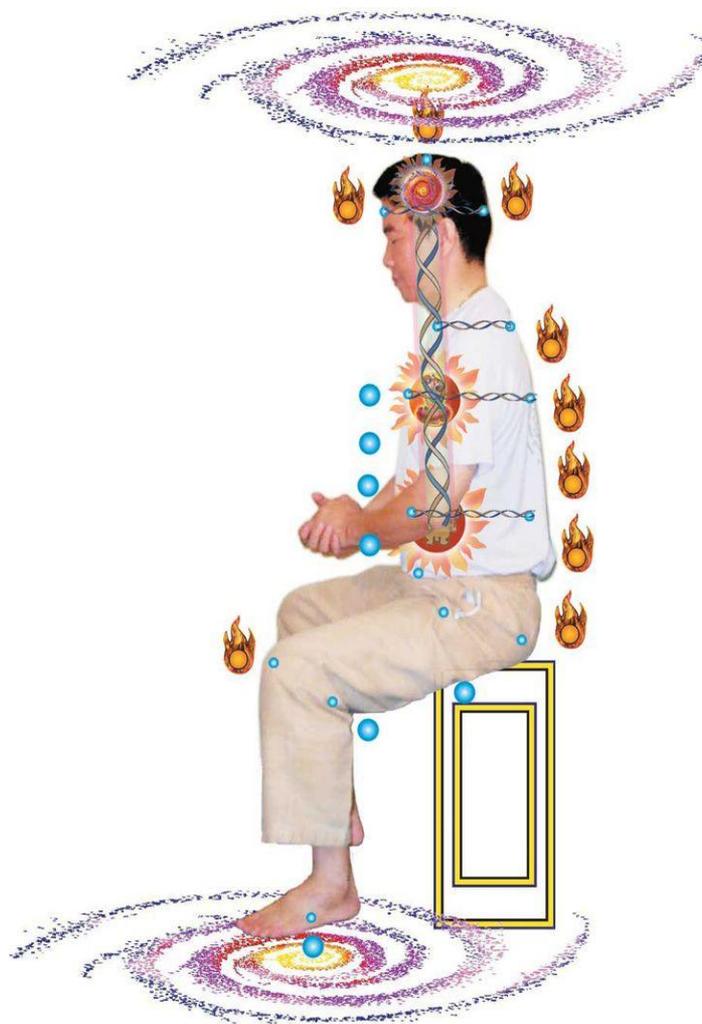
*Ци унаследованная – остается с нами в течение всей нашей жизни*

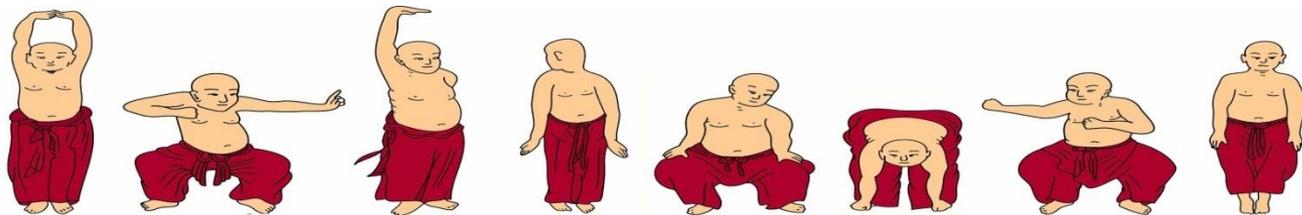
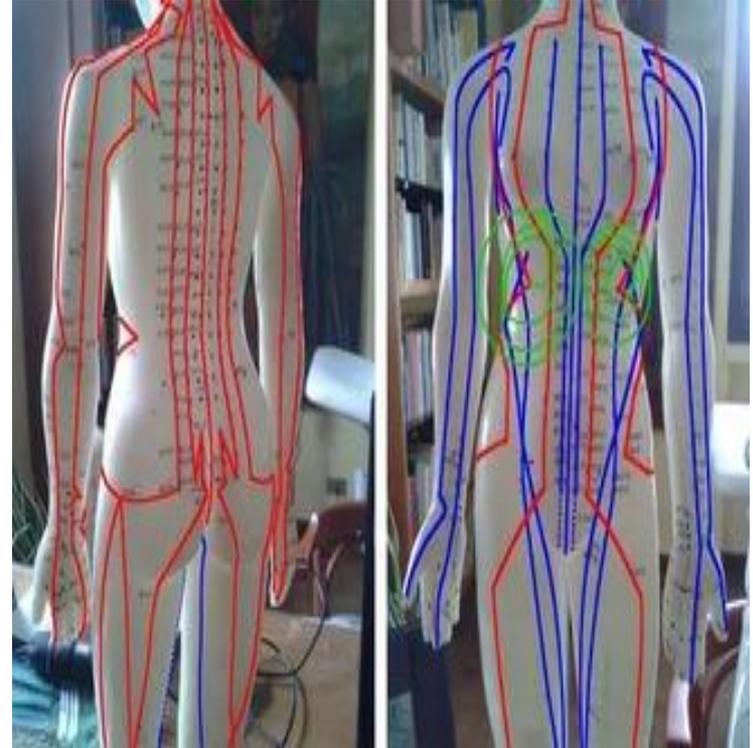
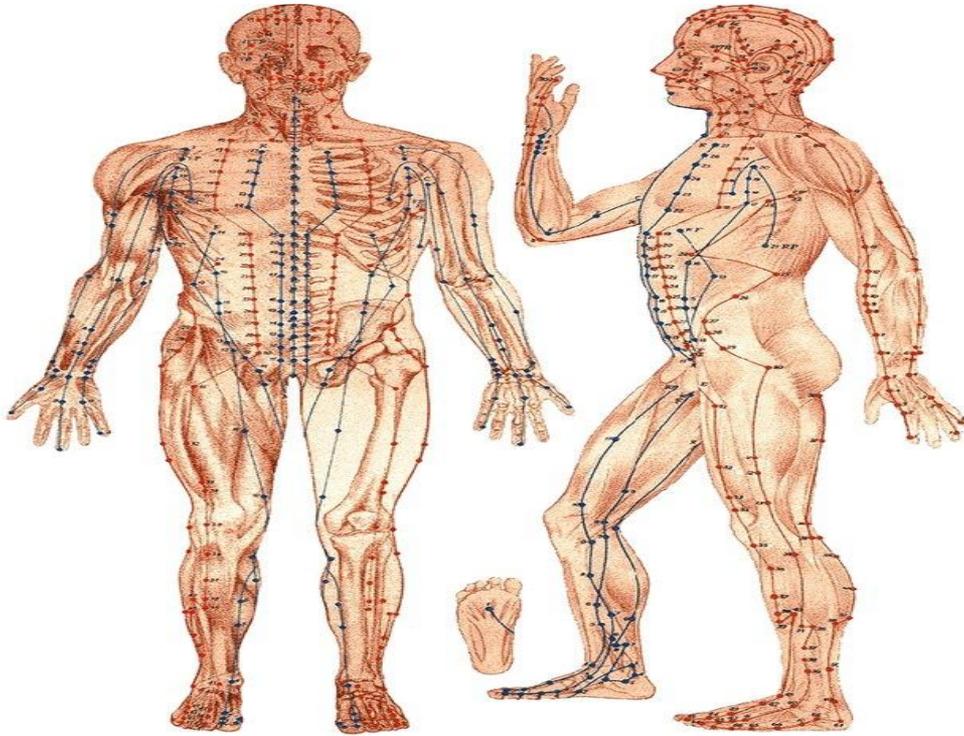
*Ци приобретенная - понимается вся ци, которая поступает в микрокосмос человеческого существа после рождения*



- *Чжэн-ци* — истинная, правильная форма ци; дыхание природы
  - *Юань-ци* — изначальная ци (наследственная энергия)
  - *Се-ци* — вредоносная энергия

# *микрo и макрокосмос*





# **Основные направления цигун: исторический подход**

**Конфуцианское направление** (V-IV вв. до н. э.) было ориентировано на этические аспекты: регулирование эмоций, развитие нравственных качеств, совершенствование для общей пользы.

**Даосское направление** (III в. до н. э.), традиция «внутренней алхимии».

**Буддистское направление** возникает на рубеже новой эры после прихода буддизма из Индии в Китай. Практики здесь другого свойства: созерцание и визуализация мандал, произнесение мантр.

**Школа боевых искусств** (Ушу-цигун, жесткий и легкий цигун) укрепляла тело и дух для успешного единоборства и самообороны:

- Практика жесткого цигун делает тело нечувствительным к ударам, учит мгновенно концентрировать энергию ци на нужном участке тела.
- Легкий цигун позволяет быстро и долго перемещаться без отдыха, легко подниматься на крутые горы.

## **Основные направления цигун**

**«Ицзиньцзин»** — система самосовершенствования, включающая гимнастику, дыхательные упражнения, поддержание правильного образа жизни и методы регулирования сознания;

**«Бадуаньцзинь»** — комплекс дыхательных и физических упражнений с обязательной концентрацией внимания. Повышает тонус организма, снимает усталость. Подходит для восстановления после физических или умственных нагрузок.

**«Чжан-чжуань»** — статические упражнения, основа всех тренировок цигун;

**«Даосская алхимия»** — базируется на понятиях естественность и непреднамеренности.



# ***Чжун Юань Цигун***

*Система Чжун Юань Цигун достаточно проста и при этом поможет нормализовать психофизическое состояние, улучшить здоровье, начать духовный рост.*

Здесь акцент — на работе с «нижним хранилищем» энергии ци, ее накоплением и правильным использованием.

