

Научная статья

УДК 794.1+294.321+327

DOI 10.25205/1818-7919-2026-25-4-9-22

## Оздоровительный потенциал китайской традиционной культуры: художественные, ментальные и религиозные практики

Елена Эдмундовна Войтишек <sup>1</sup>

Яо Сун <sup>2</sup>

Татьяна Егоровна Василенко <sup>3</sup>

<sup>1-3</sup> Новосибирский государственный университет  
Новосибирск, Россия

<sup>1</sup> e.voitishek@g.nsu.ru, <https://orcid.org/0000-0001-8054-6369>

<sup>2</sup> s.iao@g.nsu.ru, <https://orcid.org/0000-0002-5357-0264>

<sup>3</sup> t.e.vasilenko@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0002-1986-5680>

### Аннотация

Фокус исследования работы направлен на выявление оздоровительного потенциала и глубокой взаимосвязи различных видов традиционной культуры и искусства Китая. В системе выстраивания гармоничных отношений человека и общества это имеет большое значение, поскольку такой подход предлагает конкретные методы выработки адаптационных возможностей организма в условиях стрессов и постоянно меняющихся жизненных обстоятельств. Усилия, требующие вовлеченного участия в этих занятиях, высвобождают энергетические ресурсы индивидуума для решения других задач, переключая восприятие мира в другие регистры и выводя сознание на новый уровень осмысления действительности. Тесная связь между разными аспектами китайского искусства, скрепленными идейными концепциями конфуцианства, даосизма и буддизма, подчеркивает уникальный философско-мировоззренческий потенциал культуры Китая, выражающийся в единстве духа и формы, естественности и простоты, во взаимосвязи содержания и символики. При таком подходе многие аспекты традиционной китайской культуры можно рассматривать в качестве тонкого инструмента гармонизации тела и духа, позволяющего человеку жить в согласии с природными циклами и самим собой.

### Благодарности

Исследование проведено в рамках реализации Государственного задания Минобрнауки № FSUS-2024-0028 «Аксиологический потенциал буддизма в контексте международных отношений России со странами Восточной Азии: история и современность»

### Ключевые слова

Китай, традиционная культура, музыка, каллиграфия, *цигун*, чай, благовония, буддийская медицина, ритуальные практики, сознание

### Для цитирования

Войтишек Е. Э., Яо Сун, Василенко Т. Е. Оздоровительный потенциал китайской традиционной культуры: художественные, ментальные и религиозные практики // Вестник НГУ. Серия: История, филология. 2026. Т. 25, № 4: Востоковедение. С. 9–22. DOI 10.25205/1818-7919-2026-25-4-9-22

## The Healing Potential of Chinese Traditional Culture: Artistic, Mental and Religious Practices

Elena E. Voytishek<sup>1</sup>, Yao Song<sup>2</sup>, Tatiana E. Vasilenko<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup> Novosibirsk State University  
Novosibirsk, Russian Federation

<sup>1</sup> e.voytishek@g.nsu.ru, <https://orcid.org/0000-0001-8054-6369>

<sup>2</sup> s.iao@g.nsu.ru, <https://orcid.org/0000-0002-5357-0264>

<sup>3</sup> t.e.vasilenko@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0002-1986-5680>

### Abstract

This study focuses on identifying the healing potential and profound interconnectedness of various forms of traditional Chinese culture and art. This is particularly important in the context of fostering harmonious relationships between individuals and society, as this approach offers specific methods for enhancing the body's adaptive capacity under stress and in the face of constantly changing life circumstances. Engaging in these activities liberates the individual's energy resources for other pursuits, shifting one's perception of the world and elevating consciousness to a new level of understanding reality. The comprehensive analysis reveals that many forms of traditional Chinese culture – such as music, calligraphy, qigong (the art of managing *qi* energy), tea ceremonies, and incense burning, and others – can serve as fundamental regulators of the psychophysical state of both individuals and society. The close connection among various aspects of Chinese art, grounded in the ideological concepts of Confucianism, Taoism, and Buddhism, underscores the unique philosophical and ideological potential of Chinese culture. This is expressed through the unity of spirit and form, naturalness and simplicity, and the interplay of content and symbolism. Through this lens, many elements of traditional Chinese culture can be viewed as subtle tools for harmonizing body and spirit, enabling individuals to live in harmony with the cycles of nature and themselves.

### Acknowledgements

The study was carried out within the framework of the implementation of the State assignment of the Ministry of Education and Science no. FSUS-2024-0028 “Axiological Potential of Buddhism in the Context of International Relations between Russia and the Countries of East Asia: History and Modernity”

### Keywords

China, traditional medicine, music, calligraphy, qigong, tea, incense, Buddhist medicine, ritual practices, consciousness.

### For citation

Voytishek E. E., Yao Song, Vasilenko T. E. The Healing Potential of Chinese Traditional Culture: Artistic, Mental and Religious Practices. *Vestnik NSU. Series: History and Philology*, 2026, vol. 25, no. 4: Oriental Studies, pp. 9–22. (in Russ.) DOI 10.25205/1818-7919-2026-25-4-9-22

Изучение историко-культурных традиций Китая требует пристального внимания к анализу механизмов взаимодействия различных аспектов и сфер традиционной культуры в современном обществе. К ним относятся оздоровительные возможности практически любого вида культуры и искусства традиционного Китая. В научном мире уже давно не вызывает сомнений тезис о том, что традиционная медицина Востока является не только древней авторитетной системой врачевания, но и прежде всего очень важной частью культуры огромного региона. Такое понимание места медицины в культуре Китая и в целом в Азии задает фокус исследований, который направлен на выявление глубокой взаимосвязи различных видов традиционной культуры Китая с их огромным оздоровительным потенциалом в системе выстраивания гармоничных отношений человека и общества.

Занятия каллиграфией, живописью, музицирование, стихосложение и литературное творчество, психофизиологические гимнастики и боевые искусства (*цигун, тайцзи, ушу*), традиционные игры и развлечения, личный опыт в проведении чайных ритуалов, составление ароматических и цветочных композиций в искусстве благовоний и аранжировке цветов, участие в шахматных и шашечных баталиях – всё это имеет большое значение в выработке адаптационных возможностей организма в условиях стрессов и постоянно меняющихся жизненных обстоятельств. Усилия, требующие вовлеченного участия в этих занятиях, высвобождают мощные энергетические ресурсы индивидуума для решения других задач, переключая вос-

приятие мира в другие регистры и выводя сознание на новый уровень осмысления действительности.

Занятия этими видами процессуальных искусств, когда требуется точность и координация в движениях, предельная концентрация сознания, становятся мощным инструментом арт-терапии, что способствует совершенствованию практики осознанности и медитации, благотворно воздействует на физическое и психоэмоциональное состояние человека. Вероятно, эти механизмы взаимодействия различных видов искусства с оздоровительными техниками были нащупаны китайской философской мыслью и традиционной эстетикой еще в глубокой древности, когда были сформулированы важнейшие качества «благородного мужа» *цзюнь-цзы*.

