

ДРЕВНИЕ СЕКРЕТЫ  
ТИБЕТСКИХ МОНАХОВ



Неустановленный автор

**Древние секреты тибетских  
монахов. Комплекс упражнений  
из шести ритуальных действий**

«Научная книга»

## **Неустановленный автор**

Древние секреты тибетских монахов. Комплекс упражнений из шести ритуальных действий / Неустановленный автор — «Научная книга»,

ISBN 978-5-457-26445-8

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.

ISBN 978-5-457-26445-8

© Неустановленный автор

© Научная книга

## Содержание

Введение	5
Энергия ци, энергетические вихри, чакры	6
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# Древние секреты тибетских монахов. Комплекс упражнений из шести ритуальных действий

## 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 особой 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.

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 вихри, чакры

Сутью восточного подхода к болезням человека является нарушение в организме большого 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.

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.

**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 волн 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. циркуляция **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.

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 **вихречакровой** 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).

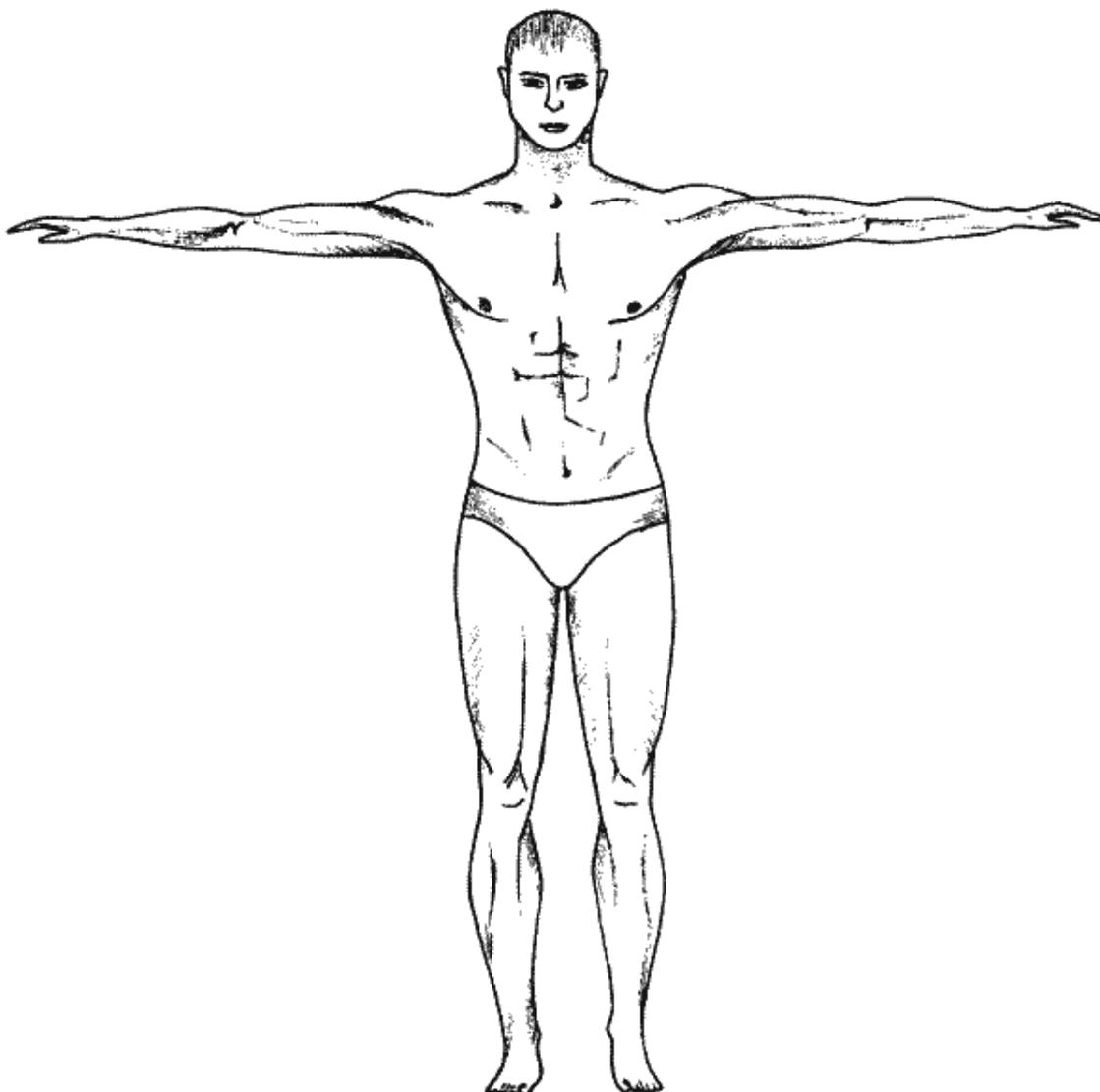


Рис. 1

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 довольствуемся объяснением журналиста-международника В. Овчинникова: «Каждый буддист... старается как можно чаще напоминать себе изречение Будды о том, что нынешняя жизнь есть следствие жизни прошлой и причина будущей. Символом этого „кольца причинности“ для верующих является вращение по часовой стрелке... во всех случаях вращение по часовой стрелке символизирует собой молитву».

*Советы начинающим.*

1. Первый раз достаточно вращения в три оборота, поскольку большинство взрослых людей быстро испытывают чувство головокружения. Если уже после вращения в один оборот человек испытывает головокружение, ему нужно остановиться и присесть.

2. Необходимо стараться не переходить тот предел, после которого легкое головокружение может перейти в более сильное.

Когда будут освоены пять ритуальных действий, то можно будет вращаться все больше и больше, не опасаясь головокружения.

