

Научная статья

УДК 130.2

doi:10.31079/1992-2868-2022-19-3-68-74

О НЕКОТОРЫХ СПОСОБАХ ДАОССКОЙ МЕДИТАЦИИ

Наталья Константиновна Балалаева

Дальневосточный государственный университет путей сообщения, Хабаровск, Россия,
n-balalaeva@yandex.ru

Аннотация. В статье представлен очерк некоторых способов даосских медитативных упражнений, игравших значительную роль в практиках «внутреннего эликсира» (нейдань). Они были направлены на трансформацию энергетических потоков тела, достижение измененных состояний сознания с целью обретения последователем даосизма совершенного физического и духовного состояния. Данный контент представляется достаточно актуальным в силу того, что даосские медитативные упражнения, имеющие древнее происхождение, могут быть также использованы в современную эпоху цифровых перестроек и информационного давления как методы психической саморегуляции с целью снятия проявлений эмоциональной напряженности, гармонизации и мобилизации внутренних ресурсов человека.

Ключевые слова: даосизм, ци, медитация, ментальное упражнение, зародышевое дыхание, малая циркуляция

Original article

ABOUT SOME WAYS OF TAOIST MEDITATION

Natalia K. Balalaeva

Far Eastern State Transport University, Khabarovsk, Russia, n-balalaeva@yandex.ru

Abstract. The article considers essay of some ways of Taoist meditative exercises that played a significant role in the practices of the "inner elixir" (neidan). They were aimed at transforming the energy flows of the body, achieving altered states of consciousness in order to gain a perfect physical and spiritual state for the follower of Taoism. This content seems to be quite relevant due to the fact, that Taoist meditative exercises of ancient origin can also be used in the modern era of digital restructuring and information pressure as methods of mental self-regulation in order to relieve manifestations of emotional tension, harmonize and mobilize internal human resources.

Keywords: taoism, qi, meditation, mental exercise, embryonic breathing, small circulation

Китайская традиция характеризуется представлением о психосоматической целостности человека. Даосская религиозная доктрина бессмертия предполагала веру в то, что человек есть единое психосоматическое целое, соотносимое с микрокосмом как его аналогом и, соответственно, в результате единого комплекса психопрактик, направленных на перестройку как психики адепта, так и его биолого-физиологических параметров, человек может достигнуть некоего состояния, предполагающего получение особых сверхъестественных способностей и бесконечное продление жизни [1]. «В развитом даосизме психотехника представляла сложный комплекс физических и психологических упражнений, включавших в себя гимнастику (*даоинь*), дыхательные упражнения регуляции пневмы (*син ци*, *цигун*), сексуальную практику (*фан чжун чди шу*, *инь-ян чжи шу*) и алхимию (*дань*, *лян дань*). Обозначением этих типов практики стало «пестование жизни» (*ян шэн*)» [2: с. 269]. Эти методы предполагают накопление достаточного количества *ци* и развитие «тонких эфирных» структур тела.

Развернутая система психофизической трансформации человека позволяла в итоге создать и выпестовать бессмертного младенца, именуемого как *шень тай* 神胎, или *сянь тай* 仙胎. Ян Цзюньмин, современный исследователь-практик, посвятивший много лет поиску, расшифровке и переводу редких старинных китайских текстов вышеупомянутой тематики, так пишет об этапах достижения духовного просветления: «Путь достижения состояния Будды или просветления требует годы подготовки. Сто дней закладывания основы подразумевают формирование зародыша духовного ребенка, обычно известного как *шэн тай* (Священный Зародыш) или *лин тай* (Духовный Зародыш). Далее следуют десять месяцев начального развития, затем три года воспитания и, наконец, все завершается его обучением в ходе того, как он крепнет и становится независимым. Таким образом формируется независимое духовное тело. Оно продолжает жить после физической смерти и ему нет необходимости возвращаться на путь реинкарнации» [3: с. 10].

Мы обратимся к рассмотрению некоторых способов даосской медитации, включающей различные типы самоуглубления и визуализации, а также медитативные дыхательные упражнения, которые играли значительную роль в даосской практике достижения бессмертия.

