

**ДРЕВНИЕ СЕКРЕТЫ
ТИБЕТСКИХ МОНАХОВ**

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ
ИЗ ШЕСТИ РИТУАЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ**

УДК 379.8
ББК 86.35
О-42

О-42 Древние секреты тибетских монахов — М. : Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2020. — 64 с. — (Здоровая жизнь).

ISBN 978-5-517-02475-6

Главным отличием Востока от Запада в вопросах, касающихся человека и его здоровья, является то, что для Востока медицина совсем не то, что она есть для Запада. Многие из того, что считает Запад неотъемлемым атрибутом врачевания, на Востоке является обычной потребностью повседневности, т.е. обыденным приемом пищи, работой, отдыхом...

В настоящей книге мы знакомим читателя с серией упражнений тибетских монахов. Это шесть упражнений, достаточно легких в исполнении, они оказывают целебное действие.

BIC VS
BISAC HEA000000

ISBN 978-5-517-02475-6

© Т8 RUGRAM, оформление, 2020
© Т8 Издательские технологии, 2020

ВВЕДЕНИЕ

Главным отличием Востока от Запада в вопросах, касающихся человека и его здоровья, является то, что для Востока медицина совсем не то, что она есть для Запада. Многие из того, что считает Запад неотъемлемым атрибутом врачевания, на Востоке является обычной потребностью повседневности, т. е. обыденным приемом пищи, работой, отдыхом... В том виде и в том понимании, как на Западе, медицины на Востоке вообще не существует.

На востоке множество людей занимаются осой гимнастикой, по утрам парки бывают заняты людьми, выполняющими различные упражнения. Этот факт и многое другое человеку западной культуры и воспитания не понять. Восточный человек даже к смерти относится по-другому, смерть для него — это переход в следующую жизнь.

В настоящей книге мы знакомим читателя с серией упражнений тибетских монахов. Это шесть упражнений, достаточно легких в исполнении, они оказывают целебное действие:

- 1) упражнения служат к устранению закупорок кровеносных сосудов путем очищения **инь-ян-меридианов** и их ветвей. Для этого требуется создание в организме избытка **ци** для надавливания на закупорки. Этот избыток создается путем забора из пространства дополнительной порции **ци-энергии**;
- 2) данный комплекс упражнений делает организм моложе и способствует его долголетию, устранению импотенции и бесплодия.



Древние секреты тибетских монахов

Как для всех восточных целебных упражнений, для этого комплекса также является характерной синхронизация движения с дыханием.

Монахи выполняют каждое упражнение как ритуальное действие и наделяют весь процесс духовностью. Во время выполнения упражнений у тибетского монаха каждая его клетка «мыслит, дышит, живет», тибетцы умеют достигать очень высокой степени концентрации внимания.

Прежде чем перейти к изложению правил выполнения этого комплекса, следует разобраться в строении энергетического тела человека.

ЭНЕРГИЯ ЦИ, ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ВЙХРИ, ЧАКРЫ

Сутью восточного подхода к болезням человека является нарушение в организме больного циркуляции **энергии ци**. Что есть энергия **ци**? Как и для чего она циркулирует в организме?

«Имеющий **ци** цветет, а теряющий ее умирает», — говорит тибетская мудрость.

По представлениям средневекового Чжуд-ши, **энергия ци** — это часть энергии большого космоса, которая, проходя через человека и циркулируя при этом в его организме, становится носителем информации в космос только об этом организме.

Но **ци** входит в человека не только непосредственно из космоса, но и через Землю: одна ее часть, задерживаясь в недрах Земли, снова возвращается в космос, попутно встречает минералы, растения, животных, человека и, проходя через них, встречается в них же, с другой частью себя. Однако отстающая или опережающая ее по характеристикам, она снова уходит в космос; туда же уносит всю информацию обо всем, через что прошла. И так бесконечно: круговорот энергии во Вселенной подобен круговороту вещества в природе.

Таким образом, человек занимает одну из вершин в фигуре триединства «человек — Земля — Вселенная».

Но Вселенная болеть не может. Тогда почему человек болеет, если он входит в великое триединство? Причина, по мнению тибетцев, есть в действительности нарушение циркуляции **ци** в человеке.



Древние секреты тибетских монахов

Как же циркулирует **ци** в организме человека? И почему оно нарушено?

По представлениям тибетцев, в организме человека существует множество энергетических центров. В повседневной жизни только 19 из них представляют интерес. Их мы и рассмотрим подробнее.

Существует 19 энергетических центров, которые тибетцы называют чакрами, 12 находятся в узлах нижних и верхних конечностей. Остальные 7 чакр находятся вдоль позвоночника.

Есть еще одна чакра, которая находится на уровне колена и состоит из двух комплексных вихрей: ее-то и считают восьмой чакрой. Следовательно, количество крупных энергетических центров равно: $12 + 7 + 1 = 20$.

Эти чакры, соединяют маршруты — меридианы, по которым течет **ци**, разветвляясь на бесчисленные меридианы помельче — коллатералии.

Число меридианов соответствует количеству энергетических центров — их тоже 20, но они, как и сами центры, обособлены по группам: $12 + (7 + 1)$, т. е. $12 + 8$. Первые 12 меридианов, взяв свои начала от 12 чакр, ведут к твердым и полым внутренним органам.

