

Присвячено Внутрішньому Майстрові,  
який керує нашою внутрішньою  
життєвою енергією...

## ПЕРЕДМОВА

Згідно із західною медициною, схильність до тих чи тих захворювань пов'язана насамперед із генетикою. Ця схильність може бути вродженою (антигени системи *HLA* (людський лейкоцитарний антиген)) або набутою (мутації хромосом). Натомість прихильники східної медицини вважають, що хвороби свідчать про складнощі самореалізації, яких ми зазнаємо на *життєвому шляху*. За допомогою хвороб, спричинених енергетичними розладами, підсвідомість вказує нам на перешкоди для нашого духовного розвитку.

Обидва медичні підходи не є взаємовиключними, тим паче що вчені за допомогою досліджень довели: у мишей через стрес можуть відбуватися мутації хромосом. Ось чому, незважаючи на однакову спадковість, одна людина може повсякчас хворіти, натомість друга почуватиметься цілком здоровою. Замість того щоб намагатися зрозуміти механізми складних генетичних процесів, простіше, логічніше та дешевше спробувати визначити психоенергетичні механізми, що провокують виникнення хвороб. Завдяки цьому ми зможемо дізнатися, що робити для того, щоб одужати.

Книжка Мішеля Одуля є чудовим посібником для всіх, хто хоче зрозуміти мову тіла. Прочитавши її, ми вже не вважатимемо хвороби за несприятливі чинники або прояви долі й навчимося сприймати їх як повідомлення нашої підсвідомості, нашого Внутрішнього Майстра. Можливо, ми зможемо побачити за нашим болем і поганим самопочуттям «креативну хворобу», тобто таку, що спонукає нас до саморозвитку.

Просто і зрозуміло виклавши психоенергетичні механізми, які, відповідно до даосизму, визначають організацію макро- та мікрокосму, автор передає нам свої знання й допомагає зрозуміти причини захворювань. Також він торкається проблеми латеральності, яка для мене довго залишалася предметом багатьох питань та хибних висновків. У цій книжці я пояснюю і власний погляд на хвороби й пацієнтів, а ще вона може бути чудовим медичним посібником, адже чудово доповнює традиції західної медицини, як це довела психотерапевтка Аннік де Сюзенель<sup>1</sup>.

Утім, цей підхід зобов'язує нас виконати дві необхідні й пов'язані між собою умови: він змушує нас подорослішати і взяти відповідальність за себе та свою свободу. Нам треба відкинути думку про «всемогутнього лікаря-рятівника» і віднайти сенс життя.

Ця книжка також може стати в пригоді лікарям, які, окрім механічного підходу до медицини, бажають поповнити свої знання ще й розумінням свідомого та несвідомого. Це надасть їм можливість настановити пацієнтів на добру путь. Позаяк одна з найголовніших цілей XXI сторіччя — це

---

<sup>1</sup> Аннік де Сюзенель — французька письменниця, яка пройшла шлях порівняльного релігієзнавства; авторка численних книжок духовного змісту, які розкривають істину езотеричних знань. (*Тут і далі прим. пер.*)

примирення протилежностей. Можливо, одного дня алопатія<sup>1</sup>, гомеопатія, акупунктура, психосоматика зможуть гармонійно співіснувати із західною медициною або принаймні з її філософськими принципами.

*Тьєррі Мединьски, лікар-гомеопат,  
фахівець у царині психосоматики,  
автор книжки «Психоаналіз і світовий порядок»*

---

<sup>1</sup> Алопатія — напрямок у медицині, прихильники якого ліками спричиняють симптоми, протилежні симптомам певної хвороби.

## ВСТУП

Ми живемо в епоху найсучасніших та найефективніших, ніж будь-коли, засобів комунікації. Сучасну людину ми уявляємо в добре устаткованому офісі, за робочим столом, на якому обов'язково стоїть стаціонарний або портативний телефон, комп'ютер, а ще лежить смартфон, планшет тощо — ці невідмінні прилади для миттєвої комунікації з цілим світом через інтернет у будь-який час.

Проте не все так чудово, як може видатися від початку. Така комунікація насправді беззмистовна, це лише ілюзія справжнього живого спілкування. Усі ці гаджети виконують роль протезів та милиць у нашому інвалідизованому спілкуванні. Вони допомагають нам обійти наш страх зближення з іншими людьми. Щоб у цьому переконатися, варто згадати миттєве набуття популярності SMS-повідомлень та електронних листів.

Наше життя, у яке звідусіль проникають мусовані у ЗМІ ідеї матеріалізму та споживацького суспільства, дедалі прискорюється. Зовсім скоро межа між повноцінним життям та існуванням, життям і метушнею, життям і хаосом зникне.