## **Чжун Юань Цигун — это:**

- *возможность избавиться от блоков в теле, обрести гибкость, открыть энергетические каналы;*
- *упражнения для накопления энергии ци;*
- *упражнения для усвоения и трансформации ци в тонкую энергию;*
- *освоение методов начальной диагностики и лечения;*
- *регуляция функций внутренних органов;*
- *нормализация давления.*

## СИСТЕМА У-СИН



Пять перво-элементов	Пять органов чувств	Пять структур тела	Пять органов фу	Пять органов чжан	Пять эмоций
Дерево	Глаза	Связки	Желчный пузырь	Печень	Гнев
Огонь	Язык	Кровеносные сосуды	Тонкий кишечник	Сердце	Радость
Земля	Нос	Мышцы	Желудок	Селезенка	Беспокойство
Металл	Рот	Волосы	Толстый кишечник	Легкие	Печаль
Вода	Уши	Кости	Мочевой пузырь	Почки	Страх

Целительный Звук	Пальцы	Орган	Элемент	Негативные эмоции
Х-У-У-У-У-У	Большой Палец	Селезенка/поджелудочная железа	Земля	Волнение, беспокойство
С-С-С-С-С-С	Указательный Палец	Легкие	Металл	Грусть, горе, озабоченность
Х-А-У-У-У-У	Средний Палец	Сердце	Огонь	Ненависть, жестокость, нетерпимость
Ш-Ш-Ш-Ш-Ш-Ш	Безымянный Палец	Печень	Дерево	Злость
Ч-У-Э-Э-Э-Й	Мизинец	Почки	Вода	Страх

# Су Джок терапия

*Это направление акупунктуры, объединяющее древние знания медицины Востока и последние достижения европейской медицины.  
Создатель метода Су Джок — корейский профессор Пак Чжэ Ву.*

*В переводе с корейского Су – кисть, Джок – стопа.*

***Система соответствия** – это своеобразная информационно-энергетическая копия тела, в которой отражается не только анатомическое строение организма, но и его функциональное состояние*

**Даосские практики** — это комплексная система саморазвития человека. За счёт использования внутренних сил, совершенствуется собственная природа человека с целью достижения бессмертия. Благодаря им происходит гармоничное развитие человека на физическом, ментальном и духовном планах.



# медитация «Тёплого потока целительного Дао»

*Открытие у себя Микрокосмической орбиты через прохождение её через руки и глаза в энергетические каналы, позволяет человеку соединиться со Вселенной и силами Земли.*

*Методика "Внутренней улыбки" даёт мощное расслабление, распространение счастья, как язык общения между внутренними органами тела. Это помогает человеку обрести любовь и уважение к себе, а следовательно и любовь и уважение ко всем окружающим.*

*Шестисловное заклинание (шесть целительных звуков) — основная техника расслабления, в которой используются простые движения руками и специальные звуки, охлаждающие внутренние органы. Это способствует улучшению пищеварения, устранению бессонницы, снятию напряжения..*

*Даосское омоложение — самомассаж с использованием ци. По сути это самоисцеление с использованием ци, в результате которого происходит омоложение органов чувств, зубов, кожи и внутренних органов.*

**Целительная любовь.** Это преобразование сексуальной энергии к высшим центрам (семенное и яичниковое гунфу), что позволяет создавать гармоничные отношения между мужчиной и женщиной, а также способствует духовному развитию за счёт того, что сексуальная энергия не расходуется, а трансформируется.

**Цигун "железная рубашка"** является одним из оснований духовных практик, которые способствуют поднятию духа в теле. Это происходит за счёт использования различных поз и дыхательных практик цигуна. Происходит "укоренение" человека, он начинает ощущать свою прочную связь с Землёй, в результате чего может поднимать свой внутренний дух. Выполняя упражнение для сухожилий, учащийся узнает, как объединять ум, сердце, костную систему и поток **ци** в единое целое.

**Сплавление пяти стихий** относится к внутренней алхимии человека. Практикующий учится преобразовывать свои отрицательные эмоции, беспокойства, страх, гнев в чистую энергию. Каждый отрицательная эмоция сопоставляется одному из пяти органов тела (селезёнка, лёгкие, сердце, печень и почки). В свою очередь эти органы соответствуют пяти стихиям (земля, металл, огонь, дерево и вода), что и дало название данному методу. Данная практика объединяет эти стихии в одно гармоничное целое. Возникающие положительные эмоции уравнивают человека.

# *ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ*

*Эмоциональный интеллект — это способность человека понимать и воспринимать собственные эмоции и чувства, управлять ими во время важных событий и не поддаваться им во время серьезных мероприятий.*

*- это сумма навыков и способностей человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач.*



Высокий уровень эмоционального интеллекта выражается в  
четырех признаках

### **Признак №1. Общение**

*Умеете ли вы слушать?*

*Ясно выражать свои мысли?*

### **Признак №2. Понимание или эмпатия**

*Насколько хорошо вы улавливаете настроение других?*

*Часто ли у вас возникает недопонимание в общении?*

*Можете сразу влиться в коллектив?*

### **№3. Самопознание**

*Еще один признак высокого эмоционального интеллекта*

*— знание сильных и слабых сторон своего «я» и  
умение уживаться с ним*

## **№4. Управление эмоциями**

*Подготовиться получше — это лишь один из вариантов преодоления ситуаций, в которых эмоции берут верх.*



# Особенности эмоционального интеллекта подростков

(Джон Готтман и Джоана Деклер)

- 1. Самоопределение.*
- 2. Резкие перепады настроения*
- 3. Борьба между сердцем и разумом*
- 4. Желание независимости*

В 1990 году исследователи Джон (Джек) Майер и Питер Саловей напечатали небольшую статью в научном журнале, которая называлась «Emotional Intelligence».

# Модель Рувена Бар-Она

Внутриличностная сфера	Ассертивность Эмоциональный анализ Независимость Самоуважение Самоактуализация
Сфера межличностных отношений	Эмпатия Социальная ответственность Межличностные отношения
Сфера адаптивности	Умение решать проблемы Оценка действительности Гибкость
Сфера управления стрессом	Толерантность к стрессу Контроль импульсивности
Сфера общего настроения	Удовлетворенность жизнью Оптимизм

*Хороший руководитель будет эффективно справляться со своими обязанностями, когда его эмоциональный интеллект будет достигать до 85%.*

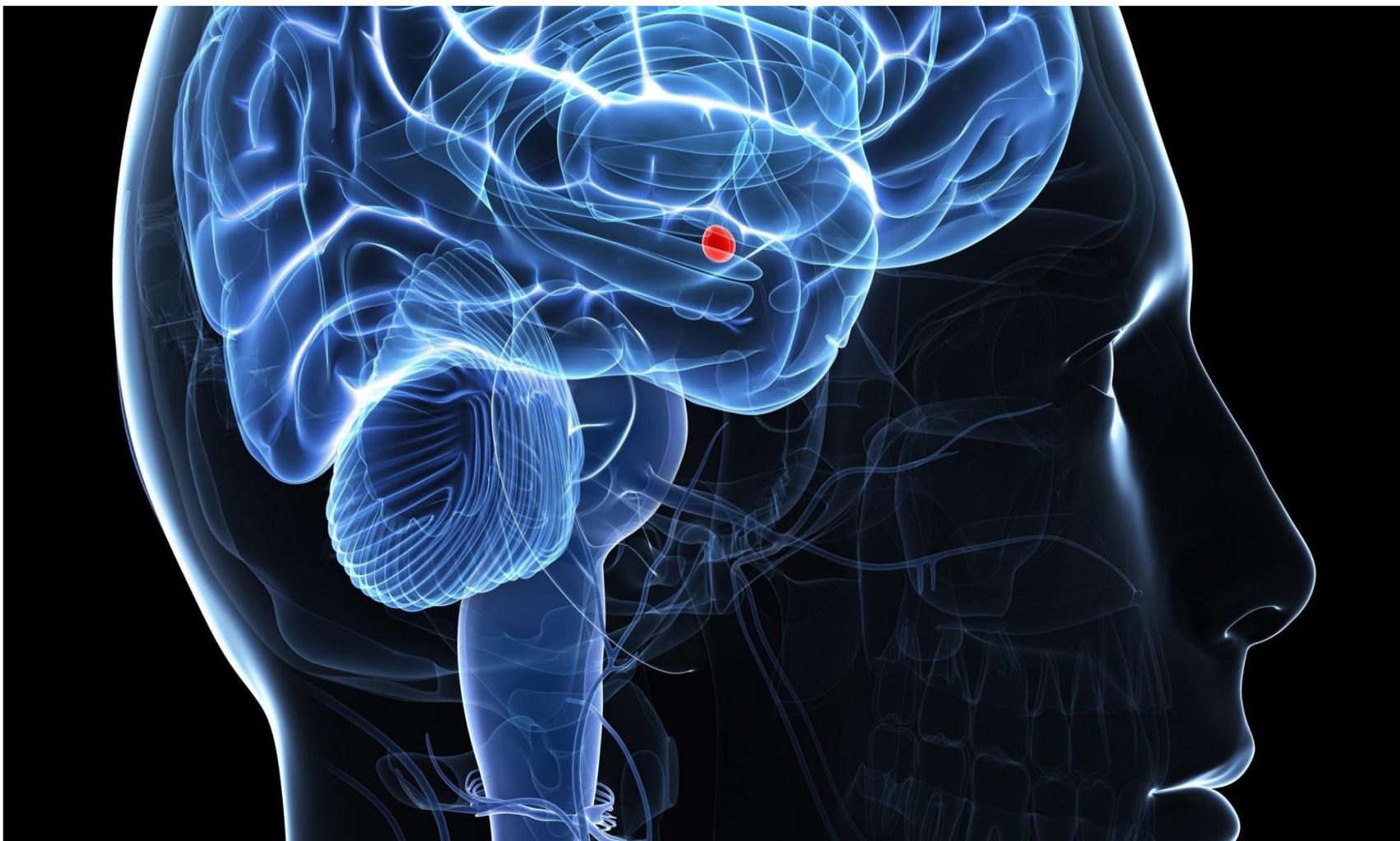


Человек с низким уровнем EQ:  
конфликтен; раздражителен;  
нерешителен; стремится держать все  
под контролем; подвластен сильному  
чувству гнева.