Медитация встречается в духовных практиках почти всех крупных религий. Несмотря на то, что эта практика имеет очень древнее происхождение, адекватное изучение психосоматических процессов, связанных с медитацией, стало возможным в конце XX – начале XXI в. благодаря созданным техническим средствам, позволяющим зафиксировать и описать нейродинамические процессы, происходящие во время медитации и, соответственно, объяснить ее эффективность и механизмы влияния на мозг [4: с. 33]. Так, нейробиологические исследования, проводимые Р. Дэвидсоном, А. Лутцем и М. Рикаром в период с 2000 по 2015 г., показали, что во время медитации в мозге происходят физиологические изменения активности некоторых областей, повышается скорость реакции и снижается восприимчивость к различным формам стресса. Продолжительные занятия медитацией значительно меняют структуру и работу мозга, а также существенно влияют на биологические процессы, важные для физического здоровья. Медитация не только вызывает изменения определенных когнитивных и эмоциональных процессов, но и способствует увеличению некоторых участков мозга, связанных с когнитивным поведением, образованием эмоций, обеспечивает поддержку гомеостаза и других психофизиологических параметров человека. Исследования, проводимые в течение 15 лет вышеупомянутой группой ученых, показало, что у людей с большим опытом медитации увеличился объем серого вещества в островковой доле и в префронтальной коре [5: с. 31–32]. Медитация также может быть эффективна при лечении депрессии, хронических болей и для формирования общего чувства благополучия. В стрессовой ситуации медитация помогает моментально расслабиться, а когда нужно, погрузиться глубоко в размышления, чтобы найти правильное решение.

В даосизме существует термин самого общего названия созерцания – *цзин сы* – «созерцание, сосредоточение мысли». Иероглиф *цзин сы* 精思 означает очищенную, «рафинированную» мысль, обладающую энергетической силой. Такая «рафинированность» достигается посредством дисциплины, концентрации мысли, когда она перестает быть похожей на обезьяну, скачущую с ветки на ветку. Е. Торчинов отмечает, что в даосизме, как и в буддизме, выделялось два типа созерцания [2: с. 69]. Первый тип, обозначаемый как *гуань* 观 (созерцание), предполагал самоуглубление, когда все окружающее воспринималось

лишь как некий фон, не мешающий созерцанию. Прием «осознанности» заключается в сосредоточении на дыхании и очищении ума от линейных мыслей [6: гл. 22]. Даосы называли его еще «нэй гуань» 内观 – «внутреннее созерцание», «внутреннее видение», сходное с обозначением психологами медитации такого типа, как «осознанность или осознание» (mindfulness). Так, например, говоря о подобном типе медитации, Р. Дэвидсон пишет: «При медитации осознанности, или свободного восприятия... человек остается в курсе происходящего, не фокусируясь на каком-то одном чувстве или одной мысли, и возвращает себя к этому отстраненному восприятию, как только сознание начинает блуждать. В результате таких упражнений обычные повседневные раздражающие события теряют разрушающее действие и развивается ощущение психологического благополучия» [5: с. 28–29]. Другой тип медитации – медитацию фиксации внимания, или сосредоточения – даосы обозначали термином *дин* 定, переводимым как «утверждать», «устанавливать», «фиксировать». Состояние глубокого сосредоточения предполагает концентрацию сознания на каком-то одном предмете. О таком типе медитации китайцы говорят: «если впасть в созерцание, то ни вода, ни огонь не могут тебе причинить вред» (入定, 水火不能害).