І все це відбувається за нашої згоди, навіть на нашу вимогу. Але навіщо нам це потрібно? Невже для того, щоб одного дня прокинутися старими, з хворими тілом та душею, і з прикрістю зрозуміти, що життя минуло?

Суспільство, освіта й робота допомагають нам цілком задовольнити власні бажання. Завдяки ним ми навчаємось керувати і взаємодіяти з усім, що нас оточує. Але це не що інше, як гонитва за владою й контролем, яка щодня віддаляє нас від себе справжніх і спустошує. Лише смерть чи хвороба змушує нас замислитися.

Хто та людина, яка сумно дивиться на тебе із дзеркала? Хто цей незнайомиць, який чахне в ліжку? Чому його тіло так болить?

Це твій єдиний справжній співрозмовник. Той, із ким ти не познайомився й не заприятелював. Він і є ти!

Часом це відкриття для нас є таким нестерпним, що ми просимо лікаря зробити бодай щось, аби полегшити страждання, які насправді ми маємо пережити. Якби ж то ми лише знали! Будь-який біль — це відчайдушні крики нашого тіла, знаки, що їх дає нам життя. Це сигнали тривоги, ознаки життєвого дисбалансу, що їх ми не можемо почути або не знаємо, як розшифрувати.

Мета цієї книжки — віднайти втрачені знання про наше тіло та життя і навчитися їх слухати. Вона дасть вам змогу зрозуміти місце людини у світі. Ми розглянемо правила, які диктує нам саме життя, зрозуміємо причини, які призводять до тих чи тих наслідків. Нарешті, ми дізнаємося, про що свідчать біль та напруження в нашому тілі, про які негаразди вони сигналізують. Надалі це допоможе нам якнайкраще тлумачити знаки тіла і робити все можливе задля того, щоб воно було здоровим.

Після багатьох років практичних занять із психоенергетики та шіацу<sup>1</sup> я можу напевно сказати, яким чином наші тіла спілкуються з нами (часом навіть кричать), на які внутрішні проблеми вказують. Наша підсвідомість, наша психіка, наша душа (хто як це називає) повсякчас сигналізують нам про невіршені проблеми. Але ми не слухаємо й не чуємо. Чому так?

На це є різні причини. По-перше, ми не вміємо або не хочемо дослухатися до внутрішніх повідомлень несвідомого (сни, інтуїція, передчуття, відчуття). І тому з часом вони стають інтенсивнішими (хвороби, нещасні випадки, конфлікти, смерть), для того щоб ми нарешті їх почули та змусили себе зупинитись. По-друге, ми часто не можемо усвідомити причину нашого болю, тому не можемо його для себе інтерпретувати. Ми негайно усуваємо симптоми й перериваємо важливий процес, але не шукаємо джерело болю, щоб зрозуміти, що саме нам потрібно змінити в житті. Ніхто нас цього не вчить.

Наука відділяє тіло від душі. Перше вона розглядає як механізм, і завдяки цьому західні лікарі стали чудовими «інженерами». Ми неначе моряки, які отримують звукові повідомлення азбукою Морзе, якої ніколи не вивчали. Нескінченне «бі-біп» стало неприємним і нав'язливим, воно дратує та відволікає. Тому ми звертаємося до бортового механіка, щоб той заблокував сигнал, ба навіть перерізав дроти самої системи передачі сигналу (що ще гірше). Це нас зазвичай заспокоює.... От тільки це «бі-біп» повідомляло, що в кораблі є пробоїна і що він ось-ось потоне.

---

<sup>1</sup> Шіацу — традиційна японська практична терапія, заснована на анатомічній і фізіологічній теорії циркуляції енергії ши. Міністерством охорони здоров'я й добробуту Японії ця практика регламентована як ліцензійна медична терапія.

За допомогою цієї книжки ми навчимося читати мову нашого тіла. Але ще спробуємо навчитися її розуміти. Позаяк я не люблю сухих пояснень на кшталт «болить тут, отже, негаразд отут», що лише вказують на симптоми й насправді не допомагають, я намагатимуся пояснити, *чому саме* так відбувається. Для цього книжку поділено на три частини.

У першій частині я пропоную філософське осмислення людини та її існування, а також пояснюю, як усе в нас пов'язане між собою й зі світом. Ви дістанете змогу краще зрозуміти причини власних рішень, спираючись на поєднання знань про психіку, душу, свідоме та несвідоме зі знаннями про тіло. Таким чином ви зрозумієте, що зв'язок між тілом та душею є не чимось магічним чи езотеричним, а суто біологічним тлумаченням нашого психічного стану.

