

УДК 615.828+615.89(510):[616.714.1-089.1+612.2]
<https://doi.org/10.32885/2220-0975-2019-3-4-112-123>

© А. Н. Ахметсафин, 2019

Краниосакральная система и первичное дыхание в китайской медицине

А. Н. Ахметсафин

Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет им. акад. И. П. Павлова.
197022 Санкт-Петербург, ул. Льва Толстого, д. 6–8

Введение. Краниосакральная техника и концепция «первичного дыхания» — наиболее эффективное направление в современной остеопатии и исторически восходит к идеям У. Г. Сатерленда, что документально зафиксировано в 30-е гг. XX в. Однако при исследовании старинных документов традиционной китайской медицины выявляются некоторые теоретические и технические подробности в описании краниосакральной системы, не известные современным остеопатам, восходящие к древнему периоду формирования канона китайской медицины.

Цель работы — уточнение исторических приоритетов описания краниосакральной системы и её практического приложения в клиническом и гигиеническом аспекте.

Методы. Исследовали канонические тексты китайской традиционной медицины и даосизма, имеющие отношение к клиническим и гигиеническим манипуляциям и практикам продления жизни. Для фиксации анатомических, физиологических и клинических взглядов древних использовали аутентичный эпиграфический материал с подробным анализом этих древних источников.

Результаты. Упоминание основных элементов краниосакральной системы и описание технических процедур относится ко времени формирования медицинского канона, то есть до III в. до н. э. Реальные анатомические представления о строении и функционировании черепа, позвоночника и крестцово-копчикового комплекса, а также подробное описание «первичного дыхания» зафиксированы в медицинском и даосском канонах.

Заключение. Изучение канонических текстов традиционной китайской медицины и даосских источников по практикам «вскармливания жизни» могут значительно обогатить арсенал современной остеопатии.

Ключевые слова: остеопатия, краниосакральная система, первичное дыхание, китайская традиционная медицина, даосизм

Для корреспонденции:

Артур Нарсисович Ахметсафин,

канд. мед. наук, доцент

Адрес: 197022 Санкт-Петербург,

ул. Льва Толстого, д. 6–8,

Первый Санкт-Петербургский государственный
медицинский университет им. акад. И. П. Павлова

E-mail: doctoranet@mail.ru

For correspondence:

Arthur N. Akhmetsafin,

PhD (Med), MD, associate professor

Address: Pavlov First Saint-Petersburg State

Medical University, 6–8 ul. Lev Tolstoy,

Saint-Petersburg, Russia 197022

E-mail: doctoranet@mail.ru

Для цитирования: Ахметсафин А. Н. Краниосакральная система и первичное дыхание в китайской медицине. Российский остеопатический журнал. 2019; 3–4 (46–47): 112–123. <https://doi.org/10.32885/2220-0975-2019-3-4-112-123>

For citation: Akhmetsafin A. N. Craniosacral system and primary reaspiration in chinese medicine. Russian Osteopathic Journal. 2019; 3–4 (46–47): 112–123. <https://doi.org/10.32885/2220-0975-2019-3-4-112-123>

UDC 615.828+615.89(510):[616.714.1-089.1+612.2]
https://doi.org/10.32885/2220-0975-2019-3-4-112-123

© A. N. Akhmetsafin, 2019

Craniosacral system and primary respiration in Chinese medicine

A. N. Akhmetsafin

Pavlov First Saint-Petersburg State Medical University. 6–8 ul. Lev Tolstoy, Saint-Petersburg, Russia 197022

Introduction. Craniosacral technique and the concept of «primary respiration» is the most effective branch in modern osteopathy. Historically it goes back to the ideas of W.G. Sutherland, which was documented in the 1930s. However, when studying ancient documents of Traditional Chinese Medicine, some theoretical and technical details appear in the description of the craniosacral system. These details date back to the ancient period of the formation of the canon of Chinese medicine and are unknown to modern osteopaths.

The goal of research — to clarify the historical priorities for describing the craniosacral system and its practical application in the clinical and hygienic aspect.

Methods. We studied the canonical texts of traditional Chinese medicine and Taoism, related to clinical and hygienic manipulations and life extension practices. Authentic epigraphic material with a detailed etymological analysis of ancient hieroglyphs was used in order to determine the anatomical, physiological and clinical views of the ancient people.

Results. The mention of the main elements of the craniosacral system and the description of technical procedures date back to the formation of the medical canon, i. e. before the 3rd century B. C. Real anatomical ideas about the structure and functioning of the skull, spine and sacrococcygeal complex, as well as a detailed description of «primary respiration» are documented in the medical and Taoist canons.

Conclusion. Studying the canonical texts of Traditional Chinese Medicine and Taoist sources basing on the practice «Nourishing Life» can significantly enrich the «toolkit» of modern osteopathy.

Key words: osteopathy, craniosacral system, primary respiration, traditional Chinese medicine, taoism

Введение

Начала китайской медицины традиционно связаны с именами Божественного пахаря *Шэньнуна* и Жёлтого императора *Хуанди*, и если с первым связывают лекарственную терапию, то второй является создателем немедикаментозных методов¹. Одним из наставников *Хуанди* в области медицины был *Юйфу* (俞跗), о котором летописец *Сымацянь* пишет в своих «Исторических записках» в разделе, посвящённом выдающимся врачам древности²:

Я слышал во времена глубокой древности среди врачей был Юйфу, <который> пользуя недуги, не применял лекарственные отвары и настои, иглоукалывание и массаж, вытяжение с потряхиванием (на столе) и втирание горячих лекарств, разок переберёт руками, видит признаки болезни, тут же увязывал с точками пяти органов, и только тогда отделял кожу и распускал плоть, высвобождал сосуды от узловатых мышц, обжимал руками костный и головной мозг, перебирал запущенные (места) и правил руками обо-

¹ *Хуанди* (黃帝) Жёлтый император — третий из «Трёх августейших» древних правителей, предок китайцев, создатель алхимии и медицины, с ним соотносят происхождение медицинских канонов — Внутреннего и Внешнего, соответственно *Нэйцзин* и *Вайцзин* (內外經), которые посвящены в основном немедикаментозным методам, включая и медицинские манипуляции. Традиция относит период его деятельности к XXVII в. до н.э., см. подробнее [1]. Здесь и далее переводы с китайского выполнены А. Н. Ахметсафиным.