Одним из центральных методов даосской медитации является *цунь сянь* 存想 – «созерцание образов», визуализация, когда даос создает некий мыслеобраз, делая его для себя как бы реально существующим [2: с. 71; 7: с. 94–96; 8]. Например, даос танской эпохи Сыма Чэнь-чжень (647–735), один из основателей даосской школы Маошань, в своем трактате «Тончайшая суть практики вкушения *ци*» («Фу ци цзинь и лунь») описывает такой способ медитативной визуализации: «...после ритуального очищения следует начинать впитывать в себя *ци*, созерцая первый луч восходящего солнца посредством его визуализации (мысленного представления). Полученное *ци* следует направить в область легких, чтобы оно циркулировало там, проходя также через обе руки. Затем *ци* вводится в область желудка, в область почек и, наконец, ведется по ногам. В заключение необходимо добиться того, чтобы полученная энергия оставалась в теле и не могла выйти наружу» [2: с. 51]. При этом Сыма Чэнь-чжень рассматривает дыхательные упражнения как важнейший метод восполнения постоянно растрчиваемой человеком жизненной силы. Ведь с медитативным сосредоточением тесно связаны упражнения контроля дыхания. В даосских практиках дыхание является стратегией получения жизненной силы, называемой буддистами «*праной*», а даосами – «*ци*». Таким образом, специальные ды-

хательные упражнения позволяют аккумулировать и направлять *ци*, управляя ее потоками [1].

Важен также ритм дыхания, так как ритмизация необходима для регуляции движения *ци* по каналам человеческого тела. Согласно представлениям китайской традиционной медицины естественная равномерная циркуляция *ци* является одним из важнейших оснований как сохранения здоровья, так и лечения. Когда успокоен ум, расслабляется и физическое тело. В этом состоянии связь между телом и умом осуществляется намного теснее, и человек способен мысленно направить *ци* в нужное место, чтобы нормализовать ее уровень. В состоянии полного расслабления и глубокой медитации *ци* естественно и равномерно циркулирует в теле. Сосредоточенность ума обеспечивает усиление циркуляции *ци*, и в результате ускоряется процесс выздоровления. К тому же в состоянии глубокой медитации углубляется и выравнивается дыхание, вследствие чего эффективнее поглощается кислород и выводится из организма двуокись углерода. Известно, что клетки мозга потребляют намного больше кислорода, чем другие клетки, и обеспечение кислородом является важнейшим фактором для поддержания нормального функционирования головного мозга. Глубокое дыхание позволяет также удалить двуокись углерода из самых удаленных уголков тела, что необходимо для успешного протекания процесса замещения клеток в организме человека [3: с. 220].

Контроль над дыханием является «ключом» к контролю над сознанием, так как контроль дыхания обеспечивает достижение контроля над вниманием и, следовательно, успех медитации. Так, Ричард Дэвидсон, говоря о буддийском типе «медитации концентрации», во время которой нужно сосредоточиться на ритме собственных вдохов и выдохов, указывает, что «даже у опытных медитирующих внимание может ускользнуть, тогда его нужно возвращать обратно... когда медитирующий длительное время удерживает внимание на ритме дыхания, в дорсолатеральной префронтальной коре сохраняется повышенная активность». И далее «...после длительных тренировок сознания человек лучше сохраняет внимание и реже отвлекается. У людей с опытом медитации электрическая активность в ответ на высокие звуки была более стабильной» [5: с. 28–29]. Развитию умения длительной концентрации, направленности сознания способствуют также многократные произнесения или напевания мантр, которые предполагают ритмическое дыхание с его задержкой в состоянии медитативного сосредоточения. Дыхательные упражнения – это мощное психотехническое средство, обладающее способностью трансформировать сознание и содействовать различным «экстатическим» состояниям. Пользуются ими и современные

психологи и психотерапевты [2: с. 46–47]. Полезность применения различных приемов дыхательных упражнений признается и применяется также и в других современных медицинских областях [9; 10].