Согласно конфуцианским представлениям, «человеку высоких достоинств» предписывалось владение шестью искусствами и умениями *六藝 лю и* (включающими этикет *禮 ли*, музыку *樂 юэ*, стрельбу из лука *射 шэ*, управление колесницей *御 юй*, каллиграфию *書 шу* и математику *數 шу*)<sup>1</sup>. Аккумулированный более чем за тысячелетие опыт совершенствования техник владения различными искусствами в их применении к нуждам социума и потребностям индивидуального психофизического здоровья нашел оформление в эпоху Сун (960–1279), когда были сформулированы основные эстетические концепции «человека культуры» (*文人 вэньжэнь*)<sup>2</sup>. В китайской художественной эстетике того же времени была выработана концепция *琴棋書畫 цинь ци шу хуа*, подразумевающая владение различными искусствами и формами интеллектуального досуга<sup>3</sup>.

Созданные сообществом интеллектуалов и литераторов такие процессуальные художественные практики являлись необходимым условием социализации «культурного» человека на Дальнем Востоке, залогом его успешной чиновничьей карьеры и во многом гармоничного психофизического состояния. Благодаря деятельности интеллектуалов за многие сотни лет в Китае и других странах конфуцианской цивилизации было придумано большое количество видов элитарного досуга комплексного и синкретичного характера. Взаимодействуя и переплетаясь друг с другом, они способствовали созданию прочной основы средневековой культуры, породив множество синтетических видов искусства, востребованных и по настоящее время. Традиционные искусства Китая, как и в целом стран Восточной Азии, предлагают чрезвычайно многообразные способы поддержания физического и ментального здоровья, способствуя не только благополучию и улучшению качества жизни конкретного человека, но и сохранению социальной активности людей на долгие годы.

Так, музыка, будучи частью традиционных мировоззренческих и философско-религиозных систем Китая, с давних времен выступала в качестве одного из важнейших регуляторов

<sup>1</sup> Понятие «шесть искусств» (*六藝 лю и*) впервые зафиксировано в памятнике «Чжоуские ритуалы» (*周禮·保氏 Чжоу ли*, раздел *Бао ши*), входящем в конфуцианское собрание «Тринадцатикнижие». Именно там встречается совет «через [изучение] пяти канонов последовательно [овладевать] шестью искусствами» (*通五經貫六藝 тун у цзин гуань лю и*). Под «пятью канонами» подразумевается, как правило, собрание ранних письменных сочинений: «И цзин» (*易經*), «Шу цзин» (*書經*), «Ши цзин» (*詩經*), «Ли цзи» (*禮記*), «Чунь цю» (*春秋*). См. информационный портал китайской электронной энциклопедии Байкэ байдун. URL: <https://baike.baidu.com/item/六艺/238715> (дата обращения 08.01.2026).

<sup>2</sup> В российском Китаеведении утвердилось двойное понимание этого термина: в узком и широком смыслах. В узком смысле под термином *вэньжэнь* понимается творческое окружение художника Су Ши эпохи Северная Сун (960–1127), а в широком смысле этим термином обозначаются непрофессиональные литераторы и художники, занимающиеся творчеством во время, свободное от чиновничьих дел.

<sup>3</sup> Имелись в виду следующие искусства: игра на древней цитре (*古琴 гу цинь*), облавные шашки и шахматы *棋 ци*, литературное творчество и каллиграфия *書 шу*, занятия живописью *畫 хуа*. Тогда же в среде китайских интеллектуалов сформировалось понятие *文人四艺 вэньжэнь сии* (букв. «четыре искусства “человека культуры”»), которое объединяло следующие таланты и умения: воскурение благовоний *焚香 фэньсян*, приготовление чая *烹茶 пэнча*, живопись *掛畫 гуахуа* и аранжировку цветов *插花 чахуа*. Подробнее об упомянутых эстетических концепциях и деятельности «людей культуры» в Китае см. [Войтишек, 2023, с. 201–232].

взаимоотношений в обществе. Китайские философы и медики выявили наличие особой связи музыкальных звуков с концепцией *инь-ян*, с пятью первоэлементами (五行 *у син*) и акупунктурными зонами на теле человека. Через теоретические наработки и необходимые ритуальные практики они установили, что музыка имеет положительное влияние на здоровье человека, и стали использовать ее терапевтические свойства в качестве целебного средства от различных болезней <sup>4</sup>.

В этом отношении примечательна этимология знаков 樂 («музыка» *юэ* / «радость» *лэ*) и 藥 («медицина» *яо*) <sup>5</sup>, которые в традиционном написании очень похожи и различаются лишь одним элементом «травы», присутствующим в иероглифе «медицина». Иероглиф 樂 состоит из ключей «белый», «дерево» и «шелк», которые в древности имели отношение, вероятно, к знаменитой цитре *цин* (букв. «шелковая струна, натянутая на деревянной доске»). Анализ двух китайских иероглифов со значениями «музыка» и «медицина» показывает, насколько большое значение еще в древности придавалось музыке для лечения психического и физического здоровья человека. В настоящее время музыкотерапия как психотерапевтический метод коррекции физического и эмоционального состояния человека представляет большой интерес в контексте развития различных областей китайской культуры, включая традиционную медицину.

Китайские врачи издавна используют концепцию *у син* в медицине, соотнося пять первоэлементов со звуками пентатоники и пятью органами <sup>6</sup>. Современные исследования в области интеграции китайских представлений о целительных свойствах музыки с европейской музыкальной культурой предлагают при лечении заболеваний использовать инструменты, характерные для обеих культурных традиций, где есть место и барабанам, и флейтам, и саксофону с гитарой, и скрипке с виолончелью (см. [Шушарджан, 1994, с. 98, 101]). Поскольку музыка неразрывно связана с физическим и эмоциональным здоровьем, музыкальные звуки являются средством, с помощью которого можно воздействовать на психофизическое состояние человека. В соответствии с этим врачеватели подбирают определенную мелодию для лечения пациентов так же, как отбирают травы и снадобья <sup>7</sup>.

Традиция музыкальной терапии в Китае не ограничивается использованием пяти звуков пентатоники в их отношении к пяти основным органам – существует множество ее направлений, которые китайские специалисты используют в своих практиках. Особое значение приобрели методы вокалотерапии, за счет чего лечение человека происходит благодаря пропеванию различных слогов по особой методике. Речь идет о таком направлении духовно-

<sup>4</sup> Представления о лечении музыкальными звуками зародились не только в Китае – похожие идеи о важности музыкотерапии существовали еще тысячелетия назад в нескольких древнейших цивилизациях независимо друг от друга. Но только в Китае под длительным воздействием оздоровительных и лечебных методик, определяющего значения исторической и философской литературы эти представления выросли до самостоятельного направления в традиционной медицине и «искусстве управления энергией *ци*» (气功 *цигун*).

<sup>5</sup> В современном упрощенном виде оба иероглифа в графике, принятой в КНР, потеряли эту очевидную связь: знак «музыка» *юэ* / «радость» *лэ* записывается как 乐, а знак «медицина», «лекарство» *яо* выглядит как 药.