У другій частині книжки я опишу кодифікацію енергій, про яку йдеться у традиційній китайській медицині. Я розглядатиму людину в контексті психоенергетики інь і ян, а також меридіанів, за якими рухається життєва енергія, як ми знаємо це з методу акупунктури. Завдяки цьому ми зрозуміємо, як пов'язані між собою прояви проблем у нашому тілі.

У третій і останній частині я пояснюю, яку роль відіграє кожен орган та кожна частина нашого тіла й підбиваю підсумки. Насамкінець я продемонструю, як співвідносяться певні причини та наслідки, тобто поясню символіку повідомлень людської душі до тіла.

Той, хто володіє даром передбачення,  
зможе вчасно відійти від стіни,  
що ось-ось впаде.

*Мен-цзи*<sup>1</sup>

## ЧАСТИНА ПЕРША

# ФІЛОСОФІЯ ЛЮДСЬКОГО ЖИТТЯ. ЩО МИ МАЄМО ЗНАТИ ПРО ЖИТТЯ?

Якщо ми до кінця не розуміємо, що таке людина й життя, то нам важко зрозуміти зв'язок між тілом та душею і, як наслідок, зв'язок між болем у тілі та душевними муками. Якщо ми й далі вважатимемо людину за механізм — набір не пов'язаних між собою взаємозамінних запчастин, — то те, що я виклав у цій книжці, уподібниться до магії, а радше до вигадки.

Важливо розуміти, як і чому відбуваються ті чи ті зміни в нашому організмі, як виникають симптоми та хвороби, чому трапляються нещасні випадки. Утім, якщо й далі розглядати тіло як механізм, то ми занадто зациклимося на самих симптомах і наші спостереження обмежаться в часі

---

<sup>1</sup> Мен-цзи — китайський філософ, другий після Конфуція творець конфуціанства і предтеча неоконфуціанства.

та просторі. Це заважатиме нам знайти справжню причину, яка ховається за цими симптомами. Ми пояснюватимемо це збігом обставин (нешасний випадок) або зовнішніми чинниками (віруси, бактерії, неякісна їжа, забруднене довкілля).

Тож треба розширити уявлення про людину й поспостерегти за нею в контексті часу та простору. Тоді ми зможемо проаналізувати все, що з нею трапляється, у контексті емоцій. Це те, що замість нас завжди намагається зробити релігія (латинською «*religere*» означає «пов'язувати»): помістити людину в іще один важливий вимір — духовний. І тоді, можливо, ми зрозуміємо сенс існування людини і причини її нещастя.

## Процес інкарнації

Відповідно до східної філософії, життя утворилось із хаосу — з безформної матерії, яка в сучасній науці, а саме у квантовій механіці, є доведеним фактом. Порядок народжується з хаосу завдяки енергії *тай чі*<sup>1</sup>, яка містить у собі сили інь (землі) та ян (неба) (див. схему на с. 80).

Людина перебуває між цими двома полярними силами. Але разом із тим вона і є точкою, у якій ці дві сили поєднуються (до цього я ще повертатимуся пізніше). Людина походить з хаосу та є лише енергетичною вібрацією без конкретної форми. Цю вібрацію даосисти називають «первісний шень», тобто «дух», «душа». Для повноцінного життя шень має увібрати в себе сили інь (жінки, матері) та ян (чоловіка, батька). Ці три енергії (шень + енергія матері + енергія

---

<sup>1</sup> Тай чі — фундаментальний принцип у традиційній культурі Китаю, частина, яка формує будь-що живе: «життєва енергія», «життєва сила», «потік енергії».

батька) зливаються в одну та проходять процес інкарнації, тобто набувають тілесності.

Процес інкарнації, ясна річ, набагато складніший. Я вже писав про це в іншій своїй роботі, а ще я детальніше розкажу про нашу енергетику в наступних розділах. Зараз нам достатньо й цієї інформації, щоб зрозуміти все викладене далі. Разом із тим нам важливо зрозуміти, як відбувається інкарнація, тож для цього ми розглянемо концепти Прадавнього та Прийдешнього неба, які сполучаються життєвим шляхом або, як влучно назвав це Пауло Коельйо в романі «Алхімік», *особистою легендою*. Письменник таким чином заклав глибоке значення в поняття життєвого шляху.

