

# ОТРАЖЕНИЕ КОНЦЕПЦИИ ИНЬ-ЯН В ТРАДИЦИОННОЙ КИТАЙСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПИТАНИЯ

*Чжун Цяньцзянь,*

*соискатель ученой степени кандидата культурологии  
Белорусского государственного университета культуры и искусств*

Китайская культура питания глубока и многогранна. На первом месте в ней стоит польза питания, гармония пяти вкусов, особое приготовление пищи, использование взаимозаменяемых ингредиентов, поднимающий настроение эстетический вид еды и другие качества, представляющие собой один из способов выражения личности и традиций китайской нации. Философская концепция инь-ян имеет долгую историю, она оказала глубокое влияние на многие аспекты жизни китайцев. В данной статье речь идет об отражении и роли философской концепции инь-ян в традиционной китайской культуре питания.

Большое значение, придаваемое китайцами еде, хорошо прослеживается в распространенных поговорках. Самая известная китайская поговорка гласит: народ считает пищу своим небом (для народа пища – самое главное), что демонстрирует важный статус еды в сердцах китайцев. Кроме того, в Китае, приветствуя друг друга, люди часто используют выражение «Вы поели?». Такое приветствие сильно отличается от приветствий жителей Запада, в которых речь идет о погоде, здоровье и др. В определенной степени статус выражения «Вы поели?» в Китае можно сравнить со значением слова «здравствуйте». Для китайцев пища – это не просто естественная потребность человека, а священная церемония, в которой все окружено ритуалом – от выбора ингредиентов и методов приготовления до расстановки и подачи блюд [4].

Китайцы, уделяющие еде особое внимание, давно начали применять к культуре питания философию инь-ян, разработав целостную теоретическую систему. Философия инь-ян – это учение, используемое древними философами для объяснения двух противоположных и взаимоизменяющих друг друга природных сил. Они считали, что все сущее имеет две противоположные стороны инь и ян. При помощи инь и ян объяснялись различные природные явления. Например, небо – это ян, а зем-

ля – это инь; солнце – это ян, а луна – это инь. Антагонизм и единство инь и ян – источник развития всех вещей. Все избыточное, развивающееся, сильное, экстравертное и функциональное – это ян; напротив, все тихое, холодное, сдержанное, имманентное и материальное – это инь [2, с. 45–49].

В традиционной китайской культуре питания инь-ян и пять элементов натурфилософии являются основой всего в мире. Считается, что все вещи несут в себе инь и ян, а их взаимодействие приводит к гармонии. Дисбаланс инь и ян порождает болезнь. Вот почему в «Трактате Желтого императора о внутреннем: вопросы о простейшем. Высокие рассуждения об инь-ян классификации природных явлений» говорится: «Избыток ян приводит к нарушению инь, избыток инь приводит к нарушению ян. Избыток ян порождает тепло, а избыток инь – холод. Избыток холода порождает тепло, а избыток тепла – холод» [3]. Это означает, что если в человеческом теле много энергии ян, то это ведет к неизбежному повреждению энергии инь; напротив, если преобладает энергия инь, то подавляется энергия ян.

Избыточная энергия ян вызывает синдром лихорадки, а чрезмерная энергия инь – холодовой синдром. Сильный холод ведет к появлению внутреннего жара, а сильное тепло – внутреннего холода. Инь и ян не всегда противоположны, но возникают в результате своей взаимозависимости. Например, функциональная активность человеческого тела (ян) должна подпитываться питательными веществами (инь), но, с другой стороны, функциональная активность производит питательные вещества, которые необходимы организму для поддержания жизни. Следовательно, если инь и ян гармоничны, то тело здорово; если инь и ян находятся в дисбалансе, возникают разнообразные болезни.

Пища необходима для жизни человека, поэтому питание должно соответствовать философии баланса инь и ян. Лекарства и пища происходят из пяти энергий, каждая из которых имеет пять вкусов. Ежедневное употребление пяти вкусов пищи предназначено не только для удовлетворения аппетита, но и для координации баланса инь и ян.