«Очень важно понимать, что эмоциональный интеллект — это не противоположность интеллекта, это не триумф сердца над головой — это единственный путь пересечения обоих». Дэвид Р. Карузо

# Амигдала – центр эмоции страха



# Теория «триединого мозга» Пола МакЛина (Paul D. MacLean)

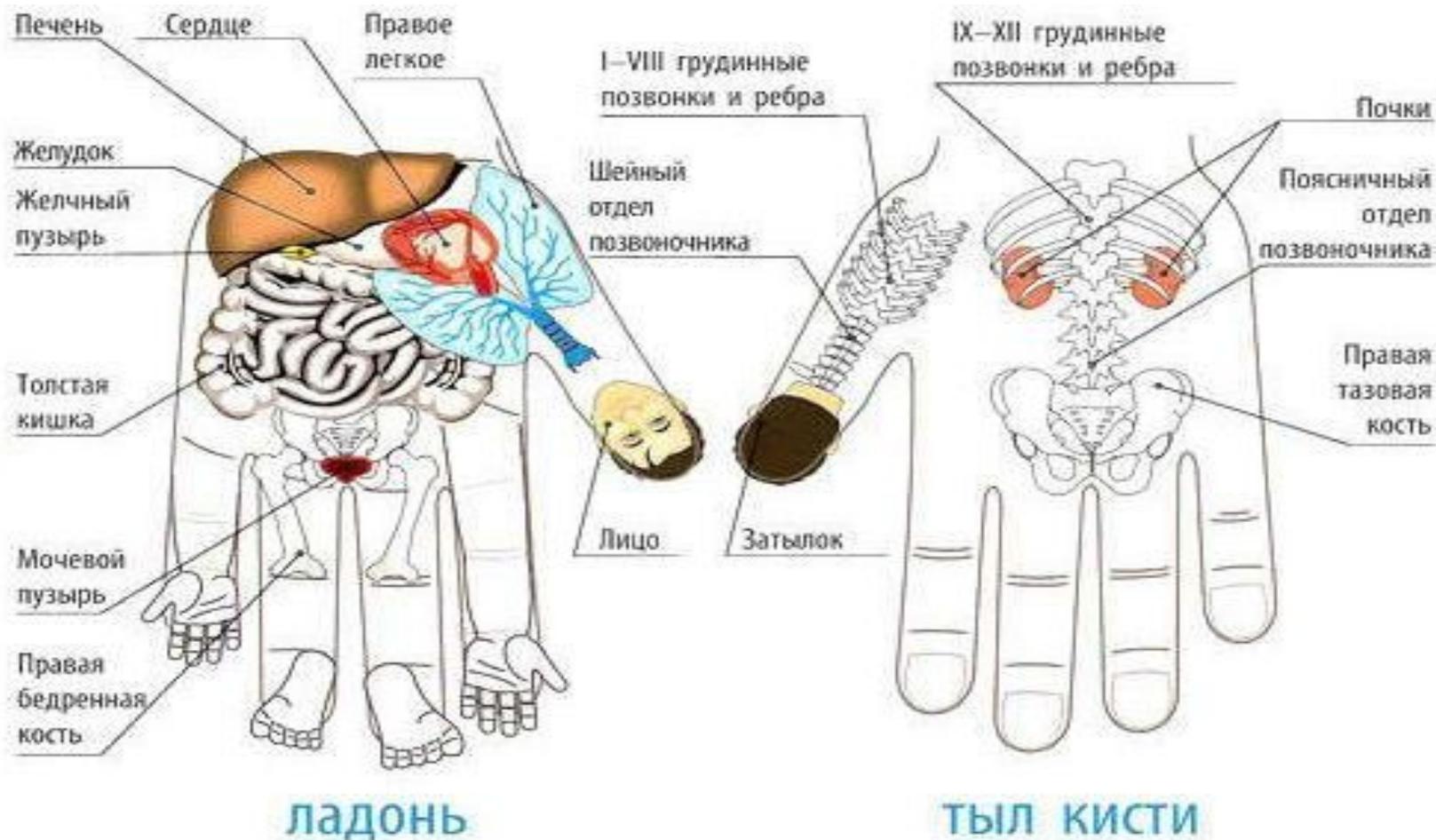


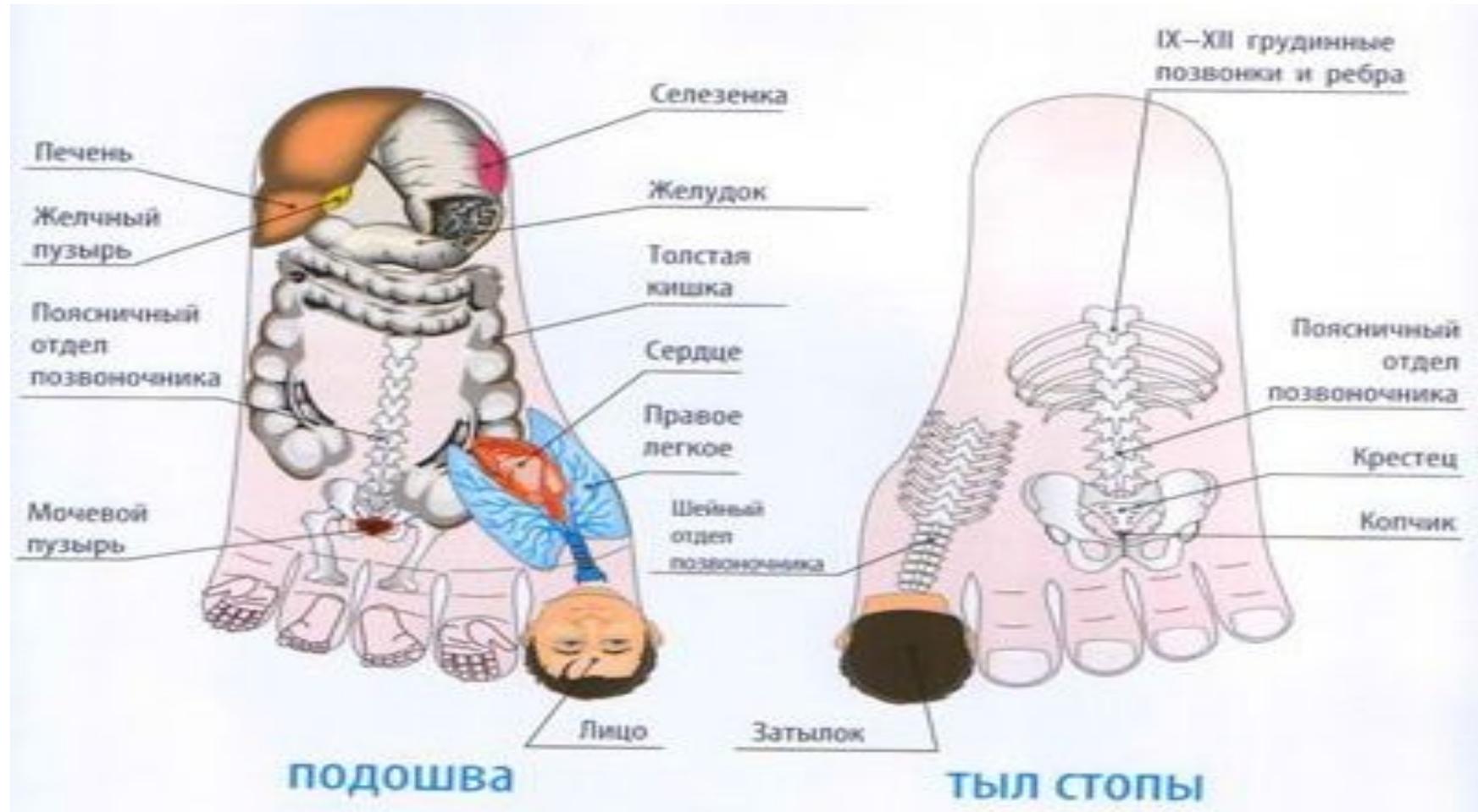
# Су Джок терапия

*Это направление акупунктуры, объединяющее древние знания медицины Востока и последние достижения европейской медицины.  
Создатель метода Су Джок — корейский профессор Пак Чжэ Ву.*

*В переводе с корейского Су – кисть, Джок – стопа.*

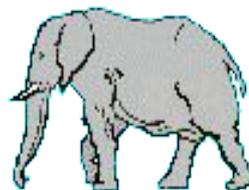
***Система соответствия** – это своеобразная информационно-энергетическая копия тела, в которой отражается не только анатомическое строение организма, но и его функциональное состояние*





# ЙОГА

*Йо́га (дев. योग) — понятие в индийской культуре, в широком смысле означающее совокупность различных духовных, психических и физических практик, разрабатываемых в разных направлениях индуизма и буддизма и нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями организма с целью достижения индивидуумом возвышенного духовного и психического состояния*