3. Как отодвинуть момент наступления головокружения по времени? Прием, о котором мы будем говорить, хорошо знаком танцорам и фигуристам. Для начала вращения нужно фиксировать взгляд на какой-то точке или предмете. Несмотря на вращение, надо стараться не упускать эту точку из поля зрения: вращая головой быстрее тела, когда предмет (точка) уходит из поля зрения, снова «захватить» ее, т. е. нужно как можно дольше держать ориентир (точку или предмет) в поле зрения.

В итоге момент, когда начинается головокружение, будет наступать все позднее.

Еще раз о цели упражнения. Ею является устранение дисбаланса во взаимодействии физического и энергетического тел. Возможно, иной читатель наслышан о дервишах Мевлеви. Они принадлежат одной из ветвей эзотерики – суфизму.

Дервиши используют вращение для достижения так называемого психического прозрения, которое ничего общего не имеет с истинным просветлением. Из-за гиперстимуляции физического и энергетического тел происходит переход **инь-энергии в ян-энергию**, и за счет этого возникает чувство эйфории.

На самом деле это очень вредно для физического тела, поскольку таким образом разрушается большая часть энергии **инь-ян**.

Тибетские монахи не доводят вращение до абсурда. Максимальное число вращений – 21, но чаще 10—12 раз – это ровно столько, сколько требуется.

Каждый раз вращающийся сам может почувствовать, что дошел до предела.

## Ритуальное действие № 2

Целью этого упражнения также является увеличение скорости вихрей, но еще большее, чем в результате выполнения первого.

При этом упражнении вихри наполняются энергией вакуума, которая не только увеличивает скорость вращения, но придает вихрю стабильность. Стабильное вращение – это уже само здоровье.

Коврик или подстилка для второго упражнения должны быть толстыми, мягкими и теплыми.

Цель – изолировать тело от холодного пола. При упражнениях сохранение тепла тела имеет важное значение. Тибетские ламы для этого используют подстилки, сплетен-

ные из грубых растительных волокон и ячьей шерсти. Эти подстилки называют циновками. Циновки служат также в качестве удобного сиденья во время других, например, созерцательных упражнений.

В целительной практике тибетских лам (монахов) огромное значение имеют созерцательные упражнения. «Око возрождения» используется для того, чтобы вывести тело на должную энергетическую орбиту, другими словами, как механизм накачивания его необходимым качеством психической энергии.

Исходное положение (рис. 2) – лежа на коврик (подстилке). Руки вытянуть вдоль туловища. Пальцы плотно соединить, а ладони прижать к полу.