Следуя философской концепции инь-ян, для координации баланса во внутренних органах человеческого тела в Китае все

пищевые продукты классифицируются как продукты инь и продукты ян, все они также имеют определенное функциональное позиционирование. При признаках избытка энергии инь, таких как анемия, холодные руки и ноги, существует потребность в продуктах ян. К таким продуктам относятся печень, яйца, коричневый сахар, китайский финик и т. д., которые главным образом обладают укрепляющим эффектом, эффектом рассеивания холода и др. При признаках избытка энергии ян, таких как высокое артериальное давление, наличие воспаления и других, необходимо употреблять продукты инь для снятия внутреннего жара, такие как зимняя тыква, маш (бобы), семена лотоса, огурцы и т. д. Считается, что эти продукты обладают эффектом детоксикации и снижения жара.

Различные пищевые ингредиенты в соответствии с их функцией гармонизации инь и ян в теле делятся на группы в зависимости от наличия пяти свойств: жара, тепла, прохлады, нейтральности и холода. Многие китайские травяные лекарства также входят в состав пищевых ингредиентов. Ли Шичжэнь, известный древнекитайский врач, перечислил продукты, которые необходимо употреблять при болезнях печени, сердца, селезенки, легких и почек, а также использовал философию инь-ян для прояснения роли и влияния пищи на организм человека [1, с. 57].

В целом философская концепция инь-ян подчеркивает понимание внутренней структуры Вселенной, а также связь и единство между человеком и природой. Таким образом, инь и ян играют решающую роль в питании и построении структуры пяти вкусов, а также, с философской точки зрения, закладывают теоретические основы культуры питания, тем самым предоставляя людям лучшие критерии для выбора пищи.

Философская концепция инь-ян – основной принцип китайского питания. Только когда питье и еда согласованы с природными инь и ян, можно обрести связь с богами и достичь небес. Философская концепция инь-ян – это сокровище китайской культуры питания. Она не только является необходимой частью китайской культуры, но и может стать ключом к ее изучению. Данная философия, подобно культурному сокровищу, достойна непрерывного исследования.

---

1. Дэн, Тяньцзе. Философские идеи в китайской культуре питания / Тяньцзе Дэн, Сюйцзюань Чэнь // Вестн. Шанжаоского пед. ун-та. – 2010. – № 4. – С. 57. – (на кит. яз.).

2. Ли, Чжихуэй. Краткое обсуждение китайской культуры питания / Чжихуэй Ли // Вестн. ун-та радио и телевидения провинции Шэньси. – 1999. – № 1. – С. 45–49. – (на кит. яз.).

3. Трактат Желтого императора о внутреннем: вопросы о простейшем. Высокие рассуждения об инь-ян классификации природных явлений. – Пекин : Китайское изд-во иллюстрированных журналов, 2008. – 512 с. – (на кит. яз.).

4. Щеникова, Н. В. Питание народов мира: культура и традиции : учеб. пособие / Н. В. Щеникова. – М. : Форум : Инфра-М, 2015. – 295 с.

## **НАРОДНО-ХОРОВОЙ ТЕАТР КАК НАПРАВЛЕНИЕ ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА С. И. ДРОБЫША**

*А. А. Шакайло,*

*соискатель ученой степени кандидата искусствоведения,  
преподаватель кафедры народно-песенного творчества и фольклора  
Белорусского государственного университета культуры и искусств*

Особое распространение в музыкальном искусстве второй половины XX – начала XXI вв. получили театрализованные формы исполнительства. В Беларуси театрализация как важнейший художественный принцип особенно ярко проявилась в певческой практике народного направления\*. Художественным результатом тенденции к театрализации народной песни уже в 90-х гг. XX в. стали вокально-хореографические композиции и народно-хоровые спектакли. Данные художественные формы составляют исследуемое нами явление народно-хорового театра.

Под народно-хоровым театром мы подразумеваем форму современной певческой практики народного направления, характеризующуюся синтетичностью сценического действия, которое объединяет различные виды искусства – поэтическое, теат-

---

\* Современная певческая практика народного направления представляет собой различные (аутентичные и вторичные) способы репрезентации белорусской народной песни, а также исполнение авторской песни, стилизованной под народную [1, с. 85].