## Виды йоги

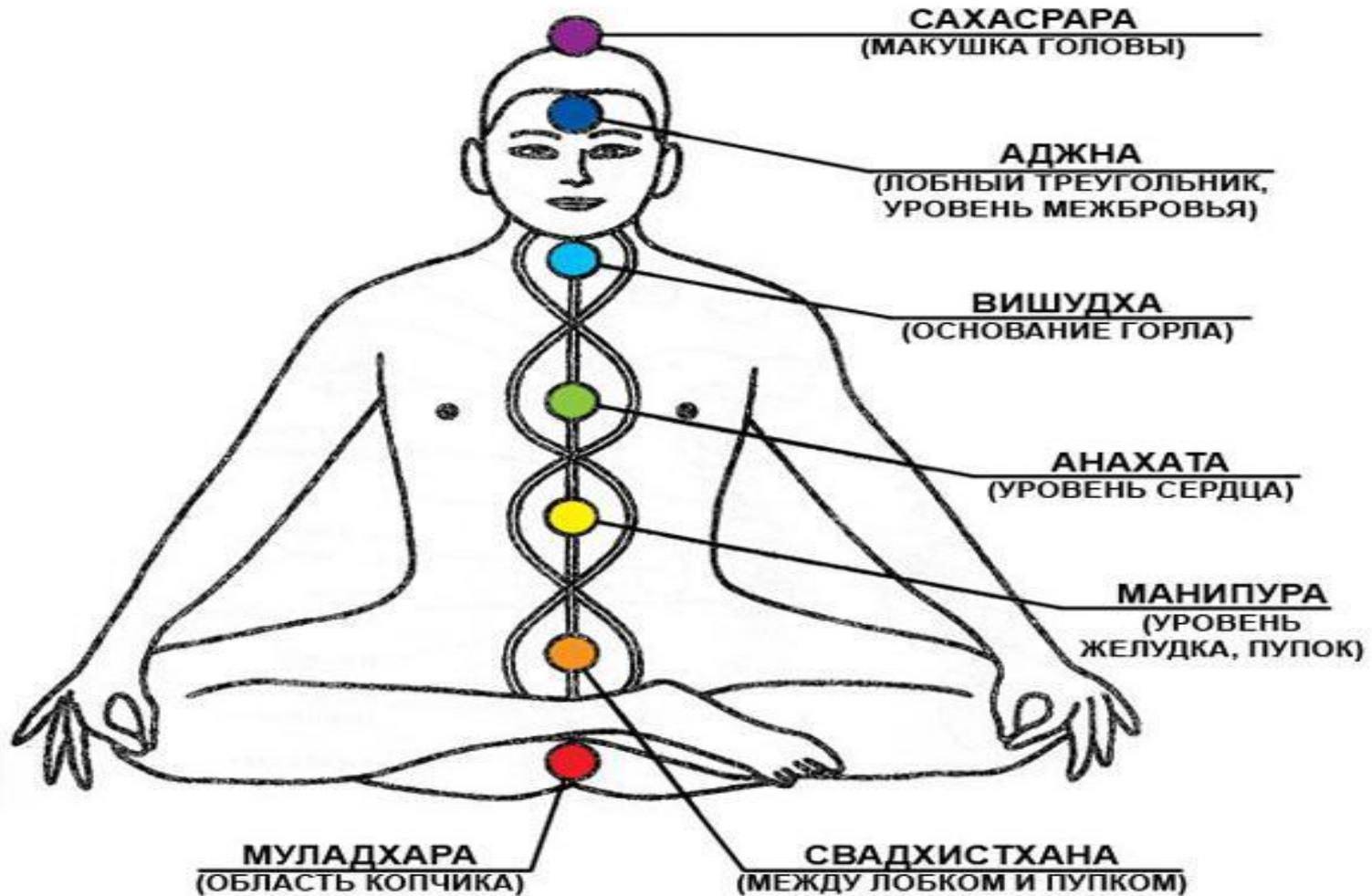
*Хатха Йога – йога физического тела*

*Лайя Йога – йога центров, которая производила стабилизацию энергетических центров в человеке и вызывала развитие психической природы*

*Бхакти Йога – развития эмоционального тела (развитие мистицизма)*

*Раджа Йога – однонаправленная сосредоточенность (ум)*





## Чакры

Чакра / Цвет	Локация	Функц-я система тела	План Уровень	Элемент
Муладхара / Красный	Копчик, промежность	Выделительная, репродуктивная	Материальный (выживание)	Земля
Свадхистхана / Оранжевый	3 см ниже пупка, крестец	Мочеполовая, репродуктивная	Чувственный, эмоциональный (фантазия)	Вода
Манипура / Желтый	Пупок, солнечное сплетение, поясница	Пищеварительная	Волевой (самоутверждение)	Огонь
Анахата / Зеленый	Грудная клетка, сердце, лопатки	Сердечно-сосудистая, дыхательная	Любовь как внутреннее состояние (сострадание, принятие, ответственность)	Воздух
Вишудха / Голубой	Горло, 7 шейный позвонок	Эндокринная	Самовыражение, творчество, речь	Пространство / Эфир
Аджна / Синий	Межбровье, затылок	Периферическая нервная система	Ясность (концентрация, осознанность, видение, ясновидение)	Ум
Сахасрара / Фиолетовый, белый	Макушка	Центральная нервная система	Медитация (открытый ум, расширенное сознание, связь с Духом)	Сознание

# Бхагавад Гита Йога сутры Патанджали



# Восемь стадий йоги

Круг	Содержание	Заповеди
Йама	Знание и соблюдение пяти этических заповедей	Неприятие насилия. Честность Воздержание от воровства Самоограничение. Нестыжательство
Нийама	Знание и соблюдение пяти правил поведения	Чистота. Удовлетворенность. Самодисциплина. Самообразование. Вера в Бога
Асана	Выполнение поз	разнообразные позы и положения тела;
Пранайама	Контролирование дыхания	дыхательные упражнения, связанные с набором энергии
Пратьяхара	Свобода от чувств	контроль и ослабление потока восприятия, психическая релаксация
Дхарана	Концентрация	концентрация мысли;
Дхьяна	Медитация	медитация, регулируемый поток сознания;
Самадхи	Сверхсознание	измененное, экстатическое состояние сознания.

## Яма

(в переводе с санскрита: самоограничение, воздержание, узда)

Яма включает 5 принципов:

1. ненасилие (непричинение вреда)
2. правдивость (отказ от лжи) – сатья,
3. неприсвоение чужого (неворовство) – астея,
4. целомудрие (сексуальное воздержание) – брахмачарья,
5. нестяжательство (неприятие даров) – апариграха.



## Нияма

(в переводе с санскрита: обряд, ритуал, соблюдение закона)

Нияма включает 5 основных принципов, которые есть у Патанджали:

1. чистота тела и ума – шауча,
2. скромность, удовлетворенность настоящим, оптимизм – сантоша,
3. самодисциплина (усердие в достижении духовной цели) – тапас,
4. познание (изучение духовной литературы) – свадхьяя,
5. посвящение своих действий Богу (осознание себя инструментом, через который Он осуществляет свои действия) – ишвара-пранидхана;





**Медита́ция** (от лат. *meditatio* — размышление) — род психических упражнений, используемых в составе духовно-религиозной или оздоровительной практики



# АЙКИДО

«айкидо» это «путь в гармонии».

Айкидо создал Морихей Уесиба. Он появился на свет в японском городке Танабэ 14 декабря 1883 года. Уесиба учился у Сокаку Такеды, знаменитого мастера Дайто-рю (направление дзю-дзюцу). Уесиба мастерски владел мечом и достиг на этом поприще больших успехов.



## **Айм-куэйдж**

Именно так называлось первоначальное Айкидо, основоположником которого был О-Сэнсэй. О нем известно очень мало, лишь то, что только старшие ученики допускались к тайнствам Айм-куэйдж. Этот стиль считался одним из наиболее трудных в освоении.

## **Ёсейкан**

Этот стиль создал один из первых учеников О-Сэнсэя – Минору Мочидзуки. Стиль совмещает элементы Айки-будо, Каратэ, Дзю-до и другие искусства.

## Томики-рю

Основатель стиля – сам Томики Кэндзи. Он считал, что введение соревновательного элемента в Айкидо поможет сделать боевое искусство более практичным. Он считал, что Айкидо должно быть максимально доступным для изучения и служить практическим целям. В Томики-рю большое внимание уделяется Ката – последовательностям определенных движений, призванным имитировать битву с соперником. Соревнования по этому стилю проходят в следующем порядке:

- Рандори-кёги (вольный бой с безоружным противником);
- Нинидори (вольный бой с двумя безоружными противниками);
- Танто-дори: (вольный бой с противником, вооружённым ножом);
- упражнения в паре с партнёром



# Астрология



## Овен



Если его должность подразумевает строго сидеть на работе с 8 до 17.00, то ничего хорошего из этого не получится. Овны не любят подчиняться строгому графику, потому как творческий полет фантазии – понятие непостоянное. Ему лучше заниматься делом, в котором он сможет проявить себя, где он будет подотчетным, но самостоятельным. У него живой ум и убежденное чувство собственной значимости. Деньги для Овнов не главное, их волнует только успех и общественное признание. Он подобен живому источнику, вечному двигателю, переполненной энергией, поэтому сможет себя реализовать в любой профессии – от полицейского, до хирурга или бизнесмена.

## Телец

Телец – натура приземленная и прагматичная. Не любит перемен, но умеет наслаждаться радостями жизни. Благодаря своей выдержке и аккуратности, из женщин этого знака получают отличные референты. Тельцы могут найти себя во флористике, бизнесе или медицине. Также они могут открыть продовольственный магазин или стать инженером. Не зависимо от того, чем он будет заниматься, делу он посвятит себя и всю свою энергию.



## Близнецы

Ни один другой знак не способен сгенерировать такое количество гениальных идей, которые позже принесут миллионные дивиденды, как Близнецы. Это немного беспокойные и непостоянные люди, но оригинальные, едкие, умные. Терпеть не могут монотонной работы, строгих графиков. Это яркие индивидуалисты, с высоким мнением о себе. Могут успешно реализовать собственную идею в бизнесе или посвятить себя творчеству и фрилансу.



## Рак

Трудолюбивый и серьезный Рак не любит халтуру и безделье. Раки больше всего на свете любят своего дело, потому что оно дает им деньги, власть, престиж, поэтому, чем лучше они работают, тем больше получают. Он не работает ради высоких целей, для него важно собственное благополучие. Достоинно выдерживают конкуренцию на работе и, в случае происков коллег, всегда готовы держать удар. Раки лучше всего себя покажут в торговле и промышленности.



## Лев

Львы любят работать с креативными, но скромными людьми - это позволяет им блистать на их фоне. Кабинет Льва – синтез королевских апартаментов и светского салона. Они – прирожденные командиры и организаторы, никогда не ошибающиеся в выборе исполнителя. Если выступают в роли подчиненных, то табличку с громким титулом на двери кабинета оценят больше, чем повышение зарплаты. Льву импонируют профессии врача, юриста, актера, учителя. Но больше ему нравится должность президента крупной фирмы, или, в крайнем случае, вице-президента.



## Девы

Не при каких обстоятельствах Дев нельзя назвать прирожденными лидерами. Большинство из них – это некие советники короля – делают много, но любят оставаться в тени. В бизнесе они могут быть успешны на посту председателя совета директоров, а не главы компании. Свои таланты они проявляют не в свете софитов, а за рабочим столом. Не терпят ошибок (ни чужих, ни своих), аккуратные, сообразительные, быстрые и самостоятельные. Прекрасные исполнители. Девам можно без опасений доверить новое и сложное оборудование – они всегда справятся.



## Весы

Особенность Весов – они всегда активны, но в тоже время спокойны. Обладают даром убеждения и любят говорить. Но не любят ответственности – всегда прислушиваются к мнению окружающих, чтобы в случаи провала было на кого списать вину. Весы – большие эстеты, стремящиеся к гармонии разума и души. Поборники правды и жизненных ценностей. Смогут реализовать себя в издательском деле, шоу-бизнесе, здравоохранении и политике.



