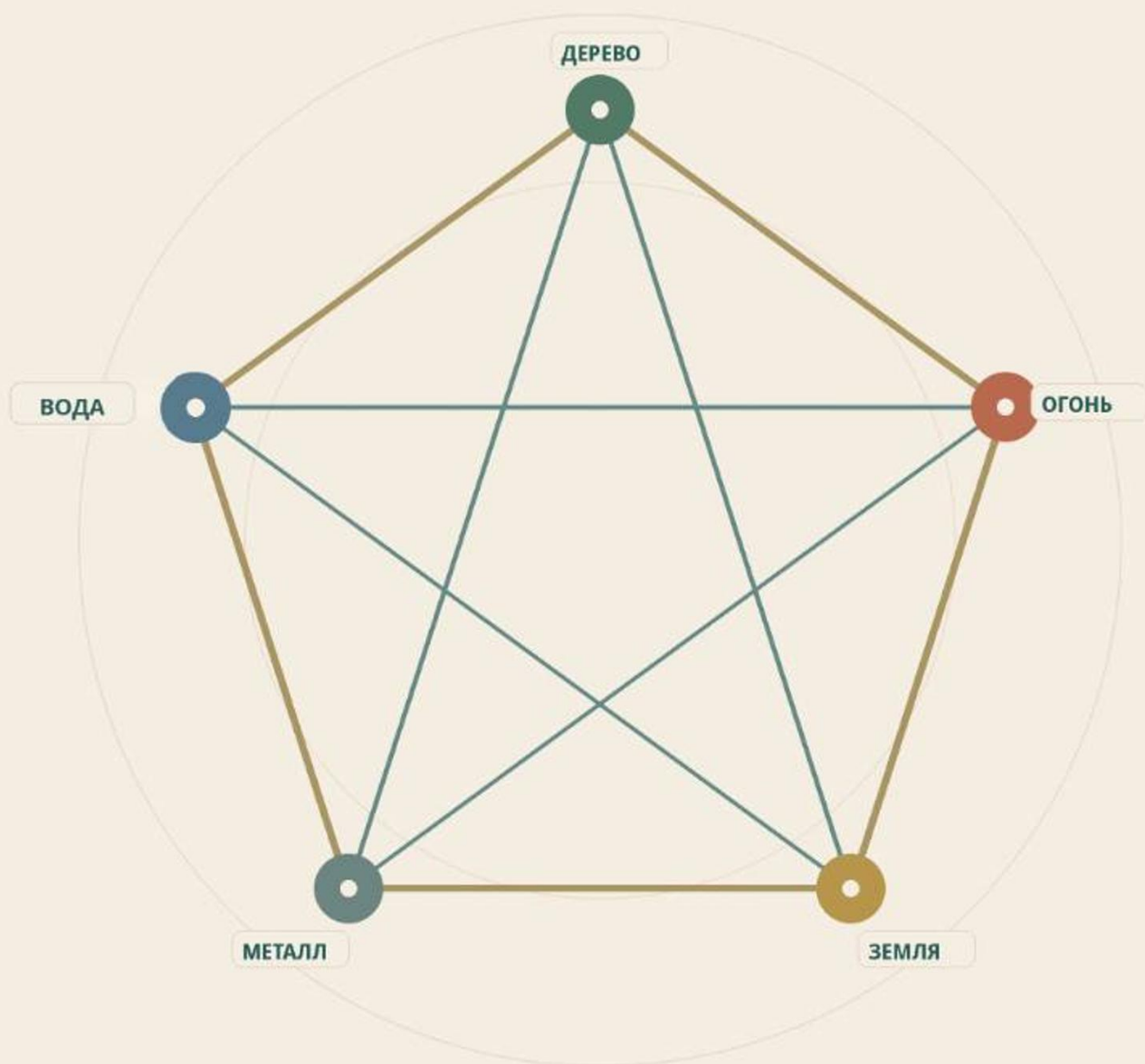


ЗВЕЗДА УСИН

*Как построить карту пяти движений
по дате рождения — и проверить её наблюдением*



РАСЧЁТ · СХЕМА · НАБЛЮДЕНИЕ · ПРОВЕРКА

A. Nurlanova

**Звезда Усин. Как построить карту
пяти движений по дате рождения
и проверить её наблюдением**

«Автор»

2026

Nurlanova A.

