

Востоков Виктор - Индо-Тибетская школа омоложения



Теория очистки организма, предупреждение и профилактика заболеваний жизненно важных органов методами акупунктуры, акупрессуры, а также традиционное воздействие на них с помощью лекарственных сборов.

Все это вы найдете в книге белого Ламы В.Ф.Востокова.

СОДЕРЖАНИЕ

УЛЫБНИТЕСЬ ТРУДНОСТИ ВАШЕГО ПУТИ	Болезни глаз
Золотые правила для учеников	Возбуждение аппетита
Десять драгоценностей	Притупление аппетита
Десять изумрудов	Боли желчного пузыря
Десять заповедей, которые необходимо соблюдать	Головная боль
Методы обучения монахов	Гипертония
Ламаизм -учение гармонии	Головокружение
МОРАЛЬНЫЙ КОДЕКС БУДДИЙСКИХ	Грипп
МОНАХОВ	Дистония
Пустота - объект мудрости	Желудочно-кишечные боли
Десять страданий, причиняемых самому себе	Жажда
Через очищение к вечной молодости	Зубная боль
ЙОГА СУКШМА ВЬЯЯМА	Катар верхних дыхательных путей
ЙОГА СТУЛА ВЬЯЯМА	Интенсивное кровообращение
САКАРМА	Нарушение кровообращения
ДУХОВНОЕ ОЧИЩЕНИЕ	Легочная недостаточность
Вайе-ранджана	Насморк
Практические указания	Потливость
АКУПРЕССУРА	Крестцовый радикулит
Какие имеются виды точек	Шейный радикулит
Лечебные показания акупрессуры	Возрастные расстройства
Какая точка относится к какому заболеванию	Расстройства в период менструации
Как правильно найти точку акупрессуры	Половые расстройства
Как воздействовать на точку акупрессуры	Расстройство сна
Астма	Боли ревматического характера

Сердечные боли
Страх
Боли в суставах
Усталость
Усталость, потливость
Ушная боль

ИЗОБРЕТЕНИЯ И ПРЕПАРАТЫ АКАДЕМИКА
ВОСТОКОВА. В.Ф.
СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ ТИБЕТСКОЙ
МЕДИЦИНЫ
Продолжение словаря

УЛЫБНИТЕСЬ ТРУДНОСТИ ВАШЕГО ПУТИ

Не вреди ничему живому ни мыслью, ни словом, ни делом
Из заповедей тибетских монахов

- Великий Разум! Напои нас мудростью, любовью и светом. Во имя всех существ на Земле и во Вселенной - А-О-О-У-М. Да будет благо! Аминь.

С таким обращением к Великому разуму начинается и заканчивает день Белый Лама, профессор тибетской и народной медицины Виктор Федорович Востоков, проживший десять лет в буддийских монастырях.

Современный доброжелательный человек, он не похож на мрачного шаманствующего отшельника. В его лице проглядывает воля, рожденная тяжелыми испытаниями, а в движениях - точность и кошачья грация, выработанные десятилетиями ежедневных тренировок.

Многие рвутся в монастырь, думая, что там рай. На самом деле это суровая жизнь, очень тяжелая: жестокие отношения, плохое питание, вся жизнь подчиняется строгому распорядку. Два раза в сутки, днем и вечером, прием пищи. Утром - духовные и физические упражнения, медитации. Днем послушники отправлялись в горы на поиски снадобий, а ламы принимали больных из окрестных селений.

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ДЛЯ УЧЕНИКОВ

Когда ученик готов, к нему приходит Учитель.

1) Добившись труднодостижимого, независимого и одаренного человеческого тела, было бы причиной сожаления растратить жизнь по мелочам.

2) Добившись этого чистого и труднодостижимого, независимого и одаренного тела, было бы причиной сожаления умереть неверующим и мирским человеком.

3) Поскольку эта человеческая жизнь в Кали-Йуга (или в Век Темноты) является такой краткой и изменчивой, было бы причиной сожаления растратить ее на мирские цели и устремления.

4) Поскольку собственный разум человека имеет природу Дхарма-Кайа (несозданного), было бы причиной сожаления допустить, чтобы оно было поглощено трясинной мирских иллюзий.

5) Поскольку Святой Гуру является руководителем на Пути, было бы причиной сожаления стать разлученным с ним прежде, чем достигнуто Просветление.

6) Поскольку Религиозная вера и обеты являются кораблем, который доставляет человека к Освобождению, было бы причиной сожаления, если они разбились бы силой неуправляемых страстей.

7) Открыв внутри себя благодаря благосклонности Гуру Совершенную Мудрость, было бы причиной сожалению рассеять ее среди джунглей мирского.

8) Было бы причиной сожаления торговать, как товаром, Возвышенным Учением Мудрецов.

9) Ввиду того, что все существа являются нашими прародителями, (С буддистской, как и с индусской точки зрения, настолько томительно долго в течение непостижимых вечностей протекала эволюция и преобразование и перевоплощение, что все чувствующие существа уже были нашими родителями.) было бы причиной сожаления испытывать отвращение к ним и таким образом не признавать или отказываться от любого из них.

10) Поскольку расцвет молодости является периодом развития тела, речи и сознания, было

бы причиной сожаления растрчивать ее в вульгарном равнодушии.

Это является Десятью Причинами Сожаления.

ДЕСЯТЬ ДРАГОЦЕННОСТЕЙ

Учить и любить - явления милости Бога

- 1) Оценив свои собственные способности, нужно найти верную линию поведения.
- 2) Чтобы выполнять указания религиозного наставника нужны доверие и прилежание.
- 3) Чтобы избежать ошибки в выборе Учителя, ученику нужно знание собственных недостатков и добродетелей.
- 4) Нужны пронизательность интеллекта и непоколебимая вера, чтобы настроиться в созвучие с разумом духовного наставника.
- 5) Нужны непрекращающаяся бдительность и умственная живость, укрощенные скромностью, чтобы поддерживать тело, речь и разум неомраченными злом.
- 6) Для исполнения собственных обетов сердца нужны духовная броня и сила интеллекта.
- 7) Нужно иметь привычную свободу от страсти и привязанности, если стремишься быть свободным от оков.
- 8) Чтобы достичь просветления, правильных поступков и альтруистического посвящения их результатов, нужны непрекращающиеся усилия.
- 9) Нужно, чтобы разум, исполненный любовью и состраданием в мыслях и делах, всегда был направлен на служение всем чувствующим существам.
- 10) Посредством слушания, уразумения и мудрости нужно так воспринимать природу всех вещей, чтобы не впасть в заблуждения рассматривания материи и видимых явлений в качестве реальных.

Это является Десятью Потребностями.

ДЕСЯТЬ ИЗУМРУДОВ

Дорога тяжела в сторону Веры

- 1) Прикрепи себя к религиозному наставнику, одаренному духовной силой и полным знанием.
- 2) Стремись к полному блаженства уединению, обеспеченному физическими факторами, как, например, убежищем.
- 3) Ищи друзей, которые имеют взгляды и привычки, подобные твоим собственным, и которым ты можешь доверять.
- 4) Помня о несчастьях обжорства, принимай в точности достаточное количество пищи, чтобы поддержать твою бодрость и здоровье в течение периода твоего уединения.
- 5) Изучай учения Великих Мудрецов всех сект беспристрастно.
- 6) Изучай полезные науки медицины и астрологии и мудрое искусство предзнаменований и примет.
- 7) Усвой такой режим и образ жизни, которые будут поддерживать тебя в хорошем здоровье.
- 8) Усвой такие благочестивые занятия, которые будут способствовать твоему духовному росту.
- 9) Удерживай около себя таких учеников, которые тверды в вере, кротки по духу и которые, видимо, отмечены Кармой в их поисках Божественной Мудрости.
- 10) Постоянно сохраняй бдительность сознания во время ходьбы, сидения, еды и сна.

ДЕСЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ

Дорогие друзья! Несите в мир свет, добро и знания!

- 1) Избегай Учителя, который стремится к славе и богатству.
- 2) Избегай друзей и последователей, которые приносят вред спокойствию твоего разума и

духовному росту.

3) Избегай убежищ и мест жизни, где случаются многие лица, которые раздражают и отвлекают тебя.

4) Избегай обеспечивать свое жизнестояние посредством обмана или воровства.

5) Избегай таких поступков, которые вредят твоему разуму и мешают твоему духовному развитию.

6) Избегай таких актов легкомыслия и бессмысленности, которые принижают тебя в уважении других.

7) Избегай бесполезного поведения и поступков.

8) Избегай умалчивания твоих недостатков и обсуждения вслух недостатков других.

9) Избегай такой пищи и привычек, которые вредны твоему здоровью.

10) Избегай таких привязанностей, которые внушены жадностью и скупостью.

Великая мантра Тибета: ОМ-МАНИ-ПАДМЭ-ХУМ!

Великое созвучие космоса и природы. Эта Великая Тибетская мантра откроет вам двери всех тибетских монастырей. Мантра обладает целебной, очищающей и магической силой.

Каждый звук мантры обладает определенной силой, светом и биоэнергетикой.

АУМ - белый - Боги,

МА - синий - Асурьи,

НИ - желтый - духовные учителя,

ПАД - зеленый - животное царство,

МЭ - красный - нелюди,

ХУМ - черный - обитатели преисподни.

В тибетских монастырях Шела и Ламы-Гедунгпа в состоянии медитации повторяют священную тибетскую мантру ОМ-МАНИ-ПАДМЭ-ХУМ 108 раз на восходе и на заходе солнца, достигая при этом состояния самад-хи - вечного блаженства. Великая тибетская мантра открывает Путь наверх (в астрал). В древнеиндийских сутрах эта мантра связана с концепцией "дней и ночей Брахмы", то есть в индийской космологии молитва связана с дыханием Брахмы.

Совершенствующийся монах достигает посредством повторения Великой Тибетской Мантры состояния Пустоты (вечного блаженства). Для учеников, решивших стать на путь высшего ученичества, то есть непричинения вреда другому, эта космическая молитва позволяет стать высокодуховным существом. В каждом из нас есть частица Бога, и каждый человек должен стремиться стать Бого-человеком. В древних сутрах сказано: "Уйдут негодные, Земля скоро очистится". Скоро начнется великое очищение планеты Земля - грянет Армагедон. В Библии это явление называется концом света.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ МОНАХОВ

Дао-Дао - путь света и добра

Космос и природа предъявляют высокие требования к человеку. Если вы не очиститесь духовно и физически, не станете на путь Дао-Дао - путь света и добра, то вы превратитесь в топливо для Вселенной. Мы все "инопланетяне" на планете Земля. Главная функция человека на этой Земле - отработать свою Карму и сжечь ее и перейти на более высокий уровень духовного развития. Перед вами два пути. Первый путь - к Богу, второй путь - к Дьяволу. Поэтому главное для каждого человека - определиться в этой жизни, стать творцом, а не разрушителем.

В тибетских монастырях у людей раскрывают сверхспособности (ЭСВ) с помощью специальных методик. Для этой цели создают экстремальные ситуации, в которых у учеников пробуждается древняя кора, в которой локализируются паранормальные способности (телепатия, гипноз, биоцелительство, ясновидение, яснослышание, левитация и т. д.).

Эти способности (ЭСВ) находятся у нормальных людей в "заторможенном" состоянии. Однако следует заметить, что эти способности проявляются в экстремальных ситуациях у лиц

романтических профессий (разведчики, летчики, детективы, следопыты). ЭСВ-способности есть у каждого человека и проявляются, например, в виде вещих снов.

У каждого из нас есть 8 глаз (чакр). Например: Аджна-чакра (третий глаз) расположена между бровей китайской точки Ин-Тан. Третий глаз является чакрой ясновидения. Корень чакры расположен в эпифизе (шишковидная железа). Астральная проекция - лук и стрела - расположена по оси между ушными раковинами и направлена через третий глаз. Мантра чакры ОМ. Чакра имеет два лепестка КА и Тха (двухлепестковый лотос). Цвет чакры - синий. Нота "ля" в звуковой октаве.

В Китае Аджна носит название верхнего дань-тяня, ей соответствует акупунктурная точка инь-тянь. Она считается центром мудрости и рассматривается как наиболее важная медитативная чакра человеческого тела. Аджна связывается также с волевыми свойствами характера и с парапсихологическими способностями человека. В древности считалось, что третий глаз наиболее развит у сильных магов и шаманов и определяет такие их способности, как ясновидение, психокинез, возможность воздействовать на других людей на расстоянии. Считается, что на уровне этой чакры происходит слияние нади Ида и Пингала с Сушумной, причем Ида проходит через левый лепесток, а Пингала - через правый.

Аджна наиболее тесно связана с гипофизом, шейным нервным сплетением, головным мозгом. Нормальное функционирование этой чакры активизирует интеллект и психические способности, воображение, возможность к визуализации ярких зрительных образов.

Разбалансировка шестой чакры вызывает трудности с сосредоточением, окостенелость мышления, плохую коммуникабельность, способствует возникновению шизофрении. Нарушения в ее работе могут явиться причиной головных болей.

Помимо мандалы, при медитации можно представлять Аджну в виде пятна цвета индиго. Этой чакре соответствует сила Хакини, играющая большую роль при развитии высших медитативных способностей. Бог Шива предстает здесь уже не в форме одного из проявлений в виде божества, а как Итара линга - фаллический образ, олицетворяющий высшую творческую силу вселенной. Считается, что здесь же находится высшая сила Кундалини.

Выполняя специальные упражнения, шела раскрывает третий глаз - чакру ясновидения; становится ясновидящим, видит внутренние органы и ауру человека. Эта методика доступна для каждого здорового человека.

"Я учу вас счастливому знанию, таящему учения! Тибета. Дайте расти сердцу вашему и откройте глаза ваши" ("Живая этика").

Монастырь, в котором воспитывался автор, входил в общину закрытых монастырей с таинственным названием "Путь бессмертия". В монастыре обучали монахов, которых невозможно было убить. Они владели методами астрального карате и тайными методиками искривления пространства.

В монастыре изучали 300 предметов. Ламу-врачева-теля обучают 20 лет. В программу монастырского обучения входили такие предметы, как: грамматика, тибетская клинопись, монастырский До-ин, 7 видов йоги, медитация, тибетская фармакогнозия, тибетская фармакопедия технология сбора, заготовки и сушки лекарственных растений, изучение тибетского трактата "Чжун-ши", мокса, кунь-нэйя, нэй-гуань, кунг-фу -- танлань-цуань, зоопсихология - воспитание животных, система выживания, тибетская астрология, медитация, цигун, калачак-ра - искусство управления врбменем, пранаяма - наука о дыхании, мантра-йога, у-син, тибетская диагностика (40 видов), управление мыслью, жизнеописание Будды, китайская философия, индийская философия, искусство дхьяны, магия и философия символики, мандалы, янтры, верховая езда, владение мечом и т. д.

ЛАМАИЗМ - УЧЕНИЕ ГАРМОНИИ

Дорогу осилит идущий

Жизнь очень сложна, и только чистое сознание, которое сливается с Высшим Атманом, может установить точный курс и провести корабль через все бури и препятствия к Свету.

Среди послушников были дунгане, уйгуры, монголы, тувинцы. В монастырь берут с пяти-семи лет, чаще всего детей-сирот, поскольку считается, что они более самостоятельны и у них высокая выживаемость.

Ламаизм - одно из течений буддизма - учит, что любой монах, лама должен быть добрым и в то же время жестоким. Во всех буддийских монастырях отлично разработана система самовоспитания" и саморазвития личности. Ее цель - стремиться к совершенству, к гармонии с окружающим миром, быть совершенным духовно и физически.

Каждый, кто попадает в монастырь, должен раскрыть свои сверхспособности. Все новые ученики подвергаются всевозможным испытаниям. Для них создаются экстремальные ситуации. Например, ученика толкают с крыши на голые камни или в пропасть. Нужно упасть и не разбиться. А также нужно научиться защищать себя.

Только тех, кто выдерживает этот своеобразный тест на выживание, ламы допускают к следующим испытаниям.

К обучению медицине в Тибете допускаются только избранные. Тибетские ламы ревностно хранят переданные им из глубины веков знания, дабы они не попали в руки невежд и безумцев. Каноны обучения требуют либо посвятить себя целиком учению, либо уходить из монастыря-школы. Ученикам приходится выучивать наизусть огромные талмуды и сдавать сложнейшие экзамены, которые порой длятся не одни сутки. Само обучение направлено на полное развитие духовных и физических данных ученика. У каждого из учеников - свой учитель, который передает ему все свои знания, секреты приготовления лекарств. Ученик проводит целые дни рядом с учителем, наблюдая, как тот врачует.

За время пребывания в монастыре Востоков, как и другие ученики, изучил 300 дисциплин, в том числе управление временем, чжень-цзютерапию, прижигание, цуботерапию, лечение взглядом, мыслью, молитвами, священными сутрами, овладел 40 методами диагностики - по языку, зубам, ушам, ауре, по точке сювей, окнам тела, позвоночнику, ногтям, узнал несколько десятков видов пульсов, овладел 108 методами нелекарственного воздействия на организм. Кроме того, научился готовить 500-700 тысяч чудодейственных препаратов на основе древних рецептов, причем для каждого человека препарат готовится индивидуально, в зависимости от его диагноза.

Божественная Воля требует праведности, и все нарушающие ее должны неизбежно страдать. Отсюда постоянные предупреждения Мудрецов и Пророков, что все, идущее против праведности, служит причиной страдания.

Так, Будда говорит: *"Если человек говорит или действует с злой мыслью, страдание следует за ним неотступно, как колесо за пятою влекущего повозку вола..."*

"Если человек говорит или действует с доброй мыслью, радость следует за ним, как тень, никогда его не покидающая".

Апостол Павел выразил это очень сильно: "Не обманывайтесь: Бог поругаем не бывает. Что посеет человек, то и пожнет".

В физическом мире никто не отрицает физических законов: признано, что благодаря знанию человек может уничтожить действие одного закона, противопоставляя ему действие другого закона, и таким путем достигнуть цели, к которой он стремится. Но "природа побеждается послушанием", и именно тот факт, что закон ненарушим, и делает науку возможной. Но закон так же не нарушается в сверхфизических мирах, как и физическом, ибо все миры построены и поддерживаются Богом, и закон в них действует по трем главным линиям, исходящим из нашего троичного Духа, который составляет наше Высшее Я.

Жизнь каждого человека должна и, главное, может быть долгой и счастливой, а значит -

здоровой. К такому выводу люди пришли еще в глубокой древности. Мы, утратив знания древних цивилизаций, постигаем эту истину с трудом, хотя наука утверждает, что жизнь человека как биологического вида составляет не менее 150 лет. В процессе жизни человек должен пройти 22 этапа, каждый из которых равен семи годам. Именно через такой промежуток времени изменяются все психофизически параметры индивида.

Исходя из подобной градации, коренным образом должны измениться наши представления о продолжительности традиционно выделяемых периодов жизни человека: до 20 лет - юность, далее до 60 лет - молодость, затем до 100 лет - зрелый возраст, до 140 - пожилой, более 140 - старческий.

С давних времен люди стремятся увеличить продолжительность жизни, даже в преклонном возрасте сохранить здоровье и трудоспособность. Отдалить наступление старости - значит расширить возможность активной полезной деятельности наиболее знающих и опытных людей, приумножить мудрость народа.

МОРАЛЬНЫЙ КОДЕКС БУДДИЙСКИХ МОНАХОВ

Тому пошлем свет, кто улыбается тьме

Если ты практикуешь

- освобождение с тобою пребудет, пусть и в миру ты живешь,

Как это было с царями, министрами в Индии или Тибете

-- или с такими, как Марка. Если не практикуешь

- причины для скверных рождений будут

с тобою, поселись хоть в пещере,

Точно сурок впавший в спячку в норе под землей.

Любое следствие, хорошее или плохое, неизбежно возникает в зависимости от причин и условий. Следовательно, уже в настоящем нужно реально обрести в потоке своего сознания причины, родственные Драгоценности Учителя, подлинному прибежищу. Для этого следует продвигаться путями, включающими три Практики (тришиеша): высшую нравственность (адхимана), высшее медитативное сосредоточение (адхисамадхи) и высшую мудрость (адхираджна).

Хотя практика нравственности имеет много форм, но в основе их всех лежит этика воздержания от десяти недобродетелей. Из десяти недобродетелей три относятся к действиям тела, четыре - к действиям речи, три - к действиям ума.

1. Лишение жизни живого существа: от убийства насекомого до убийства человека.

2. Воровство: завладеть имуществом другого без его согласия, независимо от ценности этого имущества или от того, было ли действие совершено самолично или через чье-либо посредничество.

3. Сексуальный проступок: разврат.

