

Содержание

Предисловие	7
Благодарности	12
Введение. Восток встречается с Западом в Гарвардской медицинской школе	16
Часть I. Тай-цзы и его главные составные элементы.	29
1. Древняя надежда и современная потребность в тай-цзы.	31
2. Восемь активных составляющих тай-цзы.	51
3. Внедрение принципов в практику: упрощенная программа тай-цзы.	102

Часть II. Объективная проверка: тай-цзы через призму современной науки	147
4. Улучшение равновесия и укрепление костей	149
5. Облегчение физических страданий и боли.	177
6. Тай-цзы укрепляет сердце.	208
7. Глубокое и обогащенное дыхание.	228
8. Улучшение мышления и углубление сознания	247
9. Улучшение психологического благополучия и качества сна	270
Часть III. Включение тай-цзы в повседневную жизнь	297
10. Тай-цзы для двоих	299
11. Тай-цзы в сочетании с другими видами спорта	312
12. Тай-цзы на рабочем месте	327
13. Тай-цзы и творчество	340
14. Пожизненное изучение тай-цзы.	351
Послесловие	362
Примечания	373

*Эта книга посвящается моим родителям
и моей семье за их любовь, поддержку и воодушевление,
какие они выказывали мне в ходе ее написания, а также
всем моим учителям и наставникам, Востоку и Западу —
за их мудрость, щедрость и вдохновение.*

Предисловие

Здравоохранение — отрасль, подверженная непрерывным изменениям. Старые болезни исчезают — либо сами, либо побежденные врачами; новые недуги занимают их место. Новые методы лечения зачастую создают неожиданные проблемы. Личные и общественные надежды относительно здоровья и долголетия не выдерживают потрясений. Западные пациенты теперь требуют профилактики и поддержания здоровья. Многие хотят «мягкого обхождения» в дополнение к жесткой, бездушной технологии. Проблемы множества острых заболеваний успешно решены, но представляется, что нам недостает решений в отношении того, как жить с хроническими болезнями или мягко справляться с ними. Врачи и ученые непрерывно исследуют и испытывают новые открытия в этой области.

Отчасти поиск ответов заключается в повторной проверке старых подходов к болезням. Выдержали ли методы, способные дать нужные ответы на новые проблемы, проверку временем? Определенно, популярность и недавние научные исследования акупунктуры и аюрведических методов лечения позволяют предполагать, что благодаря глобализации открываются новые возможности познания систем, основанных на отличных от биомедицинского подходов. Благодаря моим работам я оказался в первых рядах налаживания

связей между азиатской и современной медициной. Остро не хватало книги, которая послужила бы мостом, связывающим мудрость тай-цзы с взглядами и знаниями биологической медицины. Наконец, эта столь необходимая книга была написана, и, что особенно примечательно, в стенах ведущей медицинской школы; это самая подходящая платформа, на которой может возникнуть связь между Востоком и Западом.

«Анатомия тай-цзы. Руководство Гарвардской медицинской школы» — это чудесная, изящная книга, охватывающая все напряжение, что существует между наукой и искусством, современным научным исследованием и традиционной мудростью, движением и созерцательностью, усилием и расслаблением. Авторы написали книгу о тай-цзы, которая воплощает элегантность этого искусства. Идеи, прозрения, концепции, обзоры и детали, основанные, например, на нейровизуализации головного мозга и на идеях Лао-цзы, изящные ритмичные движения и элегантные повороты сюжета создают ощущения причастности к тай-цзы. Они превращают одно из движений тай-цзы, известное под названием «взмахи рук как движение облаков», в визуализацию и интуицию и одновременно — в точно измеримое движение с количественно определяемым физиологическим эффектом.

Эта книга связывает древние традиции, обращенные в прошлое, со стремительным движением науки, предвосхищающим новое, неизведанное будущее. Книга проявляет уважение как к мудрости и опыту Востока, так и к экспериментам Запада. Разделение становится возможностью увидеть связи. Границы видятся как удобные вехи поддержания плодотворного разговора (по крайней мере, на какое-то время).

Сам Питер Уэйн — воплощение этого напряжения. Вся его карьера — гарвардского ученого и медицинского исследователя, получившего к тому же образование в области эволюционной биологии, уважаемого учителя тай-цзы и домашнего смышленного бруклинского мальчишки, сына иммигрантов — позволила написать доказательную

книгу, впитавшую поэзию тай-цзы. Это дерзкая книга. Идеи пересекаются, методология варьирует, и напряжения противоречий питают друг друга. Автор разбивает тай-цзы на компоненты лечебного воздействия, а науку использует для демонстрации пересечений сознания и тела, важности воображения и ритуалов. Природный мир, рассматриваемый сквозь призму эволюции, привязывается к космологическим идеям инь и ян. Природа и культура разделены, но их слияние и связь между ними все же существует. Поскольку эта книга не признает границ, она ненавязчиво проведет вас по новым, неизвестным вам местам. В конце вы ощутите вкус к этой безграничной, нескончаемой поэме, выводам из которой нет числа. Воодушевляющие идеи о безмятежной медитации уравниваются информацией, полученной в контролируемых рандомизированных исследованиях. Все это упаковано в практические, важные для обыденной жизни советы, например о том, как найти хорошего учителя тай-цзы.