² *Сымацянь* (司馬遷 около 145 до н.э. — 86 г. до н.э.) — потомственный историограф династии Хань, астроном. Известен как составитель «Исторических записок» *Ши цзи* (史記) — грандиозного труда, описывающего историю Китая от древних предков и до современных *Сымацяню* времён [2].

лочки внутренностей, дренировал кишечник и желудок, очищал пять внутренних органов, совершенствуя животворную сущность, изменял тело.

В библиографическом сборнике *Шоюнь*¹, упоминая Юйфу, уточняются типы манипуляций, которые применял этот знаменитый целитель:

Обжимал руками костный и головной мозг, контролировал мембраны и диафрагму, прижимал девять (физиологических) отверстий и затем регулировал тракты и коллатерали, — умерший возвращался к жизни.

Таким образом, Юйфу отдавал предпочтение мануальным методам и владел ими в той мере, которая позволяла ему «держат в руках мозг» и «возвращать к жизни»².

Согласно древнему медицинскому канону, китайская медицина состоит из «Пяти методов», среди которых выделяется отдельный класс, к которым следует отнести, наряду с гимнастикой, дыхательными упражнениями, физиотерапией, гигиеническими процедурами, и манипуляционные приёмы³. В современных пособиях по традиционной китайской медицине (ТКМ) мануальные методы воздействия на организм обычно ассоциируют с точечным воздействием, что сильно суживает реальное представление о манипуляционном арсенале китайской медицины.

За основу данного обзора мы выбрали в качестве примера развитых мануальных технологий прошлого материалы из старинных и вполне аутентичных источников, которые могут оказаться полезными для изучающих краниосакральную технику и феномен «первичного дыхания». Разнообразные физиологические ритмы привлекали внимание медиков всех времён и традиций. В связи с этим вполне правомерен вопрос: не был ли известен феномен «первичного респираторного механизма» предшественникам Уильяма Сатерленда, и если «да», то каким образом его себе представляли медики прошлого?

Материалы

Следует отметить, что данные современной ТКМ — этой, имеющей ныне повсеместное распространение в Китае и на Западе, рафинированной и «усечённой» версии древнего прототипа, не пригодны для изучения истории вопроса⁴, так как идеи, изложенные в современных пособиях по ТКМ, хотя и позиционируются авторами как «древние», на проверку часто оказываются совсем не древними и даже не средневековыми, а порой, и просто надуманными⁵. Реформы разных времён, которые привели к искажению исходно традиционных концепций, коснулись почти всех разделов

¹ *Шоюнь* (說苑) — библиография, составленная Люсяном (劉向 77 г. до н.э. — 6 г. до н.э.) — ханским библиографом, хранителем императорской библиотеки и членом императорской семьи [1].

² Следует отметить, что известные переводы этого фрагмента как на современный китайский, так и на иные языки производились в «хирургическом» контексте, что привело, в частности, к идее о том, что хирургия была развита в древности, однако любой опытный остеопат обратит внимание на тот факт, что, например, процедуры «освобождения сосудов от узловатых мышц», «правка оболочек внутренностей», «держат в руках мозг» и т.д. вполне аналогичны парадигме современных миофасциальных, висцеральных, краниосакральных и т.п. технологий.

³ «Пять методов» уфа (五法) китайской медицины — лекарства дуяо (毒藥), дословно «яды-медикаменты»; цзюбин (灸炳) прижигания; бяньши (砭石) литотерапия; цзючжэнь (九鍼) акупунктура; даоиньяньцяо (導引按蹻) — группа методов, куда относятся и всевозможные (нехирургические) манипуляции; причины такой пятеричной классификации описаны в 12-й главе канона Хуан-ди нэй-цзин (Су-вэнь) (黃帝內經素問) — см. [3, 4].

⁴ О состоянии современной ТКМ, её деградации и реформах в новое время см. [5]; а также обстоятельное изложение проблемы выдающимся британским учёным Джозефом Нидэмом (Joseph Needham) в его «Science and Civilisation in China» [6]; см. также [4].

⁵ Примером тому могут послужить всевозможные суррогаты типа Су-джок терапии, некоторые современные концепции, основанные на переосмыслении системы «сухожильно-мышечных меридианов» и т.п. Эти идеи не имеют генеалогического родства с древнекитайскими канонами и реалиями, в них изложенными, — этим продуктам «ньюэйдж» присуще, скорее, спекулятивное изложение «древних» (на взгляд авторов) концепций.

канона Жёлтого императора, так как многочисленные его переводы как на западные языки, так и на современный китайский являются, чаще всего, неудачными попытками буквальной трансляции текста, выполненные филологами без должного понимания специальных терминов и внутрицехового языка, вне контекста действительной традиционной практики.

Напротив, следует отметить тщательность в смысле бережного отношения к древней традиции и консервативность в плане приятия новых идей в среде даосов-алхимиков¹. Они в основном были, так сказать, «по совместительству» медиками, причём весьма авторитетными, и в силу одной из своих специализаций (обретение «вечной жизни и бессмертия» *чаншэн бусы* — 長生不死) сохраняли наиболее аутентичное, касаемое строения и функционирования организма человека². Соответствующие даосские источники необходимо исследовать в первую очередь. Вряд ли У.Г. Сатерленд и его учителя были знакомы с древнекитайской письменностью, классическим китайским литературным языком *вэньянь* (文言) и даосско-медицинской практикой, а следовательно, с соответствующими старинными источниками, ведь вплоть до 80-х гг. XX в. основные тексты, касающиеся интересующей нас темы, по разным причинам не были введены в научный оборот³. Материалы, полученные при изучении древнекитайского медицинского канона, а также даосских текстов и древнекитайской письменности, нисколько не умаляя заслуг и приоритет Сатерленда — автора «краниальной концепции» и идеи «первичного дыхания» — этого проницательного и вдумчивого исследователя, дают нам прекрасную возможность проследить знакомство медиков прошлого с феноменом «первичного дыхания» и краниосакральными манипуляциями в глубине веков. В связи с этим, следует обратиться к источникам, которые описывают морфофункциональные реалии, связанные с черепом и позвоночником, так как часто китайскую медицину упрекают в «незнании» анатомии и физиологии⁴.