*Рис. 2*

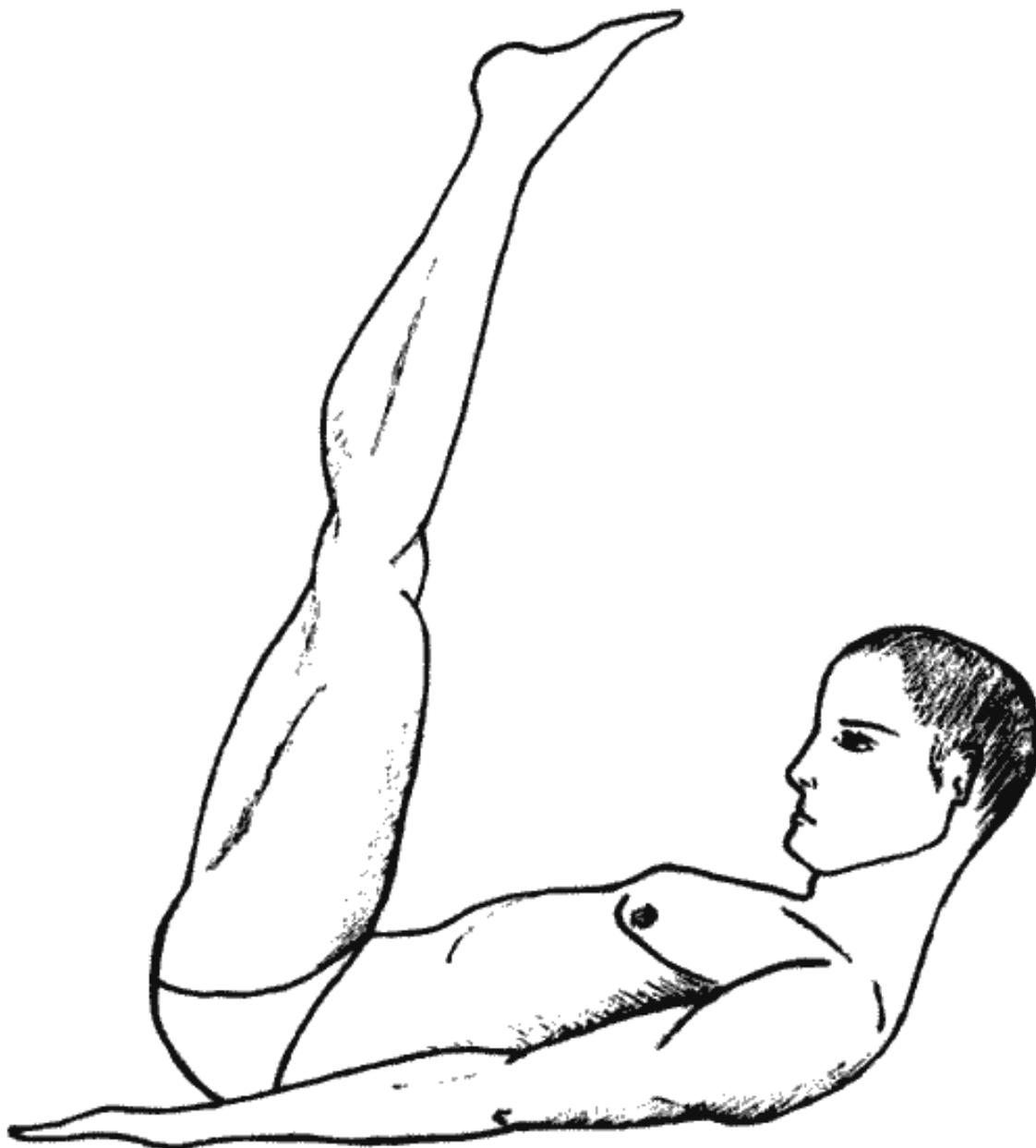
В этой позиции сильно прижать подбородок к груди, поднимая голову (рис. 3). После этого поднять ноги вертикально вверх; таз нужно стараться не отнимать от пола.

Нужно удерживать некоторое время такое положение, а после – подтягивать ноги на себя до тех пор, пока таз не начнет отрываться от пола.

Ни в коем случае нельзя сгибать ноги в коленях.

После достижения вышеописанной позиции, голову и ноги нужно опустить на пол.

Расслабить все мышцы и после этого повторять упражнение.



*Рис. 3*

Смысл упражнения состоит в синхронизации, движения и дыхания.