О полезности дыхательных упражнений китайцы знали очень давно. Так, например, есть данные от VI в. до н.э., двенадцать нефритовых табличек рекомендуют задерживать воздух, направляя его мысленно вниз, где полученное *ци* должно увеличиться, сгуститься и «пустить ростки», после чего его следовало направить вверх, чтобы оно достигло темени [2: с. 29]. Ранние даосские методы дыхательной гимнастики достаточно полно описаны в манвандуйских текстах, восходящих к IV–III вв. до н.э. – «Десяти вопросах» и «Речах о Высшем Дао-Пути Поднебесной» [2: с. 47]. Эти дыхательные упражнения называются *син ци* 行气 – «регуляцией *ци*», «движением *ци*». Постепенно различных способов даосских дыхательных упражнений становилось все больше, и из этого богатого арсенала наиболее знаменитым было так называемое зародышевое дыхание *тайси* 胎息, иначе именуемое «утробное дыхание». Первое его развернутое описание содержится в «Баопу-ци Гэ Хуна (гл. 8)»: «Важнейшим из всех способов регуляции *ци* является зародышевое дыхание. Человек, владеющий зародышевым дыханием, может вдыхать и выдыхать, не пользуясь носом и ртом, подобно зародышу в утробе матери. Если это достигнуто, значит, овладение этим способом завершено... Практиковать регуляцию *ци* следует только во время живого *ци* и никоим образом нельзя этого делать во время мертвого *ци*... В сутках – дне и ночи – имеется двенадцать двойных часов. Шесть [двойных] часов с полуночи до полудня – время живого *ци*, а время с полудня до полуночи – время мертвого *ци*, и в эти шесть [двойных], время мертвого *ци*, заниматься регуляцией *ци* бесполезно» [11: с. 152–153]. Считалось, что младенец дышит в утробе матери особым чистым *пренатальным ци* (*юань ци* 元气), или «преждеднебесным *ци*» (*сянь тянь ци* 先天气), полученным им в момент зачатия, а после рождения начинает поглощать замутненное *посленебесное ци* (*хоу тянь ци* 后天气) из окружающей среды. Практикующий зародышевое дыхание даос поглощает чистое «преждеднебесное *ци*». При этом он как бы возвращается к началу своей жизни, приобщаясь к истинному Дао. Ян Цзюньмин рассуждает о ценности данной практики таким образом: «Зародышевое дыхание... позволяет аккумулировать *ци* в нижнем *дантяне*. Иными словами, с помощью зародышевого дыхания можно увеличить заряд человеческого биоаккумулятора. В результате чего повышается уровень жизненной энергии, укрепляется иммунная система и появляется возможность восстановить физическое тело. Однако самым важным аспектом

зародышевого дыхания является то, что с увеличением запаса *ци* его можно направить вверх по спинному мозгу для питания головного мозга и повышения уровня *шэнь*. Это главный ключ к духовному просветлению». И далее: «...благодаря зародышевому дыханию успокаивается ум, фокусируется *шэнь*, расслабляется физическое тело» [3: с. 118]. Отметим, что термином *шэнь* 神 в даосизме именовалась духовная часть его существа, порождаемая и управляемая его разумом. Это одно из «трех сокровищ» (*сань бао* 三宝) духовного тела человека, расположенное в верхнем *даньтяне* (в области головного мозга). Работа с *шэнь* подразумевала «энергетизацию» головного мозга до просветленного состояния. Таким образом, согласно даосским представлениям человек имеет тело физическое и тело энергетическое. Второе состоит из тончайшей энергетической паутины *ци* и служит источником жизненной силы для физического тела, основой его жизни. «Тело *ци*» нельзя увидеть, его можно только ощущать. Оно связано с клетками всего организма и является источником энергии, поддерживающей функционирование мозга. Поэтому дисбаланс и застой *ци* оказывается причиной какого-либо физического заболевания или расстройства умственной деятельности [3: с. 49]. Потоки животворящего *ци* 气 текут по каналам тела, сплетения которых образуют три энергетических центра, или *даньтяня* 丹田 («киноварные поля», «поля эликсира»). Верхний *даньтянь* и нижний *даньтянь* образуют «двухполюсную систему», определяющую центральную энергетическую линию человеческого тела. Эти два полюса, один из которых характеризуется как *ян* 阳, а другой как *инь* 阴, синхронно функционируют в гармонии друг с другом и подобны полюсам одного магнита. Нижний *даньтянь* (так называемый второй мозг, располагающийся в области кишечника человека) считается «северным полюсом», где аккумулируется *ци*, необходимая для поддержания жизнедеятельности всего тела. Верхний *даньтянь* (область головного мозга) считается «южным полюсом». Он управляет характером проявления *ци*. Наиболее важными среди каналов тела для даосских практик являются два: *жэн май* 任脉, «вена регуляции», «переднесрединный» меридиан, иначе именуемый как *сосуд зачатия*, *ду май* 督脉, «вена контроля», «заднесрединный» меридиан или *управляющий сосуд*. *Сосуд зачатия* классифицируется как *инь-сосуд*, а *сосуд управления* как *ян-сосуд*. *Сосуды зачатия* и *управления*, где активизируется циркуляция *ци*, отвечают за регуляцию потока *ци* в двенадцати главных каналах физического тела. Расположенный в передней части тела *сосуд зачатия* регулирует состояние *ци* в шести главных *инь-каналах*, а *управляющий сосуд* управляет *ци* в глав-