Термин «первичное дыхание», предложенный автором «краниальной концепции» и которого придерживаются его последователи, исследующие «врождённую подвижность тканей» (*inherent tissue motion*), аналогичен некоторым понятиям китайской медицины, которые отражены в старинных сочинениях по внутренней медицине, гигиене, эмбриологии, акушерству, неонатологии, общему режиму жизни и даосской «физиологической алхимии»⁵. Эти тексты написаны древним литературным языком, его лексика насыщена специальными терминами, смысл которых зачастую просто непонятен современным китайцам. Внутрицеховая терминология, свидетельствующая о развитой технологии китайской медицины, которая сохранилась по большей части до сих пор, не имеет должного адекватного перевода на современные языки и малопонятна современным её поклонникам.

¹ Русское «даосы» — последователи учения Дао (Пути), происходит от китайского *даоши* (道士), т. е. «мужи Пути». В английской фонетической передаче иероглиф «путь» Дао (道) читается *Tao*, отсюда учение Дао — *Taoism*, а даос — это *Taoist*. Таким образом, православные миссионеры, члены Российской Духовной миссии при фонетической передаче термина *даоши* оказались ближе к китайскому оригиналу.

² В связи с этим можно отметить и известные поговорки — *шидаоцзюи* 十道九醫 «(из) десяти даосов девять врачи», *идаотунъюань* 醫道同源 «у (учения) медиков и даосов общий исток».

³ Здесь следует отметить также социально-политические события в постреволюционном Китае, которые также мало способствовали исследованиям в указанном направлении — см. подробнее [5].

⁴ Традиционная китайская медицина полагается на канон Жёлтого императора, в котором постулируется, что знание древних совершенномудрых постепенно утрачивается и деградирует, чем и объясняется состояние медицины более поздних времён.

⁵ «Физиологическая алхимия» — термин, введённый британским биохимиком, эмбриологом и синологом Джозефом Нидэмом (*Joseph Needham, 1900–1995*), для обозначения даосской практики «Внутренней пилюли», или «внутренней алхимии» *Нэйдань* (内丹). Нидэм вводит также термин для обозначения «внутренней алхимии» — *энхимомы* (от греч. *Χυμός* — «сок»). В отличие от алхимии «внешней» *Вайдань* (外丹), где основными ингредиентами являются минералы (киноварь, свинец, ртуть, сера и т. д.), а лаборатория находится вне организма алхимика, *энхимомы* же предписывает использовать исключительно «внутренние ингредиенты» внутри самого организма алхимика, в частности «соки тела», хотя эти ингредиенты и носят названия, аналогичные таковым во «внешней алхимии». Таким образом, в *нэйдань* лабораторией и ингредиентами является организм самого алхимика, поэтому все необходимые условия для работы находятся, так сказать, всегда «при себе». См. подробнее [7]; см. также работы отечественного исследователя-даолога Е. А. Торчинова, например [8].

Следует отметить ещё один важный источник, который следует привлечь к данному обзору в качестве наиболее надёжной опоры, — это иероглифы, точнее, наиболее древние прототипы современных знаков письма, которые сохранились благодаря стараниям учёных прошлого и были сведены в каталоги и толковые словари, ссылками на которые гордится любой современный академический глоссарий. Этот факт может показаться необычным для читателя-медика, не знакомого с синологией, однако всё сразу встанет на свои места при рассмотрении этимологии китайских иероглифов, которые будут привлечены к данному обзору¹.

Результаты

Остеопаты, оперирующие терминами «первичный респираторный механизм», «первичное дыхание», «волны прилива-отлива» и тому подобными, активно интересуются ТКМ, особенно той её частью, которая касается биоритмологии. Необходимо сразу же оговорить, что, как уже было сказано выше, современные источники ТКМ и существующие переводы медицинского канона вряд ли можно считать пригодными для диагностической и терапевтической практики. Математические расчёты временных периодов ритмов, которыми увлекаются поклонники акупунктуры, вплоть до создания компьютерных программ для «точных расчётов», не отражают физиологическую действительность, так как ритмы в живом организме никак не подчиняются декретному, а следовательно, искусственно установленному времени². Ци (氣), которое обычно переводят как «энергия»³, неподвластно точным расчётам, о чём и свидетельствует древний канон *Хуан-ди нэй цзин* [3]:

Император сказал: Периоды времени смены побед и воздаяний имеют установленное (людьми) постоянство, ци также следует (этому регламенту)? Цибо сказал: (для) периодов времени установлены фиксированные позиции, но ци не обязательно (соответствует им)!

Тем не менее, канон изобилует примерами этих ритмов в их числовом выражении, но, как уже было сказано, «ци не обязательно соответствует им». Это важное предупреждение обычно не учитывают современные поклонники ТКМ, а потому их практику «точных расчётов», оторванную от реальной физиологии, следует считать начётничеством. Обратимся к ритму, который с точки зрения канона можно считать физиологической константой, памятуя о том, что речь идёт об ориентировочных числах. В древнем каноне стереотипно воспроизводится идея о ритме дыхания *си* (息)⁴:

В человеке за день и ночь (происходит) всего 13 500 дыхательных (циклов).