<sup>6</sup> Так, в соответствии с этими представлениями, звук 角 *цзюэ* соответствует дереву (木 *му*) и печени, звук 徵 *чжи* – огню (火 *хо*) и сердцу, звук 宮 *гун* – земле (土 *ту*) и селезенке, звук 商 *шан* – металлу (金 *цин*) и легким, звук 羽 *юй* – воде (水 *шуй*) и почкам. Эта концепция уже изложена в древнейшем сочинении «Трактат Желтого императора о внутреннем» (黃帝內經 *Хуан-ди нэй-цзин*), основополагающем тексте традиционной китайской медицины, формирование которого как целостного сочинения относят к III в. до н. э. См. Хуан-ди нэй цзин. Портал Синология.ру. URL: [https://www.synologia.ru/a/Хуан-ди\\_нэй\\_цзин](https://www.synologia.ru/a/Хуан-ди_нэй_цзин) (дата обращения 14.11.2025).

<sup>7</sup> Принципы музыкотерапии основаны на резонансе, происходящем от вибраций: если вибрации от звуков музыки совпадают с вибрациями человеческого тела (кровенное давление, пульс, частота сердечных сокращений и др.), то терапевтический эффект возможен. Согласно методам музыкальной терапии, определенные мелодии принято слушать в строго рекомендованное время. При этом желательно, чтобы каждая мелодия была исполнена на определенном инструменте. Китайские врачи рекомендуют прослушивать музыку в течение 15–20 минут в день, по возможности в состоянии покоя, чтобы очистить разум, избавиться от суетных мыслей. Это своего рода медитация, в результате которой оздоравливается не только тело, но и дух. Чтобы добиться наилучшего эффекта, прослушивание мелодии для конкретного органа целесообразно в часы его максимальной активности.

целительных практик, как «звуковой *цигун*» (吐音功 *туинь гун*)<sup>8</sup>, где важными составляющими являются контроль дыхания и специальные движения, с помощью чего организм набирает кислород, активизирует энергию *ци* и насыщает ею соответствующие внутренние органы.

В даосских практиках также упоминаются особые целительные звуки (嘘 *сюй*, 四 *сы*, 呵 *кэ*, 吹 *чуй*, 呼 *ху*, 唏 *си*), связанные с главными органами в организме человека и звуками пентатоники. Согласно традиционным методикам, эти звуки можно пропевать в разных техниках – как в статическом положении, так и при выполнении специальных движений. Мастера, занимающиеся гимнастикой *цигун*<sup>9</sup>, и специалисты традиционной китайской медицины широко практикуют различные методы пропевания звуков, обращая внимание на интенсивность и высоту тона при звукоизвлечении. Примечательно, что терапевтический эффект возможен даже при внутреннем пропевании – «про себя»<sup>10</sup>.

Таким образом, во время лечения заболеваний с помощью методов «звукового цигуна» звуковые волны, создаваемые путем выдоха звуков, передаются внутренним органам через меридианы и коллатерали, регулируют соотношение сил *инь-ян*, улучшают работу внутренних органов и укрепляют иммунитет. Китайские специалисты в области традиционной медицины уделяют большое внимание использованию сезонной музыки в качестве важного терапевтического средства. Каждый сезон календарного цикла характеризуется определенными процессами в живой природе и физиологии человека, в связи с чем мелодия для сезона подбирается в соответствии с тем, что именно необходимо отрегулировать и скорректировать. Музыка определенного сезона (или даже 24 сезонов, на которые разбивается год) должна исполняться с определенной нотой (ладом) в качестве тоники.

Так, весна (лад 角 *цзюэ*) соотносится с первоэлементом Дерево и с печенью, которая весной наиболее активна. Весенняя музыка должна обладать успокаивающей и плавной мелодией, чтобы «умиротворять» печень и рассеивать депрессию, тревогу и раздражительность. С другой стороны, весенняя музыка должна способствовать росту и развитию, чтобы соответствовать характеру сезона. Это жизнерадостные мелодии, позволяющие человеку почувствовать себя как будто на лоне природы.

Лето (лад 徵 *чжи*) соответствует первоэлементу Огонь, управляет ростом, соотносится с сердцем. Сердце в традиции китайской медицины связано с духом, с совокупностью психических процессов. Летняя мелодия должна быть живой и жизнерадостной, чтобы способствовать питанию сердца и успокоению ума, устранению сердцебиения и бессонницы. Мело-

<sup>8</sup> Этот терапевтический метод был разработан китайским специалистом Го Линь (郭林, 1909–1984) как ее собственный метод, основанный на использовании древнего искусства *цигун* и дыхательных практик. Сейчас он известен в Китае как «новый метод цигуна Го Линь» (郭林新气功 *Го Линь синь цигун*).

<sup>9</sup> *Цигун* (气功) – это психофизиологическая гимнастика, построенная на комплексе восточных философских, мировоззренческих, религиозных концепций и прикладных технологий согласования двигательной активности, дыхания и состояния сознания. Система методик призвана наполнить организм «чистой *ци*» и отладить правильную ее циркуляцию. Это сложный комплекс медитативных практик и духовного самовоспитания [Ли Лисян, Твердохлебов, 2017, с. 11–12].

<sup>10</sup> К примеру, для лечения сердца необходимо пропевать 征 *чжэн* 1-м тоном, 整 *чжэн* 3-м тоном; для легких – 商 *шан* 1-м тоном, 响 *шан* 3-м тоном; при лечении печени пропевают 桌 *чжо* 1-м тоном, 郭 *го* 1-м тоном, 桌 *чжо* 3-м тоном, 果 *го* 3-м тоном; при лечении селезенки – 宫 *гун* 1-м тоном, 巩 *гун* 1-м тоном; при лечении почек – 愚 *юй* 1-м тоном, 雨 *юй* 3-м тоном; при лечении желудка – 东 *дун* 1-м тоном, 懂 *дун* 3-м тоном. При этом 1-й тон означает высокий ровный звук, 3-й тон – низкий. Для самоуспокоения и релаксации рекомендуется тихо пропевать звук 松 *сун* ровным тоном. Сила звука зависит от индивидуальных особенностей человека. Однако в целом пропевание звуков сначала происходит с низкой интенсивностью, затем постепенно нарастает. Для лечения различных органов необходимо пропевание с различной интенсивностью. Так, для лечения сердца и легких нужна умеренная сила звукоизвлечения, для лечения селезенки, печени и почек требуется высокая интенсивность (из личных бесед Е. Э. Войтишек и Т. Е. Василенко с мастером Ли Лисяном (李立祥教授), профессором Тяньцзиньского университета традиционной китайской медицины).

дии лада *чжи* обладают быстрым ритмом, ясностью, воодушевлением, они дают человеку ощущение легкости, оживленности и подвижности.