ных шести *ян-каналах*. Поскольку по этим двенадцати главным каналам *ци* распространяется по всему телу, данные два сосуда играют контролируемую роль в распределении *ци* по физическому телу [3: с. 195]. Сосуд зачатия начинается в промежности (точка «хуэй инь» 會陰) и идет вверх вдоль позвоночника через макушку головы (точка «бай хуэй», иначе именуемая «тянь-мань» 天滿) к верхней десне. Управляющий сосуд начинается в нижней десне и идет вниз через пуп к промежности. Таким образом оба канала образуют как бы круг, разорванный в полости рта. Соединение кончика языка с небом создает так называемый «сорочий мост» (*цюэ цяо* 鹊桥), устраняя вышеупомянутый «разрыв». Так образуется *малый небесный круг* «сяо чжоу тянь» 小周天, играющий очень важную роль как в даосских дыхательных упражнениях, так и в практике внутренней (созерцательной) алхимии (нэй дань) [3: с. 19]. Отметим, что «нэй» 内 переводится как «внутренний», а «дань» 丹 – как «эликсир». Соответственно одной из главных целей психопрактик, относимых к *нэйдань* 内丹, было увеличение содержания внутреннего «эликсира» – *ци*. Даосская практика «малой циркуляции», иначе именуемая еще «малый круг обращения *ци*» или «микрокосмическая медитация», есть вращение *ци* по микрокосмической орбите, целью которой являлось накопление в человеческом теле внутренней энергии *ци* и циркулирование ее по кругу, состоящему из двух главных энергетических сосудов. Она является методом очищения каналов и управления *ци*. Этот вид энергетической медитации даосы заимствовали у буддистов, у которых она называлась «вращение колеса закона природы» (*чжуань фа лунь* 转法轮). Считается, что в Китае практиковать малую циркуляцию, начали после того, как легендарный Да Мо в буддийском монастыре Шаолинь написал свои трактаты «Изменение мышц и сухожилий» (*Ицзинь цзин*) и «Промывание костного и головного мозга» (*Сисуй цзин*), отразившие синтез тысячелетнего опыта буддийской медитации с классическими китайскими представлениями о *ци* и психофизической целостности человека [12; 13]. Медитация малой циркуляции широко используется в китайских боевых искусствах, значительно улучшая бойцовские качества. Считается также, что практика является основой для достижения активного долголетия и духовного просветления. Различают шесть основных целей медитации *малой циркуляции*: успокоение ума, улучшение физического и ментального здоровья, нахождение центра собственного «Я», постижение смысла жизни, обретение духовной свободы, постижение сути Вселенной [14: с. 56–57]. В документе, который приводит Ян Цзюньмин, написанном У Шицизи в 1864 г.