Таким образом, за 1 час происходит около 560 дыхательных циклов, а следовательно, за 1 минуту — около 9–10 циклов, и этот ритм, конечно же, знаком практикам краниосакральной

¹ Медицинские и алхимические тексты, включая и наиболее древние, написаны «литературным языком» *вэньянь* (文言), который построен на основе письменной культуры (а не устной речи), а следовательно, восходит к наиболее древним пластам архаичной письменности. Об истории китайской письменности см. [9].

² Декретное время (англ. *standart time*) — установленный административно порядок исчисления времени, постоянно изменяющийся в зависимости от политического строя и нужд социально-хозяйственного регулирования. Таким образом, декретное время не может в точности соответствовать астрономическому и биологическому, а также физиологическим процессам. Подробнее об истории календаря см. [10].

³ Понятие *ци* часто переводят как «энергия», однако соответствующий иероглиф 氣 такого значения вплоть до середины XX в. не имел. Впервые *ци* в значении «энергия» стал использовать французский любитель китайской медицины и дипломат Жорж Сулье де Моран (George Soulié de Morant — 1878–1955); *ци* в старых словарях переводили как «эфир» (в смысле первоосновы мира), это основа «жизненного дыхания» в природе; ближе всего к понятию *ци* античная «пневма» (как собственно и переводят синологи); пневма (греч. πνεῦμα — дыхание, дуновение, дух) — термин древнегреческой медицины и философии. В стоицизме пневма — жизненная сила, отождествляемая с логосом-первоогнём, космическое «дыхание», дух. В раннехристианской философии — «Святой Дух», третье лицо Троицы.

⁴ *Наньцзин*, 1-я трудность [11]. О трактате см. [12].

техники, которые тут же, на основании своего опыта, отметят, что это примерное число! У пытливых студентов ТКМ возникают вполне естественные вопросы: вероятно, древним китайцам, как и современным спортсменам, были свойственны брадипноэ и брадикардия, ведь современный человек дышит чаще почти в 2 раза?!¹ С другой стороны, если это так, то почему в текстах средних веков и вплоть до современных изданий это число не откорректировали?² Только специальные даосские тексты дают точные указания об этом ритме и о том, какое «дыхание» имеется в виду. Например, в одном из текстов Даосского канона сказано [14]:

Итак, изначальное (первичное дыхание) Ци — это мать Неба и Земли, корень великого Дао, основа Инь и Ян. Находящуюся в вещах называют ци Совершенной пользы, находящуюся в человеке именуют Изначальной ци (юань ци). Именно она касается Природы и Судьбы (человека). Всего за день и ночь (происходит) 13 500 дыхательных (циклов ци), постоянно растрачивается из рта и носа Истинное (дыхание) ци.

Также здесь находим наставления по «Эмбриональному дыханию» Тайси (胎息) знаменитого даоса Чжан Гаолао (張果老). Здесь указывается:

Каждый раз усевшись обретай внутри «Волшебную черепаху»³, втягивай и выпускай Изначальную ци, связывай дыхание, за день и ночь 13 500 дыхательных (циклов).

Ещё один текст Даосского канона добавляет [15]:

В итоге 13 500 (циклов) дыхания, главное объединение (их) в «Резиденции ветра»⁴.

Термин «Эмбриональное дыхание» упоминается также в «Записях (династии) Поздняя Хань»⁵, где в разделе биографий древних магов фанши (方士)⁶ имеется следующая запись о некоем Ванчжэне (王真):

Годами уж и к сотне лет, (но) лик сияет глянцем, (а) на глазок похоже и пятидесяти нет?! Сам (о себе) говорит: легко взбираюсь на пять вершин знаменитых гор, досконально сумел

¹ Частота лёгочного дыхания в ТКМ нормативно соотносится с сердечным ритмом — приблизительно 4–5 пульсовых волн за 1 дыхательный цикл; если иметь в виду эту физиологическую константу, при указанном в каноне количестве дыхательных циклов, то за 1 минуту в норме должно было бы происходить приблизительно до 50 сердечных сокращений.

² В Европе использовать секундомер для подсчёта пульса стали только в XIX в. Есть мнение, что подсчёт пульса по секундам и минутам был предложен астрономом Иоганном Кеплером (1571–1630 гг.). До XVIII в. европейские врачи не считали пульс, ограничиваясь только оценкой его качеств. В начале XVIII в. британский врач Джон Флойер (John Floer — 1649–1734 гг.) заказал часовых дел мастеру часы со стрелкой, которые имели ход в одну минуту. Он убедился в их практическом удобстве и в 1707 г. опубликовал книгу «The Phisican's Pulse Watch» («Врачебные часы для подсчёта пульса»). Однако следует отметить, что первый российский доктор медицины и философии (а также дипломат и переводчик Корана) Пётр Васильевич Постников (1666–1703 гг.) подсчитывал пульс, используя песочные часы, — см. [13].

³ Как будет видно ниже, «хвост черепахи» гуйвэй (龜尾) имеет отношение к кончику копчика.

⁴ Область «резиденция ветра» фэнфу (風府) находится в области краниовертебрального стыка и имеет отношение к движению ци в области ствола мозга и задней черепной ямке; важнейший «барьер» на пути движения ци и поражения «ветром», например при инсульте чжунфэн (中風) — дословно «вихрь (пронзивший) сердцевину». В китайской медицине предлагается множество различных манипуляций с целью «высвободить» данную область для свободного прохождения ци по «надзирающему сосуду» думай (督脈); эти процедуры аналогичны приёмам высвобождения в области *foramen magnum*, C_{IV-V} и т. п., применяемым в краниосакральной технике.

⁵ Хоухань шу (後漢書) — продолжение хроники династии Хань, охватывает события с 25 по 200 г. н. э.

⁶ Фанши (方士) — дословно «мужи метода», «маги», то есть те, кто были искусны в методах фаншу (方術), включая и алхимию; фанши были непосредственными предшественниками даосов, так как последних стали называть даоши (道士), то есть «мужи Пути» после публикации знаменитого древнего трактата Дао Дэцзин (道德經), а древнее фанши постепенно вышло из употребления.