Длинное лето (长夏 *чан ся*, лад 宮 *гун*) – это отдельный сезон, соответствующий 6-му месяцу по лунному календарю, в китайских реалиях он характеризуется жарой и высокой влажностью. Соотносится с первоэлементом Земля и с селезенкой, под которой подразумевается пищеварительная функция. Музыка этого сезона простая и ровная по тональности, характер мелодий задумчивый и торжественный.

Осень (лад 商 *шан*) соответствует Металлу и легким, регулирующим процессы дыхания. Осень в Китае является сухим сезоном, поэтому осенняя мелодия должна способствовать увлажнению легких и прекращению кашля, регулированию чувства грусти и меланхолии. Мелодии лада *шан* – мощные, торжественно-печальные, мужественные, звонкие и ритмичные, такие же звучные и мощные, как звуки ударов по металлу.

Зима (лад 羽 *юй*) соотносится с Водой, соответствует почкам. Почка – это самый глубоко залегающий орган в человеческом теле, они ответственны за накопление эссенции *цзин*, за репродуктивную функцию, водный обмен, состояние зубов и костей. Зима – это время затишья, сосредоточения на внутреннем. Зимняя музыка должна быть глубокой, продолжительной, способствующей сохранению и накоплению энергии внутри тела. Мелодии лада *юй* по характеру сумрачные, горестные. Они похожи на плывущее облако, подобны текущей воде, дают человеку чувство чистоты и простоты (цит. по: [Шиюн чжунъи яншэн, 2018, с. 62–63]).

Не только музыка в китайском искусстве обладает ярко выраженным терапевтическим эффектом, но и такие виды процессуальных искусств, как каллиграфия, психофизическая гимнастика *цигун* и боевые техники типа *ушу*, которые неслучайно часто называют «телесной каллиграфией». Каллиграфию можно считать специфическим видом графического искусства, творчески интерпретирующим нормативные знаки китайской письменности. Помимо смысловой, фонетической и эстетической нагрузки каллиграфическая надпись отражает идею гармонии и единства мироздания, баланса *инь-ян*. Каллиграфия обладает разработанной системой обращения с кистью, фиксированным количеством графических элементов, правилами построения композиции как отдельного иероглифа, так и иероглифического текста по принципу взаимообусловленности и взаимодополнения, равновесия пустого и полного. На протяжении веков каллиграфия являлась «стилеобразующей сферой художественной практики» [Духовная культура Китая, 2010, с. 171].

Не случайно ее пластика стала главной типологической особенностью китайской эстетики, проявляющейся в различных видах искусства, включая *ушу*, танец, гимнастику *тайцзицюань* и др. Каллиграфическая надпись обладает собственной энергией *ци* (что отличает ее от совершенных с технической стороны произведений, созданных роботами) и в полной мере проявляет личность и силу *ци* своего создателя. В этом смысле процесс создания каллиграфической работы очень близок к традиционным психофизическим практикам, одной из которых является *цигун*. Не секрет, что в современном мире, отличающемся агрессивной информационной насыщенностью при недостаточной физической активности, «синдром застоя *ци*» провоцирует возникновение многих опасных заболеваний [Ли Лисян, Твердохлебов, 2017, с. 4].

В этом случае оказываются крайне полезны разнообразные психофизические практики, среди которых *цигун* и каллиграфия являются наиболее эффективными. При этом за счет регулировки положения физического тела, дыхания и сознания достигается баланс сил *инь-ян*, гармонизируются поток *ци* и ток крови, укрепляются внутренние органы, гармонизируется психическая деятельность индивида, его дух и тело становятся более здоровыми. Во время практики *цигун* человек входит в особое состояние покоя, расслабленности и сосредоточенности, которое восстанавливает его физические и психические ресурсы, способствует укреплению истинной *ци*, объединяет внешнее и внутреннее. Это терапевтический метод, исходящий из идеи единства тела и духа, человека и природы. Несмотря на то, что вариантов

практики *цигун* существует множество, все они объединены идеей контроля над сознанием, дыханием и движением (через усилия за соблюдением корректного положения физического тела в статике или в динамике).

Ключевой момент в практике *цигун* – работа с сознанием, поддержание человека в устойчивом, спокойном, радостном состоянии, избавление от повседневного стресса, тревоги и неудовлетворенности. Для этого существуют различные техники, из которых наиболее популярным и известным является метод концентрации<sup>11</sup>. Обретаемое при занятиях *цигун* состояние сосредоточенности, спокойствия, вовлеченности, избавления от суетных мыслей можно распространить и на другие виды деятельности. Одним из ярких примеров техники «*цигун* в искусстве» в Китае является каллиграфия. Центральное место в обоих видах искусства занимает работа с жизненной энергией *ци*, где движение рождается от намерения. Намерение ведет *ци*, а *ци* ведет тело для совершения или движения, или мазка кистью. Кисть становится продолжением руки, а рука – продолжением намерения.

Процесс создания каллиграфической работы соответствует критериям практики *цигун*, так как в нем есть сосредоточенность сознания, регулировка дыхания, контроль за физическими движениями. Занятия каллиграфией требуют от мастера основательной подготовки: прежде всего физической силы, позволяющей удерживать кисть необходимое время в нужном положении, хорошего владения своим телом, которое обеспечивает руке необходимый баланс нажима на кисть. Помимо этого, отработка движений кисти во время каллиграфии и удержание руки на весу во время письма требует силы и подвижности пальцев рук и запястья, поэтому каллиграфия оказывает выраженное закаляющее действие на руки, запястья и пальцы<sup>12</sup>.

Занятия каллиграфией требуют от практикующего также чувства меры, позволяющего начинать и заканчивать движение строго тогда, когда это необходимо, силы духа, которая дает возможность не торопиться, интеллекта и большого умения. В этом смысле занятия каллиграфией близки к практикам *цигун* и *тайцзи* тем, что сочетают в себе сосредоточенность, регулировку дыхания, баланс активности и покоя, мягкость и твердость, пустоту и полноту, сильное и слабое усилие, быстрое и медленное движение кистью. За счет этих особенностей усиливается движение *ци* и крови, улучшается проходимость каналов и коллатералей, достигается общий гармонизирующий эффект [Шиюн чжунъян яншэн, 2018, с. 67].

Можно отметить еще одну общую черту в практиках *цигун* и каллиграфии. Это наличие предварительной подготовки: регулировка дыхания, растирание туши как психофизическая «разминка», концентрация на действии, начало движения кистью не от руки, а от поясницы, когда к движению подключается всё тело. По мнению В. Г. Белозеровой, при анализе китайских стилей и почерков важно учитывать «принципы телесности в искусстве каллиграфии», поскольку каллиграфическая пластика представляет собой не что иное, как «воплощение совершенного движения, которое осуществляет человеческое тело взаимодействием всех своих суставов и мышц». При таком подходе каждый почерк знаменует собой «установочную психосоматическую программу, проявляющую определенное духовное состояние» [Белозерова,

<sup>11</sup> Объектом концентрации может быть как область или точка внутри тела человека, так и внешний объект. Так, внутренней областью концентрации могут быть зона нижнего *дантьянь* («киноварное поле», область в глубине тела за пупком и перед почками), на пупке, на акупунктурных точках и пр. Можно считать также объектом внутренней концентрации дыхание, наблюдение за вдохами и выдохами. Объектами внешней концентрации могут служить элементы пейзажа или пейзаж в целом, изображение объекта, значимого для практикующего (буддийские картины *тханка*, образ святого, портрет учителя и пр.). Каллиграфический свиток тоже может быть объектом для медитации, если она выполнена гармонично, черты в знаках уравновешены между собой и находятся в гармонических отношениях друг с другом.

