

Әл-Фараби атындағы Қазақ
Ұлттық Университеті
Биология және Биотехнология
факультеті



Адам ағзасының чакра меридиандарының, Янь мен Иньнің биобырғаққа тәуелділігі

Алматы, 2024

ЖОСПАРЫ:

I. Кіріспе

II. Негізгі бөлім

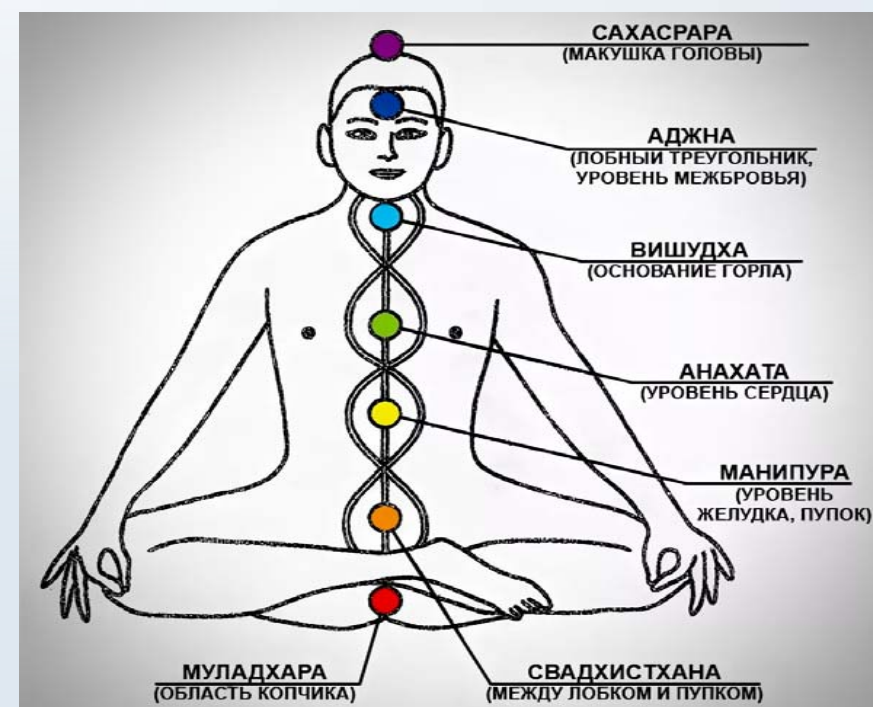
- *2.1 Чакра меридианы*
- *2.2 Инь мен Яньның биоырғаққа тәуелділігі*
- *2.3 Биоырғақтың адам организміндегі маңызы*

• III. Қорытынды

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

Чакралар - омыртқаның түбінен бастап басына дейін денеде орналасқан нәзік энергетикалық орталықтар. *Sushumna nadi* немесе осьтік арна бойымен тігінен орналасқан жеті негізгі чакралар бар. Әрбір чакраны өзінің мантиясымен белгілі бір элемент, өмірлік жазықтық және дене немесе психикалық функция басқарады.

Барлық чакралар дұрыс өмір сүру үшін дұрыс және теңгерімді болуы керек. Чакралар динамикалық энергетикалық қалта болып табылады, диаметрі 4-6 дюйм, дененің физикалық және ақыл-ой денсаулығының маңызды органдарын басқарады және қуаттайды. Біздің өмірімізді қуаттау және жандандыру үшін, бұл чакраларды асыл тастар немесе кристалдай терапия, жаттығулар мен мудралар немесе саусақтардың посттары арқылы тазартып, жетілдіріп, жақсартуға тура келеді.



Әрбір чакраның белгілі бір санын, төрағалық етуші *құдіретті*, тағайындалған элементін, өмір сүру деңгейін және мақсатты қайталауды қажет ететін тиісті *beej манттары* бар.

Жақсартылған чакралар кладараудиенттің ерекше күштерін (басқалардың мүмкін еместігін сезінетін), оң және теріс энергияларды түсінетін, сондай-ақ, күлдіргішті (түстерді және әдеттегіден тыс заттарды көре алатын) жасай алады.

Схема расположения чакр



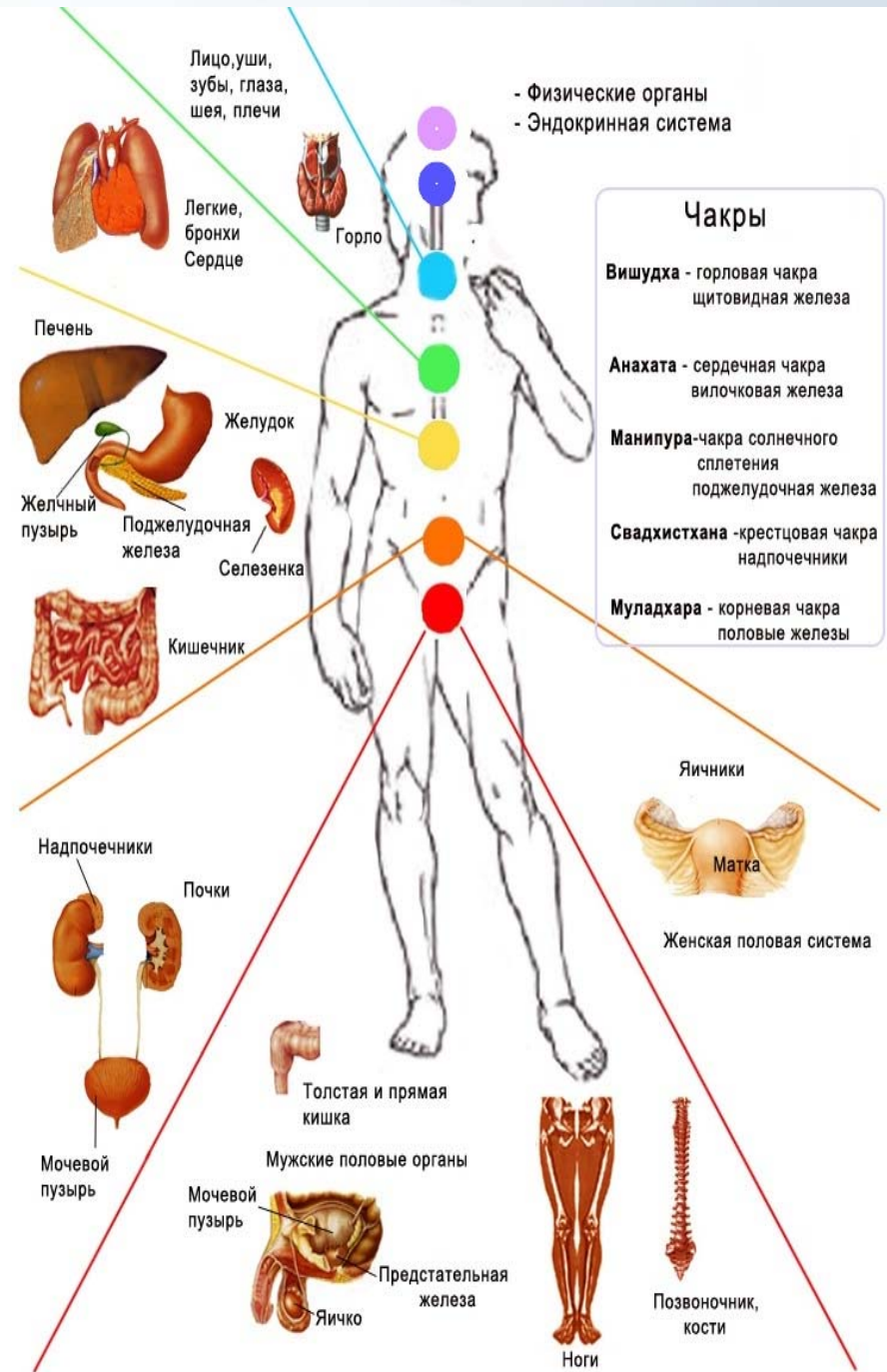
ШИВА - сознание

макушечная чакра - 1000
(гипофиз и гипоталамус)
лобная чакра - 96
(шишковидная железа)
горловая чакра - 16
(щитовидная и паращитовидная)

сердечная чакра (тимус) - 12

солнечная чакра - 10
(поджелудочная железа)
пупочная чакра - 6
(семенники и яичники, надпочечники)
корневая чакра - 4
(предстательная железа)

ШАКТИ - энергия



- Физические органы
- Эндокринная система

Чакры

- Вишудха** - горловая чакра
щитовидная железа
- Анахата** - сердечная чакра
вилочковая железа
- Манипура**-чакра солнечного сплетения
поджелудочная железа
- Свадхистхана** -крестцовая чакра
надпочечники
- Муладхара** - корневая чакра
половые железы

Чакралар көп немесе аз тұрақты сфералар түрінде болады; тек сахасрардың жоғарғы чакрасы тігінен тегістелген және жатқан дискіге ұқсас. Чакраларда кейде жазылғандай, лотос гүліне ұқсас ішкі құрылым жоқ; бұл қиял. Чакралардағы гүлдердің уақытша суреттерін жасау жаттығуы және тіпті олардың нәзік хош иісін сезіну өте жақсы жаттығуы маңызды келеді.

Барлығы жеті чакра бар. Кейде әдебиетте олардың басқа Саны деп аталады, бұл түсініспеушіліктерден туындайды. Мысалы, чакраларға басқа энергетикалық органдар немесе денеде немесе тіпті одан тыс жерде жасанды түрде құрылған энергия құрылымдары кіруі мүмкін. Чакралардың локализациясы туралы қате пікірлер де бар. Мысалы, бірқатар біліксіз басылымдарда анахата асқазан аймағында, ал манипура кіндікке "кетеді".

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ПРИ ПРОБЛЕМАХ С ЧАКРАМИ



Краниальная чакра (сахасрара):

Психологические:
депрессия, потерянности,
подавленность, отрешенность
Физиологические:
головные боли, головокружения, светобоязнь

«Третий глаз» (аджна):

Психологические:
Нервные расстройства
Физиологические:
Головные боли, проблемы со зрением / слухом

Сердечная чакра (анахата):

Психологические:
злость, обиды, недоверие
Физиологические:
проблемы с сердцем, органами дыхания, боли в груди

Горловая чакра (вишудха):

Психологические:
слабые коммуникативные навыки, изоляция
Физиологические:
щитовидная железа, гортань,
боли в горле, дефекты речи

Сакральная чакра (свадхистхана):

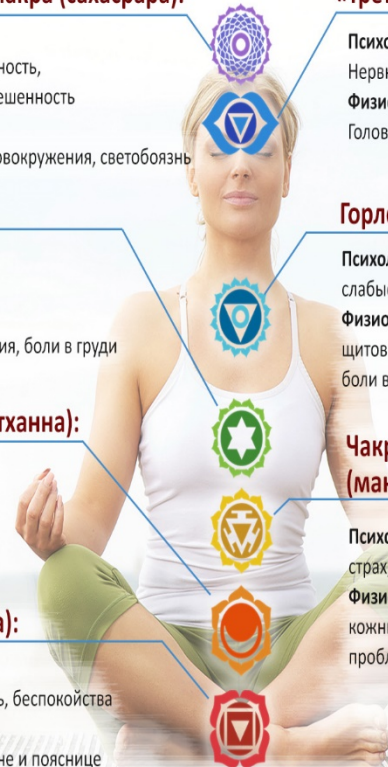
Психологические:
зависимости, вредные привычки
Физиологические:
урология, гинекология, почки

Чакра солнечного сплетения (манипура):

Психологические:
страх, недостаток самоконтроля, нехватка сил
Физиологические:
кожный зуд и раздражения,
проблемы с пищеварением

Корневая чакра (муладхара):

Психологические:
чувство одиночества, нерешительность, беспокойства
Физиологические:
суставы, костная структура, боли в спине и пояснице



ЗНАЧЕНИЯ ЧАКР

Краниальная чакра (сахасрара):

Божественная душа
Чувство гармонии, Единства,
связь с Божественным
Звук: OM

«Третий глаз» (аджна):

Творец своей жизни
Миссия, интуиция, ментальный план,
видение
Звук: AUM

Сердечная чакра (анаката):

Жена, Мать, Дочь. Друг
Искренность, проявление Любви, близость и
принятие, бескорыстное служение
Звук: YAM

Горловая чакра (вишудха):

Муза
Вдохновение, творчество, увлечения,
самовыражение
Звук: HAM

Сакральная чакра (свадхистханна):

Любовница
Удовольствия,
Чувственность
Звук: VAM

Чакра солнечного сплетения (манипура):

Сотрудник, партнер
Самоуважение, власть, деньги,
действия в социуме
Звук: RAM

Корневая чакра (муладхара):

Хозяйка
Безопасность, отношение к здоровью,
связь с родом, внутренние опоры, выживаемость
Звук: LAM



- **Сахасрара**-париетальды сүйектің астында орналасқан диск тәрізді чакра. Оның диаметрі шамамен 12 см, биіктігі шамамен 4 см. бұл алдыңғы мидың жарты шарларының ауданы.
- **Ажня** - бастың ортасында орналасқан үлкен чакра. Мидың орталық бөліктері оған кеңістікте сәйкес келеді.
- **Вишудха-чакра**, мойынның төменгі жартысында және клавикула деңгейінде орналасқан.
- **Анахата**-бұл клавикулалар мен "күн плексусы" арасындағы деңгейде орналасқан кеуде қуысының чакрасы.
- **Манипура**-іштің жоғарғы жартысының чакрасы.
- **Свадхистана**-іштің төменгі жартысының чакрасы.
- **Муладхара**-жамбастың төменгі бөлігінде коксик пен жамбас сүйегі арасында орналасқан чакра.



Сахасрара Чакра: Crown Chakra

Бұл чакра бастың үстінде немесе басында орналасқан және таза [сананың](#) жай-күйі.

Санскритте «сахарра» мың сөзді білдіреді.

Бұл [мыңдаған жапырақтары](#) бар [шакра](#) ; 964 сыртқы күлгін және 12 ішкі алтын жапырақтары.