4. Ложь: обманывать других словами или действием.

5. Злословие: вносить распри или раздоры, побуждая тех, кто был в согласии, ссориться, или тех, кто бы в ссоре, зайти еще дальше.

6. Грубость: оскорблять других.

7. Пустословие: вести разговоры о глупостях под влиянием желаний и прочих скверн.

8. Зависть: думать - "вот было бы это моим", желать что-либо, принадлежащее другому.

9. Злонамеренность: желание причинить вред другим, большой или малый.

10. Ложные взгляды: представлять несуществующим нечто существующее, как, например, перерождение, причинно-следственную связь или Три Драгоценности.

Противоположность десяти недобродетелям -десять добродетелей; следование им называется практикой нравственности.

Рассмотрим теперь, как добиться успеха в занятии медитационным сосредоточением, которое представляет собой однонаправленное сосредоточение сознания на объекте.

Имеется много видов медитативного сосредоточения: мы разьясим безмятежность (шаматха). Суть безмятежности - это сосредоточенное удержание сознания на каком-либо объекте, без отвлечения, в соединении блаженной подвластности ума и тела. Если это сопровождается принятием Прибежища, то это буддийская практика, а если она дополняется устремленностью высшему просветлению ради (блага) всех живых существ, то это практика махаяны. Ее замечательные свойства таковы, что когда достигается безмятежность, сознание и тело проникаются радостью и блаженством.

Главная цель и преимущество безмятежности в том, что с ее помощью можно достичь особого постижения (вжнашьяна), посредством которого можно осознать пустоту, и тем самым освободиться от круговорота бытия. Кроме того, и другие достоинства трех колесниц (хинаяны, махаяны и тантраяны) также по большей части возникают благодаря безмятежности. Она приносит множество благ.

О подлинной практике безмятежности Майтрея говорит в "Различии Среднего Пути и крайностей" (Мадхьянтанабханга).

Причина для ее возникновения - отбрасывание пяти ошибок и применение восьми противоядий.

Пять ошибок, которые нужно отбросить:

1. Лениость: нежелание заниматься медитативным сосредоточением.
2. Забывчивость: невозможность удержания в памяти объекта медитации.
3. Сонливость и возбужденность (рассеянность): прерывание медитативного сосредоточения.
4. Неприменение противоядий приводит к сонливости и возбужденности.
5. Чрезмерное применение возникает в случае, когда вы продолжаете применять противоядие, хотя сонливость и возбужденность уже устранены.

Восемь противоядий - это средства для отбрасывания пяти ошибок.

Противоядия от лениости:

1. Вера: видеть благие качества, которые дают медитативное сосредоточение.
2. Вдохновение: стремление обрести эти благие качества.
3. Усилие: получать удовольствие от занятий медитативным сосредоточением.
4. Подвластность ума и тела: следствие (усилия). Противоядия от забывчивости:
5. Внимательность: постоянно сохранять сосредоточенность на объекте.

Противоядие от сонливости и возбужденности:

6. Бдительность: сразу замечать, что сонливость или возбужденность возникли или возникают. Противоядие от неприменения:

7. Применение: использовать противоядие от сонливости или возбужденности.

Противоядие от чрезмерного применения:

8. Воздержание от применения: ослабить свое усилие.

При употреблении восьми противоядий пять ошибок постепенно уничтожаются, и человек проходит девять состояний сосредоточенности:

1. Установление сознания: собрать сознание и направить его на внутренний объект (например, на визуализированный облик Будды).

2. Продолженное установление: продлить сосредоточенность на объекте дольше, чем в предыдущем состоянии.

3. Восстановление: немедленно распознать отвлечение и возвращаться к объекту.

4. Усиленное установление: собрать сознание для перехода от сосредоточенности на глазных аспектах объекта медитации к более устойчивому установлению второстепенных свойств объекта.

5. Дисциплинирование: сознавать благие качества, которые дает медитация сосредоточения, и черпать в них радость.

6. Умиротворение: пресечение неприязни к медитативному сосредоточению.

7. Полное умиротворение: посредством усилия уничтожаются даже легкая сонливость и возбужденность, как только они появляются.

8. Неотлучность: медитативное сосредоточение построено так, что уже ничто неблагоприятное не может прервать этот процесс.

9. Естественность: фиксация на объекте происходит сама собой, без усилий.

Эти девять состояний сосредоточенности достигаются посредством шести сил.

Первое состояние - силой слушания, второе - силой размышления, третье и четвертое - силой внимательности, пятое и шестое - силой сознания, седьмое и восьмое - силой усилия, девятое - силой знакомства.

Девяти состояниям сосредоточенности отвечают четыре вида умственной деятельности, посредством которых сознание овладевает своим объектом:

1. Принудительная фиксация: во время первого и второго состояния сосредоточенности сознание с усилием фиксируется на объекте концентрации.

2. Прерывающаяся фиксация: от третьего до седьмого состояния сосредоточенность перемешивается с рассеянностью.

3. Стабильная фиксация: во время восьмого состояния сознание способно удерживаться на объекте неотлучно.

4. Самоподдерживающаяся фиксация: во время девятого состояния сознание само собой удерживается на объекте.

ПУСТОТА - ОБЪЕКТ МУДРОСТИ

Пустота - это конечная природа всех явлений. Она, например, не возникает благодаря сострадательной деятельности Будды или благодаря надежаниям живых существ. Все явления до единого, в силу самого факта их возникновения, - пустоты по своей природе.

Сутра гласит: "Существование" есть утверждение вечности. А "несуществование" - воззрение негативизма.

Признав, что "я" свободно от четырех крайностей и существует лишь в обозначении, т. е. представляет собой просто наименование, мы тем самым признаем неявную бесСАМОстность, относящуюся к "я", как основу бесСАМОстности вообще. Затем следует распространять этот ход рассуждений и на все прочее, применять его к глазам и прочему, к внешним явлениям, таким, как: форма, звуки, вкусы и запахи - и даже к самой пустоте. Путем рассуждения можно доказать, что все явления не имеют независимого существования.

Что касается смысла того, что все явления не обладают самобытием, то прежде нужно узнать о пустоте, изучая великие книги; и тогда, в результате услышанного о пустоте от великих, вырабатывается мудрость, возникающая от слушания. Затем вырабатывается мудрость, возникающая от размышления. Когда полностью овладевают медитативным сосредоточением в том смысле, в котором глубоко удостоверились, обретают мудрость, возникающую из медитации. Это происходит, когда ум становится необычайно сильным вследствие уже достигнутой безмятежности и благодаря сосредоточенности сознания на смысле пустоты.

В это время вырабатывается блаженная подвластность ума и тела, точно так же, как при безмятежности. Разница в том, что в случае безмятежности блаженство подвластности ума и тела достигается силой сосредоточенной медитации, а здесь это вырабатывается силой аналитического размышления. Когда достигается соединение особого медитативного сосредоточения с блаженством такого рода, приходит особое прозрение. Поскольку такое особое прозрение возникает, когда объектом медитации служит пустота, то данное медитативное сосредоточение и есть союз безмятежности и особого прозрения, постигающего пустотность.

Когда впервые осуществляется непосредственное постижение пустотности, обретается путь видения и шаг за шагом устраняются препятствия, врожденные и интеллектуальные.

В конечном итоге становится возможным полностью и окончательно преодолеть как препятствия скверн и препятствия к всевидению, так и их скрытые потенции.

ДЕСЯТЬ СТРАДАНИЙ, ПРИЧИНЯЕМЫХ САМОМУ СЕБЕ

1. Вступить в положение главы семьи без средств к существованию - значит причинять страдания самому себе, как это делает идиот, съедая ядовитое растение.

2. Жить совершенно дурной жизнью и отвергать Учение - значит причинять самому себе страдания, как это делает безумный, прыгая в пропасть.

3. Жить лицемерно - значит причинять самому себе страдания, как это делает человек, который добавляет яд в свою собственную пищу.

4. Не иметь стойкости ума и все же пытаться действовать как глава монастыря - значит причинять самому себе страдания, как это делает старая слабая женщина, которая пытается пасти лошадей.

5. Посвящать себя целиком эгоистическим целям и не прилагать усилий к пользе другим - значит причинять страдания самому себе, как это делает слепой, который допускает, чтобы его оставили в необитаемом месте.

6. Ставить перед собой трудные задачи и не обладать способностью и умением решать их - значит причинять страдания самому себе, как это делает человек, не имеющий силы, который пытается нести тяжкий груз.

7. Нарушать заповеди Будды или святого Гуру из гордыни и самомнения - значит причинять страдания -самому себе, как это делает король, который следует порочной политике.

8. Тратить свое время, слоняясь без дела по городам и деревням, вместо посвящения его медитации - значит причинять самому себе страдания, как это делает гордый олень, который спускается в долину вместо того, чтобы держаться безопасных троп.

9. Быть поглощенным погоней за мирскими вещами, а не поддержанием Божественной мудрости - значит причинять самому себе страдания, как это делает орел, когда ломает свое крыло.

10. Бесстыдно присваивать подношения, которые посвящены Гуру или Троице, - значит причинять самому себе страдания, как это делает ребенок, проглатывающий не погасшие угольки.

ЧЕРЕЗ ОЧИЩЕНИЕ К ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ

Храни свой храм в чистоте

Одной из главных причин преждевременного старения, даже старости, является накопление токсинов в организме из-за самоотравления. Всякая клетка, находясь в живом состоянии, производит токсины, для которых природа создала такие пути удаления, как кожа, почки, легкие. Важно сохранить целостность этих органов: ведь если они не выполняют свои функции безупречно, то организм отравляется медленно, хотя, как говорится, верно.

Существует, однако, более вредный источник самоотравления. Это яды, которые фильтруются через стенки кишечника и загрязняют весь организм. Поэтому так важна разумная диета и, конечно, строго чистый кишечник.

Предвижу: некоторые читатели покачают головой и скажут: "Да, конечно же, опять речь идет о запорах! Мы уже давно знаем, что именно они являются причиной многих болезней, а значит, и предвестником различных бед. Что ж тут нового?"

Но все дело в том, что даже те, кто не страдает запорами, полагая, что организм находится в порядке, не подозревают о таящейся опасности - источнике самоотравления в толстых кишках. В самом деле, ежедневное опорожнение кишечника не исключает того, что слизистая оболочка может быть покрыта осадками - они постоянно оседают на слизистую и никогда не удаляются.

Эти осадки и вызывают гнилостное брожение, токсины которого распространяются ежесуточно по всему телу. А ведь постоянное раздражение слизистой оболочки может быть причиной или, по крайней мере, поводом к возникновению раковых заболеваний.

Случаи возникновения рака кишечника побивают все рекорды в сравнении с заболеваниями других органов тела, таких, как: селезенка, печень - в шесть-семь раз. Если исследовать их локализацию, можно констатировать: в кишечнике есть так называемые "привилегированные места", способствующие возникновению раковых заболеваний. Это зоны, где кривизна толстой кишки вызывает замедление потока токсичных веществ, как на поворотах в реке: они и являются излюбленным местом скопления накипи и загрязнения слизистой оболочки. И рак не является единственным злом, которого должны опасаться те, у кого в кишечнике скапливаются фекальные массы.

Дело в том, что при запорах толстый кишечник недостаточно чист и способен накапливать нечистоты. Причем каждый день можно иметь "стул" и не подозревать о том, что организм при этом страдает хроническими запорами и предрасположен ко всякого рода непредсказуемым последствиям.

В книге "Смерть приходит из кишечника" швейцарский врач Келлер нарисовал такую картину последствий запора: потеря тонуса желудка, язва, раковые опухоли, зловонное дыхание.

Почки: камни, почечные колики. Нервная система: бессонница, депрессия, раздражительность, истерия.

Ноги: ишиас, венозные застои, способствующие варикозному расширению вен.

Толстый кишечник: геморрой, раковые опухоли. Печень: застои в печени, камни в желчном пузыре, интоксикация печеночного происхождения.

Аппендикс: хронический или острый аппендицит. Кровь: малокровие, анемия, лейкоз. Низ живота: различные застои крови - хронические инфекции половых органов, матки, яичников, фаллопиевых труб, смещение матки. Кожа: сыпи различных видов.

Настоящая драма вследствие оседания фекальных масс на стенках кишечника состоит в том, что не существует очистительных органов между слизистой оболочкой толстого кишечника и кровообращением: легкие яды непосредственно растворяются в крови и распространяются по всему организму еще до того, как они дойдут до органов выделения: кожи, почек, легких. Яды поступают в кровь в течение долгих лет, не выходясь из организма, что является причиной множества заболеваний и старения.

Проницаемость стенки толстого кишечника очень велика, вот почему многие лекарства назначают больным в виде свеч, поскольку они непосредственно не проникают в кровь. Что касается слабительных средств, то они являются поллиэтивами, которые не рекомендуются принимать без советов специалистов.

Сидячий образ жизни - тоже одна из наиболее важных причин запора.

Как же бороться с "завалами" в организме? Йоги считают, что Асаны и рациональное питание устраняют запор во многих случаях, но этого явно недостаточно, чтобы снять "нагар" с кишок. Промывание, хотя и является довольно эффективным средством, не очищает слизистую оболочку до основания, а привыкание к таким процедурам не только не приводит к излечению от запоров, а наоборот, делает их даже хроническими, растягивая кишки и нарушая их перистальтику.

Обратимся к методике йоговского решения правильной очистки толстых кишок.

Йоги разработали эффективный способ самопромывания - Басти. Это поглощение воды через задний проход, а затем выбрасывание ее из организма. От обычного промывания этот способ отличается тем, что при этом кишечник не растягивается. Но для того, чтобы осуществить Басти, нужно еще выполнить и Наули, а научиться такому упражнению под силу не каждому.

Идеальным методом йоги считают Шанк-Пракша-лану.

С их точки зрения это простой, доступный всем даже начинающим ученикам йоги, способ,

при котором вода полностью очищает и выводит шлаки из пищеварительного канала - от желудка до заднего прохода, чего не производят ни промывание, ни даже Басти. Вода поглощается при этом ртом и проходит желудок, а затем удаляется несложными упражнениями. Продолжаются они до тех пор, пока выходящая вода не станет такой прозрачной, как и входящая.

Шанк-Пракшалана означает жест раковины, поскольку вода проходит через пищеварительный канал, как через раковины.

Итак, рассмотрим систему Шанк-Пракшалана.

Йоги советуют проводить эту процедуру так. Подогреть воду, подсоленную из расчета 5-6 г соли на 1 л воды. Подсоленной вода должна быть, потому что обычная жидкость удаляется через почки в виде мочи, а не через задний проход, как в йоговской системе. Если же вода покажется слишком соленой на вкус, можно уменьшить концентрацию соли, пока жидкость не станет для вас приемлемой.

Благоприятное время выполнения процедуры - это утро, причем делать ее нужно обязательно натощак. При этом учтите, что вся процедура занимает более часа. Лучше выбрать воскресенье, свободное от асан и резких упражнений, которых, кстати, не должно быть и на следующий день. Итак, чтобы обеспечить прохождение воды через пищеварительный тракт, нужно последовательно проделать следующие процедуры:

- выпить стакан теплой соленой воды температуры +36 °С;
- затем немедленно выполнить упражнения (движения), которые будут описаны ниже;
- выпить еще 1 стакан воды и выполнить серию упражнений;
- продолжать процедуру, чередуя выпивание стакана воды и упражнения.

Выполнение упражнений

При трехнедельном лечении посредством Каия Кэл-пы, приводящем к полному выздоровлению, Шанк-Прак-шалана производится ежедневно. В течение первых трех дней используется чистая вода. Затем употребляются отвары из различных овощей - лука-порея и обычного лука.

Первое движение. Первое движение выпрямляет желудок и открывает привратник.

Исходное положение: стоя, ступни ног расставлены примерно на 30 см, пальцы рук переплетены, ладони обращены кверху. Хорошо выпрямить спину, дыхание нормальное. Не поворачивая верхнюю часть туловища, наклониться влево, не задерживаясь в окончательном положении, выпрямиться и немедленно наклониться вправо. Повторить 4 раза это двойное движение, совершить 6 наклонов попеременно влево и вправо, что займет в общей сложности 10 секунд. Эти движения открывают привратник желудка, и при каждом движении (наклоне) часть воды будет покидать желудок, направляясь в 12-перст-ную кишку и в тонкие кишки.

Второе движение. Оно заставляет воду продвигаться в тонких кишках.

Исходное положение то же, что и в первом. Вытянуть правую руку горизонтально, согнуть левую так, чтобы указательный и большой пальцы касались правой ключицы. Затем выполнить вращение туловищем, направляя вытянутую руку назад, как можно дальше, смотреть на кончики пальцев. Не останавливаясь в конце поворота, немедленно повернуться в исходное положение и затем совершить поворот в другую сторону.

Это двойное движение повторить 4 раза. Общая продолжительность - 10с одной и той же рукой. Второе движение открывает вход в 12-перстную кишку.

Третье движение. Вода продолжает двигаться в тонкий кишечник благодаря следующему движению. Выполняется вариант "кобры", но только большие пальцы ног и ладони касаются пола, бедра остаются над ковром. Ступни раздвинуты примерно на 30 см - это очень важно. Когда положение принято, повернуть голову, плечи и туловище так, чтобы увидеть противоположную пятку. Не оставайтесь неподвижными, вернитесь в исходное положение и сразу же поворачивайтесь в другую сторону. Повторить 4 раза двойное движение. Время выполнения- 10-

15 секунд.

Третье движение посылает воду по тонкому кишечнику.

Четвертое движение. Воду, достигшую тонкого кишечника, надо перевести через толстый кишечник. Это упражнение является наиболее сложным из всего комплекса, хотя и доступно любому ученику, за исключением тех, кто страдает заболеванием коленей и менингитом.

Исходное положение: сесть на корточки, со ступнями, расставленными примерно на 30 см, причем пятки расположены у внешней сторон бедер, а не под сидением, кисти находятся на коленях, которые расставлены приблизительно на 30 см.

Повернуть туловище и поместить левое колено на пол перед противоположной ступней. Ладони толкают попеременно правое бедро к левому боку и левое бедро к правому боку, так, чтобы прижать половину живота, надавить на толстую кишку, смотреть позади себя чтобы усилить перекручивание туловища и осуществить давление на живот. Если в двух предыдущих упражнениях было неважно, начинать выполнение с правой или левой стороны, для данного упражнения предпочтительно сначала надавливать на правую часть живота, чтобы в первую очередь воздействовать на восходящую толстую кишку. Как и все предыдущие, это движение должно выполняться 4 раза. Общая продолжительность - 15 секунд.

Четвертое движение посылает воду тонкого кишечника в прямую кишку.

Вариант четвертого движения.

Ступня просто прикладывается к внутренней стороне бедра и проходит с другой его стороны, как в подготовительном положении Ардха-Матсиендасаны. Плечо отведено как можно дальше к согнутому колену, наклонено назад. Рука, опирающаяся на согнутое колено, служит рычагом для перекручивания позвоночника и прижимания бедра к низу живота. В отличие от Ардха-Мадсиендасаны, это упражнение имеет цель сжать только низ живота, следовательно, согнутая нога должна избегать касания боков тела.

Прежде чем выполнять Шанк-Пракшалану, выучите все эти упражнения по одному. Это дело нескольких минут, сложны они лишь на первый взгляд. Добавлю, что выполнение всего комплекса упражнений не должно превышать минуты.

В противоположность Баман-Дхаури, когда вода собирается в желудке и вызывает ощущение тошноты, во время Шанк-Пракшаланы вода немедленно проходит в кишечник, не причиняя неудобств. Чередование продолжается до тех пор, пока вы не выпьете шесть стаканов воды.

В этот момент нужно идти в туалет. Первая эвакуация проходит обычно почти немедленно. За нормальными испражнениями последуют другие, желтоватые, жидкие. Если это не происходит немедленно или не позднее чем через 5 минут, нужно повторить движения, но без воды, затем вернуться в туалет. Если и на сей раз не будет достигнут результат, нужно добиться эвакуации посредством полулитрового промывания, которое производится обычными средствами (грушей или кружкой Эсмарха). Если выделения начались, остальное уже произойдет автоматически.

Дам такой совет: после каждого посещения туалета и использования обычной туалетной бумаги необходимо, ополоснув задний проход теплой водой, обсушить его и смазать оливковым или другим растительным маслом, чтобы предотвратить раздражение.

После проведения первого этапа такой процедуры снова выпейте стакан соленой воды, сделайте движения, затем вернитесь в туалет - эвакуация продолжится. Последовательность питья воды и посещения туалета продолжается до тех пор, пока вода не станет чистой.

Обычно, в зависимости от загрязнения толстого кишечника, требуется от 10 до 14 стаканов воды, больше - редко.