<sup>12</sup> Особенно это показано людям, восстанавливающимся после инсульта. Если правой рукой не получается пользоваться (нет сил держать кисть), то для восстановления активности необходимо писать иероглифы левой рукой. С учетом того, что каллиграфия выполняется не только рукой, но и всем телом, фактически соблюдается принцип *тайцзицюань*, который гласит: «когда начинается движение, в него включается всё тело» (一动全身都动 и дун цюань шэнь доу дун). Это единое мощное, экономное и гармоничное движение, выраженное на бумаге. Оно наполнено внутренней энергией *ци*, сознанием и силой (一意气力 и *ци ли*).

2007, с. 35] и оказывающую терапевтический эффект на практикующего<sup>13</sup>. Таким образом, *цигун* и каллиграфия – это два пути, ведущие к одной цели: гармонизации человека с самим собой и со вселенной. При этом *цигун* проявляет внутреннюю энергию *ци* через движения тела, каллиграфия – через движение кисти.

Что касается чая, то уже в древнекитайских текстах он описывается прежде всего как лекарственное средство и источник бодрости. В тот период чай был доступен лишь представителям высших слоев общества и использовался преимущественно в медицинских целях [Духовная культура Китая, 2010, с. 312]<sup>14</sup>. Эта первичная терапевтическая функция чая позволяет установить структурную аналогию с древнейшим синкретизмом музыки и медицины. Как и понятие «музыка» (樂 *юэ*), которое было этимологически близко к понятию «медицина» (藥 *яо*), чай изначально рассматривался как ритуальный или целебный инструмент, что свидетельствует об общей закономерности развития китайских культурных категорий: они часто начинали свой путь как средства гармонизации физического или социального порядка, прежде чем стать самостоятельными эстетическими категориями [Крюков, 1997, с. 89].

В продолжение этого наблюдения можно выявить устойчивый параллелизм: если традиционная китайская медицина использует музыкальные тоны и вибрации для воздействия на внутренние органы и регулирования *инь-ян*, то чай использует свой уникальный химический состав (алкалоиды) и ритуальную эстетику (церемонии недеяния *у-вэй* и парадоксальные диалоги-коаны) для мобилизации и гармонизации внутренней энергии *ци*. Чай, будучи частью традиционных мировоззренческих систем, с древних времен рассматривался в Китае как универсальное средство, способствующее поддержанию здоровья и гармонизации внутреннего состояния человека. Его целебные свойства (снятие усталости, укрепление воли и зрения) были высоко оценены<sup>15</sup>. Являясь бесценным атрибутом китайской культуры на материальном уровне, он используется и для достижения тонких состояний сознания, необходимых для творческого и духовного совершенствования<sup>16</sup>.

Говоря о фундаментальных методах управления внутренним состоянием человека, выработанных за тысячелетия в китайской культуре, необходимо отметить тесную связь чая с благовониями. В традиционной китайской культуре чай (茶 *ча*) и благовония (香 *сян*) испокон веков воспринимаются как неразрывная пара, составляющая основу утонченного досуга ученых-интеллектуалов и аристократии. Их союз основан на общих философских и эстетических принципах. Оба ритуала, т. е. чаепитие и слушание благовоний (которое ценилось выше, чем простое «обоняние»), требуют от человека внутреннего сосредоточения, очищения сознания от суеты и настроя на восприятие тонких оттенков вкуса и аромата. Этот процесс, своего рода медитативная практика, способствовал самопознанию, творческому вдохновению и духовному общению в кругу друзей.

<sup>13</sup> Так, стиль 楷書 *кай-шу* (уставное письмо) устраняет беспокойство, раздражение и гиперактивность. Стиль 隶書 *ли-шу* (протоустав) отличается серьезностью, сдержанностью и изяществом, он умиротворяет, гармонизирует *ци* и ток крови. Этот стиль имеет определенное лечебно-профилактическое действие при головных болях и бессоннице. Каллиграфические стили 行書 *син-шу* (полуустав) и 草書 *цао-шу* (скоропись) воодушевляют сердце. Их энергетика живая, соединяющая в себе мягкое и жесткое, полноту и пустоту. Эти виды письма приводят в движение дух, возбуждают настроение, освобождают чувства, удваивают смелость. Эти стили оказывают лечебно-восстановительное действие на пожилых, а также на людей, ослабленных болезнью или находящихся в подавленном эмоциональном состоянии [Шион чжунъи яншэн, 2018, с. 66].

<sup>14</sup> Наряду с чайными листьями (лат. *Camellia sinensis*) в эпоху Хань в лекарственных целях использовали такие растения и плоды, как аконит, дафна, мать-и-мачеха, бетель, пион, коричник, чертополох, дудник, аир, перец, кизил и др. [Цю Цзипин, 2020, с. 133–134].

<sup>15</sup> Сфера действия органических соединений в чае важна и широка: они регулируют иммунную функцию, стимулируют пищеварение, поддерживают нервную систему, сердечную деятельность и баланс жирового обмена, снижают кровяное давление, замедляют процессы старения, обладают бактерицидным и противовирусным действием, используются в качестве профилактики онкологических заболеваний [Чай..., 2007, с. 125–129].

<sup>16</sup> О видах и свойствах китайского чая, методах его заваривания и дегустации см. [Чэнь Цзунмао и др., с. 2009].

В эпоху Сун (X–XIII вв.), когда искусство чая достигло невероятной изощренности, практически ни одна художественно-эстетическая акция, в том числе сочинение стихов, музицирование на цине, занятия каллиграфией или живописью, не обходилась без одновременного употребления изысканного чая и слушания аромата (как правило, сжигания редкой ароматической древесины – аквилярии или сандала). Аромат благовоний создавал особое сакральное пространство, отгонял злых духов и помогал участникам церемонии достичь состояния «покоя и безмятежности» (宁静 *нинцзин*), необходимого для полного раскрытия вкуса чая.

Философское единство чая и благовоний также проистекает из их общей связи с природой и концепцией «вкушения», дегустации (品茶 *пинь*). И чай, и благовония оцениваются по сложной системе критериев, требующим от ценителя развитого вкуса и обширных знаний. Тонкий аромат бездымного благовония подготавливает обонятельные рецепторы, очищает носоглотку и позволяет полнее ощутить букет и послевкусие чая (回甘 *хуэйгань*). В практике «благовоние – чай как единое целое» (香茶一体 *сян-ча ити*) для одного мероприятия подбираются сорта чая и благовоний, которые гармонично сочетаются друг с другом, создавая единый, многогранный образ. Эта связь выходит за рамки простого ритуала и становится высоким искусством, воплощающим китайский идеал гармонии человека с природой и вселенной.