Бұл чакра құдай немесе ғарыштық энергияның қайнар көзі болып табылады және күшейтілген тәжі чакраны материалдан руханиге аударады.

Оның манттары - [Ом](#) . Оның элементі - бұл рух немесе атмосфера. Төртінші басшысы - бұл [Шива](#) . Байланысты түстер сары және күлгін.

Осы чакраны жақсарту үшін кристалдар немесе [асыл тастар](#) - бұл Аметист. Ол тұтас түсінік, шабыт, рухани іске асыру және рухани бақытты етеді. Оның өмір *салты* немесе *Loka* - бұл Сатя.

Фокусты, шоколадты денеге бөліп, шоғырланып, бейнелеңіз және біртіндеп ол чакраны реттейді және қуаттайды. Адам сезімін сезінуі және чакраны жетілдіріп отыруы адамның әлемнен жоғары санаға дейін жететініне сенеді.



Айна Чакра: Үшінші көзді Чакра

Бұл чакра қастар арасында орналасқан. Бұл екі жапырақты үлкен шаakra. Оның түсі ақ, адамның физиологиялық жай-күйімен сары, көк, шегіргүл немесе индиго өзгеріп отырады. Мантра - Ом және оның элементі ой. Төрағалық етуші - бұл Ardhanarishvara, жарты адам, жартысы Shiva / Shakti немесе Nakini. Ол зияткерлік даму, даналық, көру, шоғырлану және медитация үшін жауап береді . Бұл пиней безі мен көзімен байланысты. Оның өміршеңдігі - *Tana* .

Бұл шеберлік шаakra. 'Ajna' дегеніміз команданы білдіреді және ол көрнекі және интуитивті сана теңдестіреді. Аюлы тастар мысалы, Аметист пен Кварц кристалдары осы чакраның тиімді болуы мүмкін.

Ака чакраның үстінен ой жүгіртіп, визуализация кезінде саусақтарыңызды саусақтарыңызды қосыңыз және кристалдар мен түстерді жабыңыз. Қуатты қамтамасыз ету үшін, сағат тілінің бағытымен және тазалау үшін чакраны сағат тіліне қарсы уқалау.





Бұл чакра жұлдыруда орналасқан. Ол ақ шеңбер шеңберіндегі күміс жарты ретінде бейнеленген, он алты көгілдір жапырақтары бар. Оның манттары «Хам» болып табылады және оның элементі эфир, дыбыс ортасы. Төртінші басшылық - бұл 5 бас және 4 қарудан тұратын Sadashiva немесе Panchavakra [Shiva](#) , ал Шакини - [Шакти ғибадатханасы](#) . Түсі көк немесе түтін сұр болып табылады. Ол сөз сөйлеуге, сөйлеуге және сөйлеуге жауап береді.

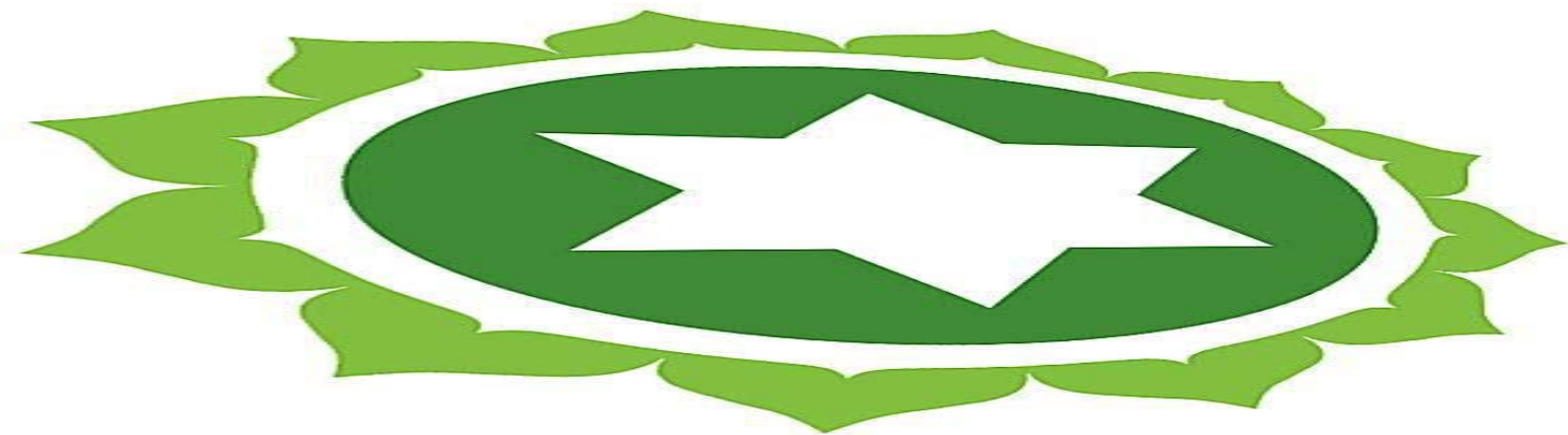
Қалқанша безі мен паратироид безі байланысты. Оның өмірлік бағыты - *Джана* . Физикалық жазықтықта қарым-қатынас пен сөйлеуді бақылайды, эмоционалды түрде тәуелсіздікті бақылайды, ақыл-ой ақыл-ойларға, рухани жағынан өзін-өзі қамтамасыз ету сезіміне әсер етеді.

Санскрит сөзі «шундахи» тазартуды білдіреді және бұл чакра тазарту орталығы болып табылады; ол барлық қарама-қайшылықтарды үйлестіреді. Ол тамақ, дауыс, трахея, қалқанша безінің бақылауын бақылайды. Шамадан тыс қорқу шократты белсендіреді, ол тамақ ауруы, астма. Lapis lazuli сияқты [асыл тастар](#) оны жақсартады.

Бұл шакра жүректің жүрегінде орналасқан. Бұл 12 жасыл жапырақтары бар дөңгелек гүл. Оның [манттары](#) «Ям» және оның элементі ауа болып табылады. Төраға Искана Рудра [Шива](#) және [Богиня Шакти](#) - Какини. Түстер қызыл, жасыл, алтын, қызғылт. Жүрек пен жанашырлық сияқты жоғары эмоцияларды бақылайды. Бұл тимус безі, өкпе, жүрек және қолмен байланысты. Оның өмір салты «Маха».

[Ведестерде](#) жүрек «*хридаакаша*» деп аталады, яғни тазалығы бар жүректегі кеңістік. «Анахата» сөзі дыбысты естімейді. [Чакраның](#) ішінде еркек пен әйелдің бірлестігін білдіретін екі қиылысқан үшбұрыштың [яантра](#) болып табылады. Бұл чакра жүректі қуаттайды және өкпені бақылайды. Анахата иммундық жүйенің элементі болып табылатын тимуспен байланысты. Күшті жүрек шакра инфекциямен күреседі және денені сау қалдырады. Ол бейбітшілік, бақыт, тыныштық, жанашырлық пен өмірде шыдамдылықты арттырады.

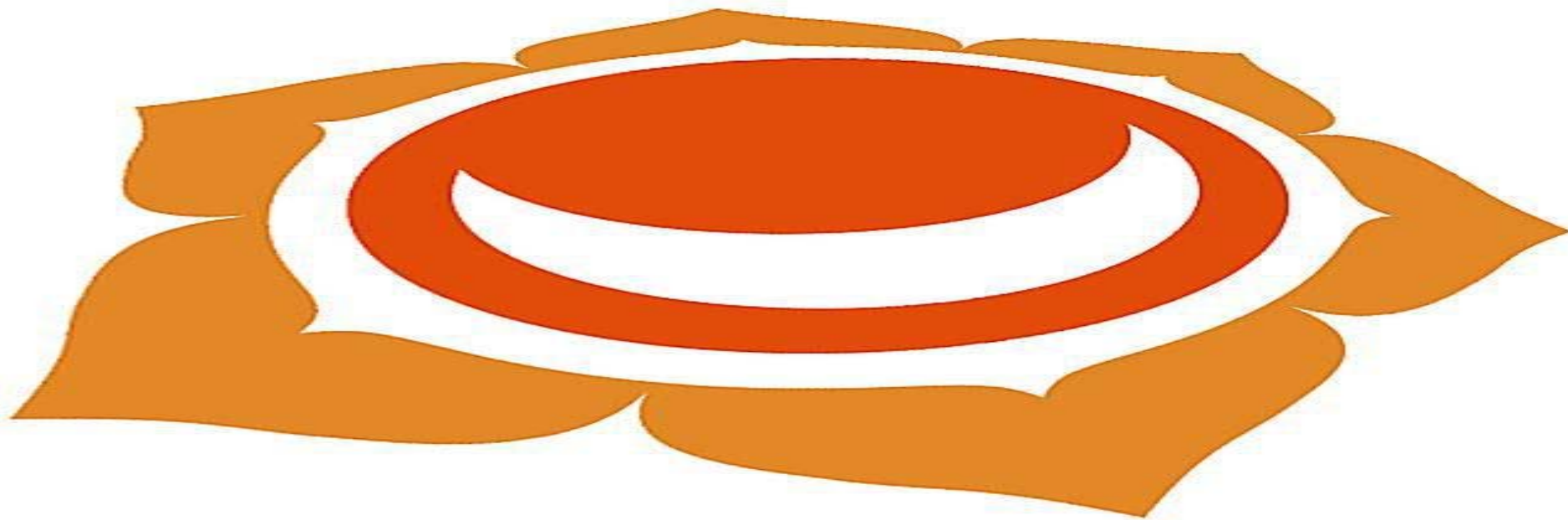
Дене деңгейінде айналымды басқарады, эмоционалды түрде өзін-өзі және басқаларын [сөзсіз махаббат](#) , ақыл-ойдың құмарлықты, рухани жағынан, адалдықты көздейді.





Бұл шакра қабырға арасындағы кішкентай аймақта орналасқан кеуде / күн плексусында орналасқан. Чакра төменгі үшбұрышпен бейнеленген және ондаған жапырақ бар. Оның [манттары](#) - «Рам», оның элементтері - өрт. Төртінші басшысы - Брахма Рудра, Құдайдың Лакиниді [Шакти деп](#) атайды. Оның түсі сары-жасыл және көк. Ол ас қорыту мен төмен эмоцияларға жауапты. Бұл бүйрек үсті безі, ұйқы безі және ас қорыту органдарына байланысты. Оның өмір салты «Сварга».

Бұл чакра екі санскрит сөзінен «қымбат» және «pura» деген мағынаны білдіретін «мани» деген мағынаны білдіреді. Ол кіші және үлкен ішектің, диафрагманың, бауырдың, ұйқы безінің, асқазанның, өкпенің және жалпы өмірдің маңыздылығын бақылайды. Кез келген дисбаланс теріс эмоцияларды - агрессиялықты, ашкөздікті, өшпенділікті, кек алуды және зорлықты тудыруы мүмкін. Күшті әскери-теңіз шакра терең түйсік сезімін тудырады. Егер бұл шакра бұғатталған болса, сексуалдық энергияны рухани немесе басқа қызметке айналдыру мүмкін емес. Теңіз чакрасында [ой жүгірту](#) күшті кундалиниді қамтамасыз етеді.



Swadhisthana Chakra: Sex Чакры

Бұл чакра кеуде қуысының астында, кіндіктің ортасында немесе кеудешеден орналасқан. Сакральды шакра ақ лотоспен бейнеленген, оның ішіне алты вермилий лепестері бар ай жартысы жатады. Оның [манттары](#) - «Вам» және оның элементі су. Түсі - вермилон. Ол жыныстық функцияларды, көбеюді және сезімтал қуанышты бақылайды. Ол сондай-ақ бүйрек және мочевинамен байланысты. Оның бар болуы «Бхарар».

Санскрит сөзі «сва» - бұл өз-өзін және «адистхана» - тұрғылықты жер. Бұл чакра сакрумда орналасқан және ұрықтандыруға арналған жыныстық гормондарды шығаратын сынамалар мен аналық бездерді бақылайды. Nonactive swadhisthana chakra зәр шығару және простата проблемаларына, импотентности, стерилділікке және жыныстық ауруларға әкеледі.



Муладхара Чакра: тамыр немесе базалық чакра

Бұл чакра омыртқаның базасында орналасқан. Төрағалық етуші құдай - [Ганесха](#) және Ма [Шакти](#) Дакини. Ол төрт лепестен тұратын [лотоспен](#) бейнеленген.