постичь методы Эмбрионального дыхания (тай си) и Эмбрионального питания (тай ши), прополаскивая (соки) родников под языком, сглатываю (их), неувядаю в брачных покаях.

Наряду с иными техническими процедурами здесь упоминается и «эмбриональное дыхание». Далее в тексте говорится, что такого рода приёмы дают возможность подолгу не есть и «связывать дыхание», то есть прекращать внешнее (лёгочное) дыхание через нос и рот. Учитывая описанную перспективу prolongation жизни (данная хроника была вполне доступна широкому кругу читающей интеллигенции, более того, была обязательна для изучения в старой конфуцианской школе), можно представить, что и спекуляции на тему «эмбрионального дыхания» в профанных кругах были самые разнообразные. Чтобы разобраться, что же на самом деле собой представляет данная технология хотя бы в общих чертах, следует прежде всего вспомнить знаменитого алхимика и врача Гэхуна (葛洪)¹, вот что он пишет:

Мой двоюродный дед (Гэ) Сяньгун каждый раз, когда сильно напивался, а в летние дни бывала сильная жара, на весь день погружался на дно глубокого омута, и только (к концу дня) выходил оттуда, такое в действительности мог проделывать благодаря умению дышать как зародыш, прекращая (легочное) дыхание.

Гэхун описывает наличие «Эмбрионального дыхания» как необходимое условие даосской практики:

Овладевший Эмбриональным дыханием способен дышать без рта и носа, подобно зародышу в чреве матери, так и свершается Дао!

Хотя далее Гэхун и предлагает развёрнутое описание технологии прекращения внешнего (лёгочного) дыхания, дабы далее перейти на «эмбриональное дыхание», из описаний следует, что последний вид респирации потенциально заложен в практикующем, но чтобы его «услышать», требуется его «зачать» и отказаться от внешнего дыхания. Упоминание «эмбрионального дыхания» можно найти во многих даосских сочинениях, но точные процедурные описания остаются вне текста. Нам же было важно отметить, что «первичное дыхание» связано с данной технологией.

О том, что череп и его содержимое издревле интересовал китайских медиков, свидетельствует множество сохранившихся документов, наиболее древними из которых, пожалуй, являются эпиграфические материалы в виде древних знаков письма. Хотя некоторые пилотные материалы нами уже публиковались [1, 17], в аспекте применения «первичного дыхания» может быть полезным изучение указанных древних документов, к которым следует отнести древние словари и другие справочники по древним знакам², но прежде обратимся к «Трактату о черепе и его родничках» Лусиньцзин (顱囟經), в предисловии к которому указывается³:

¹ Гэхун (284–364 гг.) — знаменитый учёный, даос-алхимик, врач. Даосская традиция считает его святым бессмертным. Представитель школы Сань Хуанвэнь — «Письмена трех августейших». Родился в знатной, но бедной семье. Внучатый племянник известного даоса Гэ Сюаня (164–244 гг.), которого Гэхун титуловал как Гэ Сяньгун'а («Гэ Бессмертный барон»). Именно от двоюродного деда Гэхун получил алхимические тексты для будущей энциклопедии. Современники считали Гэхуна человеком крайне скромным, естественным и неприхотливым. За эти черты характера друзья и ученики прозвали его Баопучжиши («Мудрец, объемлющий первозданную пустоту»), отсюда его литературный псевдоним Бао Пуцзы, этим именем и назван его энциклопедический трактат [16]. На русский язык был переведён Е. А. Торчиновым [8].

² Прежде всего, словарь Шовэньцзецзы (說文解字) «Разбор иероглифов (через) толкование знаков (их составляющих)». Был составлен ханьским учёным-филологом Сюй Шэнем (許慎 58 г. н.э. ~ 147 г. н.э.), представляет собой этимологический разбор 9353 иероглифов, сведённых по своему происхождению от 540 первичных графических элементов — протосимволов; основан на изучении более древних знаков, которые были доступны автору; словарь был завершён к 100 г. н.э., однако увидел свет только в 121 г. благодаря сыну императора Аньди династии Хань, см. [9, 18].

³ Автор и дата не установлены, одни исследователи относят написание Лусиньцзина к эпохе Восточной Хань (25–220 гг. н.э.), другие к эпохе Тан (618–907 гг.).

Итак, (трактат о) «Черепе и его родничках» — такое название принято потому, что имеются в виду превращения инь и ян Неба и Земли, ощутимые в черепе и его родничках.

Это важное указание на то, что уже отмеченный выше приливно-отливной механизм «первичного дыхания», превращения «инь и ян Неба и Земли» отчётливо ощутимы в «черепе и родничках». Впрочем, этот текст в целом посвящён диагностике и лечению младенцев, то есть тех, у кого роднички и ещё не сформировавшиеся швы черепа являются анатомической нормой. Однако сохранились тексты, описывающие краниальные манипуляции у взрослых субъектов, к примеру в сборнике «10 мануальных технологий» *Аньмошишу* (按摩十術)¹, где описываются мануальные приёмы, целью которых является улучшение «проходимости (дыхания) ци» *синци* (行氣). На рис. 1 представлены примеры этих манипуляций.

Вот краткое описание двух технических приёмов, смысл которых, скорее всего, будет понятен специалистам по краниосакральной технике:

1-й приём — Вращение первичного (дыхания). Правую руку прикладывают к родничку², левую руку накладывают на затылочную кость, в каждую (сторону) вращать 36 раз.

2-й приём — Восполнение мозга. Обеими ладонями расширяют место «Ворот мозга»³, производят круговые движения руками 55 раз.

Теперь уместно обратиться к древним сведениям об иероглифе *синь* 囟 из древнего этимологического словаря [18]:

Череп с родничками. (Кости) свода головы, покрывающие головной мозг. Место соединения (костей) головы, покровные (кости) головы. Привлекаемые под темя Таинственные силы обитают в черепных пазухах.