При этом благовония представляют собой и вполне самостоятельную область культуры. Народы Восточной и Южной Азии, Ближнего Востока с древности развивали методы использования ароматических субстанций для санитарно-гигиенических целей, лечебных и ритуальных нужд. В Китае благовония и лекарственные травы широко применяли вместе с акупунктурой и массажем; для обеззараживания помещения возжигали полынь, широко известную своими антисептическими свойствами; в храмовых ритуалах использовали душистые смолы, семена сосны и кипариса; в кулинарии повсеместно применяли специи, гвоздику, мускатный орех, камфару и др.

Накопленный за многие века опыт использования эфирных масел, смол, бальзамов впоследствии лег в основу науки об ароматах – ароматерапии<sup>17</sup>. Ароматерапия может являться как вспомогательной, так и самостоятельной медицинской дисциплиной и применяться наравне с гомеопатией, фитотерапией и другими методами. Ароматерапия в современном понимании – это профилактический, оздоровительный и естественный способ поддержания хорошей психоэмоциональной и физической формы. С учетом развития методов традиционной китайской медицины, их взаимодействия с передовыми западными технологиями предметная область ароматерапии постоянно расширяется и претерпевает различные изменения (подробнее см. [Войтишек, 2023]). Подавляющее число видов лекарственного аромасырья китайской медицины содержит натуральные компоненты – растения, древесину, минералы, продукты животного происхождения. Использование сырья из самых лучших мест, соблюдение методики его сбора и правил хранения – главные факторы в китайской медицине, влияющие не терапевтический эффект.

При анализе вклада разных видов китайского традиционного искусства в развитие оздоровительных и медицинских практик невозможно игнорировать влияние даосско-буддийского религиозного института. Это относится как к комплексу идеологических, философских и религиозных представлений, так и к характеру и содержанию разнообразных ритуальных практик. Как правило, все ритуальные и медицинские практики в храмах направлены на работу с сознанием, хотя подразумевают физические, психологические и духовные аспекты. Поскольку методы их воздействия исходят из понимания здоровья как состояния гармонии между телом и духом (где немаловажное значение имеет также влияние окружающей среды),

<sup>17</sup> Термин «ароматерапия» обязан своим появлением французскому химику Р.-М. Гаттефоссе (1881–1950). В историческом плане ароматерапия, как и другие методы нетрадиционного лечения, переживала разные периоды своего развития – от полнейшего упадка до взлетов необычайной популярности. Современная наука возвращает рациональное зерно многовековых знаний о маслах, смолах, бальзамах и ароматах, раскрывая все новые сведения об особенностях их биологической активности.

то в даосско-буддийском комплексе целительных средств придают большое значение медитации, очищению сознания, использованию натуральных душистых трав и специй.

Все рассмотренные выше виды традиционной культуры имеют ритуально-религиозную проекцию в китайском социуме и выполняют множество важных функций. Так, в последние десятилетия необыкновенной популярностью в музыкальной терапии пользуются «поющие чаши» (唱歌碗 *чангэ вань*), которые на самом деле представляют собой ритуальные чаши для медитации (修行钵 *сюсин бо*)<sup>18</sup>. Эти чаши примерно с VII в. широко использовались в традиционной тибетской ритуальной музыке, привлекая слушателей своим глубоким, полифоничным звучанием и необыкновенными приемами звукоизвлечения с помощью разнообразных стиков и колотушек. Прототипами таких чаш, во всей вероятности, служили ритуальные колокола и гонги из бронзы или разнообразных сплавов, распространенные в северных районах Индии, Непале и Китае.

В связи с ростом внимания с середины XX в. к Тибету, чья культура ассоциируется с духовным поиском и мудростью, буддийские чаши стали пользоваться большой популярностью – прежде всего в силу своих терапевтических свойств. В настоящее время в мире приобретают значительную популярность «звуковые массажи» с помощью поющих чаш. При этом мастера используют индийские представления о чакрах как энергетических центрах организма, проводя такие сеансы как индивидуально, так и в группах<sup>19</sup>. Иногда чаши наполняют водой и цветочными лепестками для эстетики – в этом случае звуковые вибрации и колебания, возникающие при ударе или воздействии стиком, также обладают терапевтическим эффектом.

При терапии «поющими чашами» нередко зажигают благовония, что способствует еще большему лечебному эффекту. Грамотно подобранные ароматы в сочетании со звуковыми вибрациями обладают целебными свойствами, направленными на расслабление и медитацию. Популяризация данного метода привела не только к возникновению нового вида музыкальной терапии, но также и к развитию целого направления процессуального искусства. «Поющие чаши» используются в комплексе с другими приемами арт-терапии, что показывает их большой потенциал в качестве духовных практик. Подобно «поющим чашам», сопутствующим расслаблению и медитации, чай в китайской религиозной культуре связывается с достижением глубокого медитативного состояния – недаром даосские и буддийские монахи видели в чае незаменимый инструмент для своих духовных практик.

Даосизм, который стремится к продлению земной жизни и обретению бессмертия, видит в чае олицетворение принципа «недеяния» (无为 *у-вэй*), естественного течения жизни. Даосы предпочитают простоту заваривания, что позволяет чаю раскрыться самому, подобно цветку. Особую ценность представляли «дикие» чаи, выращенные без вмешательства человека, которые, как считалось, впитывали жизненную силу *ци* гор и туманов. Даосские алхимики включали чай в рецепты эликсира бессмертия, а автор «Канона чая» Лу Юй называл его «соком земли», способным очищать тело и дух. Влияние даосизма проявляется в современных чайных практиках, где медленное прогревание чайника словно призывает ощутить связь с природой.

Монахи были первыми носителями чайной культуры, рассматривали чаепитие как целенаправленное действие и создавали вокруг него эстетические церемонии. В чань-буддийских

<sup>18</sup> Они известны также как «буддийские звуковые чаши» (佛音钵 *фонь бо*) или «молитвенные чаши» (转经碗 *чжуаньцзин вань* – букв. «чаши, используемые при чтении буддийских сутр»). Это один из многочисленных ритуальных атрибутов тибетского буддизма, в связи с чем в литературе встречаются и такие названия, как «тибетские поющие чаши» (西藏唱钵 *Сицзан чанбо*), «гималайские чаши» (喜马拉雅碗 *Сималая вань* или 喜马拉雅钵 *Сималая бо*). Владение этой чашей символизирует ортодоксальный статус в традиции чань-буддизма.

<sup>19</sup> Во время массажа чаши ставятся на разные чакры и постепенно передвигаются снизу вверх по телу пациента. Терапевтический эффект достигается, если «поющая чаша» резонирует.