## Скорпион

Ни один другой знак зодиака не способен так хорошо скрывать свои истинные намерения, при этом внешне оставаться спокойным. Расчетлив, всегда попадает в цель. Даже при самой заурядной внешности, способен влюблять в себя людей и влиять на их мнение. Он настоящий творец своей судьбы. Верит в свои силы, знает себе цену, никого не винит в своих ошибках. Скорпионы любят исследовать и открывать что-то новое. Среди них много ученых, журналистов, психиатров, хирургов.



## Стрелец

Стрелец живет сегодняшним днем, едва ли беспокоясь о будущем. Оптимист. Любит хорошую еду и выпивку, перемены и думающих сотрудников. Не любит жестокость, эгоизм, пессимизм и лицемерие. Такие качества их характера как дружелюбие, энергия и любовь к путешествиям открывают им дороги в агенты по продажам или рекламе. Это прекрасные и весьма способные подчиненные, переполненные энтузиазмом.



## Козерог

Консерватор, трудоголик, сдержанный в эмоциях, Козерог требует уважения к себе. Честолюбивый и всегда продвигающийся по карьерной лестнице, Козерог предпочитает для себя профессии и должности, которые позволят ему хорошо зарабатывать. Приверженец строгой субординации. Не любят узкоспециальных и бесперспективных должностей. Могут найти себя в творчестве, но из-за нестабильных заработков не рискнут посвятить этому свою жизнь.



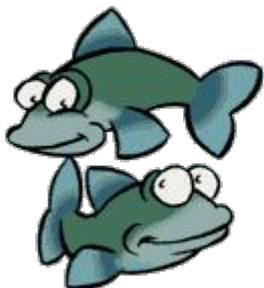
## Водолей

Водолеи не любят расписаний, не любят брать на себя ответственность и отдавать распоряжения, поэтому редко когда становится большим начальником. Но если он сумеет справиться с особенностями характера, из него получится отличный руководитель. Обладает острым, аналитическим умом, прекрасной интуицией и личным обаянием. Но в то же время ленив и необязателен. Предпочитает работать в коллективе на благо общих высоких целей.



## Рыбы

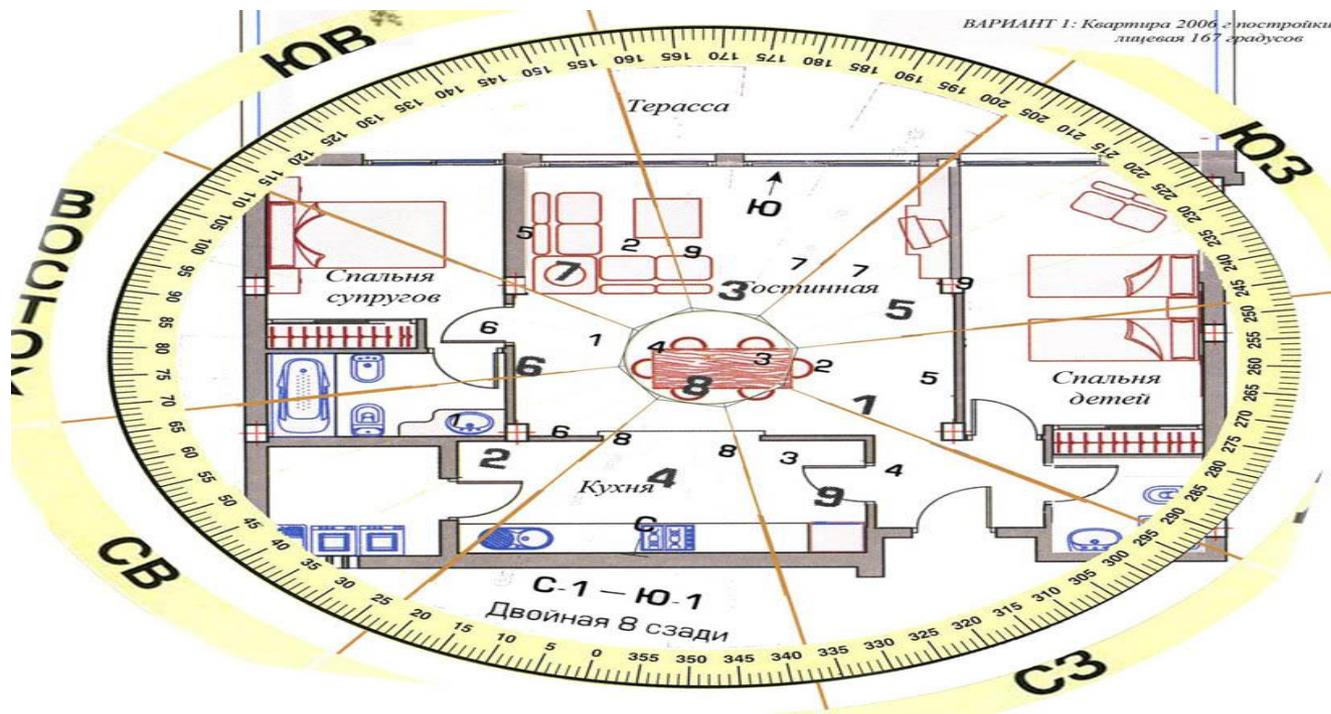
Рыбу редко когда встретишь на посту начальника – они любят плавать в одиночку. Это прекрасные писатели, художники, актеры. Как обладатели неиссякаемого творческого потенциала, они органично впишутся в рекламное агентство или на радиостанцию, возглавят театральную труппу или турфирму. С большим удовольствием занимаются благотворительностью. Могут возглавлять СМИ или небольшой загородный отель. Натура Рыб предполагает службу на благо человечества, а не управление империей.



## Фэншуй

дословно «ветер и вода»

Даосская практика символического освоения (организации) пространства.



## Восьмиугольник Ба-гуа в фэн-шуй



<p><b>Здоровье</b></p> <p><i>Юго-восток элемент: мягкое дерево</i></p>	<p><b>Слава</b></p> <p><i>Юг элемент: огонь</i></p>	<p><b>Партнёры</b></p> <p><i>Юго-запад элемент: земля</i></p>
<p><b>Семья</b></p> <p><i>Восток элемент: плотное дерево</i></p>	<p><b>Энергия</b></p> <p><i>Центр элемент: земля</i></p>	<p><b>Дети</b></p> <p><i>Запад элемент: мягкий металл</i></p>
<p><b>Знания</b></p> <p><i>Северо-восток элемент: земля</i></p>	<p><b>Карьера</b></p> <p><i>Север элемент: вода</i></p>	<p><b>Друзья</b></p> <p><i>Северо-запад элемент: твёрдый металл</i></p>

Хоттей – самое известное китайское божество, олицетворяющее богатство и процветание, увеличит вашу денежную удачу.



Фэн-шуй рекомендует использовать в квартире флористические символы. К примеру, маки благоприятно воздействуют на любовные отношения. Маки притягивают чистую любовь, подсказывают правильный путь к счастью.



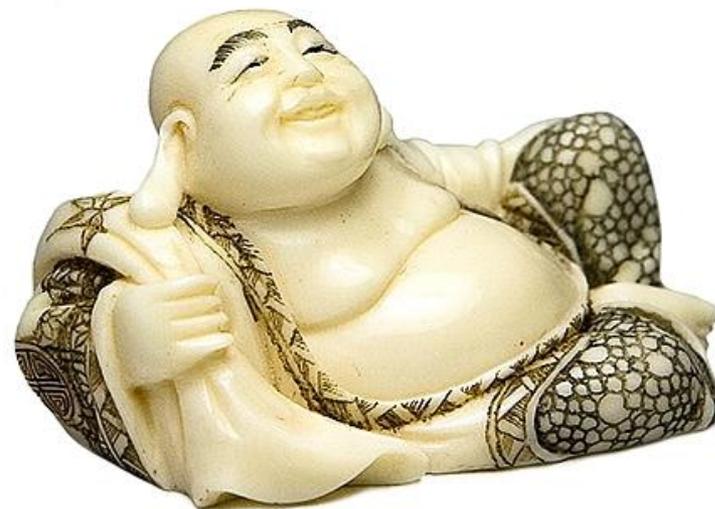


Подкова выступает мощным талисманом, приносящим здоровье, богатство, удачу и защищающим от злых духов. На Востоке, в Латинской Америке и Европе ее вешают рожками вниз. Согласно поверью, счастье, проливающееся с чаши благополучия, будет стекать на человека, делая его счастливым.



"Семь богов счастья", в китайской мифологии божества, приносящие счастье, дарующие высокие добродетели: Эбису, Дайкоку, Хотэй, Дзюродзин, Фукурокудзю, Бисямонтэн, Бэндзайтэн. С давних времен в Китае верят в существование семи богов счастья.

Нэцке – тщательно вырезанные из кости или дерева изящные японские фигурки , приносящие счастье и всё хорошее.



Этот драгоценный символ также был сотворен самим Верховным Божеством в незапамятные времена. Он приносит удачу, спасает от невзгод, от несчастных случаев в дороге, а также от злых чар.

Трехлапая жаба с монеткой во рту считается очень сильным талисманом, привлекающим деньги. Однако необходимо соблюдать некоторые правила для правильной активизации денежной жабы. Для увеличения потока денег и денежной удачи в вашу жизнь, поместите талисман в воду, например в аквариум, ровно на сутки. Затем, не вытирая волшебное животное, поместите ее в то место, которое больше всего подходит для привлечения денежной удачи в вашей комнате.