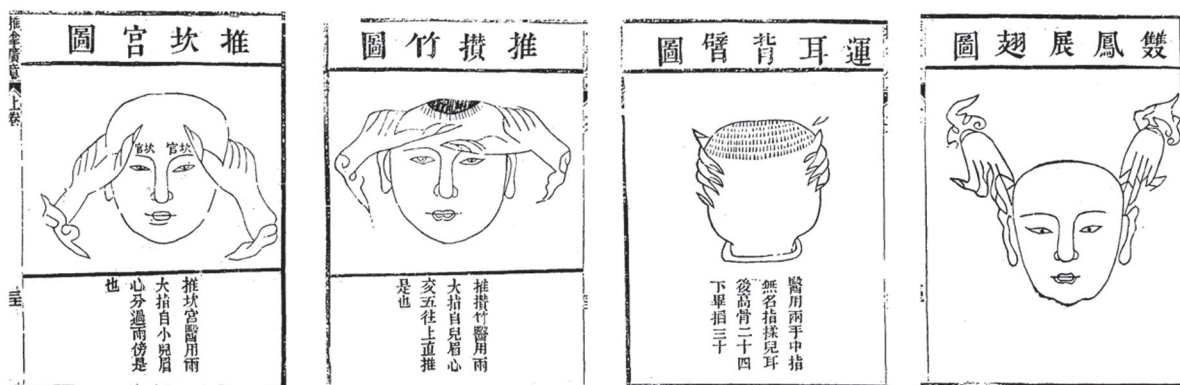


Рис. 1. Примеры краниальных манипуляций из сборника «Хитроумность тайно передаваемых манипуляций» (秘傳按摩絕招。北京。1992)

Fig. 1. Examples of cranial manipulations from the collected book «The Shrewdness of Secretly Transmitted Manipulations»

¹ Хотя *аньмо* 按摩 — дословно «придавливать-растирать», *туйна* 推拿 — дословно «проталкивать-хватать» и переводятся ныне общим термином «массаж», на деле это общее название для разнообразных манипуляций, подобных современной остеопатии. Наряду с другими методами, например *синци* 行氣 (продвигать ци), они входили в систему даосской практики *яншэн* (養生) — дословно «вскармливание жизни», «воспитание».

² *Синьмэнь* 囟門 — дословно «врата черепа», «родничок».

³ Речь идёт о *bregma* — место бывшего переднего родничка в месте схождения лобной и теменных костей.

В глоссе к знаку синь 囟 из другого справочника указывается [19]¹:

Теменные роднички. (Когда) младенец находится в чреве матери, все (физиологические) отверстия ещё закрыты, только через пуповину поглощается (жизненное) дыхание ци, роднички черепа управляют дыханием ци (во всём организме), кости (черепа) отделены (друг от друга) и не соединились (в швах). После родов открываются (физиологические) отверстия, (теперь жизненное) дыхание ци воспринимается через рот и нос, Вэйлюй (крестцово-копчиковый комплекс) управляет истечением (жизненного) дыхания ци (наружу), роднички черепа постепенно закрываются, таков Путь-Дао возвышения и упадка Инь и Ян!

На рис. 2 (а) изображена древнейшая форма знака 囟 — виден открытый кверху свод черепа, мозговая диафрагма (*tentorium et falx cerebri*), свод не замкнут в швах, череп открыт через роднички и швы. В более поздней форме знака (см. рис. 2, б) роднички и швы уже закрыты, а серп и намёт мозжечка приняли форму косоугольного креста. Когда древние переписчики уже замкнули свод черепа, темя стало выделяться вертикальной линией на рис. 2 (в), а серп мозга и намёт мозжечка изображали косым крестом (чего в древнейших формах не было), в конечном итоге, это и нашло отражение в современной форме 囟. Итак, глосса свидетельствует о том, что у плода в чреве матери «дыхание ци» поддерживается в черепе и родничках, которые после рождения зарастают. С младенчества роднички и швы закрываются и жизненная сила постепенно иссякает через крестцово-копчиковый комплекс *вэйлюй* (尾閭), и эта невозполнимая утрата ци происходит до самой смерти, то есть до истечения «первичного дыхания» *юаньци* (元炁). В костоправском разделе сборника *Ицзунцзиньцзянь*² о *вэйлюй* сказано:

Кость в основании хвоста — крестец. Её тело кверху расширяется, книзу сужается. Сверху сходится с поясничным позвонком, по обе стороны имеется по 4 отверстия, которые называются «восемь отверстий (в кости)» (баляо). Её терминальный сустав называется «ворота хвоста», ещё называют «конец (позвоночного) столба», ещё называют «оконечная кость», ещё называют «концевая кость», а в быту именуют «вечность у хвоста»³.



Рис. 2. Древние варианты начертания иероглифа синь 囟 — «череп с родничками»

Fig. 2. Ancient variants of the hieroglyph «sin» 囟 — «the skull with the fontanelles»

¹ Словарь Канси (康熙字典); «Кансицзыдянь» [19] — иероглифический словарь китайского языка, который считается стандартным руководством с XVIII в.; составлен в 1710–1716 гг. по приказу императора Канси династии Цин. Изъясняет значение 47 035 иероглифов и 1 995 графических вариаций, а также объясняет их звучание, семантику, употребление. Большинство иероглифических знаков словаря архаичны.

² Компендиум *Ицзунцзиньцзянь* 醫宗金鑑 «Драгоценное зеркало наследия медицины», раздел 正骨心法要旨 «О сущности профессиональных методов вправления костей» [20].

³ Кончик копчика называют также *гуйвэйсюэ* (龜尾穴) — «нора в черепашьем хвосте»; к этому следует добавить, что по-японски «крестец» иероглифически обозначается как «кость бессмертных» 仙骨 (япон. сэнкотцу; кит. сяньгу); на то, что копчик связан со смертью и бессмертием, указывается во многих традициях.