Если вы будете удовлетворены результатом (вода, по вашему мнению, будет достаточно чиста), процедуру прекратите. В течение следующего часа еще несколько раз посетите туалет, выпейте 3 стакана теплой воды и сделайте Бамана-Дхаути.

Ошибки

После того как вы выпили, к примеру, 4 стакана воды, вы почувствуете, что содержимое желудка нормальным образом не проходит в кишечник, ощущается переполнение, доходящее до тошноты. Это значит, что горлышко привратника не открылось так, как следовало бы. Не отчаивайтесь. Вновь выполняйте серию упражнений, два или три раза, но, не употребляя воды. Тошнота исчезнет - проход открыт.

Однако может случиться так, что газовая пробка или пробка из продуктов брожения будет препятствовать приведению в действие сифона. В таком случае достаточно нажать на живот руками. В самом же неблагоприятном случае, когда вода вовсе не покинет желудок, нужно сделать Вамане-Дхаути, т. е. опорожнить желудок, пощекотав основание языка тремя пальцами правой руки, чтобы вызвать рвотный рефлекс. Наступит радикальное и немедленное облегчение. В противном случае вода эвакуируется в виде мочи.

Затем следует отдохнуть и избежать голода.

Первый прием пищи. Есть следует не раньше, чем через полчаса после окончания упражнений, но и не позже, чем через час. Абсолютно запрещается оставлять пищеварительный тракт пустым более часа.

Для первого приема пищи подойдет белый рис, разваренный до такой степени, что зерна будут таять во рту.

Цельный рис исключается, поскольку его клетчатка раздражает слизистую оболочку. Можно приправить рис морковью или слегка подсоленным томатным соусом, но без перца. Можно съесть 40 Р сливочного масла - распустите его в рисе или съешьте с ложки. Рис можно заменить вареной пшеницей, овощными или мучными изделиями (макаронами, приправленными тертым сыром).

Недопустимо варить рис в молоке. Молоко или кефир вообще запрещается пить в течение 24 часов, которые следуют за процедурой. В течение суток не употребляйте также кислую еду и напитки, фрукты, сырые овощи. Хлеб разрешается есть во время второй еды. Позволяется также употребление твердых и полутвердых сыров. Белый и ферментационный сыры есть не рекомендуются. А через 24 часа вы можете вернуться к своему обычному режиму питания, избегая, однако, всякого рода мясных излишеств.

Питье. Поглощение соленой воды привлечет часть жидкости вашего организма к пищеварительному каналу. Это - часть очищения организма. Не принимайте никакой жидкости, даже чистой воды, до вашей первой еды, потому что вы будете "кормить сифон", т. е. посещать туалет. Напротив, во время вашей первой еды и после нее можете пить воду и легкие напитки - липово-мятный настой, минеральную воду, слегка газированную. Едва ли надо говорить, что алкоголь, который вреден и в обычное время, абсолютно запрещается принимать в течение суток после окончания упражнений.

Через сутки или двое появятся испражнения. Они будут золотисто-желтого цвета, без запаха, как у новорожденного ребенка.

Такое упражнение должно выполняться не меньше четырех раз в год. Желаящие основательно очистить свой организм могут проделывать процедуру раз в месяц. Дхирендра Брахмачария советует выполнять упражнения каждые 15 дней. Таким образом, каждый может выбрать время по своему желанию. Не следует поддаваться нелицеприятному впечатлению от описания Шанк-Пракшаланы, самое неприятное во всем этом - это употребление теплой соленой воды. Однако ее можно заменить слабым бульоном из лука или других овощей, можно даже из бульонных кубиков.

Лица, страдающие запором, могут делать Шанк-Пракшалану каждую неделю, но лишь с шестью стаканами воды. В этом случае вся процедура займет полчаса. Это наилучшее перевоспитание кишечника, кишечные стенки же при этом не растягиваются.

Благотворное воздействие, прежде всего, проявляется в том, что удаляются нечистоты, т. е. шлаки, которые буквально въелись в слизистую оболочку толстых кишок. И чего там только нет! Например, среди удаленных веществ можно обнаружить вишневую косточку, проглоченную

несколько месяцев назад, не говоря уже о другого рода "нагарах", отравляющих организм за долгое время.

Естественно, благотворное воздействие Шанк-Пракшаланы обнаружится не на следующий день. Но вы сразу почувствуете, что дыхание становится свежим, улучшается сон, исчезает сыпь на лице и теле. Затем вы заметите, что стимулируется работа печени (это отразится на цвете фекалий) и других желез, соединенных с пищеварительным трактом. Очищение пищеварительного канала, приводящее к правильному усвоению пищи, поможет поправиться худым и, наоборот, полные женщины похудеют, станут стройными и молодыми, потеряют лишние килограммы.

Противопоказания немногочисленны. Воздержаться от лечения следует тем, кто страдает язвой желудка. Они должны сначала избавиться от этого заболевания. То же самое относится к тем, кто страдает острыми поражениями пищеварительного канала: дизентерией, поносом, острым колитом, острым аппендицитом, при хронических колитах больной может получить облегчение от этого упражнения, если его практиковать вне периодов кризиса. Практически любой человек может получить пользу для своего организма.

Описание процедуры

1. Выпить стакан теплой воды, подсоленной из расчета: маленькая столовая ложка без верха на литр воды.
2. Выполнить полный цикл всех четырех движений.
3. Выпить второй стакан воды и выполнить все четыре движения.
4. Продолжать упражнения, пока не выпьете 6 стаканов.
5. Пойти в туалет и подождать, пока произойдет первая эвакуация. Если она не произойдет в течение 5 минут, повторите цикл движений, не выпивая больше воды. Если результата опять не последует, сделайте небольшую клизму, чтобы усилить перистальтику.
6. Снова выпить стакан воды, выполнить все четыре упражнения, пойти в туалет.
7. Продолжать чередование вода - упражнения - туалет, пока результат вас не удовлетворит. Йоги выполняют процедуру до тех пор, пока вода не начнет выходить такой же чистой, какой она входила в организм.
8. Чтобы закончить процесс, необходимо удалить воду, содержащуюся в желудке. Выпить два стакана теплой несоленой воды и опорожнить желудок (как указывалось выше), одновременно освобождая печень, желчный пузырь, селезенку и выключая сифон. Если вы не делаете этого, то будете возвращаться в туалет несколько раз в течение часа.
9. Подождать, по меньшей мере, полчаса до принятия пищи, но ни в коем случае не оставлять пищеварительный канал ПУСТЫМ более одного часа.
10. Сопротивляться жажде, по крайней мере, до окончания первого приема пищи.

ВСЕЛЕНСКАЯ МОЛИТВА МИР, ДОБРО, ПОКОЙ (3 р.).

О, Верховный отец! Источник создания мира,
О, Отец мира, наша сила и опора,
О, сострадательный Господин!
Кто милосерден во всем,
Несравненный Учитель!
Кто на расстоянии знает нас,
Верховный Господин!
Одари нас Твоею милостью,
Талант совершенно мыслящего,
Этим может быть одарено человечество

И создан земной Рай.
Несколько девизов для благополучия мира:
Мир может быть благословлен!
Мы можем быть все послушными!
Мы можем любить один другого!
Да будет благо!
Аминь.

ЙОГА СУКШМА ВЬЯМА

Йоги считают, что эти упражнения несложны и не требуют большого физического напряжения. Кроме того, они оказывают благоприятное действие на весь организм, могут выполняться людьми всех возрастов и не наносят никакого вреда даже физически слабым и немощным людям.

1. УКАРАНА-СТХАЛА ТАХТА ВИШУДХАРАКРАМ (очищение горла)

Исходное положение: ступни ног вместе, выпрямитесь, голова слегка наклонена назад, глаза широко открыты, а рот закрыт. Подбородок должен быть на 6,5 см выше грудной ямки и удерживаться в таком положении.

Упражнение: руки вытянуть по швам. Сконцентрироваться на голосовых связках (горле), вдохнуть и выдохнуть глубоко и быстро через нос, подобно действию кузнечных мехов.

Быстрота и сила дыхания способствуют очищению, просушиванию и вентиляции воздушных проходов. Это очищает горло от мокрот. Излечивается шепелявость, голос становится сильнее и звучнее.

Терапевтический эффект: упражнение полезно певцам и артистам.

2. ПРАТХАНА (молитва)

Исходное положение: глаза закрыты, ступни вместе, тело прямое. Сложить ладони так, чтобы большие пальцы были на горловой ямке, предплечья прижаты к грудной клетке.

Упражнение: сконцентрировать мысли на Высшем существе. Как только вы достигнете этого умственного состояния, ослабьте сжатие ваших предплечий и ладоней. Пока вы добиваетесь такого состояния умственной концентрации, держите предплечья прижатыми к грудной клетке.

В соответствии с йоговской традицией это упражнение помогает сублимации сексуального инстинкта и увеличивает силы концентрации. Упражнение предназначено для безошибочного общения со своим внутренним "Я". Действуя по совету какого-то неизвестного святого, Будда достиг совершенного спокойствия с помощью этого упражнения, сидя под деревом Бадхи. Это было то упражнение, которое дало ему силу для триумфа над мирскими страстями.

3. БУДДХИ ТАХТА ДРИХТИ-ШАКТИ ВИКАСАНА (развитие творческих способностей и улучшение зрения)

Исходное положение: ступни ног вместе, тело прямое, рот закрыт. Откинуть голову назад как можно дальше и держать глаза широко открытыми.

Упражнение: сосредоточить внимание на темени головы, вдохнуть и выдохнуть быстро и энергично через нос, подобно действию кузнечных мехов. Начинать с 5 раз и постепенно доводить до 25 раз (рис. 1).

4. СМАРАНА (ШАКТИ-ВИКАСАКА) (развитие памяти)

Исходное положение: то же, что и в упражнении 3, но голову не нужно отклонять назад, ее надо держать в нормальном положении, а взгляд сфокусировать на расстоянии 1,5 м перед

пальцами ног (Сахасрара- 1000-лепестковый лотос).

Упражнение: сосредоточить внимание на Брахме, которая является йоговским названием пространства под узлом трех костей черепа в передней верхней части головы. Через нос энергично вдохнуть и выдохнуть (эффект кузнечных мехов). Начинать с 5 раз и постепенно доводить до 25 раз (рис. 2).

Это упражнение применяется специально в случаях умственной усталости. При этом наблюдается улучшение памяти. Упражнение полезно для тех, чья работа требует умственного напряжения и приводит к нервному истощению.

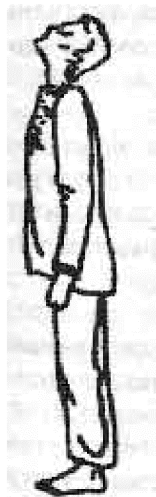


Рис.1.



Рис.2.

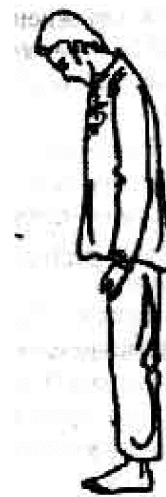


Рис.3.

5. МЕДХА-ШАКТИ-ВИКАСАНА (развитие сверхспособностей (ЭСВ)

(ЭСВ - экстрасенсорное восприятие.)

Исходное положение: глаза закрыты, ступни ног вместе, спина прямая. Подбородок опущен и опирается на горловую ямку.

Упражнение: в соответствии с йоговской наукой центр умственной энергии находится в ложбинке задней части затылка. Сосредоточьтесь на этом месте всей силой вашего воображения (но без напряжения ума). Затем начинайте дышать, подобно кузнечным мехам: выдыхать и вдыхать с равной силой, довести упражнение до 25 раз (рис. 3).

Превознося это особенное упражнение, Уманишада свидетельствует: "Выполнение упражнения Джаландха-рабандха сжимает полость рта - нектар, который капает с тысячелюстного лотоса, не обжигается в пищеварительной системе и посредством контроля жизненной силы возбуждает Кундалини".

Четыре упражнения, описанные выше, эффективны при лечении различных болезней и стадий умственного и нервного напряжения, а также умственной отсталости.

Упражнения 3 и 5 оказывают действие на нервы шеи, вызывая прилив крови к голове и мозгу, стимулируя венозное кровообращение, обусловленное сильным изгибанием шеи. Это обеспечивает лучшее питание тканей мозга.

Напряжение и изгибание в упражнениях оказывает воздействие на нервы шеи. Известно, что напряжение нерва может препятствовать прохождению нервного импульса через него Джаландхарабандха, которая особенно активизирует сильное изгибание шеи, являясь в то же время продуктом этого действия. К тому же прилив крови к черепу может временно улучшить литание эндокринной системы (желез), т. е. гипофиза и шишковидной железы.

От результатов деятельности этих желез, особенно гипофиза, зависит эффективность обмена

веществ, влияющего на общий рост, пищеварение, половые функции и размножение. Щитовидная железа и паращитовидная железа возбуждаются механически, гомодинамично, то есть как бы неврологическим стимулированием.

Щитовидная железа принимая участие в главных химических реакциях в организме, положительно воздействует на функционирование мозга, а паращитовидная железа - на кости (скелет), помогая усвоению организмом кальция. Эти железы справедливо включены в список "Желез судьбы", так как они оказывают несомненное воздействие на архитектуру всего организма и его способность к активным действиям.

6. ПЕТРА-ШАХРА-ШИККАСАКА (профилактика близорукости)

Исходное положение: стоя, ступни ног вместе, спина прямая, голова отклонена назад как можно дальше.

Упражнение: сконцентрировать всю волю на разглядывании пятнышка между бровями, смотреть не моргая. При таком положении глаза должны косить. Когда глаза почувствуют утомление или начнут слезиться, упражнение прекратите и возобновите после короткого отдыха. Для начинающих достаточно 5 минут непрерывного разглядывания пятнышка, но добиваться этого нужно постепенно.

Упражнение 6 стимулирует носо-ресничный узел вегетативной нервной системы, оно эффективно для нервных волокон, пронизывающих глазное яблоко, и для внутренней структуры глаза. Улучшает это упражнение и мускульную силу, баланс и координацию различных мышц, которые управляют глазным яблоком. Развивается и мускул радужной оболочки глаза, который образует мышечную диафрагму, окружающую зрачок, и служит средством увеличения или уменьшения количества света, поступающего в органы зрения и падающего на сетчатку.

Пристальная концентрация на точке между бровями приводит в действие мышцы, которые крепят хрусталик глаза, сокращение или ослабление сказывается на изменении формы хрусталика, необходимого для правильного фокусирования света на сетчатке для резкого движения окружающих предметов.

Таким образом, весь нервно-мускульный аппарат глазного яблока усиливается, лучше выполняет свои функции и приобретает выносливость.

Постоянно выполняя это упражнение, можно добиться значительного улучшения зрения и расширить пределы видения.

Упанишада, трактуя это йоговское упражнение, отмечает: "Это упражнение-трактака излечивает все болезни глаза и предотвращает сонливость. Это упражнение-трактака хранится как зеница ока".

В соединении с другими это упражнение может способствовать излечению многих глазных заболеваний. Например, после 50-дневной непрерывной практики становятся ненужными очки: восстанавливается нормальное зрение.

Все эти шесть упражнений направлены на создание целостности в функционировании нервной системы и спинных нервов. Различные состояния и действия, которые в одной руке стимулируют автономные узлы, а на другой руке приводят в действие мышцы и соматические нервы, оказывающие воздействие на сознательную нервную систему, вызывают стимуляцию соответственной части вегетативной нервной системы. Это равносильно приведению нервной системы под сознательный контроль.

7. КАПОЛА-ШАКТИ-ВАРДХАКА Поза Ворона (омолаживание щек)

Исходное положение: ступни ног вместе, стоять прямо. Соединить кончики пальцев и зажать ноздри двумя большими пальцами.

Упражнение: держа глаза открытыми и вытянув губы трубочкой (в форме вороньего клюва), сильно вдохнуть воздух через рот с шипящим звуком и надуть щеки. Закрывать глаза и упереться

подбородком во впадину у горла (Кантха-Куна), задержать дыхание так долго, сколько сможете выдержать.

Вернуть шею в нормальное положение, открыть глаза и выдохнуть через нос медленно и без усилий. Постепенно довести упражнение до 5 раз (рис. 4).

Упражнение обуславливает вентилирование и насыщение ротовой полости кислородом. При нормальном дыхании, как известно, рот остается закрытым, свежий воздух не поступает, в результате чего микробы беспрепятственно развиваются. Если же сильную струю воздуха многократно направить на зубы, полость рта, то многие инфекции будут блокированы. Надувание и вытягивание губ несколько раз, как и надувание щек, развивает мускулы лица, которые обычно бездействительны, исключая те, которые участвуют в приеме пищи и процессе речи. Обычная бездейственность этих мускулов приводит к их вялости.

Терапевтический эффект: улучшает функцию индифферентных мускулов, улучшая общий тонус и их здоровье. Щеки приобретают свежий вид, зубы становятся крепче, пиорея, кариес и дурной запах изо рта исчезают. Ввалившиеся щеки наполняются, прыщи и фурункулы исчезают.

Йогашаstra превозносит это упражнение в следующих словах: "Вашим ртом, имитирующим клюв вороны, вдохните медленно воздух. Это называется Каки-мудра.

Эта мудра уничтожает все болезни". И еще: "Эта асана долгое время хранилась в секрете. Она практически делает человека свободным ото всех недугов и дает ему долговечность ворона".

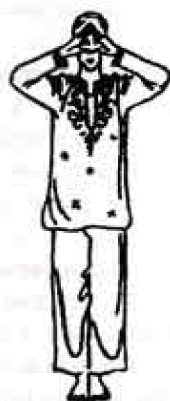


Рис. 4



Рис. 5

8. КАРНА-ШАКТИ-ВАРДХАКА (улучшение слуха)

Исходное положение: ноги вместе, стоять прямо.

Упражнение: закрыть рот, заткнуть уши большим пальцами и положить указательные пальцы на глаза, которые закрыты. Средние пальцы положить на крылья носа, безымянные смыкаются над верхней губой, мизинцы положить на уголки рта.

Вытянуть губы так, чтобы они походили на клюв ворона (рис. 5), вдохнуть воздух, надуть щеки и опустить подбородок в основание горла. Задержать дыхание так долго, сколько возможно. Затем вернуть шею в нормальное положение, в это же время постепенно начинать открывать глаза и несколько раз выдохнуть через нос. Во время задержки дыхания щеки держать полностью надутыми.

Как и предыдущее, упражнение 8 создает давление внутри рта через глоточно-среднеушную систему, которая соединяет ротовую полость со средним ухом. Здоровое функционирование этой трубы уравнивает давление внутри и вне уха. Без такого нормального функционирования свободные колебания барабанной перепонки невозможны, что отражается на качестве воспринимаемых звуков, вызывая дефект слуха.

Джаландхарабандха (изгибание шеи), которая является частью целого процесса,

обеспечивает стимуляцию эндокринных желез так же хорошо, как и нервные компоненты, как соматические, так и Автономные, расположенные в этой зоне. Упражнение способствует излечению многих заболеваний ушей.

Восточная мудрость гласит: "Закрывая ушные отверстия, ноздри, глаза и рот, вы очищаете звуковой проход, потому слышите" (чистый внутренний воздух).

9. ГРИВА-ШАКТИ-ВИКАСАКА (укрепление мышц шеи)

Исходное положение: ноги вместе, спина прямая, рот закрыт, глаза широко открыты.

Упражнение: прижать подбородок к груди (ямке у основания горла) и вращать головой слева направо и наоборот попеременно. Дыхание нормальное. Попробуйте касаться ухом плеча, заботясь при этом о том, чтобы плечи не поднимались. Начинать с 5 раз.

10. ГРИВА-ШАКТИ-ВИКАСАКА

(укрепление мышц шеи, профилактика остеохондроза)

Исходное положение: ноги вместе, стоять прямо.

1. расслабьте шею, резко поверните голову сначала по направлению к правому плечу, затем - к левому. Сделайте сначала 10 раз.

2. стоять прямо, резко бросить голову сначала вперед, затем назад. При движении назад голова должна дотронуться затылком шеи. При движении вперед подбородок должен коснуться щеки у основания горла. Дыхание нормальное. Сначала выполните 10 раз.

11. ГРИВА-ШАКТИ-ВИКАСАКА (укрепление мышц шеи)

Исходное положение: ноги вместе, стоять прямо.

Упражнение: вдыхать через нос (эффект кузнечных мехов), заставляя вены шеи надуваться. Во время вдыхания надувать живот, втягивать его во время выдоха. Начинать упражнение с 10 раз и постепенно довести до 25 раз.

Это упражнение в комплексе с другими усиливает мышцы шеи, делает ее красивой.