(династия Цин), обсуждается несколько ключевых моментов малой циркуляции: «Закрой глаза и сиди спокойно. Нос вдыхает чистый воздух. Живот выдвигается вперед, чтобы внутренняя *ци* опустилась ниже пупка к нижнему даньтяню. Направь *ци* через хуэйинь вверх по управляющему сосуду. Минуй хвостовую кость (вэйлюй), сдавленный позвоночник (цзяцзи, между лопатками), нефритовую подушку (юйчжэнь) и трое ворот. Доберись до полости байхуэй в верхней части головы, затем следуй по лицу к языку и соединишься с сосудом зачатия. По передней части груди опустишься вниз к даньтяню и повтори весь цикл. В случае наличия проблем (застой *ци* или боль) вдохни и мысленно представь пораженный участок тела. На выдохе направляй *ци* обратно к даньтяню. Все это укрепляет тело и здоровье и называется «сань мэи инь». Таким образом, вначале перед медитацией следует закрыть глаза, чтобы отключиться от внешних факторов. Правильное дыхание при этом позволяет направлять и накапливать *ци* в нижнем даньтяне: «Без богатого там запаса *ци* невозможно расширить путь циркуляции *ци* в сосуде зачатия и управляющем сосуде, в результате чего регуляция *ци* в двенадцати основных каналах *ци* будет малоэффективной. Буддисты называют ее *сань мо ди* 三摩地 (*самадхи*), что означает уравновешенность ума и тела... В результате данной практики практикующий достигает повышения энергетического уровня и правильной техники циркуляции *ци* по Малой орбите. Без правильной техники выполнения упражнений неумение контролировать богатый запас *ци* может представлять собой опасность, которая заключается в том что она может направиться по неправильному пути, что называется «вхождением в огонь» [14: с. 56–58]. Практика медитации малой циркуляции позволяет добиться ровной циркуляции *ци* в уже упомянутых выше двух основных резервуарах *ци*, а также помогает научиться увеличивать уровень *ци* и накапливать ее в достаточном количестве в нижнем даньтяне [3: с. 229]. Большой запас жизненной энергии в теле, в свою очередь, укрепляет иммунную систему и увеличивает продолжительность жизни. Практикующий данную медитацию постепенно обретает душевное спокойствие, «духовную централизованность». Она является первым шагом практик внутреннего эликсира (*нэйдань*). Существует также несколько дополнительных способов продуцирования количества *ци* в нижнем даньтяне. Например, для увеличения уровня *ци* в теле можно использовать травы. Массаж также способствует преобразованию накопленного в области даньтяня жира в *ци*. Кроме того, можно прибегнуть к движениям живота вверх и вниз в координации с дыханием [3: с. 231].

В книге «Цигун-медитация. Зародышевое дыхание» Ян Цзюньмин пишет о том, что для созерца-

тельных практик должно быть выбрано особое время и ориентация (таблица). В зависимости от целей можно выбрать время на рассвете, в полдень, в сумерках и ночью [3: с. 228].

Таблица

Время медитации и ориентация

Время занятий	Цель	Ориентация	Естественный источник <i>ци</i>
Рассвет	Подпитывание	Лицом на восток	Солнце
	Удаление*	Лицом на запад	Солнце
Полдень	Успокоение	Любое направление	–
Сумерки	Предотвращение утечки	Лицом на восток	Солнце
	Удаление	Лицом на запад	Солнце
Ночь	Подпитывание	Лицом на юг	Магнитное поле земли
	Удаление	Лицом на север	Магнитное поле земли

Таким образом, говоря о целях двух последних вышеизложенных практик, можно сделать вывод о том, что практика *зародышевого дыхания* была направлена на приобретение умения аккумулировать богатый запас *ци*, Упражнение же *малой циркуляции* ставило своей задачей направить *ци* к сосудам зачатия и управления и активизировать в них ее циркуляцию. Эти два сосуда регулируют уровень *ци* в двенадцати главных сосудах, участвуя в совершенствовании физического тела и увеличении продолжительности жизни. После освоения *малой циркуляции* можно приступать к упражнению, именуемому как *большая циркуляция*, *макрокосмическая медитация* или *большое циклическое небо* (*да чжоу тянь* 大周天). Задачей данной медитации является выработка умения управлять циркуляцией *ци* в двенадцати каналах и направлять поток *ци* к любой части тела. Она также включает способность направлять *ци* вверх для «промывания головного мозга» (*сисуй*) с целью достижения духовного просветления и обретения в конечном счете бессмертного состояния [3: с. 143–144; 15]. Мир, по классическим китайским представлениям, вечен, следовательно, вечным должно быть и тело-микрокосм, созданное по подобию этого мира. А даосы всегда смотрели на тело человека как на микрокосм, малую вселенную [2; 6; 16]. Существует множество способов медитации. В зависимости от ее целей – достижения душевного равновесия, боевых искусств или просветления – различаются и ее методы. В *нэйдань*-медитации ум используется для управления потоками *ци*. Медитация, однако, была от-

* Под «удалением» подразумевается избавление от некоторой части *ци* из организма для обретения равновесия.