В даосском сборнике Юньцзицицянь (雲笈七籤) в разделе об «изначальном дыхании» юаньци 元炁 [21] сохранился фрагмент текста Лецзы¹:

Лецзы сказал: под поверхностью океана есть великая бездна Дахо, иначе именуемая Вэйлюй, это место отведения Большой воды; изначальное дыхание Юаньци человека также имеет бездну Вэйлюй, потому этот образ от воды.

Таким образом, вэйлюй имеет представительство в человеческом организме по аналогии с мощным дренажным механизмом океанских вод и связан с «изначальным дыханием» юаньци, ведь организм человека — это микрокосмос². Подвижность крестцово-копчикового комплекса, известная специалистам по краниосакральной технике как «крестцовая помпа», описывается как «вращение», необходимое для «взлёта», например³:

Вэйлюй — это крестец (с копчиком), которые совершают вращение, (как начнёт) вращаться, тогда Волшебный конь взлетит к светилам, вознесётся, охватывая кольцом до пупа, не постижимы (эти) превращения.

На рис. 3 изображены этапы даосской практики, где внизу кругом выделена заставка вэйлюй, выше которой цепь из 24 позвонков⁴, каждый из которых вплоть до основания черепа отмечен эмблемой соответствующего сезона года, начиная от сезона зимнего солнцестояния дунчжи (冬至); в области шейно-грудного перехода и в краниовертебральной стыке выделены ещё две заставки, далее путь следует к Небесным дворцам мозга в черепе. Вся эта совокупность представляет в китайской медицине «сосуд надзора» думай (督脈). Таким образом представлена вся краниосакральная система.

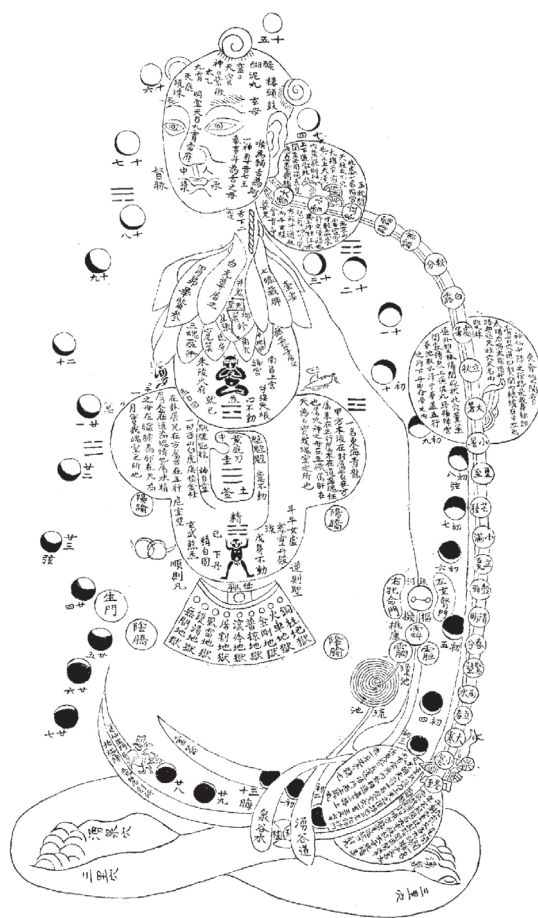


Рис. 3. Фрагмент прорисовки эстампажа «Карты постижения истины» Сю чжэнь ту (修真圖)

Fig. 3. Fragment of the drawing of the estampage «Cards for comprehension of the truth» Siu chen tu

¹ ЛеЮйкоу 列禦寇, он же Учитель Ле 列子 Лецзы — даосский подвижник, сведения о котором скудны; считается, что учение Лаоцзы было воспринято им через два поколения даосских учителей. Жил в V в. до н.э. в царстве Чжэн. Книга «Лецзы» предположительно составлена его учениками.

² По аналогии с макрокосмосом, голова соответствует Небу, а нижняя часть тела — Земле, дно таза — это океан.

³ Компендиум «Собрание первейших из методов Дао» Даофахуэйюань (道法會元) включает важнейшие источники со времён династии Сун; входит в 36–38-е тома современного издания Даоцзан [22].

⁴ О биоакустических и календарных аналогиях строения позвоночника в китайской протонауке см. [4].

Заключение

Краниосакральная система и первичный респираторный механизм подробно описываются в древних и средневековых текстах китайской медицины как «сосуд надзора» *думай* (督脈) и «первичное дыхание» *юаньци* (元氣) соответственно.

Элементы краниосакральной системы (череп, крестец, копчик, головной и спинной мозг с оболочками, ликвородинамические пути) описываются в этих источниках также и в онтогенетическом аспекте как компоненты, участвующие в «первичном» и «эмбриональном» дыхании, практическое использование которых предполагает не только гигиенический, терапевтический и реанимационный эффекты, но и перспективу продления жизни *чаншэн* (長生).

Изучение разделов китайской медицины, посвящённых практикам «вскармливания жизни» *яншэн* (養生), может значительно обогатить арсенал современной остеопатии.

Исследование не финансировалось каким-либо источником, конфликт интересов отсутствует.