Звезда Усин. Как построить карту пяти движений по дате рождения и проверить её наблюдением / А. Nurlanova — «Автор», 2026

Как по дате рождения построить личную звезду Усин — карту пяти движений: Древа, Огня, Земли, Металла и Воды — и не превратить её в ярлык? Эта книга даёт прозрачный пошаговый расчёт без онлайн-калькуляторов, с проверкой арифметики и заполненными примерами. Вы узнаете, как устроены циклы порождения и контроля, чем Инь отличается от Ян внутри каждого движения и почему «пустая клетка» не означает слабость органа. Авторский метод трёх карт — рождения, наблюдения и контекста — учит сравнивать расчёт с реальными фактами жизни: сном, нагрузкой, сезоном, самочувствием. Внутри: 50 глав, разборы случаев, атлас маркеров, тренировочные ситуации и 30-дневный план освоения метода. Книга носит образовательный характер и предназначена для самопознания. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Nurlanova A., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Как построить карту пяти движений по дате рождения — и проверить её наблюдением	6
От автора	7
Как пользоваться книгой	8
Важное медицинское примечание	9
ЧАСТЬ I. ПОНЯТЬ СИСТЕМУ ДО РАСЧЁТАГлава 1. Что именно вы сможете определить	10
Три карты вместо одной окончательной истины	11
Первый пример без расчёта	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

A. Nurlanova
Звезда Усин. Как построить карту
пяти движений по дате рождения
и проверить её наблюдением

Глава

ЗВЕЗДА УСИН

Как построить карту пяти движений по дате рождения — и проверить её наблюдением

A. Nurlanova

© А. Nurlanova, текст и авторская методика, 2026

Все права защищены.

Образовательное издание. 12+

От автора

У меня долго была одна претензия к книгам о сложных системах: одни дают красивую расшифровку раньше, чем объясняют правило, другие заставляют читателя сначала выучить словарь. Мне хотелось третьего пути — показать логику так, чтобы её можно было повторить, проверить и при необходимости не согласиться с ней. Поэтому здесь расчёт идёт рядом с рисунком, наблюдением и ясными границами метода.

Слово «Усин» часто переводят как «пять элементов». Такой перевод удобен, но легко создаёт неверный образ пяти неподвижных веществ. В этой книге Дерево, Огонь, Земля, Металл и Вода рассматриваются прежде всего как **пять движений, фаз или способов изменения**. Дерево разворачивает и направляет. Огонь раскрывает и ускоряет. Земля принимает, преобразует и поддерживает. Металл упорядочивает и отделяет. Вода сохраняет, углубляет и создаёт запас для нового цикла.

На книжном рынке под названием «карта Усин по дате рождения» встречаются разные методы. Одни используют цифры даты, другие — китайский календарь, небесные стволы и земные ветви, третьи соединяют нумерологию, психологические трактовки и медицинские соответствия. Их нельзя считать одной системой. Поэтому здесь каждый слой имеет подпись: **традиционная модель, современный расчётный приём или авторская методика наблюдения**.

Главная цель книги — не предсказать болезнь. Цель — научиться видеть схему, формулировать осторожные гипотезы и проверять их на фактах собственной жизни. Дата рождения остаётся неизменной, а сон, питание, нагрузка, лекарства, стресс, сезон и самочувствие меняются. Именно поэтому никакая дата не заменяет наблюдение и медицинскую диагностику.

Как пользоваться книгой

Книга построена как маршрут. Сначала вы познакомитесь с языком пяти движений. Затем постройте личную звезду по единому и прозрачному алгоритму. После этого научитесь читать не отдельные «плюсы» и «минусы», а отношения между секторами. Наконец, сравните расчётную схему с наблюдением и контекстом.

Главы построены в одном ритме: термин → образ → схема → пример → действие → проверка понимания. Этот повтор нужен не ради учебной дисциплины, а чтобы новая идея каждый раз проходила путь от абстракции к практике.