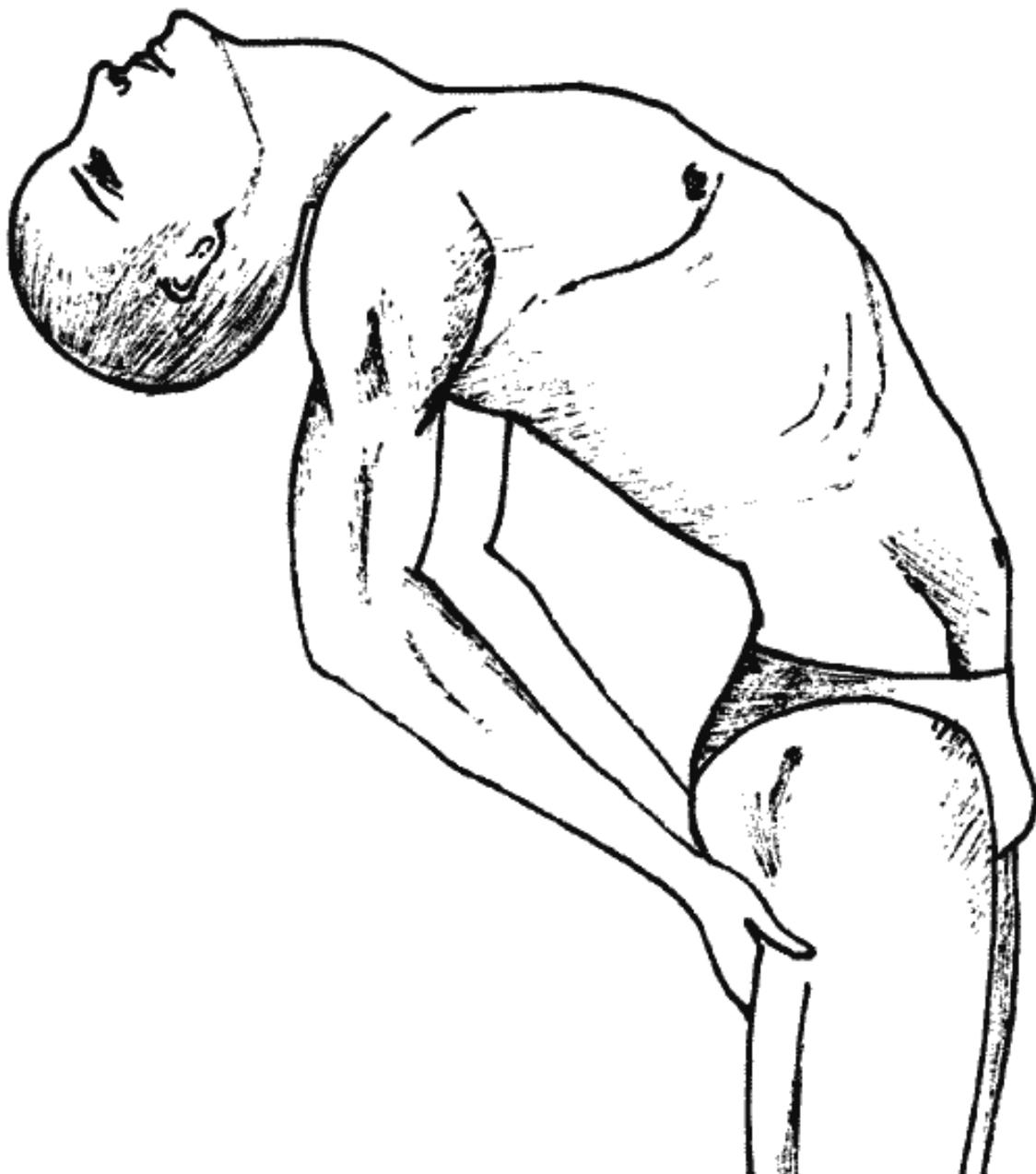
Во время поднятия головы и ног нужен глубокий вдох, во время опускания – выдох, тоже глубокий.

Ровное дыхание во время упражнения, глубокие вдох и выдох нужно сохранить как можно дольше, особенно если из-за возможной усталости пришлось отдыхать.

Не беда, если сначала плохо получается (рис. 3). Упорные тренировки приведут к тому, что все упражнения будут выполняться с легкостью.

### **Ритуальное действие № 3**

Оно должно выполняться сразу после первых двух.