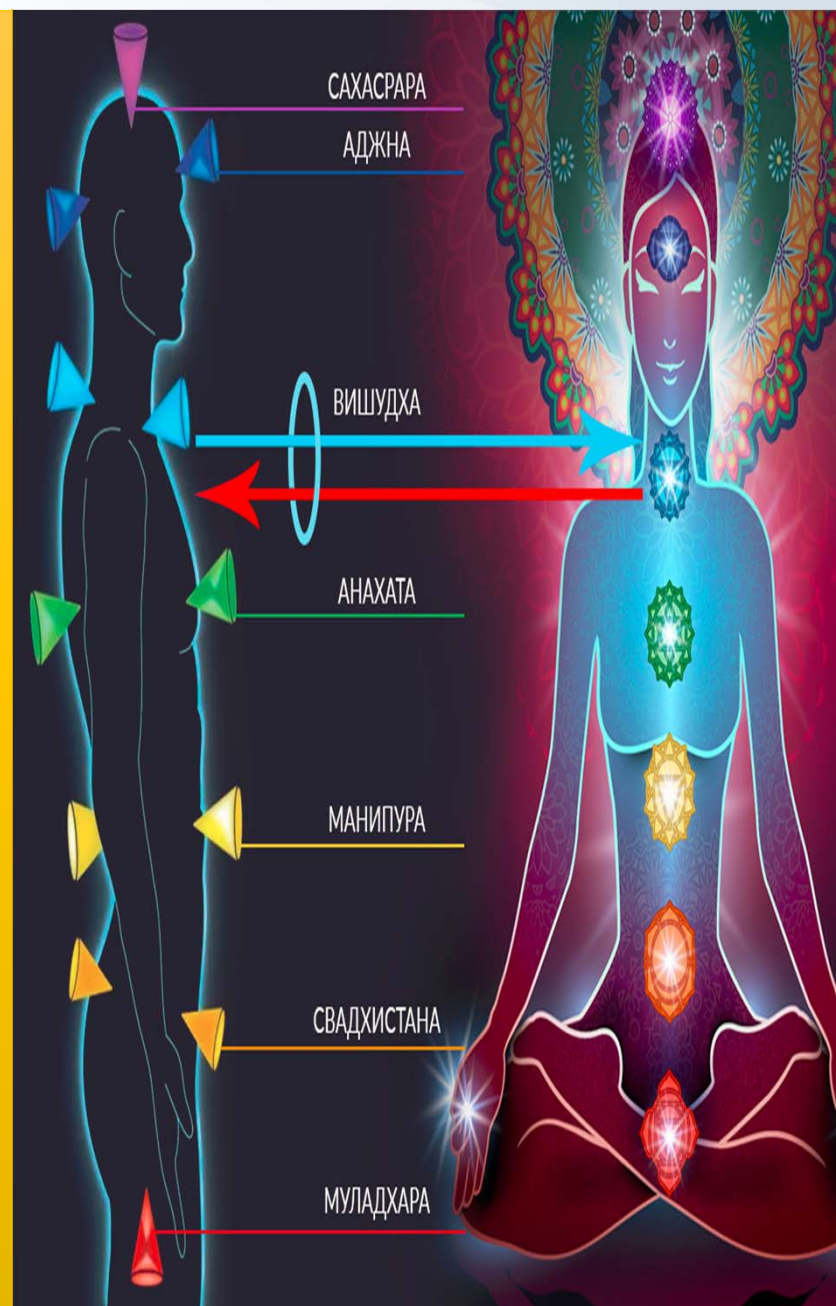
Оның [манттары](#) «Лам». Элемент - бұл *prithvi* немесе жер. Түстер қызыл және қызғылт. Бұл өмір сүру үшін қажет негізгі бейнеқосылғыларды, негізгі дене функцияларын және жердегі тіршілік үшін негізгі адам әлеуетін бақылайды. Оның өмір салты - «Бху».

Санскрит сөзі 'mula' немесе 'mool' - бұл тұрақтылық беретін түбір немесе қор. Омыртқаның негізі өзін-өзі қамтамасыз ету үшін тұрақтылықты қамтамасыз етеді. Ол бұлшықет жүйесін, онтогенезді, омыртқа, тіндерді, бүйрек үсті бездерін, терісін, жыныстық мүшелерді, қанның сапасын, дене қызуын және көбеюін бақылайды. Гиперактивтік мұльдахара чакра тыныштық пен ұйқының болмауына әкеледі. Егер белсенді емес болса, ол ұйқының, жарамсыз, теріс немесе тіпті суицидтік үрдістерге және өмірдегі нашар өнімділікке әкеледі. Физикалық жазықтықта бұл чакра сексуалдылықты басқарады, психикалық тұрақтылықты білдіреді, эмоционалды түрде сезімталдықты реттейді, рухани тұрғыда ол қауіпсіздік сезімін қамтамасыз етеді.

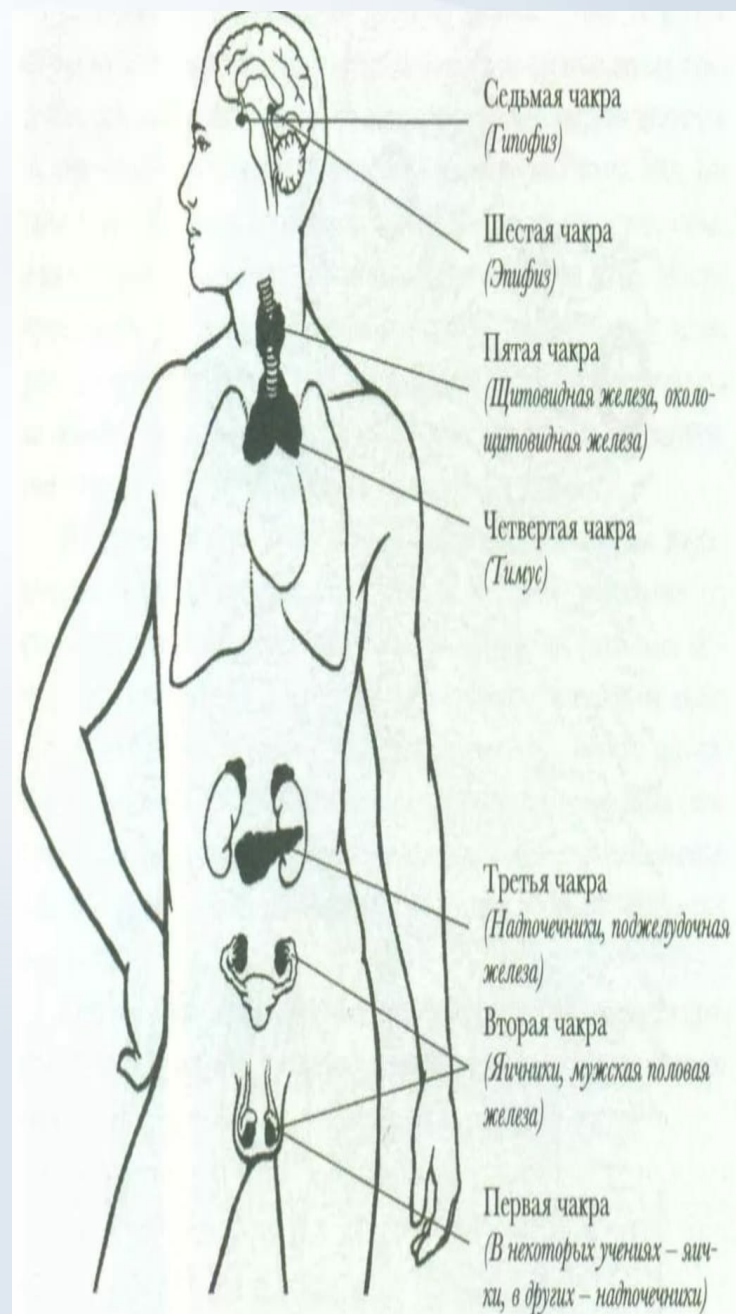
Расположение и функции энергетических центров



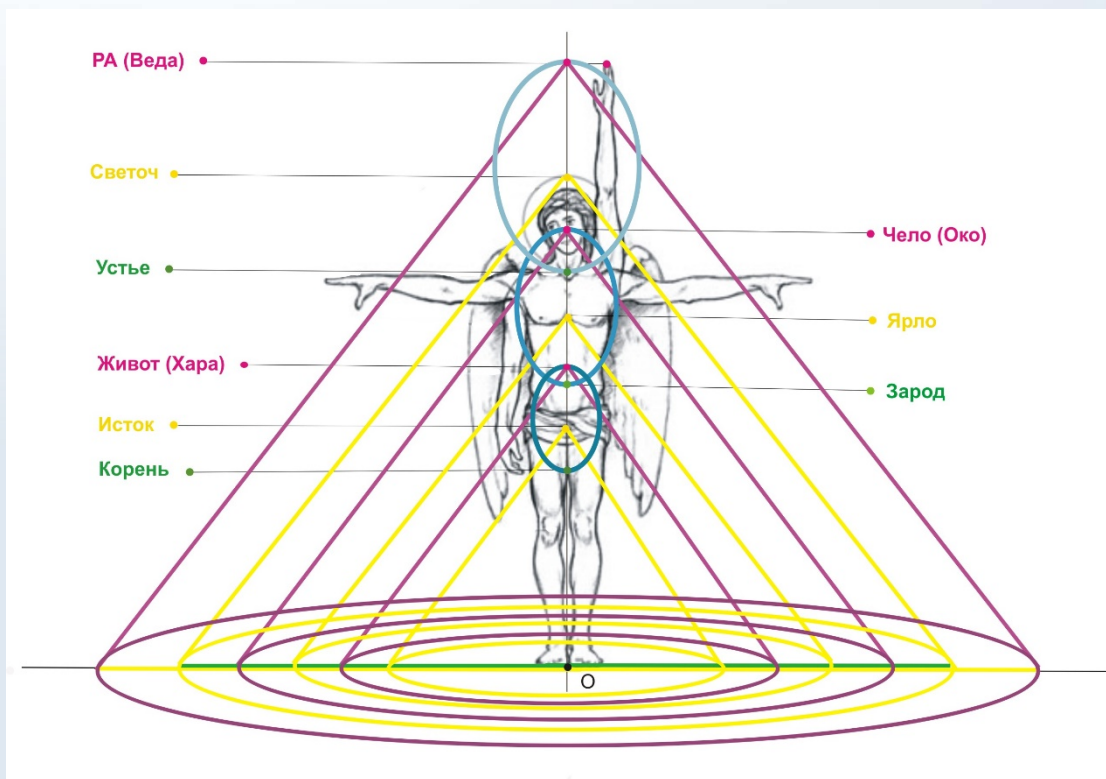
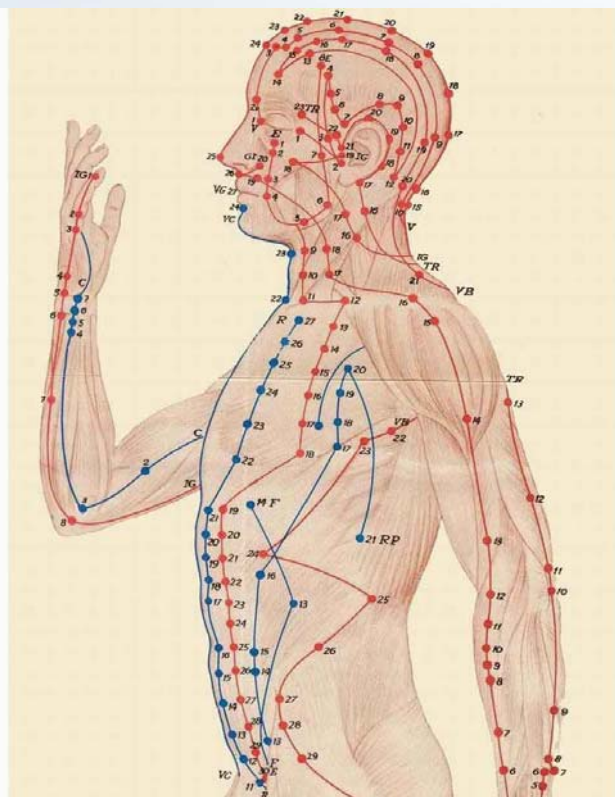
Жеке чакралардың даму дәрежесі белгілі бір адамның психологиялық ерекшеліктерімен сәйкес келеді. Сонымен, жақсы дамыған жағдайда:сахасрара-бұл "стратегиялық" ойлау қабілетінің көрінісі, яғни бүкіл жағдайды "бір көзқараспен", "жоғарыдан" ақыл-оймен қамту, бұл адамдарға кең ойлы Көшбасшы болуға мүмкіндік береді;аджне-ғылымдағы, өндірістегі, тұрмыстағы" тар", " жеке " мәселелерді сәтті шешуге мүмкіндік беретін "тактикалық" ойлау қабілеті;вишудхе-эстетикалық қабылдау қабілеті: жақсы суретшілер, музыканттар және басқа да өнер қызметшілері — дамыған вишудхасы бар адамдар;анахате-эмоционалды махаббат қабілеті (махаббат "ақылдан" емес, "жүректен"»);манипуре-жігерлі әрекет ету қабілеті; сонымен қатар тітіркену эмоцияларының және ашуланудың басқа көріністерінің үстемдігіне бейімділік жиі байқалады;свадхистан-жақсы анықталған репродуктивті функция;муладхаре-әртүрлі өмірлік жағдайлардағы психикалық тұрақтылық.



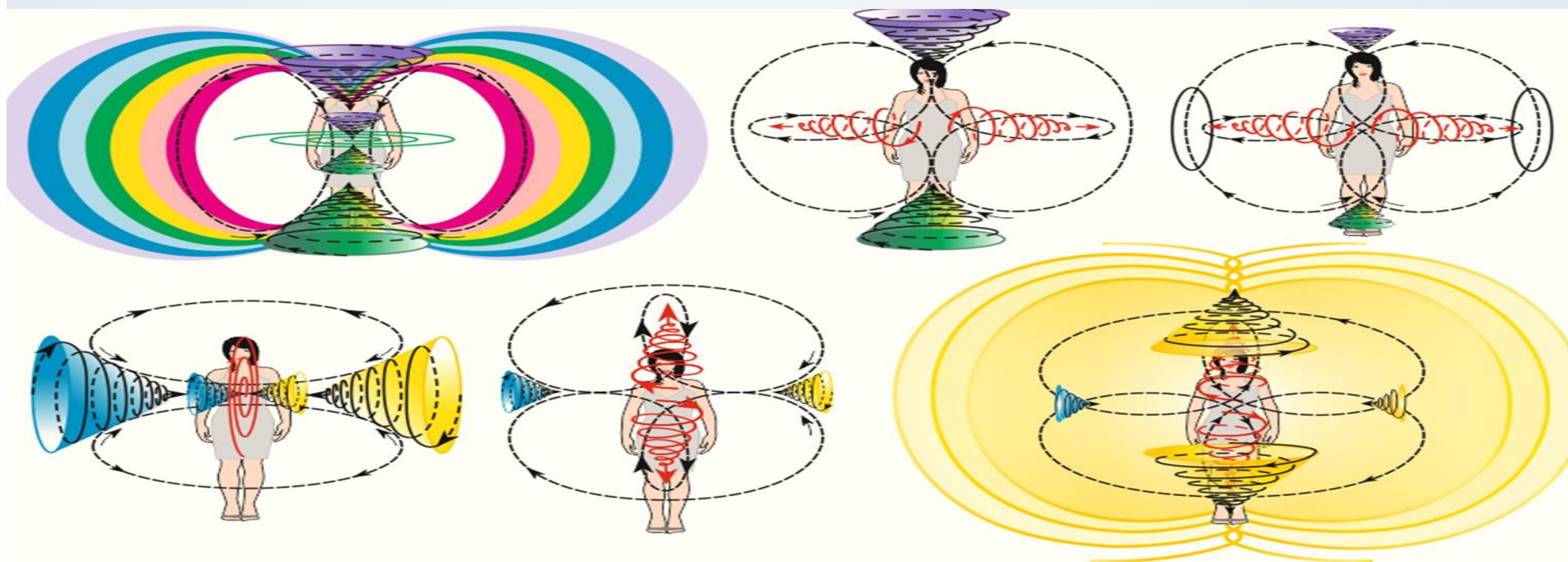
Чакраларды тазарту мен дамытудан кейінгі келесі кезең (біз бұл туралы келесі тарауларда толығырақ айтатын боламыз) — дененің негізгі меридиандарын ретке келтіру. Бұл "микрокосмостық орбитаға" енетін меридиандар, содан кейін медианалық меридиандар. Тазартылған "микрокосмикалық орбитада" екі төменгі чакраның энергиясын алдымен омыртқа каналдары арқылы көтеруге болады, бастың меридиандары бойымен дененің алдыңғы жағына лақтырылып, алдыңғы меридианға қайтадан түсіріліп, алдыңғы магистраль бойымен тегістелген шлангпен өтеді. Бұл энергияны "микрокосмикалық орбитада" айналдыру деп аталады, ол күшті жағымды эмоционалды әсер береді, сонымен қатар алдыңғы меридианда дененің дөрекі энергиясын "күйдіреді", оны одан әрі тазартуға және жақсартуға ықпал етеді.