## 14 Отличительных Признаков Дома по Фен-шуй

1. Дом, благоприятный по фен-шуй, имеет правильную форму
2. Главный ход в дом по фен шуй должен быть расположен в центральной части фасада и смотреть на понижение ландшафта
3. Дом должен иметь прочное основание
4. Дом не должен быть «перекошен»
5. Дом должен приглашать
6. Внутренняя планировка дома по фен-шуй должна соответствовать ландшафту снаружи
7. Лестница внутри дома должна располагаться не в центре дома
8. Септик и туалеты не должны быть расположены на северо-западе дома
9. Камин, плита, бойлер (все «горячие» объекты) должны быть расположены в благоприятных местах по фен-шуй
10. Дом по фен шуй должен быть расположен в определенные направления по сторонам света
11. Дом по фен шуй должен иметь центральные комнаты
12. Дом по фен-шуй должно быть красиво
13. Водоем должен находиться относительно дома только в самом благоприятном секторе
14. Дом должен быть защищен от ветра



# КАРАТЭ

Стоит разделять направления, стили и школы карате. Так есть спортивное, прикладное и традиционное направления карате. Стили карате возникать стали еще во времена появления карате в Японии. Так в 1930-х годах официально были зарегистрированы стили карате:

- Сётокан, основатель Гитин Фунакоси
- Годзю-рю, основатель Тёдзюн Мияги
- Вадо-рю, основатель Хиронори Оцукой
- Сито-рю, основатель Кэнва Мабунни
- Сёрин-рю, основатель Сокоон Мацумура



- В 1950-е в противовес распространённому в то время спортивному бесконтактному **каратэ** появилось детище Масутацу Оямы — Кёкусинкай, жёсткий контактный стиль.
- В 1970-х 80-х возник ещё один уникальный стиль — Ашихара каратэ, развившийся из кёкусинкай с добавлением бросковой техники, основатель Хидеюки Ашихара
- Оперативное карате**, основатель КГБ СССР



**Сётокан** (яп. сё:то:кан, буквально, «дом колышущихся сосен» или «зал сосны и моря»), один из основных **стилей японского каратэ**, разработанный выдающимся популяризатором и преподавателем карате Фунакоси Гитином (1868—1957) и получившим дальнейшее развитие благодаря его сыну Фунакоси Ёситака. Направление получило название «Сётокан» от литературного псевдонима Фунакоси — Сёто. На эмблеме стиля изображен тигр.

Следуя политической конъюнктуре того времени Фунакоси изменил окинавские названия ката на японские. Претерпели некоторые изменения и сами ката. Сын основателя Сётокан-каратэ Фунакоси Ёситака (или Гиго) ввёл в технику каратэ удары ногами по верхнему уровню и соревновательную практику, отсутствовавшие в окинавском каратэ. Фунакоси Гитин большое внимание уделял ритуалу, строгому соблюдению норм и следованию установленным правилам.



**Кёкусинкай** (яп. «общество высшей истины») или **Кёкусин** (яп. «высшая истина») — **стиль карате**, основанный **Масутацу Оямой** в 1950-х годах. Кёкусинкай считается одной из самых трудных и жёстких разновидностей карате.

Стиль Кёкусинкай был создан в противовес множеству **бесконтактных школ** и самому принципу «карате без контакта». Демонстрируя миру мощь **реального карате**, Кёкусинкай постепенно завоевал популярность во многих странах, а позже лёг в основу ряда других **контактных стилей карате**.



*Минералотерапия* – то есть лечение с помощью камней – занимает не последнее место в ряду эффективных методик самоисцеления и гармонизации духа и тела. В последние годы многочисленные исследования, проводимые учеными всего мира, только подтверждают существование положительного влияния на нас различных камней. Существуют такие структуры природных кристаллов, вибрации которых наиболее гармоничны энергетическим колебаниям тела человека. И энергетический обмен, идущий между камнем и человеком, двусторонен – то есть кристаллы природных минералов могут делиться электромагнитными колебаниями со всеми окружающими их физическими объектами, оказывая на них определенное воздействие.



**Стоунтерапия** – это целебный массаж, заключающийся в воздействии горячих и холодных камней на активные точки тела человека. Такая методика лечения и расслабления имеет долгую историю. Так, о лечебных свойствах камней говорили еще Плиний Старший и Гиппократ, а монахи Японии тысячи лет назад лечились некоторыми породами камней. К этому способу оздоровления прибегали и врачи Месопотамии, и индейцы, и тибетские монахи, и даже императрицы Китая.



*Тепло от камней проникает на глубину до четырех сантиметров. Массаж начинают со стоп, потом продвигаются к голеням, бедрам, кистям рук, плечам и шее. Горячие камни плавно и медленно прокатывают по телу. Таким образом, происходит расслабление мышц. То же самое делают с холодными камнями. Процедура контрастного воздействия проводится еще несколько раз на разных частях тела.*



*В процессе чаще всего используют 18 холодных камней, 54 горячих и 1 комнатной температуры. Горячие камни расслабляют мышцы, ускоряют метаболизм, расширяют сосуды, что способствует улучшению кровообращения. Холодные, в свою очередь, сужают сосуды и капилляры, «рассасывают» венозный застой, способствуют поступлению кислорода к тканям, достаточно быстрому выведению из организма продуктов обмена веществ.*

*Для стоунтерапии подходит только определенные виды камней. Черные камни – это базальтовые породы, которые формируются на склонах действующих вулканов. Они имеют свойство глубоко поглощать тепло и медленно его отдавать. В состав таких пород входят более шестидесяти химических элементов. Белые камни используют для охлаждения. Это – гладкий и плоский мрамор, который не должен соскальзывать во время массажа, но при этом касается необходимых участков кожи.*



Иногда в процессе стоунтерапии используются полудрагоценные минералы. Это делается скорее в целях энергетической очистки чакр, чем для физического воздействия. Часто для этого выбирают жадеит – императорский камень, который является оберегом и стабилизатором внутренней энергии, открывает чакры.



## Рекомендации

Показания для стоунтерапии: ожирение, нервное истощение, хронический стресс и усталость, бессонница, артрит, артроз, холецистит, булимия, целлюлит, межпозвонковая грыжа, сексуальный невроз, климакс, мышечная боль.

Противопоказания для стоунтерапии: беременность, переломы и ушибы, наличие заболеваний кожи, тромбоз глубоких вен, диабет, онкологические заболевания, гипертония, психические и неврологические заболевания, нечувствительность к температуре.



# Обсидиан

**Обсидиан** - камень вулканического происхождения, - вулканическое стекло, как еще его называют. Название «обсидиан» минерал получил в честь древнеримского воина Обсидия, который впервые привез эти камни в Рим



## Лечебные свойства

В народной медицине считается, что **обсидиан** способен излечивать простудные заболевания, возникшие из-за переохлаждения. Некоторые Литотерапевты предполагают, что этот минерал благотворно влияет на желудочно-кишечный тракт. Бусы и четки, сделанные из обсидиана, способны нормализовать кровяное давление.

Бытует мнение, что для профилактики многих болезней нужно носить на себе украшения из обсидиана. Однако этот минерал нельзя носить па себе часто, так как он

## Магические свойства

**Обсидиан** применяется в магических ритуалах издревле. Например, древние шумеры делали из него зеркала. Обсидиан несет в себе силу Солнца, Сатурна и Урана, поэтому использовать его нужно осторожно. В некоторых странах это вулканическое стекло используют для изготовления магических шаров, с помощью которых узнают будущее.

Обсидиан является прекрасным оберегом. Он способен удержать человека от неблагоприятных поступков, помочь ему увидеть свои недостатки.

Астрологи считают обсидиан камнем планеты Плутон. Он является талисманом людей, родившихся под знаком Скорпиона. В Закавказье обсидиан издавна использовали как детский оберег. По древним легендам, **обсидиан** предостерегает от дурных поступков и греха, охраняет своего владельца от сглаза и дурных людей, выводит отрицательные эмоции. Также этот камень помогает человеку стать более собранным, помогает концентрировать силы, оттачивает остроту мысли.



# Агат

Агат — это слоистый халцедон, разновидность кварца. Он очень разнообразен по своему внешнему виду. Считают, что он придает мужество, спокойствие, способствует долголетию, развивает тонкость чувств, притягивает успех.

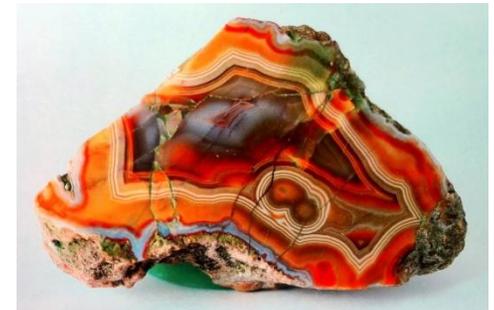


## **Лечебные свойства**

Литотерапевты утверждают, что агат способен помочь своему владельцу справиться со многими недугами. Нужно только его правильно носить. Например, при затяжном кашле, ангине его носят в виде бус, при различных заболеваниях зубов — в виде серег. При подагре, болезнях суставов надевают агатовые браслеты. Перстень с агатом носят на безымянном пальце левой руки те, кто страдает сердечными заболеваниями; на среднем пальце правой руки — люди, склонные к истерикам, страдающие бессонницей и беспричинными страхами. Агатовая брошь помогает избавиться от таких недугов, как астма, воспаление легких, бронхиты.

## **Магические свойства**

В Древнем Египте с помощью агатовых изделий люди защищались от грозы. Путешественники, особенно те, кому нужно было пересечь пустыню, сосали небольшие пластинки из этого камня, когда их начинала мучить жажда. Римляне посвятили этот минерал богине садоводства Помоне и во время посадки растений закапывали в землю маленькие шарики, выточенные из агата.



# Бирюза

Бирюзу всегда считали камнем счастья. Он может быть небесно-голубого и зеленого цвета с голубым и сероватым оттенком.

Этот камень усиливает интуицию, способности, придает честолюбие, храбрость, проницательность, приносит счастье, мир в семье. Голубая бирюза является камнем сильной энергии. Нежно-голубая бирюза — символ духовности, борьбы со злом.



## **Лечебные свойства бирюзы**

Литотерапевты советуют людям, страдающим бессонницей, носить бирюзу, оправленную в серебро. Издревле бытует мнение, что носимая на шее в виде кулона бирюза останавливает кровяное течение, лечит язвы желудка и болезни печени. Камень, оправленный в золото, нормализует все процессы в организме человека, повышает его иммунитет. Потемнение минерала — знак того, что владельцу камня нужно срочно обратиться к врачу.

## **Магические свойства бирюзы**

Все народы считают бирюзу самым счастливым камнем. Она примиряет врагов, гасит гнев и владельца, и направленный на него извне, восстанавливает мир в семье, смягчает недовольство начальства. Этот минерал обладает удивительным свойством менять свой свет при непогоде, перед надвигающимся несчастьем, он бледнеет в руках смертельно больного человека. Это камень борцов, лидеров, храбрых, решительных и независимых людей. Персы утверждали, что каждое утро нужно несколько минут смотреть на бирюзу, для того чтобы днем не случилось ничего плохого.