Тонзиллит, ларингит, и другие болезни носоглотки могут быть излечены при регулярном выполнении этого упражнения. Голос при этом становится звучным, устраняются речевые дефекты, такие, как шепелявость и заикание. При настойчивом желании это упражнение в совокупности с другими может даже способствовать исчезновению немоты. Большую пользу получают от упражнения певцы.

12. СКАНДХА ТАТХА БАХУ-ШУЛА (развитие силы лопаток и суставов)

Исходное положение: ноги вместе, спина прямая, пальцы сжаты в кулаки так, что большой палец находится внутри ладони.

Упражнение: вытянуть губы в форме клюва вороны, всосать воздух, надувая щеки, задержать дыхание, опуская подбородок на ямку у основания горла. Во время задержки дыхания спина прямая. Двигать плечами энергично и напряженно вверх и вниз, подобно движению поршня насоса. Руки держать прямо, не сгибать, они должны быть вытянуты по швам. Принять нормальное положение, выпрямить шею, открыть глаза, выдохнуть постепенно через нос, Вначале повторить 5 раз.

Это упражнение способствует укреплению кровеносных сосудов.

13. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ КРАСОТЫ РУК

Исходное положение: ноги вместе, кисти рук сжаты в кулаки, большие пальцы - внутри кулака. Согнуть локти и поднять предплечья на угол 90°.

Упражнение: бросать руки энергично вперед и назад, вперед - на уровень плеч, локти не должны выступать за спину. Затем принять исходное положение. Бросая руки, следите за тем,

чтобы руки находились параллельно земле. Дыхание нормальное. Упражнение постепенно довести с 10 до 25 раз.

Эффект этого упражнения: укрепляются мускулатура рук со слабыми бицепсами, а тяжелые руки обретают стройность и изящество. Локтевые суставы получают неожиданную силу: деформированность рук и плечевых суставов исчезнет. В результате практики руки будут сильными, как лапы у льва.

14. КАПХОНИ-ШАКТИ-ВИКАСАКА (развитие сверхсилы рук)

Исходное положение: ступни ног вместе, стоять прямо, кулаки сжаты, большие пальцы-, в кулаке.

1. поднять сжатые кулаки рывком вперед до уровня плеч, стоя на одном месте. Затем опустить их вниз, возвращаясь к исходному положению. С 10 упражнений довести до 25 раз.

2. ноги вместе, ладони и пальцы рук вытянуты вдоль туловища, пальцы вместе (ладони повернуты внутренней стороной вперед).

3. выполнять, как и 1, резко поднимая руки от локтей и ниже вверх, а затем опуская их вниз.

Когда выполняете это упражнение, ладони поднимайте до уровня плеч, а опускайте вниз прямыми. Локти остаются на месте. Ладони не должны касаться плеч при подъеме и не касаться бедер при опускании.

Эти упражнения излечивают уродства локтей и укрепляют суставы. Циркуляция крови в артериях ускоренно дает свежую силу по всей длине предплечья, начинающегося от локтя. Постоянная практика придает предплечьям округлость у женщин, в то время как у мужчин предплечья приобретают силу и симметрию.

15. БХУДЖА-ВАЛЛИ-ШАКТИ-ВИКАСАКА (развитие сверхсилы рук)

Исходное положение: ступни ног вместе, спина прямая, руки по швам.

1. начинать с правой руки. Она висит вдоль тела расслаблено, затем поднять руку в сторону над головой, ладонь повернуть наружу. Затем опустить вниз, рука не должна касаться головы при поднимании и бедер - при опускании. Ладонь открыта, пальцы вместе.

2. проделать то же самое левой рукой.

3. привести в действие обе руки, они должны идти вверх и вниз одновременно, но не должны касаться друг друга.

Постоянная практика придаст рукам силу и улучшит их форму.

16. ПУРНА-БХУДЖА-ШАКТИ-ВИКАСАКА (развитие рук)

Исходное положение: ноги вместе, тело прямое, кисти рук сжаты в кулаки с большими пальцами внутри.

1. вдохнуть через нос и задержать дыхание, размахивать правой рукой вперед и назад по кругу столько раз, сколько сможете. Если не сможете больше удержать дыхание, остановите руку, согнутую в локте, и выдохните сильно, одновременно выталкивая руку вперед на уровень плеч.

2. повторите упражнение 1 в обратную сторону, размахивая рукой в зад, а затем вперед.

3. повторите упражнение 1 с левой рукой.

4. повторите упражнение 2 с левой рукой.

5. кисти рук сжаты в кулаки. Обеими руками описывать вертикальные круги и выдыхать с шипящим звуком.

6. выполняйте так же, как и упражнение 5, но в обратную сторону.

Терапевтический эффект: эта группа упражнений повышает тонус нервов. Руки и кисти рук становятся более стройными и сильными.

17. МАНИ-БАНДХА-ШАКТИ-ВИКАСАКА (развитие запястий)

Исходное положение: ступни ног вместе, тело прямое. Вытянуть обе руки вперед, держа их параллельно полу на уровне плеч.

1. расслабленно сжать кулаки. Запястьями двигать кулаки вверх и вниз с напряжением. Во время движения вверх - вниз кулаками попытаться коснуться предплечий. Руки должны быть жестко напряжены, насколько это возможно. Сначала выполнить 5 раз.

2. поднять руки, согнутые в локтях, в стороны, до уровня плеч. Запястья должны двигаться вверх и вниз, как в упражнении 1. Во время движения кулаков вверх и вниз надо пытаться коснуться предплечий. Упражнение выполнять 5 раз.

18. КАРА-ПРИСТХА-ШАКТИ-ВИКАСАКА (развитие тыльной стороны кистей рук)

Исходное положение: ступни ног вместе, тело прямое, руки вытянуты вперед на уровне плеч параллельно полу. Ладони раскрыты, пальцы сложены вместе.

1. двигать запястьями вверх и вниз, как в упражнении 17 (рис. 6).

2. как в упражнении 2 упражнения 17, но руки согнуты в локтях, ладони открыты и пальцы сложены вместе. (рис. 7).



Рис. 6.

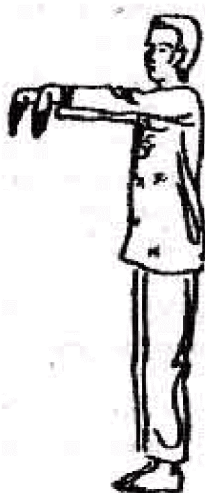


Рис. 7.



Рис. 8.

19. КАРА-ТАЛА-ШАКТИ-ВИКАСАКА (развитие ладоней)

Исходное положение: ступни ног вместе, тело прямое. Вытянуть руки вперед с растопыренными пальцами как можно дальше друг от друга. Руки держать параллельно полу, они должны находиться на уровне плеч.

1. от запястья кисти рук энергично движутся вперед и вниз, пальцы должны коснуться руки (рис. 8).

2. в таком же положении поднять руки в стороны, согнуть в локтях, пальцы отодвинуть в сторону друг от друга и двигать кистями рук вверх и вниз, как бы стремясь пальцами коснуться руки.

20. АНГУЛИ-МУЛА-ШАКТИ-ВИКАСАКА (развитие суставов пальцев)

Исходное положение: ноги вместе, тело расслаблено, руки поднять вперед параллельно полу на уровень плеч. Довести постепенно фиксацию этого положения до 5 минут. Кисти рук должны свисать и быть расслабленными.

1. в то время, как напряжена вся рука, кисть руки, и только она, должна быть расслаблена. Довести постепенно фиксацию этого положения до 5 минут.

2. как в упражнении 1, но руки согнуты в локтях. Выполнять в течение 2 минут.

21. АНГУЛИ-ШАКТИ-ВИКАСАКА (усиление пальцев рук)

Исходное положение: стоя, носки и пятки вместе, тело прямое. Выбросить руки вперед, параллельно полу, -на уровне плеч.

1. из пальцев рук сделать нечто подобное капюшону кобры, при этом нужно особенно заботиться о том, чтобы руки по всей длине - от плечевых суставов до кончиков пальцев - были напряжены. Выполнять упражнение до 5 мин (рис. 9).

2. исходное положение такое же, как и в упражнении 1. Повторить упражнение 1, но руки согнуты в локтях. Пальцы должны быть сложены в форме капюшона кобры. Довести упражнение до 5 минут.

Терапевтический эффект упражнений с 17 по 21: усиливаются запястья, суставы ладоней и пальцев рук. Эти прекрасные упражнения оказывают стимулирующее действие на деятельность сердца. При этом излечиваются и другие патологии. Рекомендую специально для писателей, машинисток, музыкантов, ткачей, скульпторов.

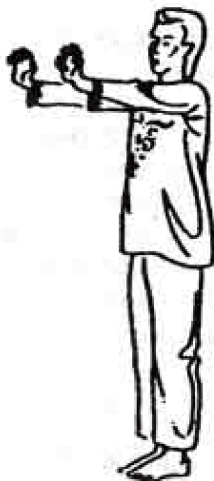


Рис.9.



Рис.10.



Рис.11.

22. ВАКША-СТХАЛА-ШАКТИ-ВИКАСАКА (увеличение груди)

Исходное положение: ступни ног вместе, тело прямое. Руки по швам. Ладони повернуты наружу, пальцы вместе.

Упражнение: размахивая назад руками, описать полукруг. Во время выполнения упражнения вдыхать через нос и отклоняться как можно дальше назад, оставаясь в таком положении как можно дольше. Выдыхать медленно во время возвращения в исходное положение. Выполнять до 5 раз.

Это упражнение полезно при многих заболеваниях грудной клетки. Она расширяется и становится сильной. С помощью этого упражнения можно эффективно излечить астму и хронический бронхит. Лица, страдающие сердечной недостаточностью, могут облегчить свое состояние, выполняя это упражнение каждое утро по 5 минут.

23. ВАКША-СТХАЛА-ВИКАСАКА (развитие грудной клетки)

Исходное положение: ступни ног вместе, тело прямое, руки по швам с ладонями, повернутыми внутрь.

Упражнение: во время дыхания через нос нужно отклоняться назад от талии как можно дальше. В то же время попытаться поднять руки в сторону наклона как можно выше, сохраняя

такое положение как можно дольше. Выдыхать медленно во время принятия исходного положения. Выполнять от 3 до 5 раз.

Положительный эффект: руки становятся сильными и красивыми.

Регулярное выполнение этого упражнения сохраняет спину прямой и стройной в продолжение всей жизни.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ ПОХУДЕТЬ

24. УДАРА-ШАКТИ-ВИКАСАКА

(развитие брюшных мускулов, уменьшение жира на животе)

Исходное положение: стоять прямо, ноги вместе, подбородок приподнят на 2,5 см, лицо спокойно.

Упражнение: дышать глубоко и быстро через нос (эффект кузнечных мехов), во время вдоха - надувая живот, а при выдохе - втягивая его. Довести постепенно выполнение до 25 раз (рис. 10).

Особенное внимание нужно обращать на надувание и сокращение живота как можно в большей степени (т. е. глубоко втягивать воздух и больше надувать живот), вдыхание и выдыхание должно быть ритмичным.

25. УДАРА-ШАКТИ-ВИКАСАКА

(продление жизни на 50 лет, уменьшение жира на животе)

Исходное положение: ноги вместе, стоять прямо, откинуть голову назад как можно дальше.

Упражнение: вдыхать и выдыхать быстро (эффект кузнечных мехов), надувая и втягивая живот. До 25 раз (рис. 11).

26. УДАРА-ШАКТИ-ВИКАСАКА (развитие брюшных мускулов)

Исходное положение: стоять прямо, ноги вместе, смотреть на точку в 1,2 м перед пальцами ног.

Упражнение: вдыхать и выдыхать сильно (эффект кузнечных мехов), надувая и втягивая живот. Выполнять до 25 раз.

Примечание. Может показаться, что между групповыми упражнениями с 24-го по 27-е и ранее описанными - с 1-го по 5-е - различий мало. Это мнение ошибочно. Действительно, в первых упражнениях живот не напрягается и во время вдоха и выдоха не требуется надувать и втягивать живот, тогда как в упражнениях для живота дыхание должно сопровождаться активными движениями брюшных мускулов. Таким образом, результат, получаемый от выполнения этих упражнений, отличен друг от друга.

Терапевтический эффект: улучшается острота зрения.

27. УДИАНА-ШАКТИ-ВИКАСАКА (развитие брюшных мускулов)

Исходное положение: ноги вместе, тело прямое.

Упражнение: вытягивая губы, втянуть воздух и в то же время опустить подбородок и прикоснуться им к грудной клетке. Это упражнение называется также Джелан-дхарбандха. При задержке дыхания закрыть глаза и надуть щеки. Выдох через нос надо делать постепенно, беззвучно.

Если вы задерживаете дыхание на значительное время, особенно нужно заботиться о том, чтобы не выдыхать сильно. Это может быть вредно. Выполнять до 5 раз.

Терапевтический эффект: упражнение делает вас стройной и красивой.

28. УДИАНА-ШАКТИ-ВИКАСАКА (развитие брюшных мускулов)

Исходное положение: носки и пятки вместе, стоять прямо. Наклонить голову вперед под углом 60° и положить кисти рук на талию большими пальцами вперед.

Упражнение: вдыхать и выдыхать ровно (эффект кузнечных мехов) через нос (10-15 раз).

Терапевтический эффект: улучшается пищеварение, зрение, продлевается молодость.

29. УДИАНА-ШАКТИ-ВИКАСАКА (развитие брюшных мускулов)

Исходное положение: носки и пятки вместе, стоять прямо, кисти рук на талии, как в упражнении 28. Затем наклоняться вперед на угол 90°.

Упражнение: вдыхать и выдыхать резко (эффект кузнечных мехов). При вдыхании живот должен надуваться, при выдыхании - сокращаться. До 25 раз.

30. УДИАНА-ШАКТИ-ВИКАСАКА (развитие брюшных мускулов)

Исходное положение: как в упражнении 29. Упражнение: выдохнуть через нос и на выдохе надувать и сокращать живот, несколько раз подряд. Затем задержать дыхание так долго, как можете, вдыхать медленно, затем выдохнуть, надувать и сокращать живот снова. Упражняя живот, заботьтесь о том, чтобы дыхание оставалось приостановленным. Выполнять 5 раз (рис. 12).

Терапевтический эффект: успокаивается нервная система, излечиваются болезни желудочно-кишечного тракта.

31. УДИАНА-ШАКТИ-ВИКАСАКА (развитие брюшных мускулов)

Исходное положение: как в упражнении 29.

Упражнение: выполняется, как упражнение 30.

Для успешного выполнения этого упражнения вся работа по надуванию и сокращению живота с приостановленным дыханием должна рассматриваться как одно упражнение. Следовательно, 5 раз означает, что вся работа повторяется 5 раз сначала.

32. УДИАНА-ШАКТИ-ВИКАСАКА (для красоты живота и продления молодости)

Исходное положение: расставить ноги на 30-40 см. Опереться на колени прямыми руками, при этом немного согнуть ноги в коленях и наклонить туловище. Держать туловище прямым.

Упражнение: выдохнуть полностью. Затем втянуть живот до последней возможности. Это будет поза Удиана. Затем нужно напрячь руки и этим самым выделить Наули. Наули - это прямой мускул живота, который находится на передней узкой стенке брюшной полости.

Пытайтесь вращать им вправо и влево, описывая круги. Сначала делать 6 раз.

Это упражнение трижды эффективно:

1. сокращаются париетальные брюшные мускулы, особенно прямой мускул живота;
2. стимулируется брюшная полость и автономная нервная система;
3. появляется брюшное дыхание.

В обычной жизни брюшные мускулы пассивно участвуют в работе желудочно-кишечного тракта и поэтому в большинстве случаев бывают вялыми. Упражнения, приведенные выше, повышают тонус этих мускулов. Контроль над прямым мускулом живота, в результате которого он заметно сокращается и выделяется среди других мускулов, дает возможность снабжать кровью брюшные органы и улучшить их работу. Брюшное и солнечное сплетение нервов также получают стимуляцию. Эти нервные узлы участвуют в питании желудочно-кишечного тракта, эндокринной и пищеварительной желез, расположенных в брюшной полости, таких, как: надпочечники, поджелудочная железа и др.

Участие живота в дыхательных процессах делает дыхание полнее. Непрерывный массаж брюшных стенок за счет мускульной деятельности улучшает кровообращение, а также предупреждает накопление жира.

Одновременно улучшается работа мускулов автономной нервной системы, обеспечивается координация деятельности сознательной и бессознательной нервных систем, что, как упоминалось, является одной из целей йоговских упражнений. Упражнения продлевают жизнь на 30 лет.

Живите долго! Будьте здоровы!

ОМ РАМ!

33. КАТИ-ШАКТИ-ВИКАСАКА (укрепление спины)

Исходное положение: ноги вместе, спина прямая. Сожмите правую руку в кулак, зажав большой палец внутри. Держа руку за спиной, положите левую руку на правое запястье. Обе руки

за спиной.

1. вдыхать глубоко через нос, в то же время отклоняясь назад как можно дальше. Сохранять это положение несколько мгновений. Затем, выдыхая, наклониться вперед и попытаться коснуться головой коленей. Повторить это движение несколько раз (3-5) (рис. 13, 14).

2. выполняется, как упражнение 1, только левая рука должна быть сжата в кулак, а правая - находиться на левом запястье.

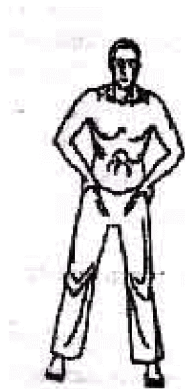


Рис.14

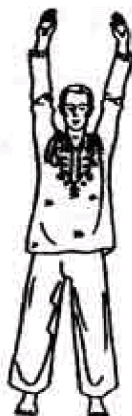


Рис15



Рис.16

34. КАТИ-ШАКТИ-ВИКАСАКА (укрепление мышц спины)

Исходное положение: расставить ноги как можно шире, руки на талии, большие пальцы - вперед, остальные пальцы - назад.

Упражнение: вдыхая, отклониться назад от талии как можно дальше. Сохранять это положение некоторое время, затем наклониться вперед, коснуться пола головой, постепенно выдохнуть (5 раз).

Укрепляется широчайшая мышца спины. Профилактика заболеваний сосудов.

35. КАТИ-ШАКТИ-ВИКАСАКА (развитие спины)

Исходное положение: ноги вместе, стоять прямо.

Упражнение: вдыхая, наклониться от талии резко назад как можно дальше. Вдыхая, наклониться резко вперед, стараясь коснуться головой коленей. Во время упражнения следить за тем, чтобы кисти рук не касались бедер или коленей.

Положительный эффект: профилактика остеохондроза и заболеваний почек.

36. КАТИ-ШАКТИ-ВИКАСАКА (развитие спины)

Исходное положение: ноги вместе, стоять прямо. Руки вытянуты по швам.

Упражнение: развести руки в стороны. Наклонить туловище влево как можно дальше и вернуться в исходное положение. Затем наклониться вправо 5 раз. Делая это упражнение, следите за тем, чтобы руки не передвигались ни вверх, ни вниз, а туловище не должно наклоняться ни вперед, ни назад. В то же время, отклоняясь вправо или влево, вы должны растягиваться так, чтобы кистью руки по возможности достать икру ноги. Повторите упражнение с расставленными ногами 5 раз.

37. КАТИ-ШАКТИ-ВИКАСАКА (развитие спины)

Исходное положение: стоя, расставив ноги на 30--40 см. Упражнение: во время быстрого вдоха повернуть только одно туловище направо, выдохнуть, принимая исходное положение. Повторить влево 10 раз.

Упражнения для спины придают ей гибкость и симметричность. Регулярные занятия устраняют все второстепенные деформации спины. Мужчины и женщины до 25 лет могут вырасти

на 4-5 см, а те, кому 25-30 лет, через некоторое время обнаружат, что они стали выше ростом. Упражнения благотворны для людей невысокого роста, а также для актеров и актрис.

При кратком курсе этих упражнений несколько увеличивается также грудная клетка, исчезает вялость в спине. При регулярной практике тело становится симметричным и сильным.

Будьте красивы и молоды всегда! ОМ РАМ!

38. МУЛАДХАРА-ЧАКРА-МУДХИ (профилактика запоров)

Исходное положение: стоять прямо, ноги вместе, бедра сжать, шею расслабить.

Упражнение: ягодицы сжать вместе. Сократить мускулы прямой кишки, как бы втягивая воздух через нее. Дыхание может быть нормальным, хотя в действительности это упражнение обычно делают с приостановкой дыхания, и очень напряженными усилиями заставляют тело дрожать. Делать до 5 мин. Это упражнение для внутренних органов, поэтому проиллюстрировать его невозможно. Повторить упражнение с расставленными на 5-6 см ногами до 5 раз.