## Життєвий шлях, або Особиста легенда

Життєвий шлях — це низка всіх подій, які трапляються за час людського існування. Ми можемо порівняти його зі сценарієм до фільму чи путівником. На життєвому шляху ми рухаємось у певному транспортному засобі — тілі. Східна культура пропонує нам цікаву ілюстрацію: життєвий шлях — це подорож, яку за час свого існування кожен здійснює у власній кареті. Такою каретою є наше тіло, а сама подорож відбувається ніби за дороговказами на дорожній мапі. Дорога, якою рухається карета, є ґрунтовою. На цьому шляху, як і на будь-якому іншому, є певні труднощі — вибоїни, підйоми, камінці, а також урвища з обох боків. Тут є і круті повороти, і несподівані перешкоди. Руху можуть перешкоджати туман і зливи. На *людському* шляху — це конфлікти та суперечки, нав'язані правила та інші чинники, що стримують людину. І тут ми, як і на звичайній дорозі,

## Зміст

Передмова .....	5	<b>ЧАСТИНА ДРУГА.</b>	
Вступ .....	11	<b>У людині все взаємопов'язано.</b>	
<b>ЧАСТИНА ПЕРША.</b>		<b>Людина між небом і землею .....</b>	<b>67</b>
<b>Філософія людського життя.</b>		Злиття енергій інь і ян .....	67
<b>Що ми маємо знати про життя? .....</b>	<b>15</b>	Енергія: рух, структура	
Процес інкарнації .....	16	й рівновага .....	79
Життєвий шлях,		Меридіани тіла людини,	
або Особиста легенда .....	17	за якими рухається енергія .....	83
Прадавнє небо та Прийдешнє небо .....	20	Різновиди проявів	
Прадавнє небо .....	22	інь і ян у тілі .....	88
Прийдешнє небо .....	25	Верх і низ .....	88
Питання латеральності		Права сторона та ліва .....	90
в контексті людського тіла .....	27	Зовні і всередині .....	91
У контексті психоенергетики .....	27	Як пов'язані між собою	
У контексті анатомії .....	29	меридіани (п'ять принципів) .....	91
Інверсія .....	30	<i>Земля</i> .....	94
Тіло та система інверсій .....	33	<i>Вогонь</i> .....	97
У контексті філософії		<i>Вода</i> .....	101
та духовності .....	34	<i>Дерево</i> .....	103
Свідоме та несвідоме .....	37	<b>ЧАСТИНА ТРЕТЯ.</b>	
Несвідоме .....	37	<b>Захворювання і травми органів</b>	
Свідоме: ущільнення		<b>та частин тіла. Символічні</b>	
та вивільнення енергій .....	42	<b>повідомлення тіла .....</b>	<b>107</b>
Фізіологічні прояви .....	53	Функції органів та частин тіла .....	107
Психічне та психологічне		Функції частин тіла .....	112
напруження .....	54	Скелет і хребет .....	113
Фізичні травми .....	56	Нижні кінцівки .....	121
Органічні захворювання		<i>Тазостегновий суглоб</i> .....	123
та психічні розлади .....	58	<i>Колінний суглоб</i> .....	126
Підсвідомі акти .....	60	<i>Надп'яtkово-гомiлковий</i>	
Дзеркальний ефект .....	62	<i>суглоб (щиколотка)</i> .....	128
		<i>Стопа</i> .....	130
		<i>Пальці ноги</i> .....	132

## Мішель Одуть

<i>Стегно та стегнова кістка</i> .....	135	<i>Тонка кишка</i> .....	169
<i>Гомілка, мало- та великогомілкова кістки</i> .....	138	<i>Товста кишка</i> .....	170
Верхні кінцівки.....	141	Дихальна система .....	171
<i>Плечовий суглоб (плечовий пояс)</i> .....	142	<i>Легені</i> .....	172
<i>Ліктьовий суглоб</i> .....	144	<i>Шкіра</i> .....	175
<i>Променево-зап'ястковий суглоб</i> .....	146	Сечовидільна система .....	179
<i>Кисть</i> .....	148	<i>Нирки</i> .....	180
<i>Пальці</i> .....	151	<i>Сечовий міхур</i> .....	181
<i>Плече</i> .....	154	Система кровообігу .....	182
<i>Передпліччя, ліктьова та променева кістки</i> .....	156	<i>Серце</i> .....	183
<i>Шия</i> .....	157	<i>Венозна система</i> .....	185
Тулуб .....	160	<i>Артеріальна система</i> .....	185
Функції органів .....	160	Нервова система .....	187
Система травлення .....	161	<i>Центральна нервова система</i> .....	187
<i>Шлунок</i> .....	162	<i>Мозок</i> .....	188
<i>Селезінка та підшлункова залоза</i> .....	163	<i>Спинний мозок</i> .....	191
<i>Печінка</i> .....	166	<i>Нерви</i> .....	192
<i>Жовчний міхур</i> .....	168	<i>Автономна нервова система</i> ....	193
		Репродуктивна система.....	194
		Інші частини тіла та пов'язані з ними хвороби .....	197
		<b>Підсумок</b> .....	218