монастырях чай стал незаменимым помощником для сохранения «пробужденности»<sup>20</sup>. Чань-буддисты утверждали, что «чай и чань имеют один вкус». Чайные ритуалы (например, вопрос мастера ученику о вкусе чая) зачастую превращались в специфические загадки для ума, парадоксальные диалоги – коаны (公案 кит. *гуньань*, яп. *ко:ан*), разрушающие привычное восприятие, вызывающие трансформации сознания и требующие полной концентрации на настоящем моменте. В связи с этим в буддийской литературе Китая существует большое количество притч и повествований в разных жанрах, посвященных чаю, его роли в жизни и культуре. Этому способствовали опыты совмещения чая и каллиграфических практик, которые в итоге соединяли напиток (источник внутренней ясности и прозрения) с эстетическим актом (выражением духа-*шэнь* 神), создавая целостный духовный опыт.

Одним из популярных научных направлений, получившим наибольшее развитие в последние годы, является сфера буддийской медицины, которая понимается как область медицинского знания, основанная на философии и практике буддизма. Делая упор на работу с сознанием, буддийская медицина обращает внимание на поиск причины заболеваний, часто называя их страданиями на физическом и ментальном уровне, что обычно увязывается с «кармическим воздаянием», с негативным опытом или эмоциями. Представители буддийской медицины, монахи и ламы, направляют свои усилия на лечение симптомов и причин болезни, работая прежде всего с сознанием пациента, его волей и психоэмоциональным состоянием<sup>21</sup>.

Среди высокоэффективных методов, практикуемых буддийскими целителями при лечении депрессивных расстройств, можно отметить прослушивание сутр, спокойных мелодий с пропеванием мантр и заклинаний, самостоятельную декламацию священных писаний<sup>22</sup>. Совершенствованию современной рецептурной базы помогают исследования ученых, которые обращаются к изучению буддийских медицинских рецептов из Дуньхуана<sup>23</sup>. В целом, буддизм учит последователей «пустоте четырех привязанностей» (непостоянству бренной жизни), умению не противостоять миру, а принимать его таким, какой он есть, обретая через это душевное равновесие. Это убеждение воспитывается через определенные практики – чтение сутр и сидячие медитации (坐禅 *цзочань*)<sup>24</sup>, которые успокаивают ум, укрепляют волю, устраняют посторонние мысли. В конечном счете при психоэмоциональных расстройствах это оказывает терапевтический эффект.

Таким образом, комплексный анализ показывает, что многие виды традиционной китайской культуры, включая музыку, каллиграфию, *цигун* как «телесную каллиграфию» и искусство управления энергией *ци*, чайную церемонию, возжигание благовоний и другие практики,

<sup>20</sup> Алкалоиды, содержащиеся в чае, оказывают мягкое стимулирующее воздействие, что критически важно для монахов во время многочасовых медитаций. Этот процесс направлен на мобилизацию и регуляцию внутренней *ци* для достижения просветления. Такая функция чая близка методам «звукового цигуна», где специальные звуки и дыхание используются для того, чтобы «мобилизовать *ци* тела и достичь терапевтической цели», а глубокий вдох после звуков регулирует *ци* и ток крови. Если «звуковой цигун» использует вибрации голоса для регуляции *ци*, то чай, благодаря своему химическому составу и ритуалу, является внешним средством для достижения и поддержания внутреннего медитативного состояния [Маслов, 2005, с. 192–195].

<sup>21</sup> Не случайно исследователи обращают внимание на коренное отличие методов китайской медицины от приемов буддийского врачевания. Так, Ши Юнью полагает, что «Будда Шакьямуни не зря проповедовал Дхарму 49 лет, чтобы научить людей, как очистить собственный ум и освободиться от беспокоящих мыслей и эмоций... Традиционная китайская медицина – это лечение с опорой на внешнее (усилия врача), тогда как буддийское учение – это очищение сознания через собственные усилия» [Ши Юнью, 2014, с. 21–22].

<sup>22</sup> См. [Ши Чуаньгэнь, 2010].

<sup>23</sup> См. [Ли Инцунь, 2011]. Автор анализирует 16 видов лекарств высшего качества из собрания «Дуньхуанских рукописей», рецепты которых составлены на основе буддийских доктрин для коррекции психических заболеваний, не поддающихся лечению обычными средствами. Исследователь приводит выдержки из собрания рукописей Дуньхуана о лечебном воздействии буддийских мантр при трудных родах, психических заболеваниях, отравлениях, очистительных процедурах.

<sup>24</sup> Другой термин – 坐香 *цзо сянь* (букв. «сидеть с благовониями», «ароматное сидение»), что связано с временем медитации, соответствующим времени прогорания одной ароматической палочки.

могут выступать в качестве фундаментального регулятора состояния человека и общества. Эти явления начинались с терапевтической функции (музыка – как акустическое проявление космического порядка, каллиграфия – как визуализированный ментальный код, чай и благовония – как лекарственное средство), а затем трансформировались в самостоятельные эстетические системы.

Тесная связь между разными аспектами китайского искусства, скрепленными идейными концепциями конфуцианства, даосизма и буддизма, подчеркивает уникальный философско-мировоззренческий потенциал культуры Китая, выражающийся в единстве духа и формы, естественности и простоты, во взаимосвязи содержания и символики. В этом состоит главный принцип «полезности» занятий процессуальными искусствами – через очищение сознания и медитативные практики они благоприятно воздействуют на психофизическое состояние человека, высвобождая ресурсы для решения других жизненных задач. Можно сказать, терапевтический эффект того или иного вида культуры и искусства зависит от степени медитативности его художественных практик. При таком подходе многие аспекты традиционной китайской культуры можно рассматривать в качестве тонкого инструмента гармонизации тела и духа, позволяющего человеку жить в согласии с природными циклами и самим собой.