Упанишады так говорят об этом упражнении: "Втягивание воздуха через прямую кишку - Анана - производит запираание его, и с помощью этого йоговского способа Анана смешивается с жизненным воздухом. Это явление устраняет побочные продукты почек и кишечника, исчезает вялость кишечника".

39. УПАСТХА-ТАТХА-СВАДХНСТАНА- ЧАКРА-ШАДДУХИ (очищение и омоложение кишечника)

Исходное положение: стоять прямо, расставить ноги на 40-50 см друг от друга.

Упражнение: ягодицы жестко сжать, сокращать и подтягивать верхние мускулы прямой кишки и половых органов. Дыхание должно быть автоматическим и приостановлено, а ноги, колени, бедра должны начать дрожать. Так как это специфическое упражнение забирает очень много энергии, нужно заботиться об его правильном выполнении.

Это упражнение помогает в стимуляции тазового центра. Оно стимулирует тазовый нервный узел.

40. КУНДАЛИНИ-ШАКТИ-ВИКАСАКА

(пробуждение магической змеи Кундалини)

Исходное положение: расставить ноги на расстоянии 5 см, стоять прямо.

Упражнение: ударять пятками по ягодицам, сначала одной ногой, затем - другой. Ударять с силой. Обязательно следите за тем, чтобы опускать ногу в ту же точку, из которой она была поднята. Выполнять до 25 раз.

Эта операция возбуждает силы "мистического кольца". Вот что говорит по этому поводу Упанишада: "В верхней области узла находится кольцо с громадной энергией. Это могучее кольцо есть причина рабства невежественных и свобода йогов". И еще: "Лучше богов называют Кундалини, дремлющее в основании в виде змеи, свернутой в три с половиной кольца. Пока это могучее кольцо остается в спячке, до тех пор человек остается невежественным, подобно животному, и любое число йоговских упражнений не приведет к просвещению". Как земля - основа горных хребтов и лесов, так и Кундалини - основа всей жизни человека.

"Кундалини имеет вид змеи, тот, кто приведет ее в движение, тот достигнет своего спасения".

Для пробуждения Кундалини есть несколько путей. Упомянутый выше - это только один из них. Кундалини является таинственной, абстрактной концепцией йоги, означающей "Великую возможность".

Очень трудно объяснить значение Кундалини с помощью анатомических терминов, хотя специальная литература изобилует разного рода теориями и предположениями. В понятии Кундалини соединяются парапси-хические и метафизические процессы, и они пока - загадка для современной медицины.

Также трудно объяснить, как упражнение, описанное здесь, может вызвать этот уникальный феномен, исключив возможность объединения деятельности более низких автономных нервов и

хвостовых спинных нервов.

Терапевтический эффект: очищает сосуды, тонизирует венечные сосуды нижних конечностей, предотвращает тромбозы.

Это упражнение стимулирует гипогистерический нервный узел, который связывает нервы, пронизывающие нижнюю часть кишечного тракта, а также тазовые внутренности, сфинктеры мочевой системы и задний проход.

Хотя эти сфинктеры обычно действуют произвольно и автоматически, упражняя их, можно усилить контроль над ними и осуществлять их функционирование под контролем воли. Как и в других упражнениях по профилактике и лечению геморроя и простатита, о которых говорилось выше, цель этого упражнения состоит в координации соматической сознательности нервной системы с автономной нервной системой.

Сейчас общепризнанно, что большинство случаев импотенции, фригидности и других аналогичных половых расстройств вызвано недостатком взаимодействия между умственной деятельностью и этими автономными центрами, которые управляют физиологией различных внутренних и наружных половых органов.

Полный контроль над ними оказывается очень полезным. Кроме того, физические упражнения повышают тонус мускульных компонентов, улучшают кровообращение в области всех органов, приводят к здоровому функционированию.

Упражнение регулирует работу кишечника, а такие недуги, как: диабет, геморрой и фистула - становятся, менее выраженными.

Выполняя это упражнение можно эффективно контролировать семенные расстройства (как, например, сперматорею). При регулярной практике действенную помощь получают женщины, страдающие заболеваниями мочеполовой системы.

41. ДЖАГХА-ШАКТИ-ВИКАСАКА (развитие бедер)

Исходное положение: стоять прямо, ноги вместе.

1. вдыхать через нос, прыгая вверх и бросая вверх руки через стороны. Когда прыгаете вверх, ноги вместе. Опускаетесь вниз на пальцы ног. При выдыхании опускаете руки. Следите за тем, чтобы при опускании рук вниз они не касались бедер, ноги же не должны сгибаться в коленях (рис. 15, 16).

2. так же, как и в упражнении 1. Но все делается в обратном порядке. Раньше вы вдыхали, когда руки шли вверх, а теперь вы должны вдыхать, когда руки идут вниз, выдыхать - когда они идут вверх. Постепенно довести упражнение до 25 раз.

Терапевтический эффект: укрепление мышц бедер и повышение способности к деторождению.



Рис 15

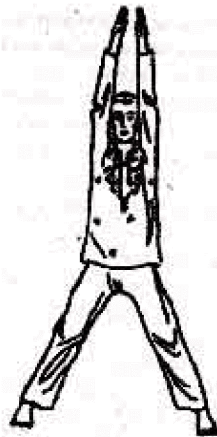


Рис 16



Рис 17

42. ДЖАНГХА-ШАКТИ-ВИКАСАКА (развитие бедер)

Исходное положение: ноги вместе, стоять прямо.

Упражнение: вдыхая через нос, постепенно сгибать колени, руки вытянуть перед собой параллельно полу. Остановитесь, когда бедра будут параллельно полу, и старайтесь оставаться в этом положении, выдыхая при этом. Если вначале будет трудно задерживать дыхание, то можете дышать нормально, пока не добьетесь достаточной практики по задержке дыхания.

1. ноги вместе, пятки подняты, тело прямое, руки по бокам, сосредоточьте весь вес на пальцах ног.

2. вдыхая и разводя колени, не сгибайте их, не опускайтесь на пятки. Пока находитесь в таком положении, держите дыхание, сколько можно. Поднимаясь, медленно вдыхайте. Дышите нормально, если испытываете трудности в задержке дыхания. Выполнять 5 раз.

Эти упражнения развивают бедра, делают их стройными. Вы сможете преодолевать большие расстояния без всякого утомления. Худые части тела поправляются, а жировые излишки исчезают.

43. ДЖАНУ-ШАКТИ-ВИКАСАКА (укрепление коленей)

Исходное положение: ноги вместе, стоять прямо.

Упражнение: поднять ногу вперед резким толчком колена, затем пронести ее назад, повторить, держа верхнюю часть тела прямой. После упражнения с одной ногой, повторите его с другой. Когда несете ногу обратно, пятка должна коснуться ягодицы. Выполнить 5 раз.

Упражнение помогает при ревматизме коленей, поскольку улучшает циркуляцию крови в этой части тела.

44. ПИНДАЛИ-ШАКТИ-ВИКАСАКА (развитие силы икр ног)

Исходное положение: ноги вместе, стоять прямо, кисти рук сжаты в кулаки, шея расслаблена.

Упражнение: во время вдыхания через нос садитесь на корточки, вытяните руки перед собой параллельно полу. Ступни ног должны оставаться на полу, колени вместе. Присядьте как можно ниже. Задержав дыхание, встаньте, при этом руки описывают полный круг, как при упражнении 26. При окончании круговых движений руки должны быть перед грудной клеткой. Руки согнуть в локтях, кулаки должны касаться один другого. Потом резко выдохнуть во время расширения грудной клетки, руки перенести расслабленно назад.

45. ПАМДА-МУЛА-ШАКТИ-ВИКАСАКА (развитие силы ступней)

Исходное положение: стоять на пальцах ног, тело прямое и расслабленное.

1. вес тела сосредоточьте на пальцах ног, поднимите и опустите тело в скачущем движении,

ноги должны быть все время вместе. Сделать до 25 раз.

2. балансируя на пальцах ног, прыгнуть вверх как можно выше и опуститься на пальцы ног. Следите за тем, чтобы ступни были вместе и после прыжка пальцы ног попадали в ту же самую точку, откуда начался прыжок. Выполнять до 25 раз.

Это упражнение делает икры ног сильными и симметричными, они становятся крепкими, ступни ног - сильными. При этом исчезают ревматические боли.

46. ГУЛПХА-ПАДМА-ТАЛА-ШАКТИ-ВИКАСАКА

(укрепление голеностопных суставов и ног)

Исходное положение: стоять прямо, ноги вместе.

Упражнение: выставить вперед одну ногу и, задержав ее в 20 см от пола, описать стопой круг, сначала налево, затем слева направо. Повторить это другой ногой. Выполнить 10 раз (рис. 17).

Выполнение этого упражнения облегчает ревматические боли и усиливает пальцы ног. Профилактика растяжений связок.

47. ПАНАНГУЛИ-ШАКТИ ВИКАСАКА (развитие силы пальцев ног)

Исходное положение: ноги вместе, тело прямое и расслабленное, руки разведены в стороны на уровне плеч.

Упражнение: пальцы обеих ног вместе. Переместите вес тела на кончики пальцев ног. Оставайтесь в таком положении, сохраняя равновесие как можно дольше. Выполнять до 3 минут.

Это упражнение усиливает мышцы и пальцы ног, суставы. Кривые пальцы ног выпрямляются. Большую пользу в силу этого упражнение приносит бегунам.

После завершения всех 47 упражнений вы должны принять Шавасану. Она дает полный отдых вашему телу, находящемуся в лежачем положении. Она позволяет крови течь по телу ровным потоком, освежая утомленные члены. Оставайтесь в таком положении, пока дыхание и пульсация сердца не станут вновь нормальными.

Упражнение с 9-го по 21-е, с 34-го по 38-е и с 42-го по 48-е предназначены для тонизирования мускулов и улучшения подвижности суставов.

При выполнении всех мускульных упражнений необходимо найти наиболее подходящий тип дыхания, обеспечивающий поступление необходимого количества кислорода для выполнения движений. Ритмичное сокращение и расслабление мускулов обеспечивает регулярный ток крови, поэтому при выполнении упражнений не чувствуется утомления. Кровь циркулирует через все капилляры и артерии. Вот почему такие процедуры особенно полезны для вен ног, которые подвергаются воздействию силы тяжести. Если же мускулы не тонизировать, кровеносные сосуды расширяются, начинается варикозное расширение вен, а это, как известно, вредно для здоровья.

ШАВАСАНА ("МЕРТВАЯ ПОЗА")

Эта поза является позой полного расслабления тела, и при ее правильном выполнении можно получить ощущение отдыха, эквивалентного длительному ночному сну. Шавасана не заменяет ночной сон, а просто в кратчайшее время снимает усталость, вызванную тяжелым и длительным физическим или умственным трудом.

Йоги рекомендуют заканчивать каждодневный утренний комплекс или часть комплекса именно этой позой. Можно прибегать к ней в течение 1-2 минут и после любого упражнения, если вы почувствуете усталость.

А кроме того, эту позу можно применять в любое время суток, когда вы ощутили сильную усталость.

Исходное положение: лягте на спину на коврик, пятки и носки ног вместе, руки прижаты к туловищу.

Шавасана выполняется в три этапа, которые разучиваются по мере освоения один за другим.

Первый этап. Закройте глаза, напрягите на секунду все тело (для контраста), а затем сразу же расслабьте. При этом пятки и носки ног разойдутся, руки откинута на коврик ладонями вверх, а

голова склонится влево или вправо. Дыхание произвольное, через нос.

Мысленно проконтролируйте ваше полное расслабление, начиная от пальцев ног и до мельчайших мускулов на лице. Этот мысленный контроль можно провести 2 раза. Спустя некоторое время вы почувствуете, что ваши руки и ноги начинают теплеть.

На отработку этого этапа уходит обычно 15-20 дней. Второй этап. После хорошего и полного расслабления (то есть 1-й стадии) вы должны постараться с закрытыми глазами представить себе ясное голубое безоблачное небо. Сначала это покажется сложным, образ голубого неба будет исчезать, но после соответствующей тренировки, которая может длиться 30-40 дней, трудности исчезнут.

Для того чтобы скорее освоить это упражнение, рекомендую почаще смотреть на настоящее голубое небо и затем, закрыв глаза, удерживать его образ перед собой.

Третий этап. Когда вы добьетесь успеха на первых двух этапах, то постарайтесь представить себя в образе птицы, парящей в этом ясном голубом безоблачном небе.

На отработку этого этапа может уйти довольно много времени, три месяца и даже более.

Как только вам удастся добиться успеха, то сосредоточьте ваше внимание на сердце и пребывайте в этой позе не менее 5 минут. Определить время вы можете, считая свои вдохи и зная заранее, сколько вдохов вы делаете в минуту.

Заканчивайте это упражнение так: откройте глаза, потянитесь всем телом (руки можно вытянуть за головой) и сядьте на коврик. Сразу вскакивать нельзя, надо немного посидеть, а уже потом вставать.

Терапевтические эффекты:

- йоги считают, что это самая лучшая поза для продления жизни;
- Шавасана дает человеку отдых, свежесть и бодрость;
- помогает при лечении гипертонии;
- при нарушениях сна (вместо дневного сна лучше делать Шавасану).

ЙОГА СТХУЛА ВЬЯЯМА

Эти упражнения более трудны, чем упражнения, описанные ранее, и их выполнение требует значительных физических усилий. Они способствуют укреплению телосложения и развивают мускулы.

1. РЕКХА-ГАТИ (ходьба по прямой линии)

Исходное положение: левая ступня стоит на полу, правая - перед левой так, что правая пятка касается пальцев левой ноги.

Упражнение: идите вперед пяткой одной ноги, касаясь пальцев другой, следя за тем, чтобы все расстояние было пройдено по прямой линии без отклонений. Затем идите обратно по прямой линии и в такой же манере. Глаза должны смотреть вперед, а не под ноги.

Это упражнение увеличивает силу сосредоточения и улучшает чувство равновесия тела. Оно полезно акробатам, военным и полицейским. Регулярные занятия разовьют способность ходить по тонкому канату.

Терапевтический эффект: вырабатывает прекрасную походку, стройность ног.

2. ХРД-ГАТИ-ИНДЖАНА-ДАУДА (упражнение "паровоз")

Называется это упражнение так потому, что все движения в нем напоминают движения паровоза.

Исходное положение: ноги вместе, тело прямое, руки согнуты в локтях, как при упражнении 13.

Упражнение: пробегая 50 маленьких шагов вперед на пальцах ног, толкайте руки вперед и назад попеременно, подобно движению поршня насоса. Ноги во время бега должны отбрасываться назад от колена, как бы ударяя по ягодицам. Когда правая нога (от стопы до колена) движется вперед, правая рука должна быть вытолкнута.

Вдыхать и выдыхать быстро и глубоко через нос, производя шипящие звуки паровозной

машины. Сделав вперед 50 шагов, пройдите это расстояние обратно, делая те же движения. Следите за тем, чтобы локти своими концами при движении рук не выходили за спину. Это одно из самых прекрасных физических упражнений, которое возвращает жизнеспособность всему телу.

При его выполнении расширяется грудная клетка, развиваются мускулы бедер и ног.

Это упражнение можно назвать чудодейственным средством для тучных людей, которые за очень короткое время войдут в норму. Худые же, наоборот, поправятся до нормы.

При выполнении упражнения в течение 5 минут выделяется энергия, необходимая для прохождения 40 км. А именно такая энергия необходима тем, кто служит в армии или полиции, или тем, кто занимается легкой атлетикой, особенно бегом.

3. УТКУРДАНИ (прыгание)

Исходное положение: ноги вместе, стоять прямо, кулаки сжаты, большие пальцы внутри, руки согнуты в локтях.

Упражнение: вдох глубоко через нос, руки описывают полный круг и возвращаются в исходное положение.

Когда руки снова на месте, прыгнуть вверх как можно выше и согнуть колени так, чтобы пятки ударили сильно по ягодицам. Выдохнуть, выбрасывая руки перед собой, в то время как ноги касаются пола. Все три движения - дело нескольких секунд. Выполнять 5 раз.

Это упражнение прибавляет несколько дюймов роста, расширяет грудную клетку, усиливает бедра, которые становятся стройными. Пробуждается энергия мистического кольца (Кундалини).

4. УРДХВА-ГАТИ (движение вверх)

Исходное положение: расставить ноги на 30 см. Одна рука согнута в локте под углом 50°, в то время как другая вытянута прямо вверх. Ладони обеих рук смотрят наружу, пальцы - вместе.

Упражнение: согнуть левое колено и вытолкнуть правую руку вверх. Повторить эту операцию с правой ногой, поднимать левую руку. Вдыхать и выдыхать синхронно с движением ваших членов до 25 раз.

Это упражнение эффективно для кровообращения и всего организма в целом.

5. САРВАНГА-ПУСТИ (развитие красоты тела)

Исходное положение: расставить ноги как можно шире, кисти рук сжать в кулаки с большим пальцем внутри. Одно запястье положить на другое и наклониться к стопе правой ноги.

Упражнение: вдыхая через нос, поднимать руки назад и вверх, описывая туловищем круг и пронося руки вниз к левой стопе. Выдыхать, когда опускаетесь вниз, и вдыхать, когда поднимаетесь. Упражнение должно выполняться очень медленно.

Тело становится гибким и сильным, негнувшаяся спина выпрямляется. Облегчение приносит это упражнение и тем, кто страдает туберкулезом.

Цель этих пяти более трудных в йоговской системе упражнений состоит в том, чтобы обеспечить контроль и развитие мускульных групп, что позволит перейти к выполнению более трудных упражнений.

Все упражнения имеют определенные особенности:

- развитие сосредоточения;
- ритмичная деятельность различных мускульных групп;
- упражнение многих или всех мышечно-суставных групп;
- глубокое дыхание.

Движение по прямой - это сосредоточение, равновесие и функционирование различных мускульных групп, связанных с естественным положением тела. Эти упражнения способствуют общему улучшению равновесия и помогут приобрести красивую осанку.

В других упражнениях, которые более трудны, есть одновременные или синхронные операции двух или более мышечно-суставных областей, таких, как руки и ноги. Этот объединенный способ улучшает координацию движений. В то время как организм занят активной деятельностью, его потребность в кислороде должна постоянно удовлетворяться, а во всех этих

упражнениях как раз и имеются необходимые условия для регулярного и глубокого дыхания.

6. КОРОЛЕВСКАЯ ПОЗА СИРШАСАНА (стояние на голове)

Это упражнение может принести больше вреда, чем пользы, тем, кто делает его неправильно. И такие случаи, действительно, были. Но все же автор встречается и с теми людьми, которые получили значительную пользу, выполняя это упражнение под его руководством. В йоговской терминологии это упражнение известно как "Сиршасана".

Правильное выполнение упражнения: взять кусок ткани, свернуть его так, как это делают крестьянки, которые используют свернутую материю для равновесия, когда несут кувшин с водой. Положить на ткань голову, т. е. отступив около 7,5 см от макушки головы.

Затем можно переходить к упражнению – стоянию на голове - без всяких вредных последствий. Верхушка головы в этом положении носит название Брахмадзидира в йоговской терминологии. Помните, у младенцев эта часть головы называется "родничок" и как бы дышит. Йоги, контролирующие жизненную энергию только в этой точке, способны войти в состояние бесчувственности, поскольку наделены в совершенстве знанием Высшей силы. В йоговской серии упражнений эта часть человеческой анатомии называется местопребыванием силы, которая оживляет память.

Стояние на голове может быть без напряжения. После окончания упражнения нужно встать, вернувшись в прежнее положение, и массировать тело снизу вверх.

Затем нужно посвятить примерно половину времени, затраченного на упражнение, для принятия позы Савасана.

Тем, кто не в состоянии приспособиться к простой и уравновешенной пище, не советую продолжать упражнение свыше 10 минут ежедневно. Лучше всего асану осваивать с восточным учителем.

Известны и такие случаи, когда некоторые люди, принимая королевскую позу, опирались на стенку. Результат был однозначно катастрофическим, поскольку люди не знали, когда нужно остановиться, и продолжали стоять дольше, чем позволяли силы. Между тем это упражнение нужно выполнять только до чувства полного неудобства. Для выполнения упражнения разработано несколько методик, ими без труда овладеть под умелым руководством за 3-4 дня.