нюдь не единственным методом трансформации энергетических потоков тела и сознания. Согласно принципу психофизиологического единства человека, одному из центральных в китайской философии и культуре, «совершенствование духа» невозможно без «совершенствования тела». В китайской медицине, например, считается, что для лечения болезней недостаточно медитировать в неподвижном положении. Спокойный разум важен для сохранения здоровья, тем не менее для улучшения

циркуляции *ци* необходимы движения [3: с. 33–34]. Гармоничное состояние внешнего и внутреннего содержания называется *шэнь синь пин хэн* 身心平衡 («гармония тела и ума»). Достижение такого равновесия обеспечивает долголетие, предоставляющее больше времени для духовного развития, приближения к конечной цели достижения просветления и обретения «совершенного» состояния.

Список источников

1. Торчинов Е.А. Религии мира: опыт запредельного. Психотехника и трансперсональные состояния. Санкт-Петербург : Азбука, 2007. 577 с.
2. Торчинов Е.А. Путь золота и киновари. Даосские практики в исследованиях и переводах. Москва : Пальмира, 2020. 474 с.
3. Ян Цзюньмин. Цигун-медитация. Зародышевое дыхание. Москва : София, 2007. 253 с.
4. Сердюков Ю.М. Путь к бессмертию мастеров «внутренних школ ушу» // Дальний Восток в зеркале этнополитики : материалы Всероссийской научной конференции. Хабаровск, 2019. С. 29–36.
5. Дэвидсон Р. Мозг и медитация // В мире науки. 2015. № 1. С. 24–33.
6. Чжуан-цзы : пер. с китайского Б. Виноградского. Москва : Волант, 2010. 224 с.
7. Филонов С.В. Даосская концепция жизни // Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке. 2012. № 1. С. 86–96.
8. Kohn L., Yoshinobu Sakade, eds. Taoist Meditation and Longevity Techniques. An Arbor, 1989. 398 p.
9. Неумывакин И.П., Неумывакина Л.С. Резервные возможности организма. Дыхание. Сознание. Мифы и реальность. Москва : Дила, 2021. 336 с.
10. Щетинин М. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Дыши правильно, укрепляй здоровье. Москва : АСТ, 2014. 256 с.
11. Гэ Хун. Баопу-Цзы. Мудрец, объёмлющий первозданную простоту. Москва : Т8, 2022. 471 с.
12. Yang Jwing-Ming. Da Mo's muscle/tendon changing and marrow/brain washing classic. Boston : Mass. YMAA Publication Center. 312 p.
13. Ян Цзюньмин. Секреты молодости: Цигун изменения мышц и сухожилий. Цигун промывания костного и головного мозга. Киев : София, 1997. 272 с.
14. Ян Цзюньмин. Цигун для накопления энергии. Малая Циркуляция. Москва : София, 2009. 320 с.
15. Лу Куань Юй. Даосская йога. Алхимия и бессмертие. Санкт-Петербург : Медков, 2021. 336 с.
16. Чжан Бо-дуань. Главы о прозрении истины. Санкт-Петербург : Петербургское востоковедение, 1994. 352 с.