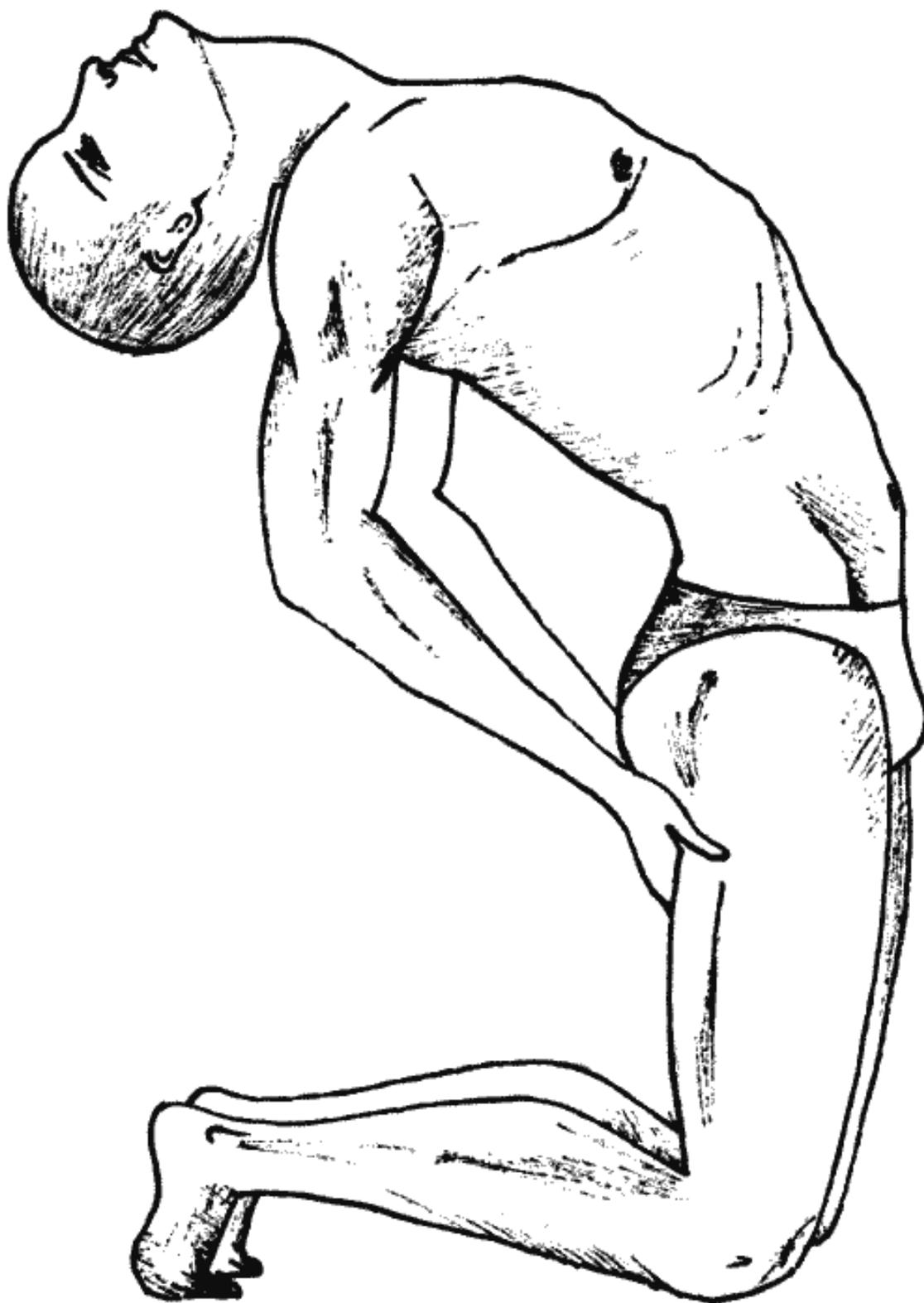
*Рис. 4*

Исходное положение (рис. 4):

- глубокий вдох и выдох, дыхание свободное;
- стойка на коленях, которые расставлены на ширине таза одно от другого;
- бедра расположены строго вертикально;
- ладони приложены к задней поверхности мышц бедер, как раз под ягодицами.

Наклонить голову вперед – подбородок прижат к груди.

Изменив положение головы назад вверх, вытягивать грудную клетку и одновременно прогибать позвоночник назад, слегка опираясь руками о бедра (рис. 5).



*Рис. 5*

Возвратиться к исходному положению – подбородок прижат к груди. Выдох.

Если есть усталость, то можно немного отдохнуть и все повторить сначала.