Медианалық меридиан-кең канал (раджа-йога деңгейінде дамыған диаметрге сәйкес келетін чакрам). Ол чакралардың бүкіл "бағанасын" байланыстырады. Оның маңыздылығы өте зор, өйткені ол барлық чакраларды кең дәліз сияқты біртұтас кешенге біріктіруге мүмкіндік береді. Онымен жұмыс істеу сонымен бірге осы меридиан бар нәзік жоспарларда сананы бүкіл дененің көлеміне "кристалдануға" мүмкіндік береді. Ортаңғы меридианды және оның қабырғаларын тазарту денені одан әрі сауықтыруға мүмкіндік береді. Жұмыстың жоғары кезеңдерінде бұл құрылым Кундалинимен жұмыс істеу үшін қажет болады.



Орта меридианмен жұмыс жер бетінің арнайы энергетикалық маңызды учаскелерінде (күш орындарында) немесе құзыретті нұсқаушының тікелей қатысуымен жүргізілуі мүмкін. Жұмыстың келесі негізгі кезеңі-сананы денені қоршап тұрған энергетикалық "коконға" шығару, "коконды" тазарту және сананың "кристалдануы" қазір оның көлемінде. Содан кейін "коконның" екі "қабылдау көпіршігіне" бөлінуі керек: жоғарғы және төменгі. Жоғарғы жағында үш жоғарғы чакра, төменгі жағында төрт төменгі чакра бар. "Қабылдау көпіршіктері" термині кейбір балық түрлерінің жүзу көпіршіктерімен сәтті байланысты болды, оларда бұл көпіршіктер омыртқаға өспейді, бірақ денеде еркін жатыр. Жоғарғы "қабылдау көпіршігінен" біз негізінен материалдық заттар әлемін, ал төменгі жағынан — материалдық емес әлемдерді қабылдаймыз.



Ритм-бұл өмірлік цикл. Ғаламдағы бүкіл өмір белгілі бір ырғақтарға немесе циклдерге бағынады. Ырғақтар тірі заттармен байланысты болған кезде биоритмдердің анықтамасы пайда болады. Ырғақтардың жиілігі денеге сыртқы әсерлерге тікелей байланысты. Қытай философиясына сәйкес адам ағзасы үш ырғаққа ұшырайды: интеллектуалды, эмоционалды және физикалық. Осы үш биоритмдер дененің барлық күйін анықтайды, тіпті молекулалардың күйін де алады. Ырғақтар кезеңнің ұзақтығына байланысты өзгеруі мүмкін. Олар жоғары жиілік (тыныс алу, жүрек соғысы), орташа жиілік (ұйқы) және төмен жиілікті ырғақтар (эндокриндік бездердің жұмысы, жыныстық ырғақтар) болуы мүмкін.

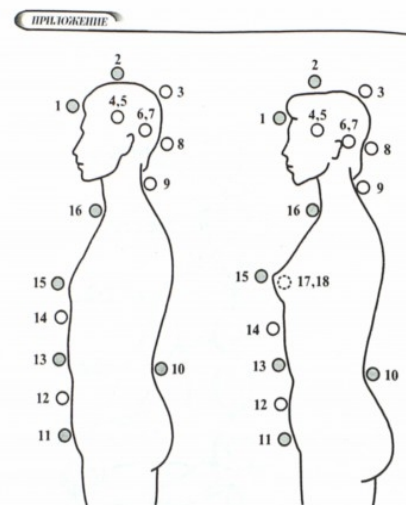
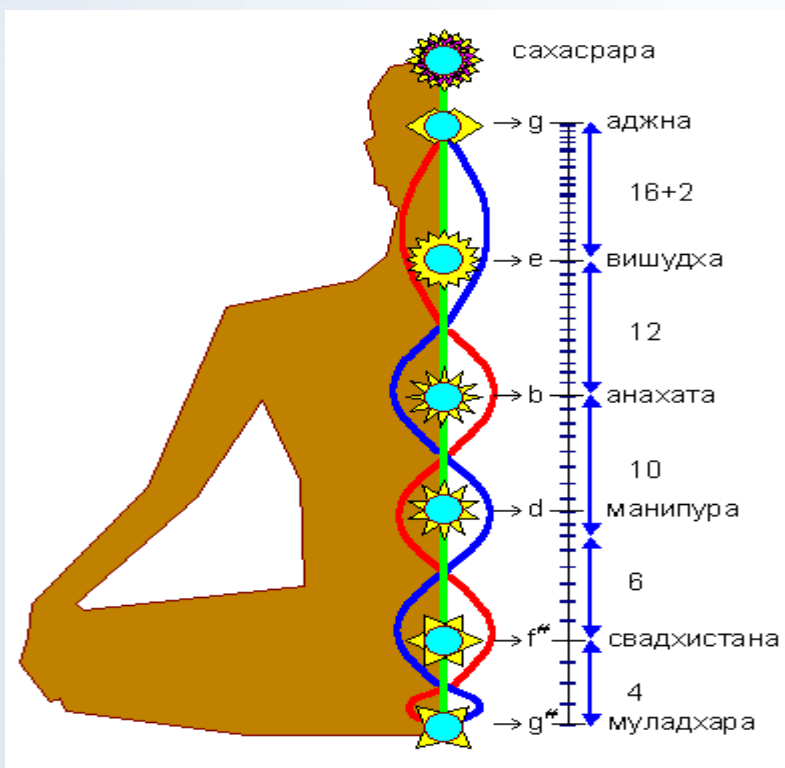


Рис. 4. Расположение основных и дополнительных чакр (а – мужчина, б – женщина)

1 – Аджна; 2 – Сахасрара; 3 – 9 – дополнительные чакры; 10 – Муладхара; 11 – Свадхистана; 12 – дополнительная чакра; 13 – Манипура; 14 – дополнительная чакра, отвечающая за симметризацию органов; 15 – Анахата; 16 – Вишудха; 17 – 18 – дополнительные чакры

Примечание: Здесь и далее на рис. 5–8 основные чакры обозначены символом ●, дополнительные чакры – символом ○

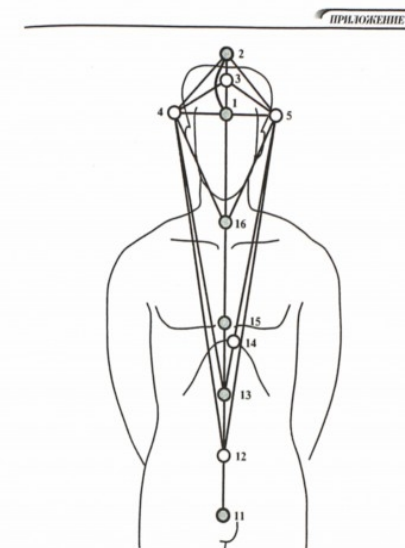
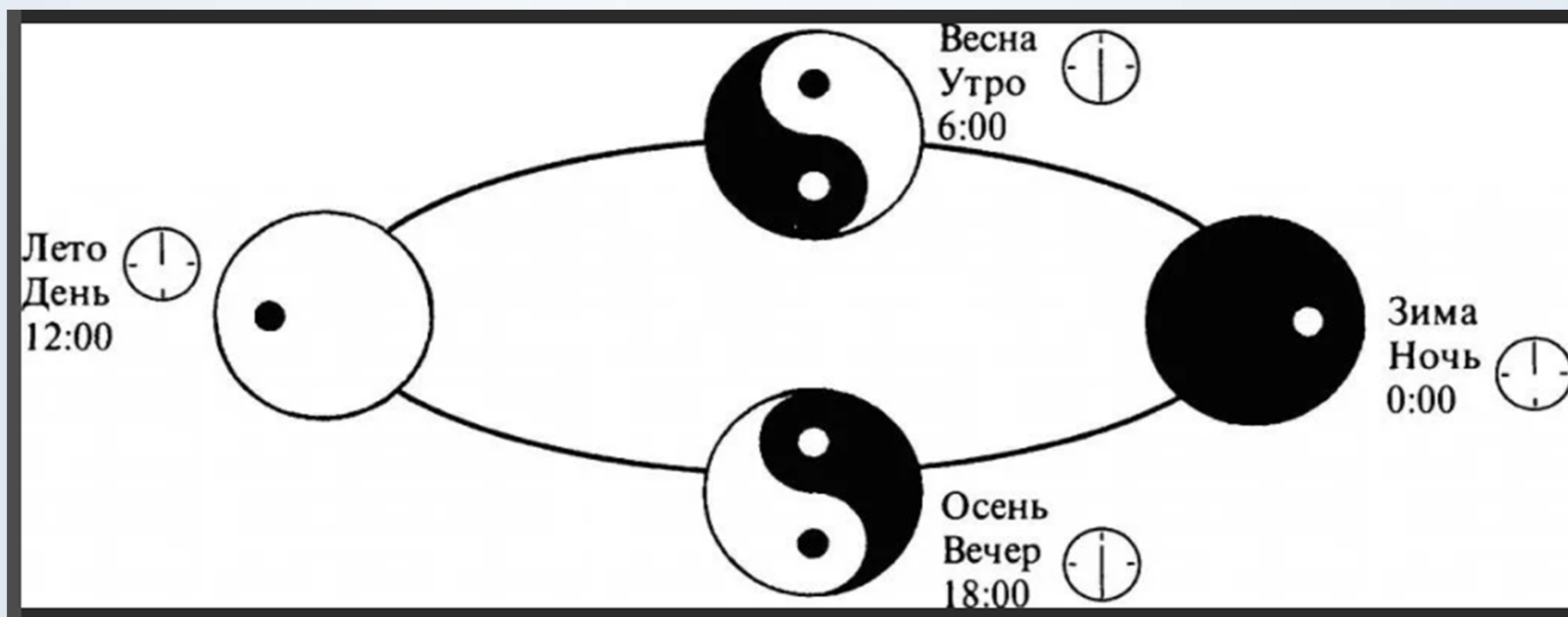
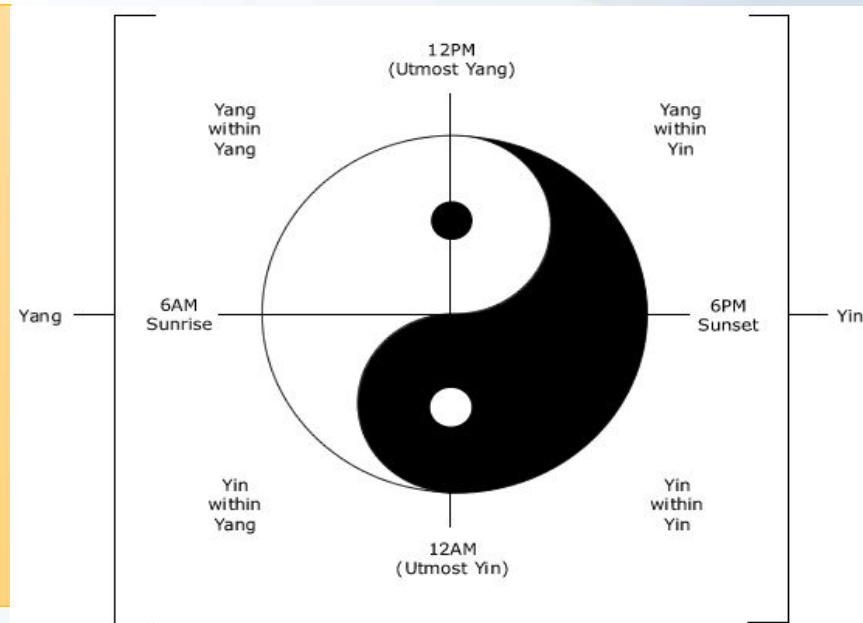


Рис. 5. Чакры основные и дополнительные, чакральные связи при отсутствии патологии (Мужчина – вид спереди)