### Список литературы

- Белозерова В. Г.** Искусство китайской каллиграфии. М.: РГГУ, 2007. 481 с.
- Войтишек Е. Э.** Путь аромата. Ароматическая культура Китая. М.: ИВ РАН, 2023. 316 с.
- Духовная культура Китая: Энциклопедия: В 5 т. / Гл. ред. М. Л. Титаренко. М.: Вост. лит., 2010. Т. 6 (дополнительный): Искусство. 1130 с.
- Крюков В. М.** Ритуальная коммуникация в Древнем Китае. М.: ИВ РАН, 1997. 198 с.
- Ли Лисян, Твердохлебов А. В.** Путеводитель по медицинскому цигуну. Новосибирск: Ли Вест, 2017. 137 с.
- Маслов А. А.** Китай: колокольца в пыли. Странствия мага и интеллектуала. М.: Алетейя, 2005. 376 с.
- Цю Цзипин.** «Канон чая» в иллюстрациях / Пер. с кит. Ф. Д. Сергеевой. М.: Шанс, 2020. 207 с.
- Чай – символ китайской культуры: Пер. с кит. М.: Наука, Вост. лит., 2017. 207 с.
- Шушарджан С. В.** Здоровье по нотам. М.: Восток – Запад, 1994. 167 с.
- Ли Инцунь.** Дуньхуан фоцзяо ифан дэ яньцзю цзячжи таньси [李应存. 敦煌佛教医方的研究价值探析]. Анализ научной ценности буддийских медицинских рецептов из Дуньхуана // Сб. трудов научной конференции «Культурное наследие китайской медицины города Циньян и Комиссия по истории медицинской литературы Всекитайской ассоциации китайской медицины». Циньян: Циньянши жэньминь чжэнфу, 2011. № 7. С. 231–237. (на кит. яз.)
- Чэнь Цзунмао, Юй Юнмин, Лян Гобяо, Чжоу Чжисю.** Пинь ча туцзянь [陈宗懋等著. 品茶图鉴]. Иллюстрированный справочник по дегустации чая. Хэфэй: Хуаншань шушэ, 2009. 278 с. (на кит. яз.)
- Шиюнь чжуньи яншэн [主编李立祥. 实用中医养生]. Практика возвращения жизненности в традиционной китайской медицине / Под ред. Ли Лисяна. Тяньцзинь: Идай илу гоцзи цзяюй чжунсинь чубаньшэ, 2018. 374 с. (на кит. яз.)
- Ши Чуаньгэнь.** Дяньчжэнь цзехэ цы цзин иньюэ ляофа чжиляо июй чжэн дэ линьчуан яньцзю [释传根. 电针结合慈经音乐疗法治疗抑郁症的临床研究]. Клиническое исследование лечения депрессии с помощью электроакупунктуры в сочетании с музыкотерапией и «Сутры о доброте» (Метта-сутра): Магистерская диссертация. Нанькин, 2010. 99 с. (на кит. яз.)

**Ши Юнью.** Чжунъи юй фочзяо синьли чжи чжэнхэ таньси [释永有。中医与佛教心理之整合探析]. Исследование интеграции традиционной китайской медицины и буддийской психологии // Сборник трудов 4-го форума по традиционной китайской медицине, психологии и медицине сна. Тайбэй: Шицзе чжунъи яо сюэхуэй лянхэхуэй чжунъи синьлисюэ чжуанье вэйюань хуэй, шицзе чжунъи яо сюэхуэй лянхэхуэй шуймянь исюэ чжуанье вэйюаньхуэй, 2014. № 2. С. 21–22. (на кит. яз.)

### References

- Belozeroва V. G.** The Art of Chinese Calligraphy. Moscow, Russian State University for the Humanities, 2007, 481 p. (in Russ.)
- Tea – A Symbol of Chinese Culture. Transl. from Chinese. Moscow, Nauka, Vost. lit., 2017, 207 p. (in Russ.)
- Chen Zongmao, Yu Yongming, Liang Guobiao, Zhou Zhixiu.** Pin cha tujian [陈宗懋等著。品茶图鉴]. An illustrated guide to tea tasting. Hefei, Huangshan Shushe, 2009, 278 p. (in Chin.)
- Kryukov V. M.** Ritual communication in Ancient China. Moscow, Institute of Oriental Studies of the Russian Academy of Sciences, 1997, 198 p. (in Russ.)
- Li Lixiang, Tverdokhlebov A. V.** Guide to Medical Qigong. Novosibirsk, Li West Publ., 2017, 137 p. (in Russ.)
- Li Yingcun.** Dunhuang fojiao yifang de yanjiu jiazhi tanxi [李应存。敦煌佛教医方的研究价值探析]. Analysis of the Scientific Value of Buddhist Medical Prescriptions from Dunhuang. Proceedings of the scientific conference “Cultural heritage of Chinese Medicine of Qingyang city and the Commission on the History of Medical Literature of the China Association of Chinese Medicine”. Qingyang, Qingyang shi renmin zhengfu, 2011, no. 7, pp. 231–237. (in Chin.)
- Maslov A. A.** China: Bells in the Dust. Wanderings of a Magician and an Intellectual. Moscow, Aletheiya, 2005, 376 p. (in Russ.)
- Qiu Jiping.** “The Canon of Tea” in Illustrations. Transl. from Chinese by F. D. Sergeeva. Moscow, Shans Publ., 2020, 207 p.
- Shi Chuangen.** Dianzhen jiehe ci jing yinyue liaofa zhiliao yiyu zheng de linchuan yanjiu [释传根。电针结合慈经音乐治疗抑郁症的临床研究]. A Clinical Study on the Treatment of Depression with Electroacupuncture Combined with Music Therapy and the Metta Sutra: Master’s Thesis. Nanjing, 2010, 99 p. (in Chin.)
- Shi Yongyou.** Zhongyi yu fojiao xinli zhi zhenghe tanxi [释永有。中医与佛教心理之整合探析]. A Study on the Integration of Traditional Chinese Medicine and Buddhist Psychology. Proceedings of the 4th Forum on Traditional Chinese Medicine, Psychology, and Sleep Medicine. Taipei, Shijie zhongyi yao xuehuilian hehui zhongyi xinlixue zhuanye weiyuanhui, shijie zhongyi yao xuehuilian hehui shuimian yixue zhuanye weiyuanhui, 2014, no. 2, pp. 21–22. (in Chin.)
- Shusharjan S. V.** Health by notes. Moscow, East – West, 1994, 167 p. (in Russ.)
- Titarenko M. L.** (ed.). Spiritual Culture of China: Encyclopedia. In 5 vols. Moscow, Vostochnaya literatura Publ., 2010, vol. 6 (supplementary): Art, 1130 p. (in Russ.)
- Voytishek E. E.** The Path of Aroma. Incense Culture of China. Moscow, Institute of Oriental Studies of the Russian Academy of Sciences, 2023, 316 p., ill. (in Russ.)

**Информация об авторах**

**Елена Эдмундовна Войтишек**, доктор исторических наук, профессор

Scopus Author ID 25931793000  
WoS Researcher ID R-3936-2016  
RSCI Author ID 140290  
SPIN 7927-4952

**Яо Сун**, кандидат филологических наук

Scopus Author ID 57216856131  
WoS Researcher ID HDM-4632-2022  
RSCI Author ID 1087558  
SPIN 7789-3830

**Татьяна Егоровна Василенко**

Scopus Author ID 59509316900  
WoS Researcher ID PGM-2549-2026  
RSCI Author ID 1324785  
SPIN 6044-8704

**Information about the Authors**

**Elena E. Voytishek**, Doctor of Sciences (History), Professor

Scopus Author ID 25931793000  
WoS Researcher ID R-3936-2016  
RSCI Author ID 140290  
SPIN 7927-4952

**Yao Song**, Candidate of Sciences (Philology)

Scopus Author ID 57216856131  
WoS Researcher ID HDM-4632-2022  
RSCI Author ID 1087558  
SPIN 7789-3830

**Tatiana E. Vasilenko**

Scopus Author ID 59509316900  
WoS Researcher ID PGM-2549-2026  
RSCI Author ID 1324785  
SPIN 6044-8704

*Статья поступила в редакцию 11.01.2026;  
одобрена после рецензирования 16.01.2026; принята к публикации 30.01.2026  
The article was submitted on 11.01.2026;  
approved after reviewing on 16.01.2026; accepted for publication on 30.01.2026*