Питер написал своевременный труд, доступный и важный для самой разнообразной аудитории. Его книга способна удовлетворить многочисленные потребности. Если вы хотите познать тай-цзы и внедрить его в свою жизнь, ее чтение станет для вас заманчивым приключением. Если же вы имеете опыт практики тай-цзы и практически искушены во взаимодействии сознания и тела, то найдете в книге важные научные данные, которые укрепят вас в уверенности, что вы на правильном пути. Врачи, специалисты по альтернативной медицине и целители, желающие принести пользу пациентам, найдут в книге настоящий родник знаний. И наконец, чиновники здравоохранения, у которых есть вопросы относительно тай-цзы, найдут в книге ответы на свои вопросы.

В главе 1 содержится ясное и простое изложение истории тай-цзы и его современное состояние. Она выходит за пределы мифологии (хотя и рассказывает некоторые мифы) и представляет тай-цзы как постоянно развивающуюся практику, которая неизбежно меняется, попадая в западный мир, где столь же неизбежно сталкивается с наукой и становится объектом научного исследования.

В главе 2 вводится уникальный подход книги — изложение «Восьми активных составляющих тай-цзы». Связывая классический тай-цзы с современной наукой, автор предлагает отчетливое объяснение лечебных составляющих тай-цзы. Обсуждение расчленяет тай-цзы на неожиданные составные части, но именно такой подход позволяет создать из них изящное целое. Более того, вы сможете самостоятельно исследовать неведомую территорию и ощутить интерес к овладению новых для вас движений.

В главе 3 эти восемь активных составляющих объединяются в практическую программу обучения тай-цзы — это одна из тех программ, какие Питер использует в своих клинических испытаниях. При чтении вы будете буквально слышать спокойный, убедительный голос Питера. Вы словно окажетесь в его учебном классе.

В главах с 4 по 9 подводится итог основополагающих научных исследований тай-цзы; несмотря на это, главы читаются легко и вызывают радостное волнение от познания нового. В уравновешенной объективной манере излагается все, что известно о воздействии тай-цзы на здоровье, — от профилактики падений и ослабления факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний до борьбы с хронической болью и депрессией. В некоторых случаях Питер выходит за пределы данных исследований, чтобы показать потенциальные будущие направления. Например, в главе 8 обсуждение клинических и физиологических исследований воображаемых движений очень красиво увязывается с традиционной китайской концепцией намерения (*ци*). Здесь свидетельство основано не столько на документальном подтверждении того, что сегодня известно науке, здесь речь идет скорее о начале плодотворной дискуссии.

В главах с 10 по 14 Питер подводит итог, упорядочивает все предыдущие обсуждения и вводит их в практическую повседневную деятельность. Теперь тай-цзы рассматривается как путеводитель в социальных взаимодействиях на работе и дома, рассмотрена также роль тай-цзы в творческой деятельности — включая искусство и спорт. Кроме того, Питер приводит практические сведения о том, как приступить

к регулярным занятиям тай-цзы, как найти курсы тай-цзы, и подсказывает, что следует искать в хорошей программе тай-цзы.

Эта книга невероятно познавательна, она рассматривает предмет с разных углов зрения и, таким образом, подходит для самых разных людей. Самое поразительное — это то, что Питер Уэйн сплетает эти перспективы в единый ансамбль, который и является сутью тай-цзы, искусства овладения потоком и движением самого космоса.

ТЕД КАПЧУК,
адъюнкт-профессор медицины
Гарвардской медицинской школы,
автор книги *«Нерукотворная ткань:
понимание китайской медицины»*

Благодарности

Написание этой книги было бы решительно невозможно без советов, поддержки и обсуждений со стороны столь многих людей, что у меня просто нет возможности перечислить их всех.

Питательной средой и инкубатором для множества идей этой книги стал Ошеровский центр интегративной медицины при Гарвардской медицинской школе и Гинекологическая больница Бригхэма. Я в неоплатном долгу перед моими наставниками и друзьями — Джули Бьюринг, Тедом Капчуком, Сэлли Эндрюсом и Дэвидом Айзенбромом — за их поддержку смещения моих научных интересов с эволюционной биологии на вопросы интегративной медицины, за их видение, за приверженность к высочайшим научным стандартам. Признателен я также и моим коллегам и сотрудникам, многие из которых внесли свою лепту в написание тех или иных разделов книги, а также участвовали в исследованиях, на результатах которых она основана. В этой связи хочу выразить благодарность таким людям, как Эндрю Ан, Глория Йе, Паоло Бонато, Хелен Ланжевен, Ричард Хаммершлаг, Уильям Стейсон, Эрике Джекобсон, Кэти Керр, Брэд Мэйнон, Джи Ву, Ребекка Уэллс, Сьюзи Бертиш, Эллке Коннорс, Мэри Энн Райан, Андреа Хрбек, Гурджит Бирди, Дональд Леви, Роза Шнайер, Рассел Филлипс, Даг Киль, Харриер Самуэльсон, Ади