Литература / References

1. Духовная культура Китая: Энциклопедия. Т. 2. М.: Восточная лит.; 2006 [Dukhovnaya kultura Kitaya: Entsiklopediya. M.: Vostocnaya lit.; 2006 (In Russ.)].
2. Сыма Цянь. Исторические записки (Ши Цзи): В 9 т. М.: Восточная лит.; 1972–2010. Ссылка активна на 06.08.2019. [Syma Tsyant'. Istoricheskie zapiski (Shi Tsi): V 9 t. M.: Vostocnaya lit.; 1972–2010. Accessed August 6, 2019 (In Russ.)]. http://www.vostlit.info/Texts/Dokumenty/China/I/Syma_Tsjan/index.htm
3. 中華道藏。第二〇冊。黃帝內經素問補注釋。卷四七。至真要大論篇。三七四頁。華夏出版社。2004. <http://www.homeinmists.com/cnTaoSutra20.rar>
4. Ахметсафин А. Н. Китайская медицина: Избранные материалы. СПб.: Петерб. востоковедение; 2007. Ссылка активна на 06.08.2019 [Ahmetsafin A. N. Kitajskaya medicina: Izbrannye materialy. SPb.: Peterb. vostokovedenie, 2007. Accessed 6th August 2019. (In Russ.)]. https://www.koob.ru/ahmetsafin/kitaiskaya_meditcina
5. Taylor K. Chinese Medicine in Early Communist China, 1945–1963. A medicine of revolution. London: Routledge; 2004. Accessed 15th August 2019. <https://doi.org/10.4324/9780203311271>
6. Needham J. Science and civilization in China. Vol. 6, Pt. 6. Medicine. With the collaboration of Lu Gwei-djen, edited by Nathan Sivin. Cambridge: Cambridge University Press; 1983. <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJM200009143431119>
7. Needham J. Science and civilization in China. Vol. 5, Pt. 5. Spagyrical Discovery and Invention: Physiological Alchemy. With the collaboration of Lu Gwei-djen. Cambridge: Cambridge University Press; 1983. <http://www.homeinmists.com/others572.Needham.11.rar>
8. Гэхун. Баопу-цзы / Пер. с кит., коммент., предисл. Е. А. Торчинова. СПб.: Петерб. востоковедение, 1999. Ссылка активна на 06.08.2019 [Ge Khun. Baopu-tszy / Per. s kit., komment., predisl. E. A. Torchinova. SPb.: Peterb. vostokovedenie, 1999. Accessed 6th August 2019 (In Russ.)]. http://www.vostlit.info/Texts/Dokumenty/China/IV/320-340/Ge_Chun/
9. Духовная культура Китая: Энциклопедия. Т. 5. М.: Восточная лит.; 2009 [Dukhovnaya kultura Kitaya: Entsiklopediya. M.: Vostocnaya lit.; 2009 (In Russ.)].
10. Климишин И. А. Календарь и хронология. 3-е изд., перераб. и доп. М.: Наука; 1990. Ссылка активна на 06.08.2019 [Klimishin I. A. Kalendar' i khronologiya. 3-e izd., pererab. idop. M.: Nauka; 1990. Accessed 6th August 2019 (In Russ.)]. <https://ru.scribd.com/document/327212048/Климишин-И-А-Календарь-и-хронология-1990-pdf>
11. 中華道藏。第二〇冊。黃帝八十一難經纂圖句解。卷一。一難。六六〇頁。華夏出版社。2004. <http://www.homeinmists.com/cnTaoSutra20.rar>
12. Юар П., Ван М. К изучению древней китайской медицины. Из истории науки и техники в странах Востока. 1963; 3: 171–217 [Yuar P., Van M. K izucheniyu drevnei kitaiskoj meditsiny. Iz istorii nauki i tekhniki v stranakh Vostoka. 1963; 3: 171–217 (In Russ.)]. https://books.google.ru/books?id=UkAbAAAAAMAAJ&hl=ru&source=gbs_book_other_versions
13. Рихтер В. М. История медицины в России, сочиненная Вильгельмом Рихтером, Двора Его Императорского Величества лейб-медиком, действительным статским советником и орденов: Св. Владимира третьей степени и Св. Анны второго класса кавалером, Заслуженным профессором и др. Ч. 1–3. М.: Университет. типография; 1814–1820 [Rikhter V. M. Istoriya meditsiny v Rossii, sochinennaya Vilgelmom Rikhterom, Dvora Ego Imperatorskogo Velichestva leib-medikom, deistvitel'nym statskim sovetnikom i ordenov: Sv. Vladimira tretei stepeni i Sv. Anny vtorogo klassa kavalerom, Zasluzhennym professorom i dr. Ch. 1–3. M.: v Universitet. tipografia, 1814–1820 (In Russ.)]. <http://www.auction-imperia.ru/wdate.php?t=booklot&i=36848>
14. 中華道藏。第二三冊。諸真聖胎神用訣。三三二頁。華夏出版社。2004. <http://www.homeinmists.com/cnTaoSutra23.rar>

15. 中華道藏。第三冊。太上洞玄靈寶無量度人上品經法。四二六頁。華夏出版社。2004. <http://www.homeinmists.com/cnTaoSutra03.rar>
16. 中華道藏。第二五冊。抱朴子。華夏出版社。2004. <http://www.homeinmists.com/cnTaoSutra25.rar>
17. Ахметсафин А. Н. Краниосакральная техника и китайская медицина. Мануальная терапия, 2003; (9) 1: 57–63. Ссылка активна на 06.08.2019 [Akhmetsafin A. N. Kraniosakralnaya tekhnika i kitayskaya meditsina. Manualnaya terapiya, 2003; (9) 1: 57–63. Accessed August 6, 2019 (In Russ.)]. <https://cranio-acad.ru/articles/stati/kraniosakralnaya-tehnika-i-kitayskaya-medicina-ahmetsafin-an/>
18. 說文解字詁林。全20冊。中華書局。2014. <http://www.homeinmists.com/shuowen/orgpage.html?page=1>
19. 康熙字典。全六冊。上海辭書出版社。2007. <https://ctext.org/library.pl?if=en&res=5729>
20. 醫宗金鑑。北京。1985. <https://ctext.org/library.pl?if=en&res=96623>
21. 中華道藏。第二九冊。雲笈七籤。華夏出版社。2004. <http://www.homeinmists.com/cnTaoSutra29.rar>
22. 中華道藏。第三七冊。道法會元。華夏出版社。2004. <http://www.homeinmists.com/cnTaoSutra37.rar>

Статья поступила 27.08.2019 г.,
принята к печати 10.09.2019 г.

The article was received 27.08.2019,
accepted for publication 10.09.2019