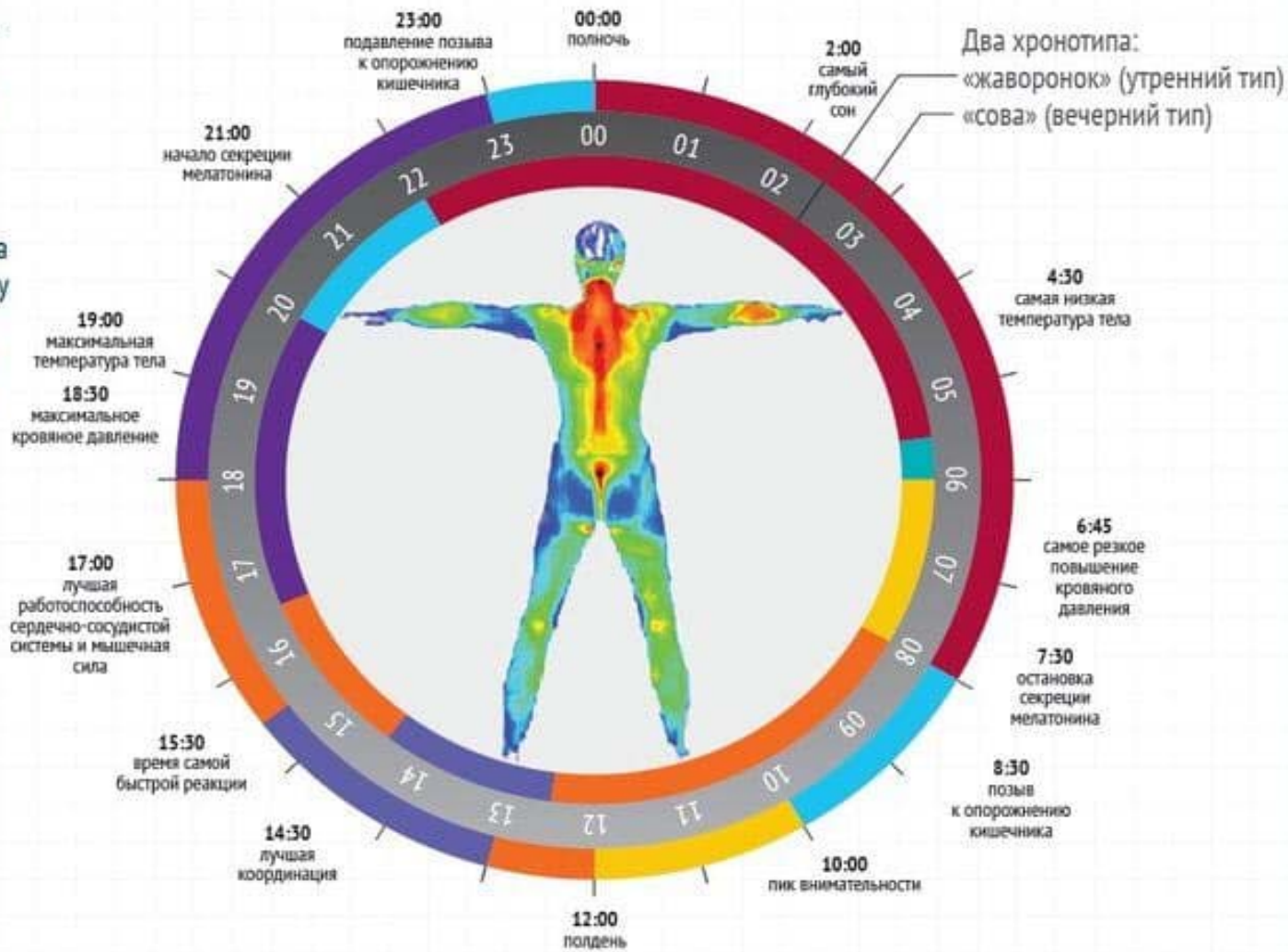
1 – Аджна; 2 – Сахасрара; 3 – 5 – дополнительные чакры; 11 – Свадхистана; 12 – дополнительная чакра; 13 – Манипура; 14 – дополнительная чакра, отвечающая за симметризацию органов; 15 – Анахата; 16 – Вишудха



Қытай философиясына сәйкес күн мен жарық – Янь энергиясы, ал түн мен қараңғылық – Инь энергиясы. Бірақ күн ішінде олар өзгертін бірнеше кезеңдер бар. Яғни, табиғат денеге инь мен Ян арақатынасын үйлестіру үшін демалып, қалпына келтіруге мүмкіндік береді. Дененің қалыпты жұмыс істеуі үшін Инь мен Ян арасындағы тепе-теңдікті сақтау қажет.

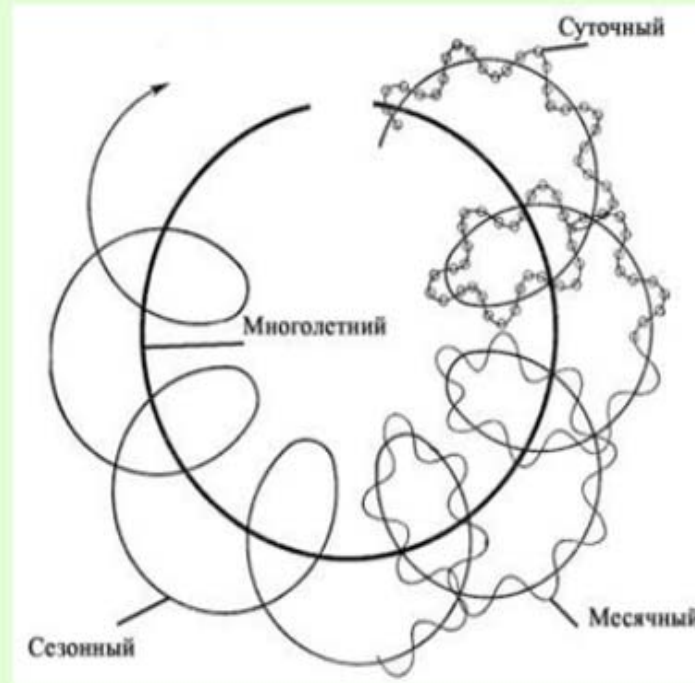
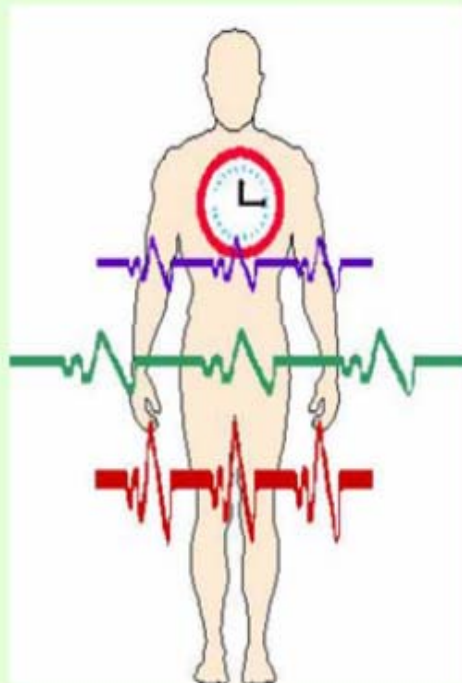
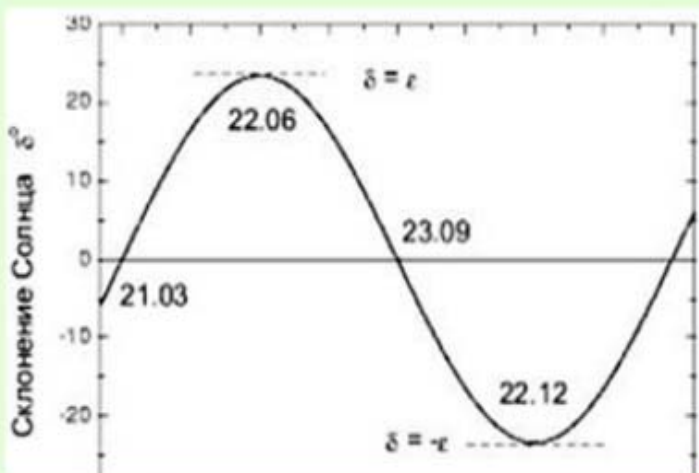


Хронобиология – это наука о биологических ритмах, в особенности о влиянии 24-часового цикла день-ночь на нашу биохимию и, следовательно, наше поведение.



Циркадный сдвиг	Гамма-волны	Бета-волны	Альфа-волны	Тета-волны	Дельта-волны
Отсутствие координации, пониженное внимание	Высокий уровень внимания и обработки информации	Улучшение аналитического мышления	Повышение производительности, состояние «потока»	Глубокий уровень расслабления, медитация	Глубокий сон

Суточный и годовой ритмы



Инь-Янь ырғағы қалай пайда болады? Инь мен Ян ғарыштық энергияның бір түрі. Біздің айналамыздағы барлық нәрсе біртұтас Ғарыштық жалған станциядан жасалған. Псевдосубстанция тығыздалған кезде зат алынады. Псевдосубстанцияның тығыздығы төмендеген кезде рух пайда болады. Псевдосубстанция белгілі бір қабаттарға бөлінген кезде Инь мен Ян пайда болды. Қандай ырғақтар бар? Ритм-бұл өмірлік цикл. Ғаламдағы бүкіл өмір белгілі бір ырғақтарға немесе циклдерге бағынады. Ырғақтар тірі заттармен байланысты болған кезде биоритмдердің анықтамасы пайда болады. Ырғақтардың жиілігі денеге сыртқы әсерлерге тікелей байланысты. Қытай философиясына сәйкес адам ағзасы үш ырғаққа ұшырайды: интеллектуалды, эмоционалды және физикалық. Осы үш биоритмдер дененің барлық күйін анықтайды, тіпті молекулалардың күйін де алады. Ырғақтар кезеңнің ұзақтығына байланысты өзгеруі мүмкін. Олар жоғары болуы мүмкін.

Меридиан Тонкого Кишечника



Енді акупунктура жүйесінің арналары арқылы энергияның (бос электрондардың) қозғалысын, органдардың белсенділігін қарастырайық және осының бәрін күн ішінде жер бетінде болатын процестермен байланыстырамыз. Қытай халық медицинасына сәйкес күндізгі жарық Ян кезеңі, қараңғы Инь кезеңі деп аталады. Жалпы, "Ян" термині ерлердің бастамасы, қызметі, күні, энергиясын білдіреді. "Инь" термині әйелдік, енжарлық, жинақтау, түн, қан дегенді білдіреді. Бірақ Ян мен Иньдің одан да егжей-тегжейлі бөлінуі бар. Сонымен, егер күнді тұтастай қарастыратын болсақ, онда таңертеңгі ымырттан түске дейінгі кезең "Яньдағы Яньға" сәйкес келеді.

У-СИН

Пять органов



ЦИКЛ У-СИН



Организм тек өзінің энергиясы мен Күннен келетін энергия есебінен ғана өмір сүреді. Түстен кешкі түске дейінгі кезең "Янадағы Иньге" сәйкес келеді. Басқаша айтқанда, мұнда дененің өзіндік энергетикалық процестері ішінара сіңірілген тағамнан пайда болған энергиямен біріктіріледі. Енді организм өзінің толық энергетикалық күйінен, сіңірілген тағамның арқасында аралас тағамға ауысады, яғни. өзінің және тамақ энергиясының арқасында бар. Жалпы, екі күндік кезең де Янға қатысты, бірақ күннің энергетикалық және материалдық пропорциясын көрсетеді. Кешкі ымырттан түн ортасына дейін кезең "Янадағы Иньге" сәйкес келеді.



Күннің осы уақытында денені қалпына келтірумен байланысты материалдық, қан процестері айқын көрінеді. Түн ортасынан таңертеңгі түске дейінгі кезең "инедегі Янға" сәйкес келеді. Басқаша айтқанда, энергия процестері материалмен теңестіріледі. Осылайша, біздің ағзамызда үнемі екі процесс жүреді—энергетикалық Ян ЖӘНЕ МАТЕРИАЛ-Инь. Егер Ян процестері басым болса, онда бұл Иньдің төмендеуіне әкеледі (дене құрылымдарының бұзылуы). Егер синтез үшін қосымша энергияны қажет ететін Инь (дене) көбейсе, Ян азаяды (адам семіз және белсенді емес болады). Инь мен янның өсуі мен төмендеуі, олардың өзара ауысуы адам ағзасының дамуы мен өмір сүруінің негізгі шарттары болып табылады. Барлық қытай медицинасы осыған негізделген және емдеудің міндеті— бұл процестерді табиғи процестермен үндестіру арқылы ағзадағы ауысуды қалпына келтіру. Осындай алдын-ала ескертуден кейін сіз энергия арналарына ауыса аласыз.

