

ДРЕВНИЕ СЕКРЕТЫ  
ТИБЕТСКИХ МОНАХОВ



Неустановленный автор

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

«Научная книга»

**автор Н.**

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

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.

# Содержание

Введение	5
Энергия ци, энергетические вихри, чакры	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

# 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 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.

## **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.