Так же как лев является царем зверей, так и Сиршасана признана королевой йоговских упражнений. Нет болезней, которые было бы невозможно излечить с ее помощью: восстановить нормальное зрение, возродить волосяной покров (избавиться от перхоти и седых волос), очистить кровь, излечить проказу, вылечить 25 разновидностей мочеиспускательных расстройств, женские недомогания, геморрой, фистулу, кашель, простуду и проч. Более того, делая Сиршасану, можно восстановить умственную энергию, устранить различные формы умственной слабости, включая умопомешательство. Главное, нужно неукоснительно следовать всем правилам выполнения Сиршасаны. Так, если вдруг обнаружите, что сбивается дыхание, немедленно прекратите упражнение, и вновь приступайте к выполнению асаны только тогда, когда дыхание станет нормальным.

В этой позе большая часть тела оказывается выше уровня сердца. Это приводит, с одной стороны, к активизации сердечно-сосудистой деятельности, что дает возможность снабжать кровью области, расположенные ниже сердца, против силы тяжести. С другой стороны, такая поза позволяет более эффективно, самотеком возвращать венозную кровь к сердцу под тяжестью нижних областей тела, где обычно наблюдается тенденция к ее застаиванию, если у вас слабая мышечная деятельность. Большое количество крови, возвращающееся к сердцу, помогает растяжению его мускулов, в результате чего главный орган организма сокращается более мощно. Естественно, все эти моменты положительные. На шею и голову эта асана также оказывает значительное действие. Увеличение сердечной активности позволяет лучше снабжать кровью как голову, так и шею. При такой циркулирующей системе помогает сила гравитации. Вены головы и шеи довольно своеобразны, а потому относиться к ним нужно очень бережно. Дело в том, что

многие из них лишены всяких клапанов, и их отсутствие в обычном вертикальном положении тела помогает венозному оттоку крови из этой области к сердцу. Но в перевернутом положении это приводит к венозному переполнению. В связи с возрастанием артериального давления крови, увеличение венозного давления регулируется из-за лучшего выделения питающего содержания лимфы в особых сосудистой и клеточной жидкостях из капилляров. Так же эффективно обеспечивается кислородное питание.

Очевидно, что более обильная пища и ее накопление будут оказывать максимальный тонизирующий эффект на близ лежащие части тела. Таким образом, голова и корни волос получают необходимые жизненные компоненты, что, естественно, сказывается на улучшении их здоровья. Более того, значительная часть важных жизненных органов тела и головной мозг находятся в такой позе ниже уровня сердца. Гипофиз, щитовидная и паращитовидная железы тоже стимулируются за счет большего притока крови к мозгу.

Позу Шавасана следует делать немедленно за Сиршасаной: тело подвергается необычному напряжению, поэтому необходимо, чтобы всем чрезмерно нагруженным частям тела был дан отдых и полное расслабление. Совершенно расслабленные мышцы не препятствуют дальнейшему свободному протеканию артериальной и венозной крови. Это состояние способствует лучшему восстановлению мускульной массы и устранению всех накопленных конечных продуктов обмена веществ, которое, в соответствии с современной теорией, вызывает чувство утомления.

Об этой прекрасной асане можно написать целый трактат. Попробуйте овладеть этим прекрасным упражнением молодости и красоты!

Мира и здоровья Вам!

ОМ РАМ!

НАБХИ ЧАКРА (Чакра - биоэнергетический центр.) - **ЦЕНТРАЦИЯ МАНИПУРЫ**

(Манипура - пупочная чакра.)

Рассмотрим такие части тела, как мозг, сердце, пупочный центр.

Пупочный центр обеспечивает работу 22 000 нервов и артерий, и, если он окажется поврежденным, то выполнение всех йоговских упражнений окажется пустой тратой времени и энергии.

Если пупок смещен с центрального положения, это неизменно приводит к заболеваниям, причину возникновения которых определить очень сложно.

Случается, что лечение пупка проводят лица без соответствующей квалификации, и неправильное массажирование приводит к смещению этого важного органа. Больные испытывают при этом страшные мучения. Поэтому тем, кто желает избавиться от болезней, причиной которых является смещение пупка, и получить пользу и облегчение от физических упражнений, нужно обязательно обследоваться у экспертов.

Священные Упанишады говорят: "В центре живота покоится пупочный центр, в круге под названием Манипура. Между пупком и позвоночником скелета находится пупочный центр, по форме похожий на яйцо. Он заключает внутри себя начальные кольца семидесяти двух тысяч нервов, из которых 72 являются жизненными. Из них, кроме того, десять являются самыми важными. В порядке получения надлежащего контроля над теми десятью нервами нужно прилагать специальные старания".

Причины, приводящие к смещению пупка

Очень часто пупок смещается от своего первоначального положения из-за поднятия тяжестей или падения с высоты. Если пупок сместился направо или налево, или скошен, причина, видимо, кроется или в смещении центра тяжести на одну сторону. Если рыбок передается на левую ногу, пупок смещается вправо и наоборот. Обычно у мужчин наблюдается смещение влево, у женщин - вправо. Пупок смещен обычно у каждой второй женщины. Это связано с тем, что во время беременности пупок опускается вниз.

НАБХИ-ПАРИКСА (осмотр пупка)

1. Для мужчин. Пациент должен сначала лечь на спину так, чтобы только одни ягодицы находились на полу, голова и ноги должны быть подняты на 30 см выше пола. Это положение называется Уттанапа-дасана. Далее нужно постепенно опустить голову и пятки на пол. Это называется Шавасана. Потом эксперт должен положить один конец шнура на пупок пациента, другой - на один из сосков груди. Теперь этот конец должен быть приложен к другому соску, при этом руку, держащую конец шнура, не сдвигать. Если расстояние между пупком и двумя сосками одинаковое, значит, пупочный центр находится в правильном положении. Если наблюдается даже самое незначительное различие двух расстояний, значит, пупок смещен. В таком случае специалист должен вернуть пупок в обычное состояние, иначе йоговские и физические упражнения, выполненные пациентом после осмотра, никогда не приведут к нормальному положению манипуры.

2. Для женщин. Пациентка должна сделать Уттана-падасану, как было описано выше. Согласно этому, она должна сделать Шавасану, пятки ног соединены, носки разведены в стороны. Теперь один конец шнура нужно поместить на пупок, а другой - сначала должен прикладываться к правому большому пальцу ноги, а затем - к левому. Если оба расстояния разнятся, значит местоположение пупка деформировано.

3. Для мужчин и женщин. Когда пациент находится в Шавасане после успокоения Уттанападасаны, осматривающий должен пять пальцев руки сложить в виде щепоти, положить их на пупок пациента. Если пупок пульсирует подобно сердцу, значит, все в порядке. Если биение пупка исходит из какой-либо другой точки, значит, его функции нарушены. Настоящее положение пупка там, откуда исходит пульсация.

Лечебные меры

Сначала начинают с Шавасаны для установления истинного положения пупка, затем делают Уттанапада-сану. После этого делается массажные движения с растительным маслом в таком направлении, чтобы пупок перемещался в первоначальное положение. Если пупок смещен вверх влево, правая нога пациента должна быть внизу, а левая - получить рывок. Если пупок смещен вверх вправо, оба эти процесса должны быть противоположными.

Если пупок не поддается такому лечению, пациенту нужно сначала лечь лицом вниз, лечащий человек должен держать его правую кисть и левую ногу в одной руке, а свою ногу поставить на поясницу. Затем врачу надлежит приподнять пациента вверх. Повторить процесс с противоположной стороны. Если же тем не менее пупок по-прежнему не возвращается в свое положение, что можно установить с помощью шнура, тогда пациент должен сам взяться своими руками за ноги, как в Устрасане, а врач - поднимать его вверх, стоя верхом на пациенте. Если пупок начал смещаться по прямой линии вверх, то пациент должен подняться с пола. Такую специфическую работу может выполнить только квалифицированный специалист по повитушному массажу.

Как самостоятельно поставить пупок на место

Если услуги специалиста не дали положительных результатов, пациент может помочь себе сам. Сначала ему нужно сделать Уттанападасану, затем - Устрасану, потом Чакрасану, затем Матсиасану. Конечно, лучше еще раз попытаться обратиться за помощью к специалисту. Добавим, что методов исправления таких дефектов известно немало, и описанный здесь метод не является единственным.

Болезни, происходящие от смещения пупка

Лица со смещенным пупком страдают от запоров, кислотности, болезней сердца и т. д. Если пупок смещен далеко вверх, то стул будет таким твердым, что подчас не будет помогать слабительное средство, и организм будет страдать от множества недугов.

Если пупок смещен вниз, у человека ослабленное дыхание, диспепсия, колики, плохой сон. Если пупок сдвинут в сторону, там будет ощущаться острая боль. И эту боль не успокоят лекарства, только возвращение пупка в прежнее положение приведет к позитивным сдвигам.

Аюрведа говорит: "Неочищение кишок есть подготовка основы для всех болезней".

В женском организме смещение пупка приводит к таким заболеваниям, как месячные нарушения, бели, нездоровый цвет менструальных выделений и другим расстройствам. Дети, рождающиеся у матерей с опущением пупка, очень ослаблены и живут, как правило, недолго. Известны даже случаи хронического бесплодия у женщин, которые не поставили свой пупок на место.

САКАРМА

(очищающие процессы)

Наука йогов придает важное значение очищающим процессам, ибо без таких регулярных процедур физические упражнения не принесут эффективных результатов.

Йогошаstra свидетельствует: "Тело очищается с помощью шести следующих процессов:

1. Дхаути. 2. Басти. 3. Нети. 4. Наули. 5. Тратака. 6. Капалбхати (Бхастрика)".

Очищение делается в следующем порядке:

КУНДЖАЛА ИЛИ ГАДЖАКАРАНИ

"Кунджала" происходит от слова "кунджала", что в переводе означает "слон". Упражнение известно как Гаджакарани Бхактишагара. Гратха так говорит об этом упражнении: "Известно, как Гаджакарама делает тело устойчивым ко всем болезням, это есть наполнение желудка водой через свой хобот и выведение ее оттуда через свой хобот. Таким образом сохраняется тело свободным от всех болезней. Так же, как мы моем посуду с помощью воды, точно так же мы можем вымыть свой желудок с помощью теплой воды" (Детангайргаварнани).

Для упражнения налить кувшин теплой воды, профильтровать ее, если это необходимо, через чистую ткань.

Исходное положение: сидеть в позе Кагасан (поза ворона, руки положить на колени).

Упражнение: сохраняя это положение, пить воду маленькими глотками до тех пор, пока не начнется под-ташнивание. Затем встать на ноги (они должны быть вместе) и наклониться вперед под углом 90°. Положить левую руку на живот, а указательным, средним и безымянным пальцами правой руки щекотать язык. Как только вода начнет подниматься, убрать пальцы, пока вода выливается изнутри постоянным потоком. Затем снова прибегните к помощи пальцев. Когда вода больше не выделяется, а вы при этом почувствуете подташнивание, значит, жидкости внутри больше нет. Позаботьтесь, чтобы тело оставалось в полусогнутом положении. Не производите очищения водой стоя, т. к. это может привести к нежелательным результатам.

Если вода, которая поднимается изнутри, имеет вкус кислый или горький, нужно выпить воду еще раз из другого стакана. Вода при этом должна быть теплой. Спустя два часа после окончания процедуры принять ванну. Лучше всего выполнять эту процедуру перед рассветом, после очищения кишечника. Результат не замедлит сказаться: очистится кожа, исчезнут прыщи и нарывы, прекратится зубная боль, сердце начнет правильно функционировать, излечатся разного рода кишечно-желудочные заболевания.

Противопоказано такое очищение лицам, страдающим сердечной недостаточностью или высоким кровяным давлением; в таком случае лучше обратиться за советом к специалисту. Всем остальным проводить очищение непрерывно каждый день в течение сорока дней.

НЕТИ ИЛИ МАТАНГИНИ

Слово "нети" встречается в гимнах священных вед, но там оно является символом ограниченности, лжи и лицемерия. Это слово употребляется в сочетании с шестью очищающими службами, в порядке указанной выше нумерации.

Мы даем только четыре таких упражнения: 1. Сутра-нети. 2. Джала-иети. 3. Дугд-ханети. 4. Гхрита-нети.

СУТРА-НЕТИ-НИРМАНА

Взять клубок высококачественных хлопчатобумажных ниток, сделать связку толщиной 20 см, причем длина каждой нити - 45-50 см. Собранные нити на половине длины перевязать тонкой

ниткой. Одну половину связать в шнур, другую оставить, как есть. Со скрученной половиной проделать следующее:

а) последние 5-7 см отрезать ножом так, чтобы утолщение на концах составляло около четверти толщины нижней части концов;

б) шнур разделить на три части;

в) смочив две части водой, скрутить их в шнур к упо-ловиненному концу;

г) смочить третью часть и скрутить ее в уже готовый шнур;

д) связать тонкой нитью конец шнура для того, чтобы он не раскручивался;

е) после тщательного кипячения пропитать шнур в чистом воске из пчелиного улья. После удаления воска шнур будет негнушимся. Нескрученные нитки оставить как есть;

ж) некоторое время подержать шнур в теплой воде, к которой добавить немного соли.

Для каждого упражнения необходимо два шнура.

СУТРА-НЕТИ-КРИЙЯ-ВИДХИ

Упражнение: принять позу Кагасан. Ввести Сутра-нети в нос в одну из ноздрей. Когда шнур пройдет через горло, возьмите его указательным и средним пальцем внутри рта и вытяните через рот. Теперь возьмите другой шнур и введите его в другую Ноздрю, вытяните конец через рот. Держите вытянутые скрученные концы двух веревок одной рукой, тогда как другая держит нескрученные нити, свисающие из ноздрей. Вытяните их вверх и вниз шесть раз, затем вытяните на длину полного расстояния.

БХАКТИСАГАРА-ГРАНТХА

Астанга-Йога-Варнана дает следующее описание этого упражнения: "Скрутите плотный шнур из тонких чистых нитей, пропитанных насквозь воском. Стать прямо и использовать точно 12 дюймов этого шнура, проталкивая его вверх в нос и вынимая изо рта. Делая это ежедневно, вы освободитесь от всех болезней носа, ушей, зубов, а ваши глаза будут ярко светиться".

Спустя час после упражнения в каждую ноздрю закапать по паре капель теплого масла. Капли особенно полезны перед отдыхом или сном.

ДЖАЛА-НЕТИ-КРИЙЯ-ВИДХИ

Взять заварной чайник емкостью 0,5 л с носиком, который будет вставляться в ноздрю. Наполните, тепловатой водой и примите 1 ч. ложку соли.

Вставьте носик чайника в одну ноздрю, наклоните голову в сторону другой ноздри. Как только вы это сделаете, вода начнет струиться через одну из ноздрей. То же самое проделайте с другой ноздрей. Дышите через рот, во время процедуры он должен быть открытым (никогда не дышите через ноздри). После завершения упражнения встаньте, наклонитесь вперед под углом 90°.

Резко вдохните и выдохните через нос, при этом двигайте головой вправо, влево, вверх, вниз. Это поможет выбросить остатки воды.

Джала-нети выполняется перед Бхастрикой, которая будет описана ниже.

Это упражнение освобождает от хронической головной боли, бессонницы, сонливости. Стимулируются умственные способности, а выпадение волос и преждевременное поседение останавливается. Эффективно вылечиваются забывчивость, болезни полости носа, ушные заболевания. Глаза становятся более блестящими.

Поскольку **СУТРА-НЕТИ** и **ДЖАЛА-НЕТИ** являются частями упражнения, которое выполняется только после первого, выводы одинаковы для двух процедур. Йогаластра говорит о них следующее: "Упражнение **НЕТИ** очищает мозговые клетки, дает пророческое зрение, уничтожает все болезни верхних областей тела".

ДУГДХА-НЕТИ-КРИЙЯ-ВИДХИ

В позе Кагасана наливать свежее коровье молоко в одну ноздрю через вставленный в нее носик заварочного чайника, как это происходит в Кунджала Крийя. Другая ноздря должна быть

закрыта большим пальцем, голова приподнята немного вверх. Это позволит молоку проходить в горло. Влить столько молока, сколько можете усвоить. Прежде чем приниматься за упражнение, очистите ноздри методом Бхастрики после окончания Джали-нети.

ГХРИТА-НЕТИ-КРИЙЯ-ВИДХИ

Упражнение Гхрита-нети делается так же, как Дугд-ха-нети. Растопленное и слегка подогретое масло влить в обе ноздри, столько, сколько можете усвоить. Эффект от этих двух упражнений схож с тем, который получали от процедуры со шнурком и водой. Использование слегка концентрированного солевого раствора в Сутре-нети, так же, как и в Джала-нети, дает добавочный эффект легкого раздражения слизистой оболочки, а это приводит к притоку крови и увеличению кровообращения в слизистой оболочке. Водный раствор соли удаляет осадок вдыхаемого воздуха. Очищающее действие Нети полезно не только для носоглотки, но и для воздушных синусов (пазух в лицевых костях, заполненных воздухом).

БАСТРА-ДХАУГИ-КРИЙЯ-ВИДХИ

Взять 3 м тонкой материи шириной 7-15 см. Ткань тщательно выстирать, прокипятить в течение 5 минут, хорошо прополоскать и высушить. Затем свернуть в виде бинта. Это называется "дхаути". Этот ролик положить в чашку с чистой кипяченой водой.

Исходное положение: принимая позу Кагасана, держите один конец ролика указательным пальцем и средними пальцами так, чтобы конец опирался на кончики пальцев.

Упражнение: широко открыть рот, положить один конец ролика к задней части горла, пальцы медленно вытянуть, так, чтобы ткань осталась внутри. Движением языка проталкивайте ее дальше. Операция похожа на прием пищи. Во время проглатывания каждого кусочка язык должен подтягивать следующий. Ткань при этом не должна касаться неба и оставаться на языке. В первый день проглотите только 5 см ткани. За две недели научитесь проглатывать весь ролик.

Больные, страдающие разливом желчи, пропитывают ролик ткани теплым молоком. Если наблюдается тенденция к рвоте, положите на ткань немного меда. Около 20 см ткани должно оставаться снаружи так, чтобы ее можно было легко вытянуть.

Проглотив ткань встать, положить руки на колени и сделать круговые движения три с половиной раза.

Вынуть ткань, взявшись за наружный конец, тянуть наружу до тех пор, пока не почувствуете неудобство. В этот момент сделайте обратную операцию и после проглатывания 2-3 новых кусочков начинайте вытягивать ее наружу снова.

Если ткань не выходит; выпейте воды, сколько сможете. Наклонясь вперед, вытяните ткань. Но обычно процесс проходит легко.

"Упражнение избавляет от таких заболеваний, как железистое расширение в желудке, лихорадка, кашель, разлитие желчи, проказа. Человек становится сильным и здоровым".

Бронхиты, астма, туберкулез, острая боль, запоры и многие другие недуги излечиваются этой процедурой. Ведь не зря сказано: "Ваш кашель и ваша желчь - оба вытянутся с тканью. Ваше тело будет очищенным. Вы также получите избавление от восьми видов проказы. Это то, что делают йоги, это то, что называется "Дхаути-упражнение".

ДАНДА-ДХАУТИ-КРИЙЯ-ВИДЖИ очищение желудка (омоложение)

Приготовьте шнурок из трех нитей сырого хлопка, скрученных вместе, длиной около 7 м. Завяжите узлом с одного конца так, чтобы 0,65 м остались не завязанными.

Выпейте столько тепловатой воды, сколько можете. Сделайте наполовину Кунджала положение, затолкните шнурок в рот, стараясь направить его по низу от центра горла, проглатывая, как бы принимая пищу. Это должно делаться очень медленно. Перед процедурой веревку тщательно смочите водой. Практика даст возможность проглатывать два фута веревки, что заставит воду литься в обильном количестве. Начинайте вытаскивать веревку в то время, как вода будет просачиваться изо рта (ни в коем случае не вытягивайте, если нет воды).

Упражнение приносит такую же пользу, как Кунджала и Дхаути.

УПРАЖНЕНИЕ НАУЛИ (продление молодости)

Исходное положение: встать на колени, ноги расставлены на 30 см.

Упражнение: после выдыхания втянуть полностью весь живот. Давя руками вниз, оттянуть брюшные мускулы, одновременно принуждая прямой мускул брюшной полости выступить в изолированном виде. Затем выдохните медленно. Выполняя упражнение, смотрите на живот. Неудача в первых попытках пусть не огорчает вас: после 10-12 дней тренировки вы будете полностью контролировать брюшной мускул. Прежде чем начать Наули, приготовьте жидкую овсяную кашу или рисовый пудинг.

