

Т. А. Медведская

«Чай – это про бесконечное сейчас. Всплески воды и важности»
Андрей Симонов, основатель «Чайной Почты» – ведущей чайной СНГ

«СОВРЕМЕННАЯ КИТАЙСКАЯ ЧАЙНАЯ ЦЕРЕМОНИЯ КАК СПОСОБ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ РЕГУЛЯЦИИ»

Чайная церемония, или гун фу ча – возникший в древнем Китае ритуальный процесс заваривания чая и последующего за ним чаепития. В широком значении, это чайное искусство, мастерство, ритуал, различные вариации которого распространились по всему миру и активно практикуются в том числе в Европе как способ психофизиологической регуляции.

Исторически чай прошёл путь от целебной травы до центрального компонента дзен-буддистских и даосских медитаций, что упоминается в монашеском уставе «Байчжан цингуй». Начиная с эпохи Тан, когда наряду с Древним шёлковым путём возник Древний чайный путь, а также был написан «Чайный канон» (Лу Юй, 780 г.), чайная церемония становится больше, чем просто чаепитие. При династии Сун гун фу ча перенимают японские монахи, распространяя таким образом чайную церемонию за пределами Китая.

Воздействие чая и чайной церемонии на человека можно разделить на биохимическое и психическое. По воздействию на нервную систему китайские чаи делятся на три категории: расслабляющие, тонизирующие, способствующие концентрации. Биохимический состав чая включает в себя L-теанин, полифенолы и алкалоиды. Благодаря ним он обладает рядом свойств, полезных для здоровья. Чай положительно влияет на когнитивные функции человека, центральную нервную, сердечно-сосудистую и пищеварительную системы.

Психическое воздействие чайной церемонии на человека обусловлено различными факторами. Этот ритуал влияет на внутреннее состояние не только точно во время чаепития, но и повсеместно в повседневной жизни. Этому способствует поочерёдное задействование всех пяти сенсорных чувств в процессе чаепития, чёткая установленная последовательность действий, эстетизм, символизм и фокусировка внимания на настоящем моменте.

Сейчас в Минске действует несколько чайных, одна из которых, «Чайная Почта», развивает сообщество любителей современной китайской чайной церемонии. Интервью с её основателем говорит о причинах спроса на гун фу ча. Первая – возможность ненадолго замедлить ход мыслей и расслабить тем самым нервную систему. Вторая – стремление людей придерживаться здорового образа жизни. Третья – практика чайной церемонии как способа культурного саморазвития, досуга, косвенного средства общения.

Таким образом, китайская чайная церемония является эффективным и актуальным способом психофизиологической регуляции, помогающим человеку справляться с вызовами современного общества.