Задача у ритуального действия № 3 та же, что и у ритуального действия № 2: строгое согласование движений с ритмом дыхания. Чрезвычайно важна глубина дыхания. Если выдох полноценный, то это значит, что был до этого и будет после этого полноценный вдох

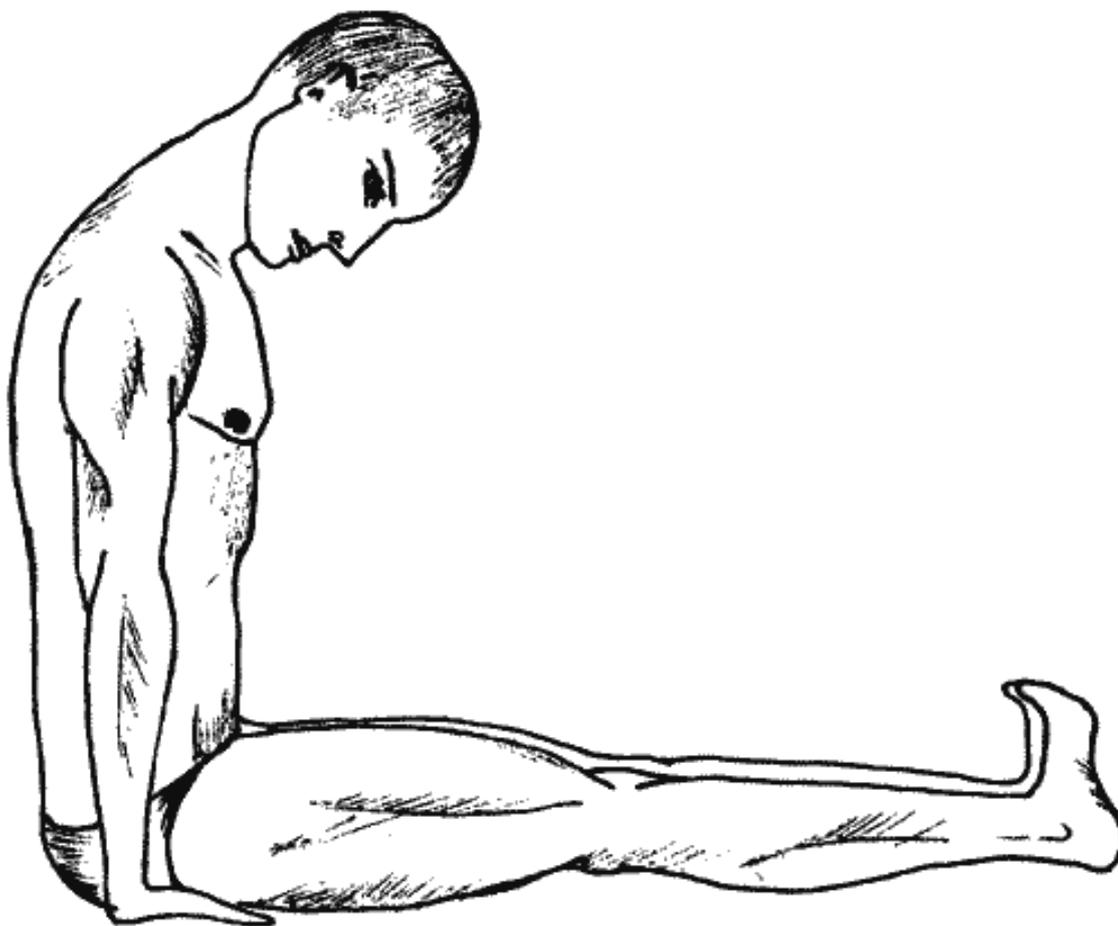
– это ключ (критерий) для определения глубины дыхания. Именно дыхание связывает наше физическое тело с космосом через эфирное тело. В эфирном теле – эфирная сила. Это и другие ритуальные действия, кроме ритуального действия № 1, можно выполнять с закрытыми глазами во избежание переключения внимания на ненужное.

#### **Ритуальное действие № 4**

Это упражнение кажется относительно сложным. Но это только на первый взгляд. Всего лишь через одну неделю оно будет казаться таким же легким, как и три предыдущих.

Исходное положение (рис. 6):

- сесть на пол, ноги перед собой и вытянуть, ступни – на ширине плеч;
- выпрямив позвоночник, положить ладони с сомкнутыми пальцами на пол по бокам от ягодиц – пальцы рук направлены вперед.



*Рис. 6*

Опустить голову, прижав подбородок к груди.

Выдох. Запрокинуть голову назад вверх как можно дальше. Глубокий вдох: до конца упражнения задержать выдох. Поднимать туловище вверх до горизонтального положения – к концу действия туловище и бедра должны находиться в одной и той же плоскости. Голени и руки выпрямлены и находиться в вертикальном положении (рис. 7).

## **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.