ВАМ-ДАКШИНА-НАУЛИ (левая Наули и правая Наули)

Чтобы тренировать прямую мышцу живота, наклонитесь влево - она будет двигаться туда же, или вправо - эффект тот же самый. Затем мышца должна вращаться и описывать круг. Вскоре вы достигнете успеха: мышца будет описывать три с половиной круга влево и столько же - вправо. Этим и завершается упражнение. Наули превосходно развивает контроль над теми мускулами, которыми мы редко пользуемся индивидуально: об этой изолированности большинство из нас даже и не подозревает. Прямая мышца живота используется другими мускулами как поперечина брюшной полости. Тренируя этот орган, можно достичь контроля за напряжением движущих сил брюшной полости. Вращение улучшает подвижность различных внутренностей, способствует более быстрому кровообращению. Активизируются нервные узлы и их тонкие окончания. Самое важное состоит в том, что во время Наули появляется отрицательное давление в брюшной полости. Это, с одной стороны, позволяет засасывать больше крови в брюшную полость, а с другой - контролировать скорость, с которой различные вещества выбрасываются наружу из мочи и других поло-мочевых выделений. И последнее, не менее важное:

Наули производит массирующее действие на все внутренние органы брюшной полости.

Было сказано: "Надо Йогу опустить плечи и двигать прямой мускул живота быстро во вращательном движении".

БАСТИ (очищение кишечника)

Упражнение Басти выполняется на берегу реки или около большой кадки или лохани, наполненной чистой водой.

Взять бамбуковую тростинку длиной 15 см и диаметром с мизинец. Один конец отполированной поверхности должен быть натерт на оселке, чтобы удалить шероховатость на торце. Гладкий конец смазать маслом. Сесть на пол на корточки, вставить средний палец руки в задний проход, предварительно обмакнув палец в масло. Постарайтесь удалить все фекалии, затем тщательно промойте задний проход.

Исходное положение: принимая позу Уткатасана, положите локти на колени, пальцы рук переплетены. Эта асана должна делаться в воде, доходящей до пупка. Вставьте тростинку в прямую кишку, и этот процесс будет продолжаться до тех пор, пока вы держитесь на ней расслабленно. Когда почувствуете, что, приняли достаточное количество воды, закройте отверстие тростинки пальцем, выньте ее медленно наружу и встаньте. Двигайте прямой мускул живота кругообразно несколько раз, как в упражнении Наули. Стул будет перемешиваться с водой, находящейся в животе. Затем снова положите руки на колени и дайте воде выйти из прямой кишки. Упражнение повторять 4-5 раз. Кишки тщательно очищаются в результате этой процедуры.

На пятый раз будет выходить только чистая вода. Теперь примите позу Павлина, вместе с водой вызовите хороший стул и ветер. В упражнении Наули поза Павлина очень существенна.

Было сказано: "Втянуть вверх воду через прямую кишку, задержав ее там на время, затем после движения тем же путем выбросить ее полностью. Это упражнение излечивает все болезни, связанные с прямой кишкой и мочеиспускательным каналом". Этот же смысл заложен и в следующем санскритском стихе: "Это упражнение искореняет совершенно такие заболевания, как: ненормальное увеличение живота, селезенки, печени, болезни глаз, 25 мочеиспускательных

нарушений, диспепсию, запоры, геморрой, фистулу, прыщи, нарывы, кислотность, расстройство кишок и т. д."

В практике можно спринцевать оболочку кишки без помощи раздражающих веществ, например мыла. Правда, начинать упражнение лучше с применением тростинки как канала для втягивания воды. В дальнейшем можно обойтись без такой механической помощи.

Упражнение также повышает тонус нижн

ТРАТАКА (очищение глаз)

Это упражнение выполняется несколькими способами и приносит много пользы.

Йога шастра описывает в качестве Тратака любое упражнение, которое требует сосредоточения пристального взгляда на каком-либо предмете. Для упражнения можно взять нарисованный черный или зеленый круг размером 3,75 см, монету диаметром 1,25 см, горящую лампу. Эти предметы располагаются произвольно на уровне глаз. Вместо лампы может использоваться горящая свеча.

Исходное положение: глаза широко открыты, смотреть пристально на нарисованную точку или свечу до тех пор, пока не начнут течь слезы, тогда сразу же закрывайте глаза. Когда вы сможете удерживать пристальный взгляд 10-15 минут без моргания, вы обнаружите, что точка вашего внимания будет окружена многими, меньшими по размеру, огоньками. Не отводите взгляд от центрального пятнышка. Если вы ничего не увидите, кроме света, в том направлении, куда направлен взгляд, значит, вы правильно выполняете упражнение и достигли поставленной цели. Однако совершенства вы достигнете тогда, когда почувствуете жар света, озаряющего ваше собственное существование. Разумеется, достичь этого можно только с помощью опытного гуру.

Мастерство науки Тратака называется Сабхави-Мудра.

Упанишады говорят: "Проходящий подготовку должен пристально смотреть сосредоточенным взглядом на пятнышко до тех пор, пока не выступят слезы. Это то, что называется упражнением Тратака, как его называют преподаватели, подобные Матсиендра".

Упражнение устраняет все дефекты зрения, помогает концентрировать умственные способности. Было сказано: "Когда и та и другая сила так же, как и умственная, поглощены в йоге сидением в положении Тратака, концентрированием недрожащего пристального взгляда на пятнышке, сверкающем как звезда, - эта польза называется великолепной Самбхави". Этого упражнения можно достигнуть только через огромное благоволение учителя и через священное снисхождение. Во время нахождения в этом положении беспустотная пустота Это положение уничтожает все несчастья. Господин Шива, известный во всех Тантрас, хранил ее в секрете. Она освобождает, она поглощает. Ее приверженец все время находится в общении со своим внутренним "Я".

БХАСТРИКА (КАЛАЛАБХАТИ)

Йогашастра говорит: "Выдыхание и вдыхание энергично, подобно мехам, которыми пользуются кузнецы, есть "Калалабхати". Она излечивает простуду и другие заболевания легких".

Исходное положение: сидя в позе Падмасана, закройте левую ноздрю большим пальцем.

Упражнение: убирая большой палец с правой ноздри, закрытой средним и указательным пальцами, энергично выдохните, затем вдохните через правую ноздрю. Теперь закройте левую ноздрю большим пальцем и-выдохните через левую ноздрю. Вдохнуть через левую ноздрю и, закрывая ее, выдохнуть через правую. Вдыхание и выдыхание делать по методу "мехов". Повторить упражнение быстро, несколько раз. Во время выполнения упражнения живот должен надуваться и сокращаться. Сделать до 25 раз.

Это упражнение должно следовать за Джала-нети, поскольку оно помогает выбросить наружу воду, оставшуюся в носу.

Бхастрика является по существу системой энергичного дыхания, сочетая в себе преимущества увеличенного снабжения кислородом и вентиляцию, просушивающую дыхательные проходы. В Бхастрике не придается особого значения Кумбхаке или задержанному

дыханию. В действительности оно применяется в некоторых физиологических исследованиях для изучения эффекта различных типов дыхательных упражнений.

Бхастрика увеличивает потребление кислорода на 18,5 %. Оживляющее воздействие этого упражнения совершенно очевидно.

В книге приводятся лишь краткие описания этих процессов, ибо подлинного мастерства можно добиться лишь с помощью учителей. Постараюсь описать упражнения как можно проще, ибо они полезны всем - мужчинам и женщинам, старым и немощным, ибо в йоге приводят к физическому благополучию.

Многие очищающие упражнения долгое время хранились йогами в тайне. Некоторые из них описываются так: "Вместе с 6 очищающими службами имеются четыре другие: Гаджакарани, Дхаункани, Багхи и Санкха-Пакхала".

БАГХИ (упражнение Тигра)

Потребуется теплая вода в достаточном количестве для выполнения трех или четырех Кунджала-упражнений.

Упражнение делается йогами между третьим и четвертым часом после принятия пищи. Примите позу Кагасака - выпейте столько воды, сколько сможете. Затем встаньте, наклонитесь вперед, вставьте пальцы в горло, как это делалось в Кунджала-упражнении, и извергните всю воду, которую вы только что выпили, вместе с пищей. Затем выпейте еще воды, извергните воду и оставшуюся пищу. Повторите процедуру два или три раза - произойдет тщательное очищение кишок. Закончить упражнение нужно в тот момент, когда извергаемая вода будет совершенно чистой. Сразу же съешьте 225 г непросеянного риса, сваренного в молоке. В противном случае желудок ощутит сухость, что приведет к вредным последствиям. Также опасна и задержка в приеме пищи. Поэтому позаботьтесь о том, чтобы сваренный рис заранее был у вас на столе.

Обычный завтрак, обед или ужин начинайте через 3 часа после приема риса.

В день, предназначенный для выполнения этого упражнения, ешьте только жидкую овсяную кашу, а также рис. Но, повторяю, делать процедуру нужно обязательно между третьим и четвертым часом после приема пищи.

Не обязательно делать упражнение ежедневно, можно через день. А называется оно тигровым потому, что тигр извергает излишки крови и мяса, что придает ему силу всех животных. Как у тигра, ваше тело станет сильным, с тонкой талией и широкой грудью. Вы ощутите новую жизненную волну, проходящую через тело. Очень полезно упражнение тучным людям, которые несомненно сбросят лишний вес.

Нервы и артерии питаются желудочным соком в течение 3-4 часов после приема пищи, а кишечник переваривает все, что осталось в организме. Это упражнение оберегает кишечник, если организм получает тяжелую пищу. В результате же удаления отработанных веществ излечиваются те, кто страдает плохим пищеварением.

САНКХА-ПРАКСАЛАНА ИЛИ ВАРИСАРА (очищение раковины)

Йоголастра говорит об этих упражнениях: "Варисара очищает тело, которое становится божественным через постоянную практику".

Проход через кишечник столь же извилист, как и через раковину. Если с помощью специальных упражнений йоги воду пропускали через кишки, они очищались от всех нечистот.

Вода для этого упражнения должна быть на несколько градусов теплее, чем для упражнения Кунджала. В жидкость нужно положить достаточное количество соли, чтобы сделать ее полностью щелочной.

Исходное положение: примите позу Катгата. Упражнение: немедленно после приема воды повторите позу змеи - четыре раза вправо, столько же - влево, затем сделайте **УРДХВА-ГАСТЕТ-ТАНАСАНА** - позу с поднятыми руками - четыре раза вправо, четыре влево.

Немедленно после этого сделайте Катикакрасана, затем - Ударакарсана (сокращение живота), четыре раза вправо, четыре - влево.

Примите еще стакан воды: повторите все четыре упражнения одно за другим. Количество воды для процедуры зависит от индивидуальных потребностей. Одним требуется два стакана, другим - четыре, третьим - восемь. Как только почувствуете позывы, немедленно удовлетворите потребность, освободив кишечник.

Затем принять новый стакан воды, повторить четыре упражнения в быстрой последовательности. На этот раз жидкость будет выбрасываться кишками.

Принять еще один стакан воды и четыре упражнения повторить в быстрой последовательности. На этот раз вода должна быть кристально чистой. Пока не достигнете такого результата, принимайте воду и повторяйте упражнение. Наконец, когда вы удовлетворены чистотой выходящей воды, выпейте два стакана обычной воды - тепловатой, несоленой. Выполните Кунджала-упражнение, иначе будете продолжать выбрасывать воду из прямой кишки еще долгое время.

После выполнения этой группы упражнений примите ванну, обязательно из тепловатой воды, ни в коем случае - холодной. Перед выходом из ванной комнаты обязательно накиньте халат. Такие меры предосторожности нужны для того, чтобы не переохладить тело.

Спустя час приступайте к еде. Меню должно быть простым и легким: рис и чечевица, сваренные вместе, пшеница или ячменные жидкие каши. Исключается перец, уксус, кислая пища. Обязательно съешьте 30 -60 г масла, но не топленого. А также выпейте некоторое количество воды. Если вскоре почувствуете жажду, снова выпейте воды.

Вечерняя еда - обычная.

Важно помнить: вредно держать желудок пустым длительное время после окончания упражнений. Непременно нужно принять пищу в течение часа. Запрещается в течение суток есть творог и пить молоко. Если проигнорировать эти правила, можно нанести вред своему организму.

Что дает организму выполнение этих упражнений? Практически излечиваются хронические головные боли, болезни глаз, носа, зубов, сердца, брюшной полости, прямой кишки и т. д. Нервы пищеварительной системы и прямой кишки получают очищение. Аппендицит, повреждения кишечника, воспаление пищеварительного тракта, менструальные расстройства у женщин, так же, как и болезни, связанные с органами размножения, бесплодие излечиваются. Выполнять упражнение рекомендуется раз в две недели.

Физиологическая основа этого упражнения - тщательное очищение и промывание всего пищеварительного тракта.

ДУХОВНОЕ ОЧИЩЕНИЕ

*Как только наши сердца открыты,
все существование становится естественным,
прекрасным, и гармоничным.*

Белый Лама

Мои друзья! Счастье служить спасению человеческой души.

Агни-Йога

ВАЙЕ-РАНДЖАНА

Физическое тело - только наружная оболочка внутреннего содержания, которое не может быть достигнуто чувствами. Оно может постигаться только опытным путем через духовные методы. Но физическое телосложение, костяк - это инструменты для службы человеческому роду.

Вся Вселенная - как огромный дворец, в котором планеты, континенты и страны являются апартаментами. Все живые и неживые предметы в нем связаны с нами. Все земли - наши земли.

Мы должны обладать твердой волей, освобожденной от ограничений, предрассудков, чтобы посвятить себя борьбе за всеобщее счастье. Мы даем обет - сделать наши умы, наши мысли и наши действия чистыми.

Работая с другими, способствуйте развитию их правильного мышления. Даже когда мы обижены, мы не должны обижать других, не проявлять эгоизма к тем, кто несправедлив к нам. Мы

должны посвятить себя служению тем, кто в беде, и лечить их так же, как лечим себя. Мы должны отбросить зависть к тем, кто достиг большего, чем мы сами. Наоборот, мы должны способствовать их продвижению. Мы должны рассматривать их успехи как свои собственные. Достоин восхищения тот, кто, отказавшись от всех чувственных занятий, способен самоотверженно служить человечеству.

Следующим по порядку достоинством обладают те кто, ведя идеальную семейную жизнь, служат другим великодушно и счастливо. Наши чувства ко всему человечеству должны быть терпимыми и наполнены любовью, как у матери. Многие из нас говорят не думая.

Мы должны отказаться от этого и совершенно говорить такие слова, которые являются правдивыми, истинными и полезными. Все наши действия должны быть проникнуты и вдохновлены возвышенными мыслями.

ПРАКТИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ для исцеления организма

Все упражнения и приемы системы До-Ин, которые помогут излечить собственный организм, изложены в следующих главах. Все процедуры можно выполнять самостоятельно, а также в составе групп на классных занятиях.

Наилучшие результаты достигаются йогой, если они выполняют следующие правила:

1. Для занятий отводить утренние часы, по возможности самое раннее время. Наиболее благоприятен восход солнца.

2. Заниматься следует натощак, после освобождения кишечника и очищения носовой полости.

3. Выбирать для занятий спокойное место. Лучше выполнять упражнения на" открытом воздухе, но можно и в комнате при открытых окнах (лучше, если они выходят на восток).

4. Важное условие - психическое спокойствие. Если трудно добиться внутреннего равновесия, в этом помогут регулярные занятия До-Ин в утренние часы.

5. Одежда должна быть легкой, не стесняющей движения, довольно свободной, чтобы воздух легко циркулировал. При этом должен обеспечиваться свободный доступ к ступням и пальцам ног.

6. На твердый пол или землю постелить небольшой коврик из хлопчатобумажной ткани или сложенное одеяло, можно воспользоваться тонкой квадратной подушкой размером 75x75 см, чтобы было удобно встать на колени.

7. Тем, кто быстро утомляется и не может спокойно сидеть на пятках, рекомендуется принимать эту позу каждое утро на несколько секунд. Продолжительность нахождения в этой позе постепенно увеличивать.

Упражнение № 1. Выполняется стоя. Руки поднести к грудной клетке, ладони - вверх, локти - в сторону. Сделать медленный вдох через нос, рот должен оставаться открытым. Задержать дыхание и медленно вытянуть одну руку вверх, ладонь также повернуть вверх. Поднять голову и посмотреть на тыльную сторону кисти руки. Другую руку опустить вниз, кисть держать горизонтально ладонью вниз, с силой потянуть ее и эту сторону тела вниз, сделать медленный выдох, расслабиться. Повторить то же самое с другой стороной тела, меняя положение рук. Расслабиться. Прodelать упражнение еще 2 раза.

Упражнение № 2. Стоять, ступни ног вплотную прижаты друг к Другу, лодыжки также плотно прижаты друг к другу. Сделать выдох. Горизонтально вытянуть перед собой обе руки ладонями вверх, слегка согнуть пальцы, как бы выхватывая солнечные лучи и удерживая энергию "Ци", которая идет от Солнца. При медленном вдохе подтягивать обе руки к подмышкам. Одновременно по очереди поднимайте пятки, чтобы кости лодыжек, терлись друг о друга, стимулируя тем самым точки меридиана почек.

Упражнение № 3. Приветствие Солнцу. Сидеть на пятках, колени на расстоянии кулака друг о г друга. Сделать вдох. Положить руки ладонями на пол около бедер. Медленно, со скольжением, перемещать руки вперед, наклоняя туловище. Делая вдох, продолжать наклоняться до тех пор, пока грудная клетка не коснется пола. Кисти рук образуют треугольник, в который нужно

поместить лоб, коснувшись пола. После полного выдоха оставаться в этом положении некоторое время. Затем, начав вдох, медленно вернуться в исходное положение.

Упражнение № 4. Ножницы. Сидеть на пятках. На выдохе скрестить руки, взявшись за бедра с внешней стороны и заведя их за спину, затем поднять их над плечами. На некоторое время задержать воздух в легких, чтобы организм его усвоил. После этого сделать сильный выдох, скрестить руки и вернуться в исходное положение.

Установка дыхания - сознательный и целенаправленный процесс, который в начальный период требует особых усилий для необходимого состояния концентрации. Однако если не удается достигнуть этого сразу, переживать не стоит. Все придет со временем.

Упражнение № 5. Накопление энергии через кончики пальцев. Сидеть на пятках (в позе зайца). Сложить ладони вместе, держать их несколько выше уровня глаз. На спокойном вдохе ладони энергично тереть друг о друга до тех пор, пока в пальцах не будет ощущаться тепло. После этого начинаются движения энергии "Ци". Ладони сжать со всей силой, не обращая внимания на появление усталости. Для укрепления сердца ладони нужно тереть с такой силой, чтобы под мышками появился пот. Такое растирание должно продолжаться не менее минуты.

Упражнение № 6. Полное выдыхание. Сидеть на пятках (в позе Фза-дзен). Сплести пальцы рук, образовать из ладоней чашу, поместить кисти рук между коленями. На вдохе приподнять ягодицы, оторвав их от пяток. Затем представить себе, что воздух в чаше из кистей рук наполнен водой. Чашу сильно притянуть к нижней части живота и выдохнуть одновременно через нос и рот.

Упражнение № 7. Стимуляция кожного покрова головы (профилактика облысения). Восемь пальцев (большие пальцы не участвуют) рук вдавить в кожу черепа и с силой сдвигать кожу лба и черепа в продольном направлении, делая при этом быстрые вдохи и выдохи: вдох, выдох, вдох, выдох...

Упражнение № 8. Вытягивание волос (профилактика облысения). Крепко захватив пучки волос, натягивать их до появления боли и покалывания кожи в голове. Упражнение рекомендуется для укрепления волос, нормализации деятельности почек и мочевого пузыря.

Упражнение № 9. Покачивание головы. Делайте ритмичные и легкие удары, которые сыплются на макушку головы и обе ее стороны. Делается это кончиками пальцев или их касаниями. Лучезапястные суставы должны быть при этом совершенно свободными. Покачивание должно быть легким, не допускайте сильных ударов. Вдох и выдох делать через нос, причем выдох должен быть длительным в течение всего упражнения. Упражнение рекомендуется для облегчения состояния больного при запорах, кровотечениях, геморрое, заболевании предстательной железы и почек, а также при судорожных состояниях во время менструации.

Упражнение № 10. Обмахивание шеи. Сидеть на пятках (положение зайца) с вытянутой и прямой спиной. Слегка наклонить голову вперед с раздвинутыми, выгнутыми в обратную сторону локтями. Начать обмахивание шеи, стремясь, чтобы движения рук начинались примерно от места, расположенного между лопатками, или же, если возможно, направлялись прямо вверх. При этом лучезапястные суставы должны быть свободными. Это вызывает перемещение энергии от нижней части позвоночника к верхним шейным позвонкам и к меридиану, управляющему нервами головного мозга. Упражнение уменьшает нервную напряженность и улучшает память, а также подвижность мышц лица.