Харамати, Стивен Вулф, Джефф Хаусдорф, Лю Липсиц, Вера Новак, Л. Г. Пен, Ари Гольдбергер и Вейдон Лю; спасибо также моим наставникам и коллегам, повлиявшим на совершенствование моего мышления в области эволюционной биологии и экологии, таким как Уильям Друри, Грэйг Грин, Джон Коннолли, Фахри Баззас, Тим Сайп, Дэвид Эккерли, Сьюзанн Морзе и Дэвид Фольгер.

Многие научные исследования, на результатах которых базируется эта книга, были бы невозможны без щедрой поддержки со стороны фонда Бернарда Ошера; без федеральных грантов от Национального центра дополнительной и альтернативной медицины при Национальном институте здравоохранения; без поддержки со стороны Фонда семьи Кольберг; и без личного видения и доверия со стороны двух главных покровительниц и наставниц — Элизабет МакКормак и Бетси Арон.

Также бесценна помощь со стороны многих учителей тай-цзы и родственных школ целительства. Я благодарен им за воодушевление и безграничную преданность делу, опытом и мудростью которого они столь щедро делились. В особенности обязан я двум моим основным учителям тай-цзы и внутренних боевых искусств, Роберту Морнингстару и Артуру Гудриджу, за их невероятные познания в тай-цзы и родственных практиках, а также за независимость мышления и стремление делиться познаниями с другими; благодарен я и Шарлю Жену, обучившему меня «Жестам осознания», перевернувшим мои представления о тай-цзы; большое спасибо Мантаку Чиа, Майклу Уинну и Мари Фаварито за их уроки цигуна и внутренней алхимии организма; в большом долгу я и перед Кальвином Чинном, преподавшим мне основы кунг-фу, а также перед Кэролом Кейтоном, мудрость и учение которого отвергают всякую категоричность. Благодарен я и моим учителям по целительству, многие из которых помогли мне сохранить здоровье во время этого нелегкого путешествия в страну тай-цзы, — это Цяомин Чен, Вейдон Лю, Эрик Джекобсон, Рендалл Феррелл, Куэи Куахара, Мэтью Ковальски, Арт Мадоре и Эдгар Миллер.

Мои ученики, бывшие и настоящие, которых я обучал и обучаю тай-цзы и цигуну, включая и тех, кто присоединился к нам добровольно, воодушевляли меня отношением к практике и преданностью, заставляли быть честным и постоянно побуждали и побуждают к углублению моих навыков, что облегчает преподавание и делает его радостным и увлекательным. В особенности ценю я товарищество и дружбу с моими старыми учениками. Многие из них помогают вести обучение пациентов во время наших клинических испытаний и внесли много полезных идей и мыслей в эту книгу; среди них я хочу упомянуть Джейн Мосс, Стенвуда Чана, Реджину Гиббонс, Криса Даванше, Дебору Кейк, Марти Хейтца, Пэма Кобба и Криса Сарсу.

Из самых близких людей я хочу поблагодарить родителей за их мужество, силу и любовь, а также мою старшую сестру Дебби за ее непоколебимую поддержку. И наконец, у меня нет слов для выражения благодарности моей спутнице жизни и лучшему другу Лиз и моему сыну Сэму, главному источнику моей радости. Спасибо вам за ваше терпение в отношении моей, пожалуй, избыточной занятости, за то, что постоянно напоминали мне, зачем, собственно, мы живем на свете.

Мне превосходно работалось с моим соавтором и новым другом Марком Фюрстом. Этой книги просто не было бы без его навыка к писательству, без увлеченности в овладении секретами тай-цзы в процессе написания книги, без его замечательного терпения и оптимизма. Мы хотели бы особо поблагодарить редактора из издательства «Шамбала» Бет Франкл; главного редактора книжного отдела издательства Гарвардского университета Джули Силвер; а также нашего агента Линду Коннер. Мы признательны им за то, что они поделились с нами знанием о кухне издательского дела, и за их безоговорочную поддержку проекта этой книги. Мы благодарны также К. Дж. Аллену за его безупречное мастерство фотографа, а Дэну Литровнику — за работу над примечаниями.

Надо добавить, что Марк Фюрст тоже выражает свою безмерную признательность за любовь и поддержку со стороны его жены

Марджи, сына Бена и дочери Сары, проявленные ими во время работы над книгой, из-за которой ему приходилось отлучаться из дома; благодарит он и свою маму Пеппи за любовь; признателен он и за товарищество, интеллектуальную помощь и поощрение со стороны коллег по писательскому цеху, авторов из группы “Brooklyn Brown Bag Lunch”; выражает он и свою благодарность учителям тай-цзы — Филу Катапано и Ребекке Вулф — за мудрость, доброту и терпение.