# Топаз

В древнем мире топаз считали камнем, который способен разоблачать тайны. С его помощью можно было воздействовать на других, подчинить себе людей и разоблачить интриги. Поэтому он получил название «камня психологов», «камня придворных».



## Лечебные свойства топаза

Лечебные свойства топаза известны с древних времен. Целители использовали этот камень как средство от отравлений. Во многих странах с помощью топаза лечили различные глазные заболевания, например близорукость. Считается, что этот камень помогает при нервных расстройствах, улучшает сон, избавляет от бессонницы и ночных кошмаров. Литотерапевты предполагают, что топаз является прекрасным средством при болезнях печени, желчного пузыря и селезенки. Этот волшебный камень обостряет вкус.

## Магические свойства топаза

Магические свойства топаза также известны с глубокой древности. В странах Востока золотистый камень считается символом духовного просветления. В Индии розовый топаз почитают как волшебное средство, возвращающее утраченную надежду. Во многих странах из топаза изготавливают обереги, способные защитить от злых духов, черного колдовства, сглаза и порчи. пы бронхиальной астмы, останавливают кровотечения.



# Изумруд

Изумруд — это прозрачная разновидность берилла зеленых тонов, иногда с просинью. Его темно-зеленые разновидности ценят выше алмаза. Греки называли его «Камнем сияния». На Руси изумруд считали камнем мудрости, хладнокровия и надежды.



## **Лечебные свойства изумруда**

Считается, что изумруд стабилизирует артериальное давление, снимает головные и суставные боли, лечит заболевания желудка, воспаления мочевого пузыря, обладает антибактериальным свойством (если его положить в стакан с сырой водой, ее можно пить без кипячения). В древности считали, что камень помогает избавиться от куриной слепоты, бельма на глазу, эпилепсии. Современные литотерапевты утверждают, что владельцу изумруда не грозят ночные кошмары, бессонница, беспричинные страхи и повышенная утомляемость.

## **Магические свойства изумруда**

Главная задача изумруда — борьба с дурными наклонностями своего хозяина: лживостью, склонностью к аферам, неверностью в любви.

Если владелец камня не обладает дурными наклонностями, изумруд приносит ему здоровье и удачу, в противном случае он может наслать на человека бедствия.



# Алмаз

Алмаз — символ твердости, храбрости, невинности. Этот камень придает владельцу твердость и мужество, защищает члены его тела.



## **Лечебные свойства**

Еще в глубокой древности люди поняли, что алмаз излечивает своего владельца от психических расстройств: разных фобий, депрессии, нервных срывов. Литотерапевты говорят, что камень корректирует нервную систему человека и настраивает ее на здоровый образ жизни. Поэтому они рекомендуют воспользоваться этой способностью камня для избавления от алкоголизма, неконтролируемого пьянства, табакокурения и далее для лечения наркомании.

## **Магические свойства**

С давних пор считается, что алмаз придает своему владельцу смелость, решительность, твердость духа, приносит успех, предохраняет от алкоголизма, наркомании, распущенности, укрощает чрезмерные фантазии, избавляет от печалей, отводит колдовские чары, оберегает от дурного глаза. Однако следует помнить, что алмаз — это камень царей, первосвященников и знаменитостей. Высокопоставленным личностям он служит верой и правдой, к обычным людям этот гордый камень равнодушен



# Александрит

Александрит является разновидностью хризоберилла. При искусственном освещении он красно-фиолетовый, при дневном становится темно-зеленым.



## **Лечебные свойства**

Считается, что александрит благотворно влияет на кроветворение, помогает излечить заболевания сосудов, способствует очищению крови, нормализует артериальное давление. Современные литотерапевты утверждают, что ношение этого камня в виде серег предохраняет от заболеваний поджелудочной железы, а ношение его в кулонах и перстнях способствует излечению заболеваний селезенки и толстой и тонкой кишки.

## **Магические свойства**

Астрологи считают александрит камнем-пророком и утверждают, что он предсказывает грядущие несчастья и воздействует на эмоциональное состояние владельца. Александрит — камень сильных духом людей. Им он служит, предупреждая о возможных бедах и неприятностях, помогает справиться с любыми жизненными трудностями (как в бытовом, так и в эмоциональном плане). Людям со слабым характером александрит может принести одни несчастья: он подчинит владельца себе и будет влиять на его жизнь, создавая неблагоприятные ситуации. Если же человек выдерживает испытания, которым его подвергает александрит — его ждет счастье, слава, успех во всех начинаниях.



# Аметист

Аметист – самая ценная из многих разновидностей кварца. В состав этого минерала входит кремнезем или же окись кремния.



### **Лечебные свойства:**

Считается, что аметисты обладают восприимчивой энергией Инь и способны воздействовать на чакру Аджна. Созерцание аметистов снимает нервное напряжение, вызывает успокоение и поэтому хорошо при борьбе с бессонницей. Вода, в которой лежали аметисты, полезна для восстановления мозгового кровообращения.

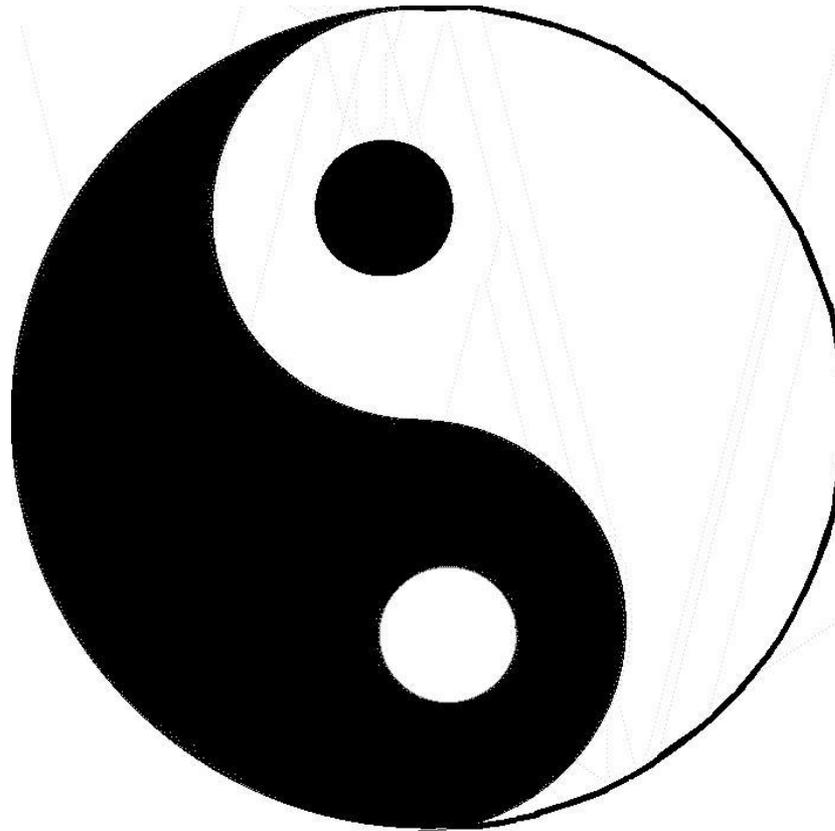
Он хранит от опьянения, им гладят морщины, чтобы они не углублялись, сводят веснушки, лечат ожоги, лечат нервные расстройства. Сегодня в литотерапии аметист используется для улучшения мозгового кровообращения, лечения бессонницы, беспокойства, нервных срывов. Считается, что носимый на безымянном пальце правой руки аметист укрепляет иммунитет, а ношение его в серьгах помогает улучшить зрение.

### **Магические свойства:**

Аметист — камень чистоты и непорочности. В средние века он был камнем любви. В Древнем Египте аметист был символом счастья и здоровья, в Европе — искренности и чистосердечия, в Индии — миролюбия.



## ИНЬ И ЯНЬ



## ДАОСИЗМ

*Даосизм считается одной из древнейших исконно китайских религий. Предположительно он был основан в начале VI века до н.э. древнекитайским философом Лао-Цзы.*

Даосизм – это религия, в основе которой лежит учение о «дао» - пути достижения гармонии. Дао – это начало всего и основным его правилом является следование своей судьбе («поток жизни») без сопротивления, а иногда и просто плывя по течению. Главным постулатом даосизма является принцип равновесия и взаимосвязи мужского начала «ян» и женского начала «инь».



*Все в мире развивается согласно Дао – естественному пути всех вещей.  
Благодаря чередованию инь и ян все находится в постоянном изменении.*

*Цель человека – гармоничное слияние с природой, согласие с окружающим миром, приносящее удовлетворение и покой.*

*Вмешательство человека в естественный ход вещей обречено на неудачу*





Лао Цзы  
(VI-V вв. до н.э.)

- Человек, как и весь окружающий его мир, является закономерным порождением дао
- Источник зла, всех неисчислимых бедствий – это отступление от предписанных природой законов.
- Основной моральный принцип даосизма – недеяние («у вэй»).
- Недеяние не означает пассивность, это деяние без борьбы, соответствующее природе, «дао».
- Условием достижения «дао» является самоуглубление и духовное очищение в тишине и покое на лоне природы.



## БУСИДО



Бусидо (в переводе «путь воина») — самурайский кодекс, набор законов, требований и правил поведения настоящего самурая в обществе, в сражении и в одиночестве.