Взаимодействие



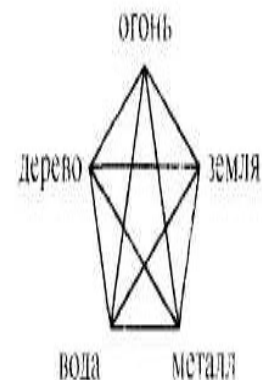
6 Энергий



8 Триграмм



5 Стихий



Единая вселенная

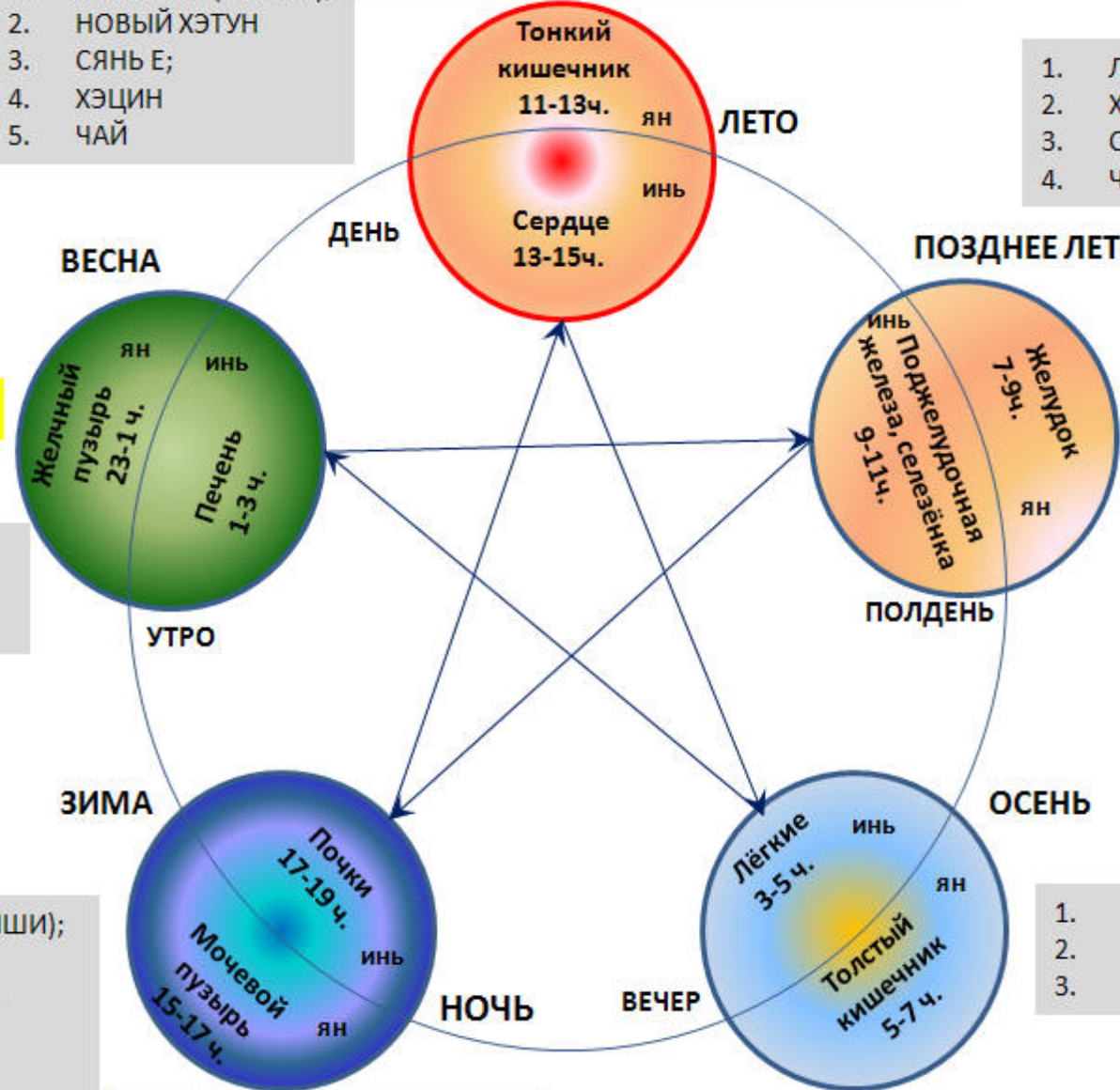




Эндокринная, сердечнососудистая системы

- 1. ЛИНЬЧЖИ (РЕЙШИ);
- 2. НОВЫЙ ХЭТУН
- 3. СЯНЬ Е;
- 4. ХЭЦИН
- 5. ЧАЙ

- 1. ЛИНЬЧЖИ (РЕЙШИ);
- 2. ХЕ ЧЖУН;
- 3. СЯНЬ Е;
- 4. ЧАЙ



Иммунная система

- 1. ЛИНЬЧЖИ (РЕЙШИ);
- 2. СЯН ЦИ;
- 3. МАЦУТАКИ

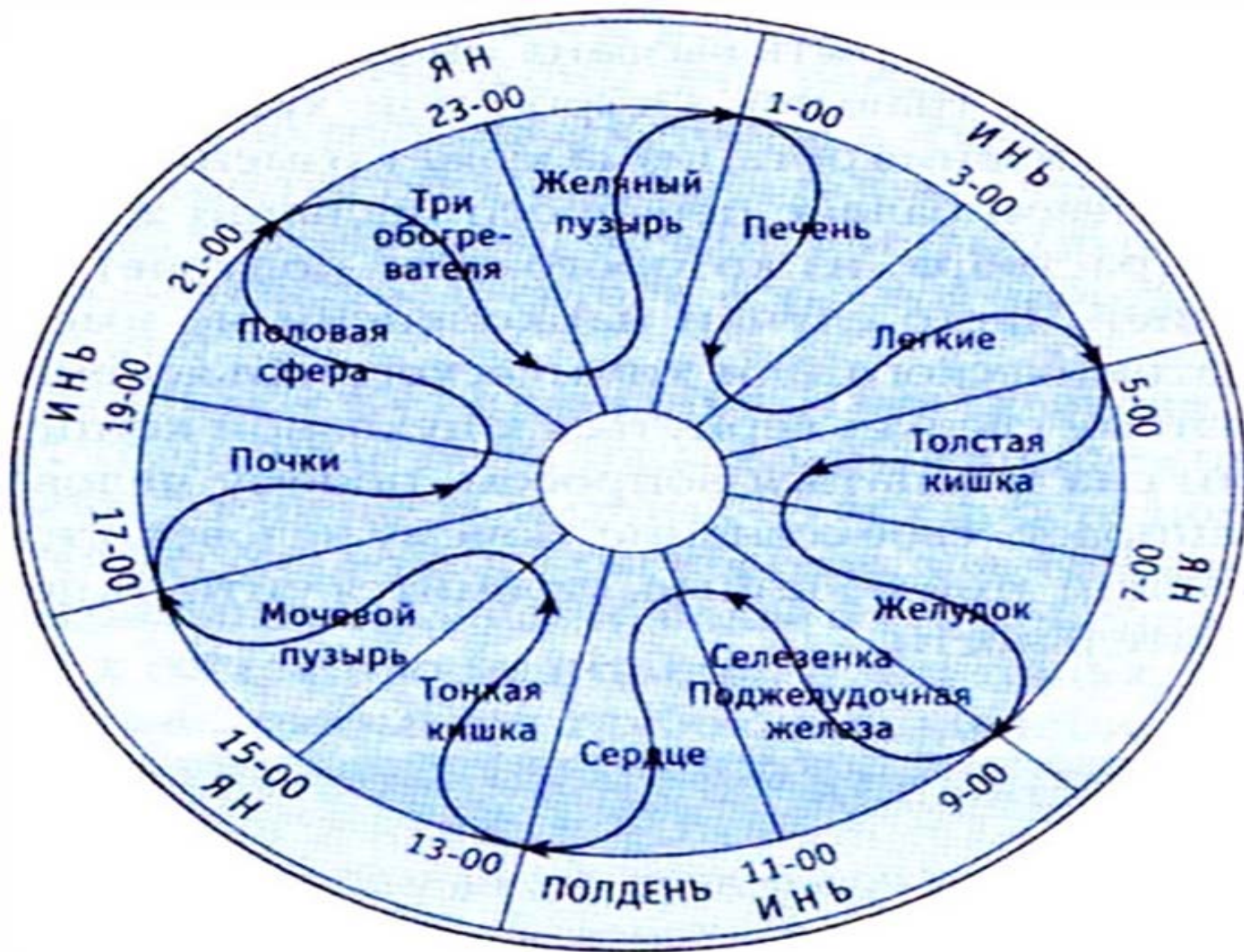
Пищеварительная система

- 1. ЛИНЬЧЖИ (РЕЙШИ);
- 2. ХЭЮАНЬ
- 3. ЧАЙ

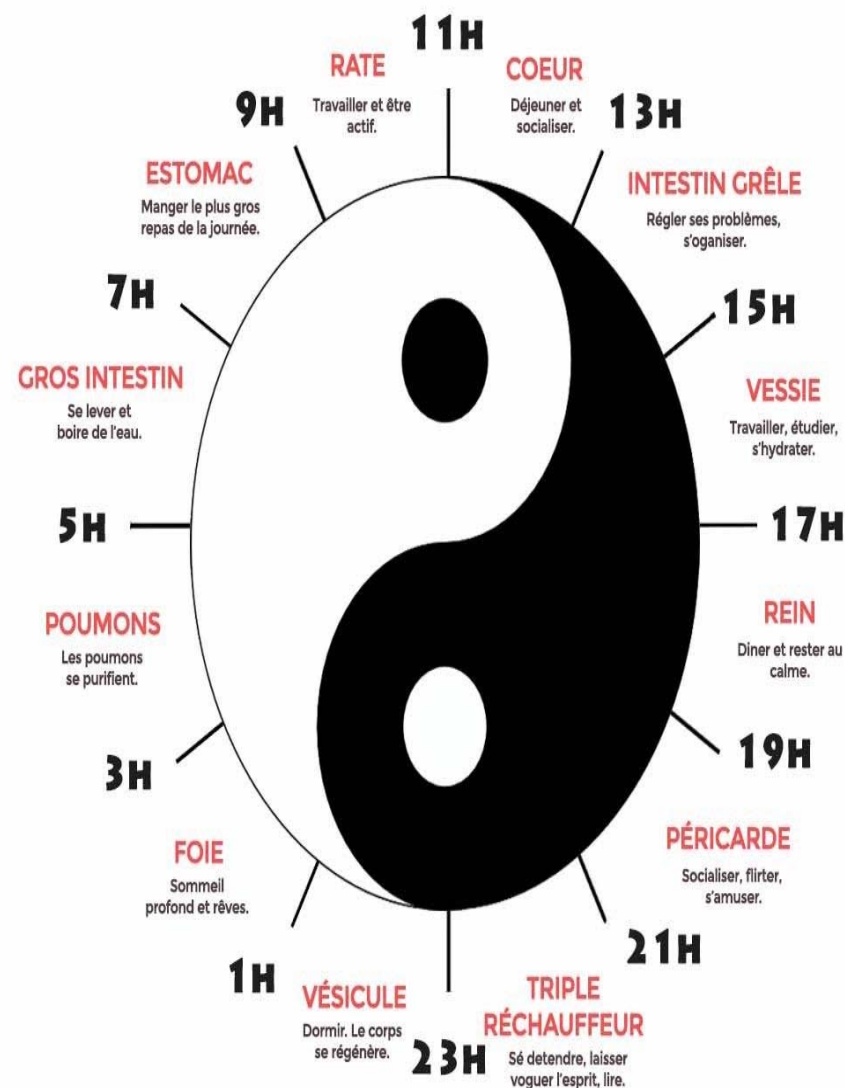
- 1. ЛИНЬЧЖИ (РЕЙШИ);
- 2. ХЭЮАНЬ;
- 3. НОВЫЙ ХЭТУН;
- 4. ХЭЦИН
- 5. ЧАЙ

Кровеносная, Мочеполовая системы

Дыхательная система

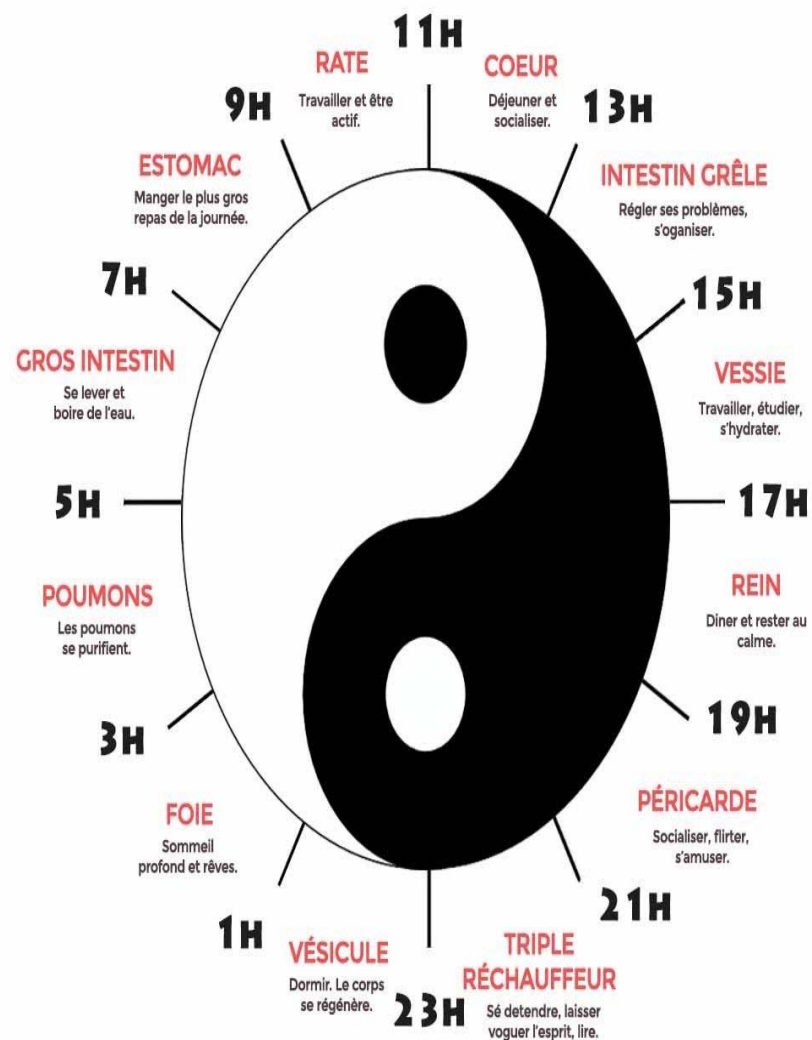


12 негізгі арна бар: 6–Ян және 6–Инь. Ян арналары Янь органдарымен, ал Инь арналары инь органдарымен байланысты. 6 янь-ағзаларға тамақ ішуге, оны ұсақтауға, жұтуға және бөліп шығаруға қызмет ететін жұмыс органдары жатады. 6 Инь-ағзалар бұл басқа біреудің жинақтау, сақтау және өңдеу органдары. Осы органдардың жұмысы нәтижесінде организм өз резервтерін толтырады, жойылған құрылымдарды қалпына келтіреді. Янь және инь арналары арқылы энергия айналымында айтарлықтай айырмашылық бар. Сонымен, 6 ян каналындағы энергия қолдарын жоғары көтеріп тұрған адамнан жоғарыдан төменге өтеді. Кері бағытта энергия Инь-каналдар арқылы өтеді. Мысал ретінде, тағамды қабылдауға және шығаруға жауап беретін 4 негізгі Янь ағзасын, сондай-ақ қоректік заттардың сақталуына және жиналуына жауап беретін 4 негізгі Инь ағзасын қарастырыңыз.