В зависимости от этого различают **инь-** и **ян-меридианы**. Первые, проходя через внутренние твердые органы, выходят на внутренние боковые поверхности тела.

Ян-меридианы, проходя через полые органы, выходят на внешние боковые поверхности организма.



Как мы можем понять, если взять эти меридианы по парам, то получится шесть пар, каждая из которых состоит из одного **инь**- и одного **ян-меридианов**.

В случае недостатка или избытка **ци-энергии** происходит взаимодействие между ними, и проблемный меридиан устраняет избыток или недостаток энергии.

Кроме этого, наряду с восемью чакрами вдоль позвоночника существует еще восемь меридианов. Они не пересекаются с другими двенадцатью меридианами, взаимодействуют с ними только через чакры (и свои, и чужие) и играют роль аккумуляторов. Это так называемые чудесные меридианы.

Если во всей системе из двенадцати меридианов избыток **ци-энергии**, они (восемь меридианов) забирают излишек; в случае недостатка — возмещают ее.

Болезнь человека означает, что какой-то из меридианов или их ветвей засорен, энергия не течет, т. е. нарушена нормальная циркуляция **ци-энергии**. Если устранить это нарушение, наступит исцеление.

Поскольку двенадцатимеридианная система в экстренных ситуациях обращается к восьмимеридианной системе, то нужно еще говорить об их источниках, о восьми чакрах вдоль позвоночника (восьмая чakra находится на уровне колена).

Принято говорить о семи чакрах.

Муладхара — центр **ци-энергии** (жизненной), в области копчика.



Древние секреты тибетских монахов

Свадхистана — сексуально-пищеварительный центр, самый мощный и самый грубый. Находится в пояснично-крестцовом отделе.

Манипура — центр физической энергии, находится на уровне пупка.

Анахата — центр душевной энергии (энергетического тела). Ее местоположение — сердце.

Вишудха — центр эмоций — область щитовидной железы.

Аджна — центр воли и интеллекта — область мозга.

Сахасрара — духовный центр — область макушки.

Коротко о связях семи чакр с физическим телом (все чакры связаны с железами внутренней секреции).

Муладхара (корневая) осуществляет питание энергией **ци** надпочечников.

Свадхистана (сакральная) питает половые железы.

Манипура (пупковая) обслуживает поджелудочную железу.

Анахата (сердечная) питает вилочковую (зобную) железу.

Вишудха (горловая) питает щитовидную железу.

Аджна (лобная) питает **ци-энергией** гипофиз.

Сахасрара (коронная) питает **ци-энергией** эпифиз (шишковидную железу).

Если здоровье человека в порядке, то **ци**, поднимаясь от копчика (от муладхары) и двигаясь по позвоночнику до основания шеи, затем идет в бока и руки и снова опускается к копчику, т. е. циркулирует.



куляция **ци** происходит по и против часовой стрелки.

Проходя через позвоночник, **ци-поток** питает энергетические зоны, которые находятся спереди вдоль позвоночника и заполняют чакры, если в этом есть необходимость.

Таким образом, **чакра** — это психофизиологический центр, который управляет всем процессом на «вверенном» ей участке тела, регулирует энергетические проблемы избытка и недостатка этой системы. У каждой из семи чакр имеется своя система.

Для нормальной циркуляции **ци-энергии** на ее пути не должно быть препятствий, т. е. токсинов и шлаков, затрудняющих передвижение **ци-энергии**. Это зависит от наличия или отсутствия чужеродных элементов в крови.

Последнее же определяется качеством питания, качеством работы желудочно-кишечного тракта.

Комплекс упражнений универсален для исправления движения **ци**.

О месторасположении девятнадцати (7 + 12) энергетических центров говорилось выше. Все они находятся на границе соприкосновения позвонков (главные центры) и суставов конечностей (второстепенные).

Входящая в тело **ци-энергия** (она все время вращается — вращение левое) через стопы, у самих стоп, встречая первое препятствие по маршруту, уплотняется и расширяется — образуется два вихря.



Древние секреты тибетских монахов

После, двигаясь к голени (в конце голенной кости при переходе в бедренную кость) происходит утечка **ци-энергии**, как в месте некачественного соединения двух труб, и снова образуются вихри — это вышедшая наружу **ци-энергия**, которая все время вращается. И так от стоп до самой макушки.

Таким образом, мы познакомились с **вихре-чакровой** системой дополнительного введения **ци-энергии** в организм для ее использования в целях исцеления, омоложения, увеличения плодовитости и долголетия.

Теперь мы можем перейти к самим упражнениям.

Ритуальное действие № 1

Итак, первое упражнение.

1. Цель — придать вращению вихрей дополнительный момент инерции. Это физический смысл ритуального действия.

Но в чем медицинский и энергетический смысл вращения? Поговорим об этом чуть позже, когда подведем итоги.

2. Исходное положение — стоять прямо, руки вытянуть в стороны на уровне плеч (рис. 1).

С этой позы начинать вращаться вокруг своей оси — оси тела — до тех пор, пока не наступит ощущение легкого головокружения.

Направление вращения — слева направо, т. е. по часовой стрелке.

Причина выбора именно такого направления вращения будет раскрыта в «Заключении». Пока