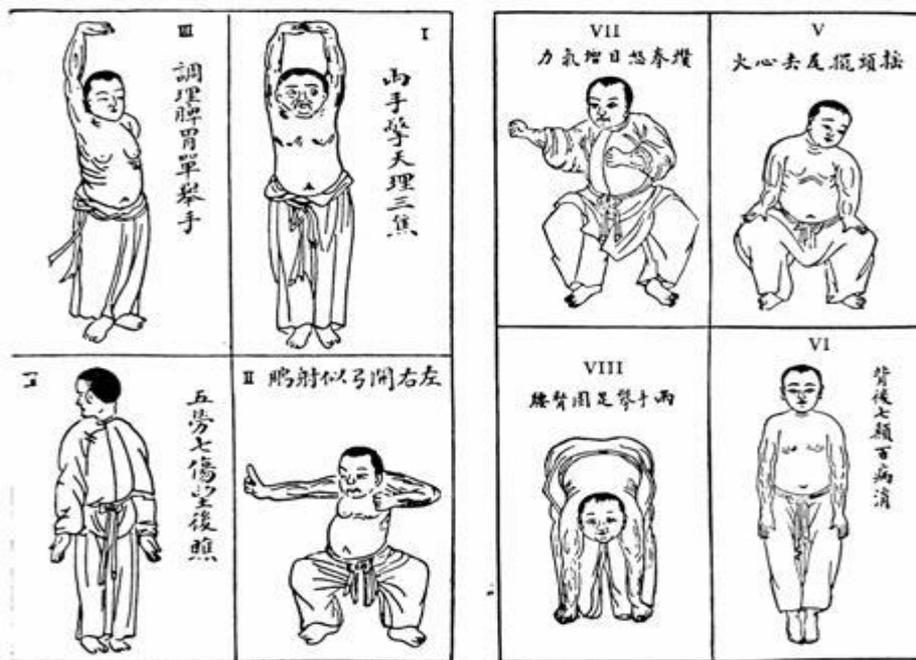


## Основные положения и постулаты кодекса Бусидо

- *Настоящая смелость заключается в том, чтобы жить, когда нужно жить, и умереть, когда нужно умереть.*
- *Жить нужно с четким осознанием того, что необходимо делать самураю и что позорит его честь.*
- *Необходимо взвешивать любое слово и всегда спрашивать у себя, является ли правдой то, что хочешь произнести.*
- *Нужно умеренно питаться и не допускать распущенности.*
- *В обычной жизни не забывать смерть и сохранять это слово в душе.*
- *Если самурай проиграл сражение и ему грозит смерть, ему нужно торжественно произнести своё имя и умереть улыбаясь, без позорной спешки.*
- *Если рана самурая смертельна, самураю нужно с почтением попрощаться со старшим по положению и безмятежно умереть.*
- *Имеющий только физическую силу не заслуживает титула самурая. Кроме потребности в освоении наук, самурай должен расходовать свободное время на поэзию и изучение чайной церемонии.*

## Восемь кусков парчи — Бадуаньцзинь

*Это общее наименование различных вариантов упражнений, способствующих «вскармливанию жизни», то есть «Бадуаньцзинь» был создан не только для улучшения и поддержания здоровья, но и для продления жизни*



*По одной из них парча – высококачественная разноцветная ткань, символизирует многогранное и комплексное воздействие упражнений на весь организм человека. Согласно другой версии, именно на отрезках парчи были впервые записаны и зарисованы упражнения этого комплекса, и таким образом передавались из поколения в поколение, сохранившись до наших дней.*



## Аюрведа

Само слово «аюрведа» с санскрита переводится как «наука жизни и долголетия» («аюс» – жизнь, «веда» – знание)

Трактаты, посвященные аюрведическим знаниям:

**Каумара Бхритья** – педиатрия.

**Кайя Чикитса**. рассматривает причины и способы лечения болезней, которые «не привязаны» к определенному органу. Например, сахарный диабет и истерия.

**Агада Тантра** – направление, занимающееся проблемами интоксикации и выведении ядов из организма



**Расаяна Тантра** – секреты долголетия.

**Шалья Тантра** – содержит знания о хирургии и акушерстве.



## *Пять первоэлементов, из которых состоит мир:*

*Аюрведа утверждает, что все живое и неживое в мире подчинено определенным правилам и обязательно состоит из пяти первоэлементов, именуемых **панчамахабхут**:  
Джала – вода. Управляет жидкостями в теле.*

*Притхви – земля (твердые составляющие тела, кости, зубы).*

*Акаша – эфир (внутренние органы). Это основной элемент, управляющий внутренним пространством организма.*

*Агни – огонь. К нему относится все, что способствует протеканию внутренних процессов, их движению. Например, это ферменты, вырабатываемые железами желудочно-кишечного тракта, необходимые для переваривания пищи.*

*Вайя (воздух). Влияет на активность и общее самочувствие человека.*



## Буддизм

Большое количество ученых считает, что основоположником буддизма был реальный человек по имени *Сиддхартха Гаутама*, известный как *Будда Шакьямуни*

*Гаутама пытается понять природу человеческих бед и пытается отыскать способы их устранения. Осознавая, что бесконечная череда перевоплощений неминуема, если не избавиться от страданий, он пытался отыскать ответы на свои вопросы у мудрецов.*



Нирвана – это состояние осознания своей души, достигаемое с помощью самоотречения, отказа от комфортных условий внешней среды

***Неотъемлемые четыре истины, лежащие в основе буддизма:***

Есть понятие дукхи (страдание, гнев, страх, самобичевание и другие негативно окрашенные переживания).

Каждый человек находится под влиянием дукхи в большей или меньшей степени.

У дукхи всегда есть причина, которая способствует появлению зависимости – алчность, тщеславие, похоть и др.

От зависимости и страдания можно избавиться.

Полностью освободиться от дукхи можно благодаря пути, ведущему к нирване.



## **В буддизме есть основные истины, открытые Буддой:**

Жизнь человека – есть страдание. Все вещи непостоянны и переходящие. Возникая, все должно быть уничтожено. Само существование символизируется в буддизме как пламя, пожирающее себя, а ведь огонь может принести только страдание.

Страдания возникают из-за желаний. Человек настолько привязан к материальным аспектам существования, что неистово жаждет жизни. Чем больше будет это желание, тем больше он будет страдать.

Избавление от страданий возможно только с помощью избавления от желаний. Нирвана – это состояние, достигнув которого человек испытывает угасание страстей и жажды.

Благодаря нирване возникает чувство блаженства, свобода от переселения душ.

Для достижения цели избавления от желания следует прибегнуть к восьмеричному пути спасения. Именно этот путь называется «срединным», позволяющим избавиться от страданий с помощью отказа от крайностей, заключающимся в чем-то среднем между истязанием плоти и потаканием физическим удовольствиям.



***Восьмеричный путь спасения предполагает:***

правильное понимание – самое главное, что нужно сделать, это осознать, что мир полон страданий и скорби;

правильные намерения – необходимо стать на путь ограничения своих страстей и стремлений, первоосновой которых является человеческий эгоизм;

правильная речь – она должна нести добро, поэтому стоит следить за своими словами (чтобы они не источали зло);

правильные поступки – следует совершать добрые дела, воздерживаться от недобродетельных поступков;

правильный образ жизни – только достойный образ жизни, не вредящий всему живому, способен приблизить человека к избавлению от страданий;

правильные усилия – необходимо настраиваться на добро, гнать от себя все зло, тщательно следя за ходом своих мыслей;

правильные помыслы – самое главное зло исходит от нашей собственной плоти, избавившись от желаний которой можно избавиться и от страданий;

правильная сосредоточенность – восьмеричный путь требует постоянной тренировки, сосредоточения.



## ТРИ УРОВНЯ УЧЕНИЯ ХИНАЯНА

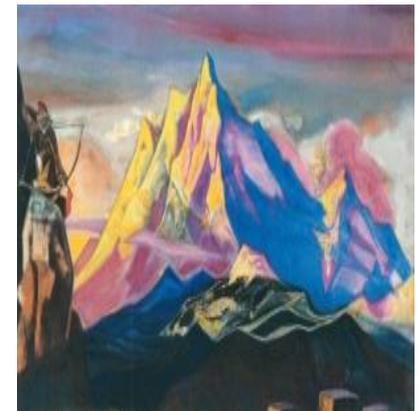
Четыре благородные истины. Успокоение ума.  
Осмысление нереальности Я. Малая нирвана.

## МАХАЯНА

Сострадание и понимание пустотности всех явлений. Развитие мудрости.  
Бодхисаттва. Состояние Будды.

## ВАДЖРАЯНА

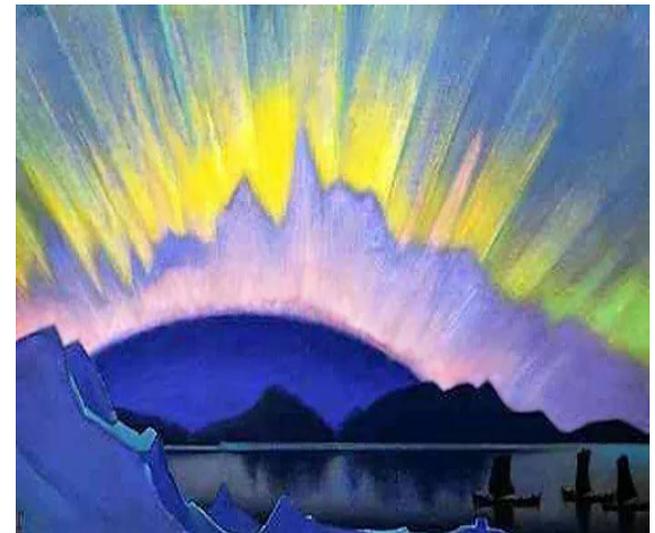
Природа Будды. Тантра. Просветление.



# МЕДИТАЦИЯ

- ШАМАТХА УСПОКОЕНИЕ УМА

- ВИПАШЬЯНА – ПРОНИКНОВЕНИЕ В СУТЬ ЯВЛЕНИЙ



# сансара



## Основные идеи конфуцианства

### Мудрость книги «Лунь Юй»

15 лет – стремление к учению и образованию,

30 лет – приобретение самостоятельности,

40 лет – получение твердых убеждений, становление  
мировоззрения,

50 лет – осознание себя человеком и понимание того, какие цели  
ставит перед тобой Небо,

60 лет- приобретаешь умение читать в сердцах и умах людей, никто  
не сможет обмануть тебя,

70 лет – понимание гармонии Вселенной, следование за Ритуалами,  
ниспосланными Небом.

Основополагающими принципами философии Конфуция являются: любовь к ближнему, гуманизм и благородное мышление, держащиеся на внутренней и внешней культуре человека.

Гуманизм включает в себя уважение и почтительное отношение к старшим, покровительство и взаимопомощь младшим.



- Все несчастья жизни того времени были следствием того, что люди отступили от традиций, которым следовали предки. А потому, чтобы восстановить гармонию в государстве, необходимо было вернуться к этим традициям, возродить их;
- С точки зрения Конфуция и его последователей идеальное государство должно быть устроено как семья, в которой роли между членами жестко распределены.
- Важную роль в философии Конфуция играет учение о Небе как воплощение судьбы и силы, обеспечивающей порядок на земле.