ДЕНЕДЕГІ "QI" МАУСЫМДЫҚ ТАРАЛУЫ

Дененің ішіндегі Qi энергиясының таралуы жыл мезгіліне байланысты да өзгереді. Ян жазда, инь қыста өседі. Жыл сайынғы циклде ағзалар бойынша энергияның белгілі бір таралуы бар: ол күшейтіледі (келеді), содан кейін дененің белгілі бір бөлігінде әлсірейді (азаяды). Сондықтан әр орган үшін жылдың жаман уақыты бар, ол көбінесе оған әсер ететін аурулардың пайда болуы немесе өршуі болып табылады. Дәстүрлі қытай медицинасына сәйкес, әр орган мұндай уақытты жылына бір-екі рет өткізеді. Бауыр, мысалы, көктемгі күн мен түннің теңесуінде. Қараша айында Психика оңай бұзылады. Энергияның таралуы дененің екі жартысы арасында да біркелкі емес және жыл мезгіліне байланысты. Бір ескі кітапта: "көктемде энергия сол жақта, денеде, жазда - оң жақта басым болады.





У-Син

www.Green-World.com.ua

Иммунная система

Печень, желчный пузырь

Рейши + (онко, иммунитет)	Те Тиу (похмелье, печень)
И Шень Бао (женский) почки	Вигор (для мужчин, потенция)
Тиан Шень чай (тонизирующий)	Гуан Дзе Кан (суставы)
Ку Дин чай (иммунитет)	Кальций (обмен в-в, суставы)
Мультивитамин для взрослых	Спирулина (питание)
Мультивитамин для детей	Фухе Шуй напиток (энергия)
	Пластырь детоксикант Дзу-Цу

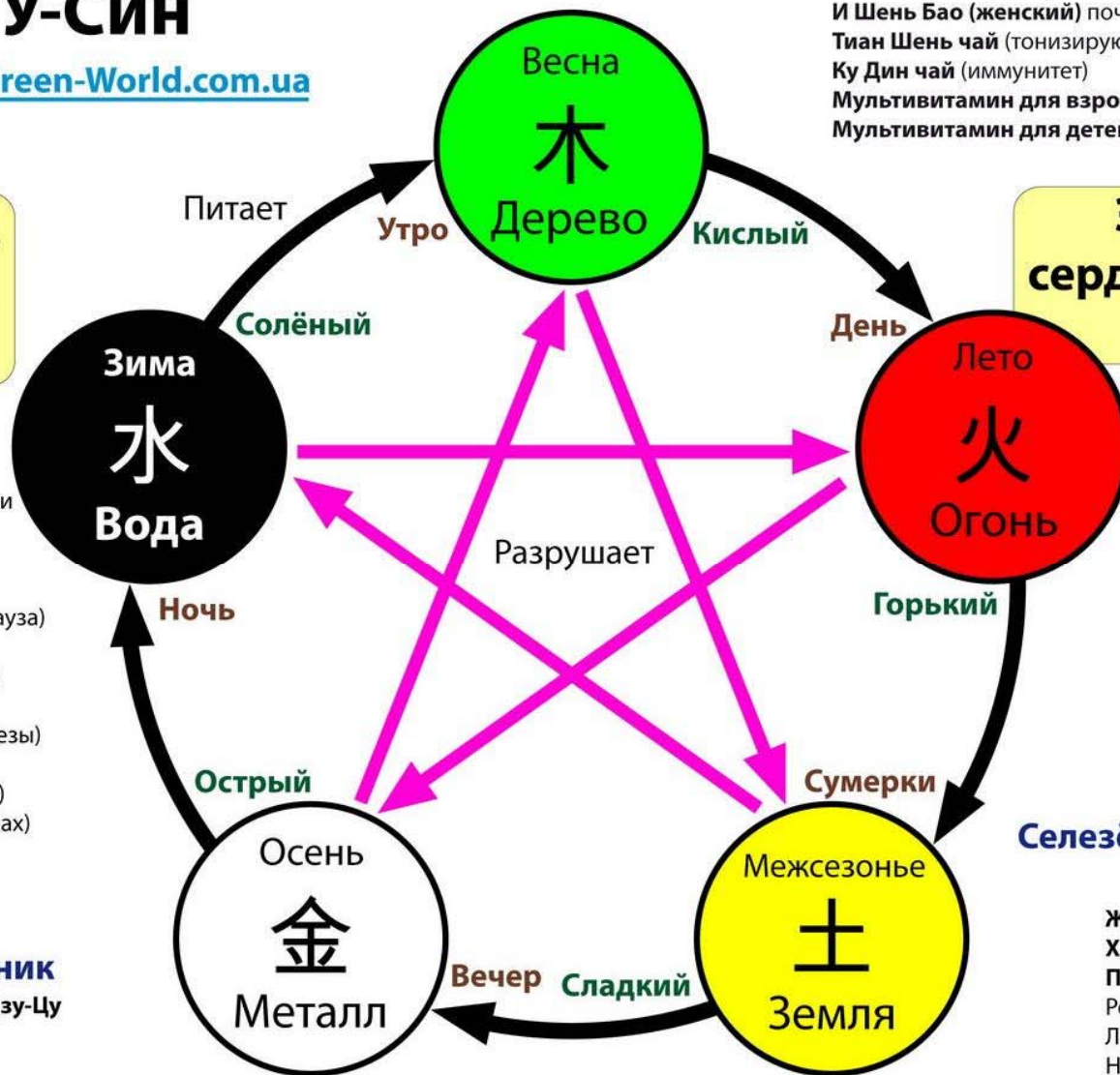
Кровеносная, мочеполовая системы

Эндокринная, сердечно-сосудистая системы

Почки
Мочевой пузырь
 И Шень Бао (мужской) почки
 Кордицепс + (5 органов)
 Женьшень RHS (иммунитет)
 OPC (замедление старения)
 Здоровая женщина (менопауза)
 Чин Сюе (очищ. крови)
 Кальций (обмен в-в, суставы)
 Гинкго Билоба (сосуды)
 Жу Кан чай (рак молочн. железы)
 Антилипидный чай (сосуды)
 Тиан Фэй чай (очищение, вес)
 Черника - напиток (в пакетиках)
 Порошок из черники

Сердце

Тонкий кишечник
 Жен-Тон (пищеварение)
 Хитозан (чистка и восст.)
 Чин Сюе (очищ. крови)
 Гинкго Билоба (сосуды)
 Жу Кан (рак молочной железы)
 Кальций (обмен в-в, суставы)
 Вигор (для мужчин, потенция)
 Здоровая Женщина (менопауза)
 Нормамасс (обмен веществ, вес)
 Чин-Чан чай (кишечник)
 Антилипидный чай (сосуды)
 Черника - напиток (в пакетиках)



Дыхательная система

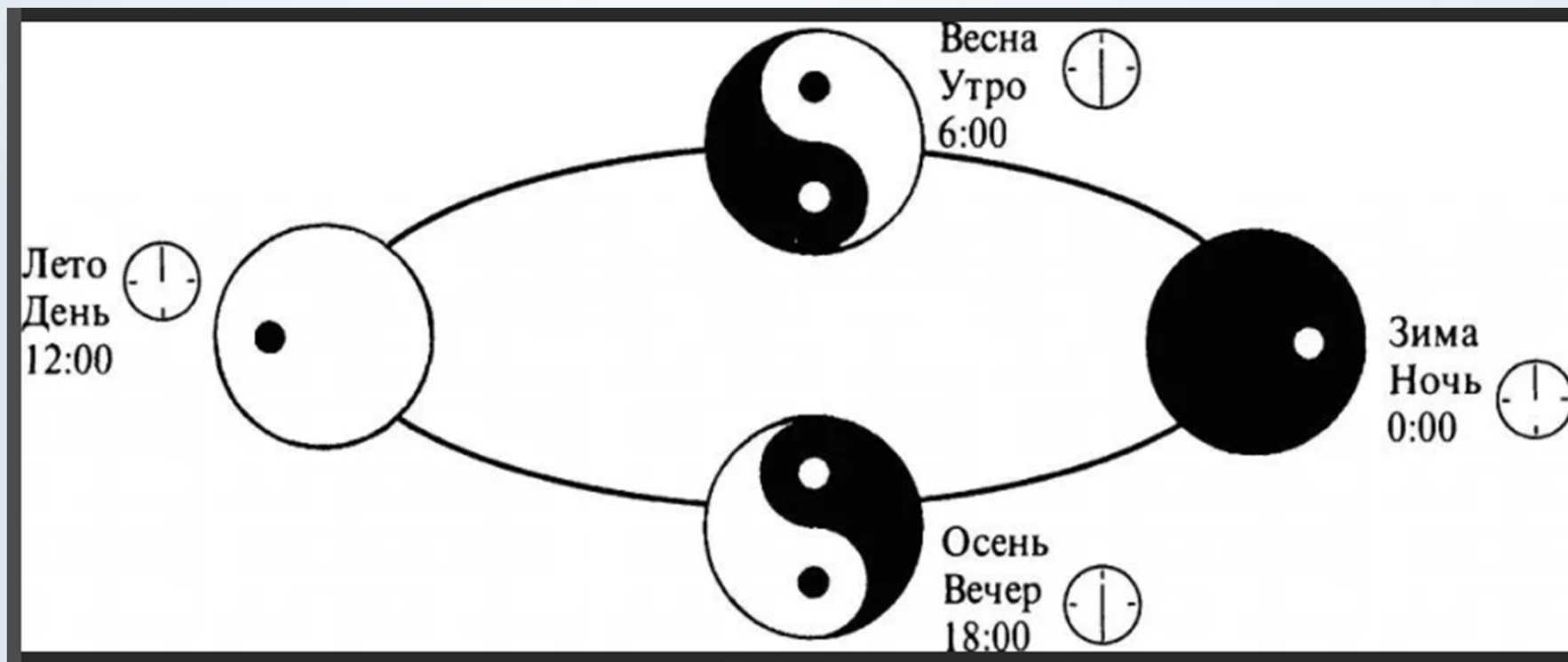
Пищеварительная система

Селезёнка, поджелудочная Желудок

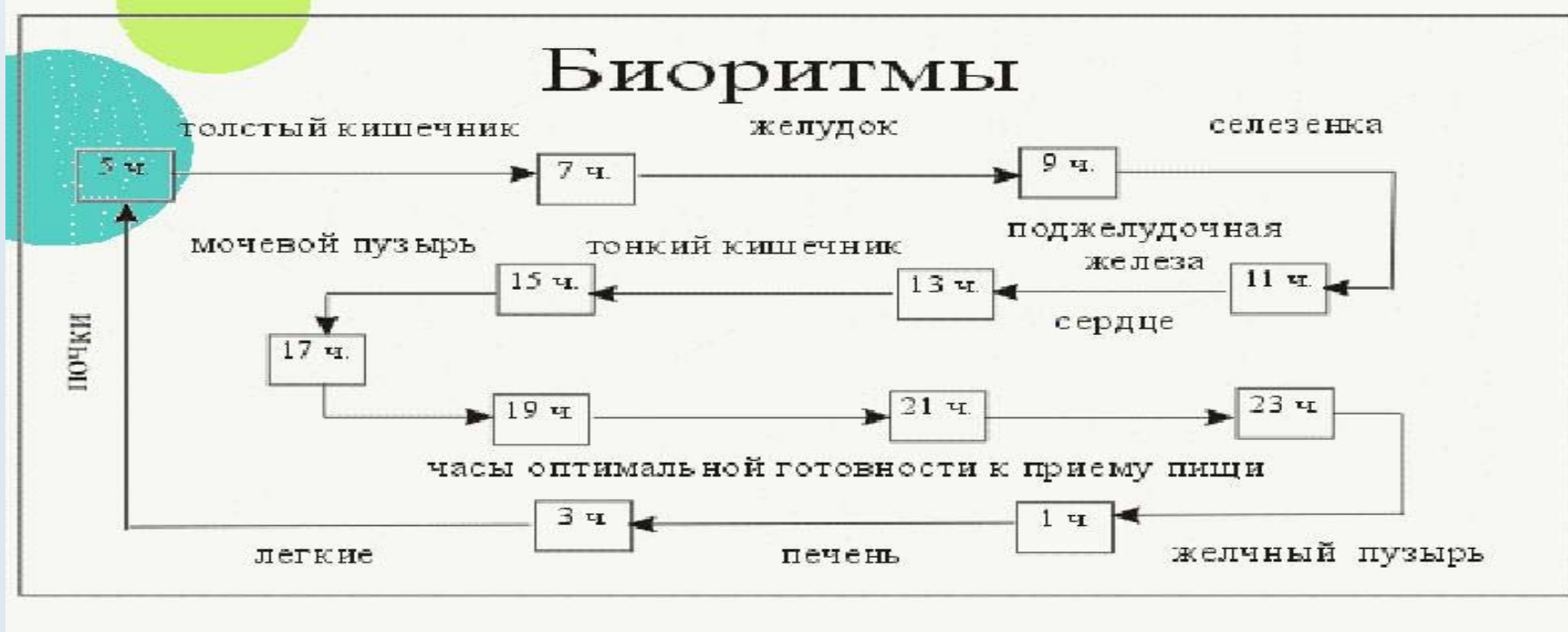
Жен-Тон (пищеварение)
 Хитозан (чистка и восст.)
 Пластырь детоксикант Дзу-Цу
 Рейши + (рак, иммунитет)
 Лецитин (печень, сосуды)
 Нормамасс (обмен веществ, вес)
 Ань Шень (нервная система, сон)
 Чин Фей чай (очищ. легких)
 Ку Гуа чай (регулирует сахар)
 Порошок из черники

Лёгкие
Толстый кишечник
 Пластырь детоксикант Дзу-Цу
 Рейши + (рак, иммунитет)
 Гань Бао (печень)
 Нормамасс (обмен веществ, вес)
 Чин Чан чай (кишечника)
 Тиан Фей чай (очищение, вес)
 Ку Дин чай (иммунитет)

АУА РАЙЫ ЖӘНЕ ЭНЕРГИЯ " ЦИ» Ауа-райының өзгеруі кезінде Qi өмірлік энергиясымен не болады? Энергияның екі формасы бар болғандықтан, Ян және Инь ауа-райы олардың басымдылығымен ерекшеленеді. Ежелгі афоризм бар: "Ян мол болған кезде қатты жылу болады, инь мол болған кезде қатты суық болады". Табиғаттағы кез-келген төтенше жағдай сияқты, мұндай ауа-райы ұзаққа созылмайды. Ян ауа-райы міндетті түрде ыстық емес, бірақ әрдайым ашық, күн ашық, құрғақ, ал Инь ауа - райы міндетті түрде суық емес, жаңбыр немесе қар, дымқыл. Қытайлық табиғи философия аясында адамның өзі жылы болған кезде жылуды Ян көзі деп санауға болады.