References

1. Torchinov E.A. Religii mira: opyt zapredel'nogo. Psihotekhnika i transpersonal'nye sostoyaniya [Religions of the World: Experience of the Beyond. Psychotechnics and transpersonal states]. Saint Petersburg : Azbuka, 2007. 577 p. (in Russ.).
2. Torchinov E. A. *Put' zolota i kinovari. Daosskie praktiki v issledovaniyah i perevodah* [The way of gold and cinnabar. Taoist practices in research and translation]. Moscow : Pal'mira, 2020. 474 p. (In Russ.).
3. Yan Czyun'min. *Cigun-meditaciya. Zarodyshevoe dyhanie* [Qigong Meditation: Embryonic Breathing]. Moscow : Sofia, 2007. 253 p. (In Russ.).
4. Serdyukov YU.M. *Put' k bessmertiyu masterov «vnutrennih shkol ushu»* [A Way to Immortality for Masters of Wushu "Internal Schools"] // Dal'nij Vostok v zerkale etnopolitiki: materialy Vserossijskoj nauchnoj konferencii (In Russ.). 2019 г. P. 29–36
5. Davidson R. *Mozg i meditaciya* [Brain and meditation] // V mire nauki. 2015, № 1. P. 24–33. (In Russ.).
6. Chzhuan-czy / [Chuang-tzu]. *Perevod s kitajskogo B. Vinogradskogo*. Moscow: Volant, 2010. 224 p. (in Russ.).
7. Filonov, S.V. *Daoskaya koncepciya zhizni* [The Taoist Concept of Life] // Social'nye i gumanitar-nye nauki na Dal'nem Vostoke. 2012, № 1. P. 86–96 (In Russ.).
8. Kohn L., Yoshinobu Sakade, eds. Taoist Meditation and Longevity Techniques. An Arbor, 1989. 398 p.
9. Neumyvakin I.P., Neumyvakin L.S. *Rezervnye vozmozhnosti organizma. Dyhanie. Soznanie. Mify i real'nost'* [Reserve capabilities of the body. Breathing. Consciousness. Myth and reality]. Moscow : Dilya, 2021. 336 p. (In Russ.).
10. Shchetinin M. *Dyhatel'naya gimnastika Strel'nikovoj. Dyshi pravil'-no, ukreplyaj zdorov'e* [Breathing gymnastics of Strelnikova. Breathe correctly, promote health]. Moscow : AST, 2014. 256 p. (In Russ.).
11. Ge Hun. *Baopu-Czy. Mudrec, ob'emlyushchij pervozdannuyu prostotu* [Baopu-Tzu. The Sage, Who Overflows Pristine Simplicity]. Moscow : T8, 2022. 471 p. (In Russ.).
12. Yang, Jwing-Ming. *Da Mo's muscle/tendon changing and marrow/brain washing classic*. Boston : Mass. YMAA Publication Center. 312 p.
13. Yan Czyun'min. *Sekrety molodosti: Cigun izmeneniya myshc i suhozhlilij. Cigunpromyvaniya kostnogo i golovnogo mozga* [Secrets of Youth: Qigong changes muscles and tendons. Qigong washing of the bone marrow and brain]. Kyiv : Sofia, 1997. 272 p. (in Russ.).

14. Yan Czyun'min. *Cigun dlya nakopleniya energii. Malaya Cirkulyaciya* [Qigong Meditation: Small Circulation]. Moskow : Sofia, 2009. 320 P. (In Russ.).

15. Lu Kuan' Yuj. *Daosskaya joga. Alhimiya i bessmertie* [Taoist yoga. Alchemy and immortality]. Saint Petersburg : Medkov, 2021. 336 p. (in Russ.).

16. Chzhan Bo-duan'. *Glavy o prozrenii istiny* [Chapters on insight into the truth]. Saint Petersburg : Peterburgskoe vostokovedenie, 1994. 352 p. (in Russ.).

Информация об авторе

Н.К. Балалаева – кандидат философских наук, доцент кафедры «Иностранные языки и межкультурная коммуникация», магистр по международному обучению китайскому языку.

Information about the author

N.K. Balalaeva – Candidate of Science (Philosophy), Associate Professor, Department of Foreign Languages and Intercultural Communication, Master of teaching Chinese.

Статья поступила в редакцию 24.03.2022; одобрена после рецензирования 18.04.2022; принята к публикации 01.06.2022.
The article was submitted 24.03.2022; approved after reviewing 18.04.2022; accepted for publication 01.06.2022.