Если вы впервые слышите об Усин, читайте последовательно. Если вам нужен только расчёт, начните с главы 7, но вернитесь к главам 2–6 до интерпретации. Без языка движений цифры превращаются в ярлыки.

Важное медицинское примечание

Книга предназначена для образования и безопасного самонаблюдения. Она не предназначена для постановки диагноза, прогнозирования заболевания, выбора или отмены лечения.

Названия органов в традиционной китайской медицине обозначают функциональные системы и не полностью совпадают с современными анатомическими органами. Например, «Почки» как традиционная функциональная система — не то же самое, что почки как анатомическая структура и объект нефрологической диагностики. В тексте традиционные системы написаны с прописной буквы, когда это помогает избежать смешения.

Не отменяйте и не меняйте назначенные лекарства по карте, числу или наблюдению. Не откладывайте обращение за медицинской помощью. Срочная оценка нужна при сильной или нарастающей боли, затруднённом дыхании, признаках инсульта, потере сознания, тяжёлой аллергической реакции, необычном кровотечении, выраженном обезвоживании, суицидальных мыслях и любом быстро ухудшающемся состоянии. В сомнительной ситуации безопаснее обратиться к врачу или в экстренную службу вашего региона.

ЧАСТЬ I. ПОНЯТЬ СИСТЕМУ ДО РАСЧЁТАГлава

1. Что именно вы сможете определить



Представьте двух людей, родившихся в один день. В этой модели их карта рождения будет одинаковой. Но один может работать ночами, спать по пять часов и жить в постоянном цейтноте, а другой — высыпаться, много двигаться и проходить совсем другой жизненный период. Если бы дата была готовым портретом человека, их сегодняшняя картина должна была бы совпасть. Она не совпадёт. Именно с этого противоречия начинается книга. Личная звезда Усин делает одну вещь: организует цифры даты в пятисекторную схему. Всё остальное приходится проверять наблюдением и контекстом.

После этой книги вы сможете:

- объяснить своими словами, чем пять движений отличаются от пяти веществ;
- построить звезду по дате рождения без онлайн-калькулятора;
- проверить арифметику двумя способами;
- увидеть, какие движения получили больше или меньше маркеров в выбранном расчёте;
- отличить внутренний, иньский и внешний, янский полюс каждого движения;
- прочитать циклы порождения и контроля без языка «хорошо — плохо»;
- сформулировать одну проверяемую гипотезу вместо готовой расшифровки;
- вести наблюдение 14 или 30 дней;
- понять, когда наблюдения достаточно, а когда нужна профессиональная помощь.

Вы не сможете честно определить по дате рождения:

- есть ли у человека конкретное заболевание;
- какой препарат ему нужен;
- сколько он проживёт;
- «слабый» ли у него анатомический орган;
- совместимы ли с ним любые продукты, травы или процедуры;
- каким будет его характер независимо от воспитания и опыта.

Это ограничение не обедняет книгу. Напротив, оно делает метод яснее. Мы отделяем то, что действительно рассчитано, от того, что человек добавляет при толковании.

Три карты вместо одной окончательной истины

Авторская методика этой книги называется «Три карты Усин».

Карта рождения строится из цифр даты. Она постоянна и отвечает на вопрос: «Как распределились маркеры в выбранной модели?»

Карта наблюдения строится из повторяющихся фактов за ограниченный период. Она отвечает на вопрос: «Что действительно происходит со мной сейчас?»

Карта контекста фиксирует условия: сон, питание, нагрузку, лекарства, цикл, сезон, стресс, заболевание, поездки и другие изменения. Она отвечает на вопрос: «Что могло повлиять на наблюдаемую картину?»

Смысл возникает не в одной карте, а в сравнении трёх. Если расчётный сектор кажется выраженным, но в дневнике нет соответствующих повторяющихся фактов, мы не объявляем факт «скрытым». Мы отмечаем, что гипотеза пока не подтвердилась. Если в дневнике появился выраженный симптом, которого «не было в карте», мы не игнорируем симптом. Реальное состояние важнее символической схемы.

Первый пример без расчёта

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.