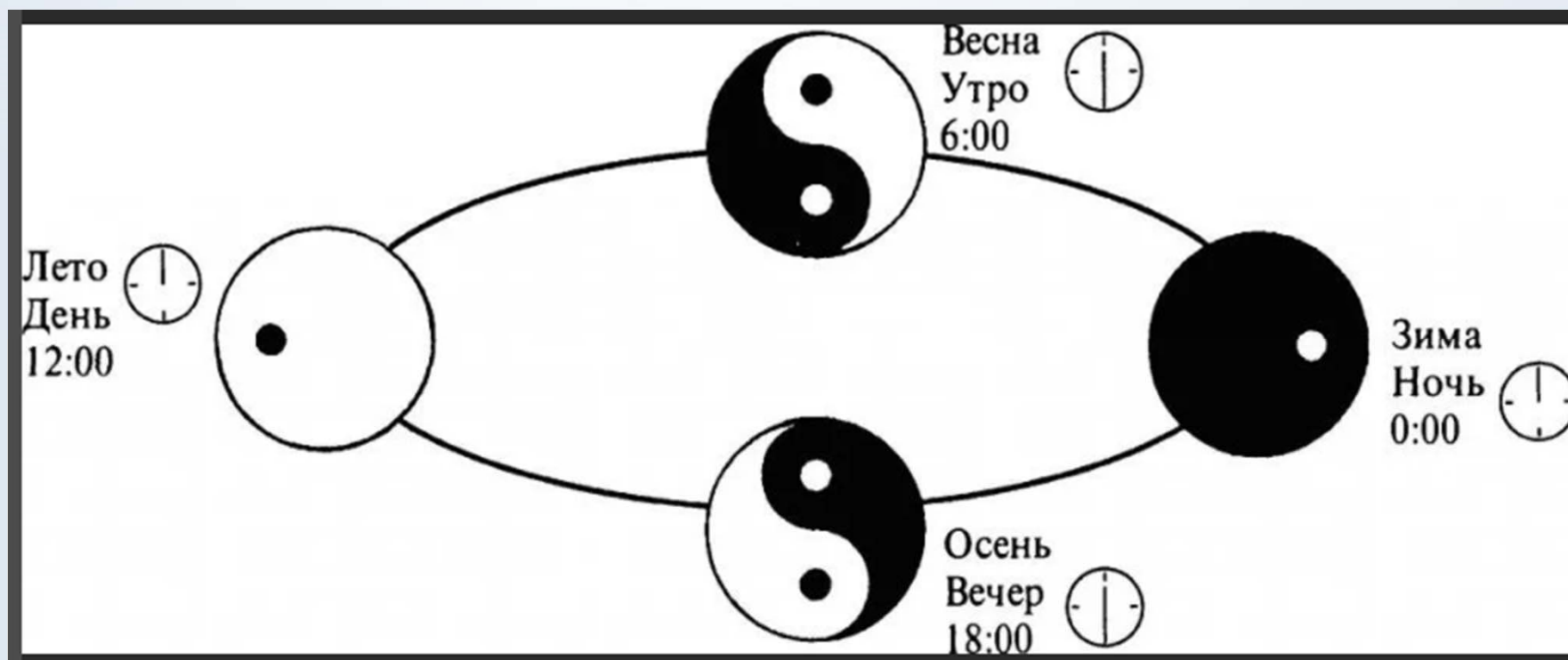
Қытай ұғымы "суық." әр түрлі көрсеткіштердің параметрлерін өлшеуден гөрі қоршаған орта мен оған қосылған адамның жағдайын толық көрсетеді. Ауа-райының өзгеруі өмір процестеріне әсер етеді. Дәстүрлі қытай медицинасы аясында ауа-райының адамға әсерін бағалауға болатын негізгі белгілерді Ван Бинь тұжырымдады, ол 762 жылы сот дәрігерінің лауазымын алды, ол адамның жағдайына айтарлықтай әсер ететін 5 элементті анықтады: жел, құрғақтық, жылу, ылғалдылық, суық. Жел, құрғақтық және жылу өзімен бірге янь әкеледі; ылғалдылық және суық - инь. Сондықтан, олардың тепе - теңдігі тұрғысынан ылғалдылық пен құрғақтық ауадағы су буының сандық сипаттамалары емес, керісінше принциптердің бірінің табиғатындағы басымдық туралы айтатын сапалық сипаттамалар.



Циркадные ритмы человека

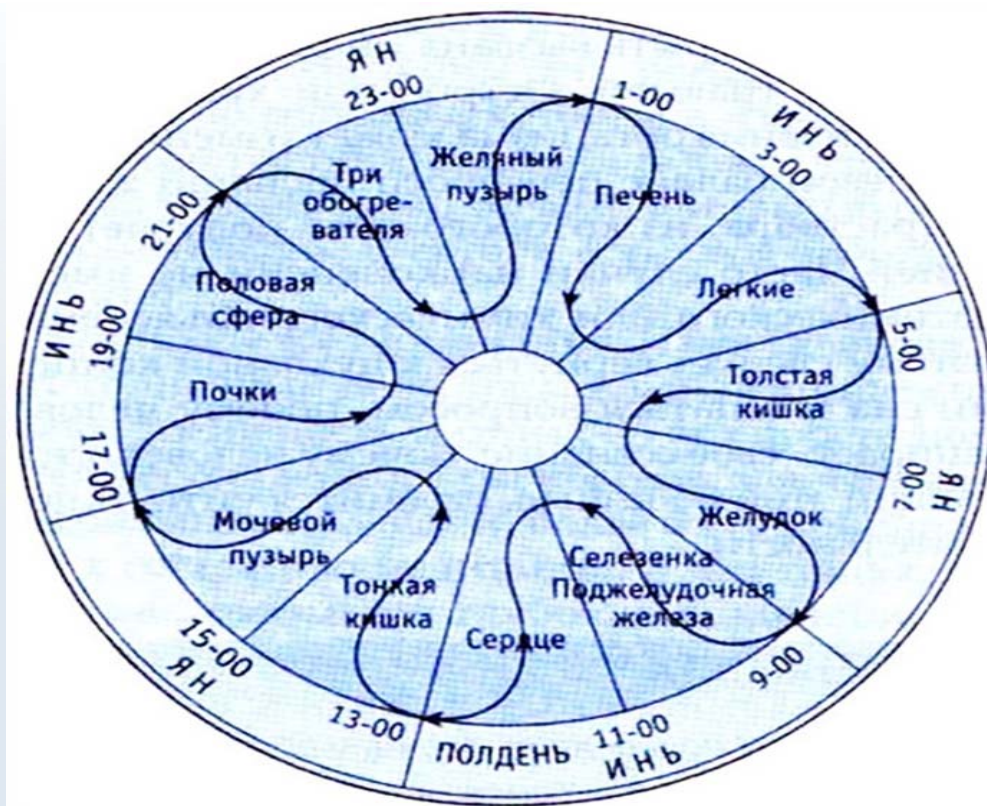
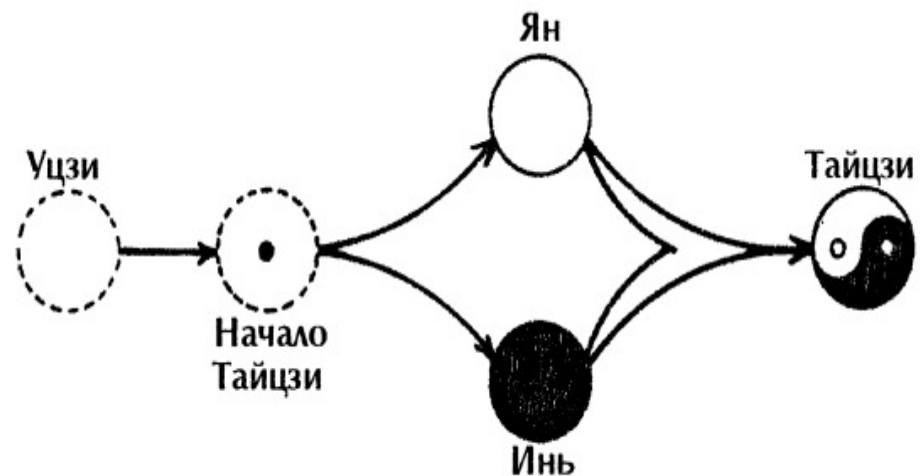


ДЕНЕДЕГІ "QI" РЕТТЕУ ӘДІСТЕРІ Егер дәстүрлі қытай идеяларына сәйкес терапия адамның энергиясын реттейтін болса, онда ағзадағы инь - янғты теңдестіру қажет болған кезде ауа-райының әсері өте маңызды. Энергияға әсер етудің екі түрлі әдісі: ынталандыру әдісі және тежеу әдісі акупунктура - Қытайдың дәстүрлі медицинасының негізгі әдістерінің бірі. Энергияны ынталандыру және тежеу әдістерінің әсері әртүрлі болуы мүмкін және көптеген факторларға, соның ішінде ауа-райына байланысты. Егер сіз суық және бұлтты ауа-райы кезінде қысқа уақыт ішінде тондасаңыз, бұл организмдегі иньге ынталандырушы әсер етеді.



Егер күн мен жылы ауа-райында ұзақ тоникалық әсер етсе, онда бұл янгты ынталандырады. Әсері климатқа және басқа да жергілікті жағдайларға байланысты. Сонымен, Жапонияда климаттың жоғары ылғалдылығына байланысты артық инь аурулары пайда болды, бұл жапондықтардың тамағының көп бөлігін балық (инь) құрайды.

Осыны ескере отырып, Жапонияда каустикалық өнер дамыды (Ян көзі), Солтүстік Қытайдың құрғақ (Ян) климатында күміс инемен акупунктура таралды (көбірек инь). Энергетикалық ауытқулардың ықтимал нұсқаларын дұрыс түсіну үшін инь мен янь бірлікті құрайтын және үнемі бір - біріне ауысатын қарама-қайшылық әсер етеді.



ДЕНЕДЕГІ "QI" ТЕҢГЕРІМСІЗДІГІ Инь-Ян балансының бұзылуының сыртқы белгілері туралы идея бұрыннан қалыптасқан. XIV ғасырда дәрігер: "егер Ян өте белсенді жұмыс істесе, онда науқас қала сыртындағы балғындыққа ұмтылады. Ол артық янгты пайдалану үшін адамдарды көргісі келеді. Инь артық болған кезде науқас жылулық пен жалғыздықты іздейді. Жоғарыда келтірілген кестеде артық Ян белгілері Инь жетіспеушілігінің белгілеріне, ал Янг жетіспеушілігінің белгілері артық инь белгілеріне қарама - қайшы келеді. Кестенің бөліктерін диагональды салыстыру кезінде (сол жақ жоғарғы оң жақ төменгі және керісінше) энергияның жалпы жетіспеушілігі немесе артық болуы анықталады, бұл екі принциптің қалыпты арақатынасын бұзады. Жеке органдарда немесе дене бөліктерінде инь мен Янгтың шамадан тыс таралуы мен жетіспеушілігінің әртүрлі нұсқалары бар. Дененің бір бөлігінде артық Ян пайда болуы мүмкін және ол пайда болады, ал басқа органда Янгтың жетіспеушілігі де өзінің сыртқы белгілеріне ие болады.



Қорытынды

Қытай философиясына сәйкес күн мен жарық – Ян энергиясы, ал түн мен қараңғылық – Инь энергиясы. Бірақ күн ішінде олар өзгертін бірнеше кезеңдер бар. Яғни, табиғат денеге инь мен Ян арақатынасын үйлестіру үшін демалып, қалпына келтіруге мүмкіндік береді. Дененің қалыпты жұмыс істеуі үшін Инь мен Ян арасындағы тепе-теңдікті сақтау қажет.

Организм тек өзінің энергиясы мен Күннен келетін энергия есебінен ғана өмір сүреді. Түстен кешкі түске дейінгі кезең "Яньдағы Иньге" сәйкес келеді. Басқаша айтқанда, мұнда дененің өзіндік энергетикалық процестері ішінара сіңірілген тағамнан пайда болған энергиямен біріктіріледі. Енді организм өзінің толық энергетикалық күйінен, сіңірілген тағамның арқасында аралас тағамға ауысады, яғни. өзінің және тамақ энергиясының арқасында бар. Жалпы, екі күндік кезең де Яньға қатысты, бірақ күннің энергетикалық және материалдық пропорциясын көрсетеді. Кешкі ымырттан түн ортасына дейін кезең "Яньдағы Иньге" сәйкес келеді.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

- <http://www.body-and-spirit.info/biorhythm/funkci.htm>
- <https://www.tiensmed.ru/articles/inian15.html>
- <https://osoznanie.org/1364-in-yan-bioritmy.html>
- http://ezic.ru/content/articles/asia_med/in-yan-bioritmy/