Упражнение № 11. Кисти рук накладываются одна на другую, делается массаж мышц задней части шеи до тех пор, пока мышцы не станут мягкими. Затем поменять кисти рук местами. Массаж стимулирует меридиан мочевого пузыря.

Упражнение № 12. Возбуждение тройного меридиана. Наложив кисти рук на верхнюю часть затылка с обеих сторон, вдавить большие пальцы в область нижней части затылка, массируя кончиками больших пальцев основание черепа.

Упражнение № 13. Массаж боковых сторон шеи. Ребрами ладони и кончиками пальцев

надавливает и сдвигает шейные мышцы, производя глубокий массаж.

Упражнение № 14. Вращение головой. Задержав воздух после вдоха, медленно перекачивать голову по кругу. Сделать один полный поворот, голову наклонить и с силой выдохнуть через рот. Повторить упражнение, перекачивая голову в обратном направлении. Если при этом появляются затруднения или ощущается боль, значит, в организме нарушено функционирование тонкого кишечника.

Упражнение № 15. Сделайте вдох и задержите дыхание. Наклоните голову вперед так, чтобы подбородок касался грудной клетки. Через некоторое время открыть рот и силой выдохнуть. Если появятся болевые ощущения при наклоне головы, значит, в печени недостаточное количество энергии "Ци".

Упражнение № 16. Взгляни на небо. Сесть на пятки (поза зайца), сделать вдох и задержать дыхание. Опустить голову. Одной рукой взяться за подбородок, направить пальцы вверх вдоль нижней челюсти, а другую руку положить на макушку, слегка сдвинув ее к затылку. Обими руками крепко сжать голову и с силой повернуть ее в направлении пальцев нижней руки. Удерживая голову в повернутом положении, устремить взгляд на небо. Затем быстро освободить голову и с силой выдохнуть через рот. Вернуться в исходное положение, повторить упражнение еще 2 раза. Затем переменить положение рук и сделать упражнение еще 3 раза.

Упражнение № 17. Поворот головы. Сделайте вдох и задержать дыхание. Повернув голову в сторону, в самое крайнее положение до ощущения напряжения, сделать вдох и вернуться в исходное положение. Затем повернуть голову в другую сторону. Прodelать упражнение в обе стороны 3-4 раза.

Упражнение № 18. Небо, человек, земля. Соединив концы средних пальцев, с силой прижать кисти рук ко лбу. Следя за тем, чтобы руки оставались неподвижными, двигать головой вперед-назад. При этом на лбу образуются три складки. Верхняя отражает систему кровообращения: небо. Средняя представляет нервную систему: человек. Нижняя связана с пищеварительной системой: земля.

Упражнение № 19. Щипки бровей. Щипать и оттягивать мясистую часть бровей, начиная от переносицы, к внешним углам глаз.

Упражнение № 20. Массаж глаз. Большим и указательным пальцами сжимать обе стороны переносицы, осторожно вдавливать их внутрь, производя глубокий массаж внутренних углов глаз. Этими движениями достигается регулирование потока энергии меридиана мочевого пузыря.

Упражнение № 21. Массаж ладонями. Сделайте вдох и задержать дыхание. Подушечки ладоней положить на закрытые веки и сильно надавить на них. Преодолевая сопротивление, вращать глазами, как

бы следуя линиям какой-либо воображаемой геометрической фигуры. Сделайте выдох. Повторить упражнение 6 раз. Выполняя упражнение, глаза следует вращать во всех направлениях. Упражнение улучшает остроту и ясность зрения.

Упражнение № 22. Специальное упражнение при катаракте. Закрыть веки, ритмично, но осторожно надавливать средним и безымянным пальцами сначала на верхнюю, затем на нижнюю часть глазных яблок. После этого надавливать только средними пальцами на внешнюю сторону глазных яблок в направлении переносицы. Если будет ощущаться боль, это указывает на недостаток энергии "Ци" в почках и мочевом пузыре.

Упражнение № 23. Щипки и оттягивание век. Закрыть глаза. Большим и указательным пальцами взяться за верхние веки так, чтобы при этом образовывались вертикальные складки. Оттягивать их от глазных яблок до тех пор, пока они не выскользнут из пальцев и не произведут звук капающей из водопроводного крана воды.

Упражнение № 24. Удаление из глаз накопившейся влаги. Влага, накопившаяся в глазах в процессе выполнения последних упражнений, удаляется поглаживанием кончиками пальцев. Сначала поглаживания делаются с легким нажимом, затем надавливание пальцами можно

несколько усилить.

Упражнение № 25. Морской окунь. Сделать вдох и задержать дыхание, поджать губы, закрыть рот. С силой сжать зубы до ощущения боли, сделать выдох и раскрыть рот как можно шире.

Упражнение № 26. Вытягивание губ (омоложение щек). Поджать, а затем, сложить губы, вытянув их как можно дальше вперед и вращать кончиками губ по кругу.

Упражнение № 27. Пренебрежительная улыбка (омоложение лица). С силой втянуть щеки. Сделать вдох через сжатые вытянутые губы. При этом воздух должен вызвать их вибрацию. С шумом закончить вдох, сделав вызывающую пренебрежительную улыбку.

Упражнение № 28. Массаж с помощью языка (накопление эликсира бессмертия). Прижимая язык плотно к внешней стороне десен и зубов, вращать язык, одновременно массируя щеки с внутренней стороны.

Упражнение № 29. Массаж нёба. Конец согнутого крючком указательного пальца прижать к мягкой мясистой части неба. Несколько натягивая поверхность нёба вперед, массировать его легкими движениями в направлении к передним зубам. Упражнение полезно для профилактики пародонтоза. **Упражнение № 30.** Внутренний массаж десен. Вытянутыми указательными пальцами нащупать и тереть твердые бугорки над верхними задними коренными зубами. Затем концы пальцев поместить за последние коренные зубы и сильно прикусить их зубами мудрости. Это упражнение нормализует поток энергии в меридианах желудка и толстого кишечника.

Упражнение № 31. Массаж ноздрей. Сделать вдох. Наложив указательные пальцы на средние, тереть обе стороны носа, начиная от крыльев, вверх. Затем сжать хрящ под уголками глаз. Сделать выдох. Повторить упражнение. Выделение некоторого количества влаги из носа при этом считается нормальным.

Упражнение № 32. Для укрепления зубов. Тереть скулы в направлении вверх, закатывая складки кожи, движение закончить не сильным апперкотом - удары снизу - подчелюстной кости нижней частью ладони. Упражнение сделать 6 раз, с каждым разом усиливая удары.

Упражнение № 33. Массаж носа. На кончик носа положить указательный палец, нажать. Затем постараться согнуть нос вправо и влево, вращая его и задирая вверх. Упражнение восстанавливает первоначальную гибкость носа и стимулирует меридиан, управляющий нервной системой головного мозга (задний, средний).

Упражнение № 34. Массаж, останавливающий чихание.

Держа в напряжении средний или указательный палец, с силой тереть нос снизу. Двигать палец в обе стороны следует быстро, приводя в движение хрящевидную перегородку носа, пока она не станет подвижной.

Упражнение № 35. Увеличение сексуальной энергии. Сделать вдох и задержать дыхание. Сжать верхнюю губу большим и согнутым указательным пальцами так, чтобы образовалась вертикальная складка. Постараться, поворачиваясь в какую-либо сторону, как бы открутить складку и одновременно оттянуть ее вниз. Сделать вдох. Выполнить упражнение. Сделать выдох. Еще раз в три приема выполнить упражнение.

Это упражнение воздействует на меридиан, управляющий нервной системой головного мозга, а также нормализует перемещение энергии во всем этом меридиане и внутренней связывающей части меридиана пищевого тракта.

Упражнение рекомендуется для восстановления полового влечения и нормализации функциональной активности половых органов. Оно также способствует избавлению от метеоризма, запоров и различных расстройств пищеварения.

Вертикальная складка под носом отражает состояние органов воспроизведения. Так, четкая линия символизирует способность к гармоничной половой жизни и сохранению надежного потомства; слабая линия или ее отсутствие свидетельствует о неустойчивости половой жизни, что, возможно, приведет к рождению своенравных и нездоровых детей.

Упражнение № 36. Пунктирование десен. Надавливая кончиками пальцев на щеки, нащупать корни зубов, сделать вибрацию в виде пунктирования, что стимулирует меридианы тонкого и толстого кишечника, а также меридианы желудка. Пунктирование проводить в течение 20 секунд. Большие пальцы вдавить под нижнюю челюсть и с силой делать глубокое разминание тканей, что предотвратит образование второго подбородка. Зубы все время сжимать, вызывая напряжение в деснах. Мягкая пища, особенно с высоким содержанием Инь, приводит к ослаблению десен, что, в свою очередь, вызывает расшатывание зубов. Массаж укрепляет десны.

Упражнение № 37. Поместить большой палец в середину области под нижней челюстью, вдавить его внутрь, сделать глубокий массаж. Для усиления движения указательный и средний пальцы той же руки вложить в рот и резко сдавить ткань между пальцами.

Терапевтический эффект: упражнение нормализует функционирование меридиана сердца.

Упражнение № 38. Щипцеобразное поглаживание угла нижней челюсти.

Захватив пальцами кожу вокруг угла нижней челюсти и делая продолжительный выдох, проделать щипцеобразное поглаживание с оттягиванием кожи и выжиманием. Это прием косметического массажа. Тонизирует лицо и разглаживает морщины.

Упражнение № 39. Упражнение для борьбы с морщинами (пожилые дамы без морщин).

Сидя на пятках наклониться вперед, поизящнее выгнуть шею. Массаж делается ладонью, которая начинает движение от края нижней челюсти и растирает шею по всей длине до уровня ключиц. Затем быстрым движением большой и указательный пальцы вдавить по обе стороны щитовидной железы, сжать ее и сразу освободить. Упражнение снимает стресс и напряжение с щитовидной железы.

Упражнение № 40. Загибание вперед ушных раковин. Упражнение активизирует гормоны жизни. Поместить обе кисти за уши и, двигая их вперед сначала мизинцами, а затем и остальными пальцами, быстро загнуть вперед ушные раковины и силой прижать их к голове. Сделать несколько таких быстрых движений кистями рук, хлопком загибая ушные раковины. Мгновенная тонизация всего организма.

Следует помнить, что на ухе находится более ста активных точек, нормализующих функции организма, поэтому увеличение гибкости ушной раковины и глубокий массаж органа слуха увеличивают жизненную энергию "Ци", укрепляют здоровье.

Упражнение № 41. Оттягивание вниз ушных мочек. Захватить мочки ушей и оттянуть их вниз. Привычка тереть и оттягивать уши зачастую является привычкой нерешительного человека. Упражнение рекомендуется для повышения тонуса и остроты слуха. Полезно при сильной сонливости.

Упражнение № 42. Массаж завитков ушных раковин. Концы средних пальцев должны с нажимом скользить по всей длине спиральных завитков ушных раковин. Массаж улучшает слух.

Упражнение № 43. Массаж слухового отверстия и козелка.

Мизинцы свернуты крючком. Правый мизинец вставить в правое слуховое отверстие, левый - в левое, плотно вдавить их внутрь. Затем мизинцы, согнутые крючком, потянуть вниз с таким усилием, чтобы они выскочили из слуховых отверстий. После этого согнутые мизинцы вставить в уши таким образом, чтобы ладони были обращены вверх, и потянуть с усилием, которое приведет к их выскальзыванию.

Далее аналогичным образом потянуть слуховое отверстие согнутыми мизинцами вперед, и, наконец, назад. Захватив большим и указательным пальцами передний хрящевой выступ перед наружным слуховым отверстием (козелок), тянуть и поворачивать его во всех направлениях. Ритмичное сгибание козелка вперед ослабляет чувство голода, дает возможность избежать переедания. Уменьшается чувство жажды, что избавляет от потребности в обильном приеме жидкости, Упражнение № 44. Гром небесный. Кисть правой руки положить на правое ухо, левой - на левое и согнуть ушные раковины вперед, прижав их к голове. Удерживать ушные раковины мизинцами, безымянным и средним пальцами. Затем положить указательные пальцы на средние и

надавить, дав возможность указательным пальцам соскользнуть так, чтобы они ударили по сосцевидному отростку височной кости, которая расположена непосредственно за ухом. Воспринимаемый при этом звук дает точное представление о состоянии желчного пузыря и органов, связанных с тройным меридианом теплообразования (трех обогревателей). Чем яснее и четче звук щелчка, тем более крепким здоровьем обладает человек.

Упражнение № 45. Упражнение для лечения тугоухости. Сложить чашечкой кисть правой руки и наложить ее на левое ухо, а затем двумя пальцами левой руки ударит по тыльной стороне кисти, под которой образовалась резонирующая полость. Воспринимаемый звук благотворно действует на почки и улучшает слух.

Упражнение № 46. Массаж меридиана тройного обогревателя. Сидеть на пятках (в позе дзадзен) с прямым позвоночником. Согнутыми в кулак пальцами правой руки поколачивать левую сторону шеи. Лучезапястный сустав должен быть совершенно свободным, и сила похлопывания определяется только весом самой кисти, которая совершает движения как небольшой молоток. Далее похлопывать плечо, постепенно спускаясь все ниже, задержаться на локтевом сгибе и тщательно пройти по всей длине предплечья, изменяя интенсивность движений, причем сила ударов ограничивается только появлением боли. На лучезапястном сгибе есть несколько точек, где прощупывается пульс, их также нужно подвергнуть массажу, причем особенно тщательно. Массаж закончить интенсивным похлопыванием открытой и -расслабленной ладонью. Упражнение повторить целиком, массируя подобным образом левой рукой правую сторону шеи и всю правую руку. Упражнение улучшает кровообращение в руках.

Упражнение № 47. Сгибание вперед лучезапястного сустава. Способность сгибать кисть в лучезапястном суставе вперед под прямым углом к предплечью - признак хорошего настроения всего организма. Проверьте у себя эту жизненную способность в дальнейшем старайтесь сохранить ее и развить дальше.

Упражнение № 48. Сгибание назад лучезапястного сустава.

Способность сгибать назад кисть в лучезапястном суставе является не менее важной. В этом случае кисть должна составлять точно прямой угол с предплечьем.

Упражнение № 49. Сгибание пальцев. Держать кисть руки вертикально с небольшим напряжением. Постараться, чтобы пальцы сами (без помощи другой руки) прогнулись назад. Сжать кисть руки в кулак, при этом ладонь и пальцы должны образовать правильный квадрат. Упражнение с растягиванием кисти и сжатием ее в кулак, а также упражнения № 64, 65, 66 восстанавливают равновесие и развивают гибкость.

Упражнение № 50. Упражнение для тонизации организма и снятия усталости. Сложить кисти рук ладонями друг к другу, пальцы раздвинуты и направлены вверх. Сделать вдох и задержать дыхание. Прижать пальцы друг к другу, поднимая локти, тем самым увеличивая силу сжатия и степень отгибания пальцев в обратную сторону. Гибкость в суставах, вырабатываемая этим упражнением, способствует выведению токсинов.

Упражнение № 51. Упражнение для активизации организма и снятия усталости. Охватить пальцами одной руки кисть другой руки, с помощью большого пальца, сильно нажимая, сгибать поочередно каждый палец до тех пор, пока не почувствуете хруст в суставе. Поскольку полярность энергии "Ци" в конечностях меняется, упражнение в наибольшей степени способствует ее продвижению.

Упражнение № 52. Хруст ногтевых суставов пальцев (повышение жизненной энергии "Ци"). Охватить лучезапястный сустав одной - ладонью и четырьмя пальцами другой руки, большим пальцем поочередно сгибать ногтевые (межфаланговые) суставы пальцев удерживаемой руки.

Упражнение № 53. Упражнение для тонизации рук. Большим пальцем одной руки делать глубокие надавливания по всей поверхности другой руки. Для усиления движения слегка согнуть кисть руки, чтобы ладонь образовывала "чашечку". Можно даже захватить ею массирующий большой палец. Упражнение проделать 3 раза для каждой ладони.

Упражнение № 54. Упражнение для активизации рук. На подушечке большого пальца находится активная точка меридиана легких. Глубокий массаж и поколачивание этой точки помогает при простудах.

Упражнение № 55. Растягивание сцепленных пальцев (упражнение для активизации рук). Сцепить попарно пальцы рук и растягивать их в стороны. При выполнении упражнения перемещать сцепление в находящиеся в напряжении руки вправо и влево.

Упражнение № 56. Способ очищения организма от ядов, находящихся в нем.

Сделать вдох и медленно поднять руки, при этом ладони должны быть обращены вниз, пальцы расслаблены (представим, что это крылья птицы). Затем лопатки свести вместе, локти опустить, а кисти рук расположить около плечей или несколько выше над ними, одновременно с выдохом выбросить руки рывком вперед, как бы избавляясь от всего ненужного и от всех ядов, скопившихся в теле. При выбрасывании рук вперед за ними должны следовать плечи, чтобы все тело лучше очистилось. Это упражнение помогает при болях и застойных явлениях в груди, расстройстве желудка и пищеварения, а также в случае поноса.

Упражнение № 57. Активизация жизненной энергии "Ци". Сложить ладони вместе пальцами вверх на уровне глаз. Сжать ладони, сделать вдох и задержать дыхание. Поднять локти, увеличив силу сжатия ладоней. Попарно двигать пальцы то в одну, то в другую сторону. Одновременно с задержкой дыхания подержать пальцы в таком выгнутом и напряженном состоянии в течение некоторого времени. Выдох сделать через рот. Прodelать упражнение 3 раза. Частое выполнение этого упражнения способствует открытию каналов, служащих для очищения организма. Когда пальцы будут сгибаться так, что между ними образуется прямой угол, каналы очистятся от токсинов. Упражнение продлевает жизнь.

Упражнение № 58. Упражнение для активизации рук. Указательным и средним пальцами одной руки сделать "вилку" и с ее помощью поочередно отгибать назад пальцы другой руки до вертикального положения. Прodelать то же самое с пальцами другой руки. Если каждый палец будет отгибаться так, что между ним и ладонью образуется прямой угол, это будет признак того, что суставы очистились от токсинов.

Упражнение № 59. Зажим пальцев. Сесть на пятки (в позе дза-дзен), одну руку ладонью вверх положить на колено. Ладонь и четыре пальца этой руки должны образовать "тиски". Поочередно каждый палец другой руки, включая и большой палец, вкладывать в эти "тиски" и зажимать четырьмя пальцами, и стараться вытянуть пальцы с натяжением и выкручиванием. Ладонь, вытягивающая палец, обращена вниз. То же самое повторить с пальцами другой руки.

Упражнение № 60. Вращение пальцев (упражнение для активизации рук). Сначала вытягивать, а потом вращать каждый палец, захватывая его у самого основания. Большой палец следует также вращать в обоих направлениях, чтобы разогреть его для проведения следующего упражнения. **Упражнение № 61.** Упражнение для активизации рук. Тщательно массировать, разминая и сдавливая мясистую часть кисти руки между большим и указательным пальцами.

Упражнение № 62. Поочередно сдавливать кончики пальцев у углов ногтей.

Упражнение № 63. Вращение туловища. Сесть на пятки (поза зайца), спина прямая, колени на значительном расстоянии друг от друга. Делая вдох, поднять левую руку над головой, сильно вытянуть всю руку, при этом ладонь должна быть обращена на тыльную сторону руки. Не отводя от нее глаз, до конца выполнить упражнение. Не отрывая ягодиц от пяток, наклонить туловище сначала как можно дальше вправо, затем выгнуть сильнее назад и, продолжая вращение, отклонить его в крайнее левое положение, а при каждом наклоне вперед сделать выдох через рот. Прodelать три таких вращения туловища. Упражнение стимулирует внутренние органы, в особенности в области диафрагмы, содействует оздоровлению работы печени, селезенки и поджелудочной железы. Появляется изящная талия.

Упражнение № 64. Очищение легких. Делая вдох, медленно поднять левую руку, при этом ладонь обращена к лицу аналогично зеркальцу, которое нужно держать перед собой.

Кисть левой руки завести на тыльную сторону правой и схватить ею большой палец правой руки. Задержать дыхание и левой рукой поворачивать - кисть правой руки против часовой стрелки. В таком скрученном положении быстро опустить руки до пупка, затем разогнуть их и вытянуть вперед, с силой выбрасывая пальцы правой руки в направлении пальцев ног. Начав выдох, продолжать тянуться все дальше вперед, крепко удерживая кисть правой руки в вывернутом положении. Отдохнуть во время одного спокойного вдоха и выдоха и проделать упражнение еще 2 раза, поворачивая правую руку в ту же сторону. После этого упражнение выполнить еще 3 раза, но теперь уже кисть левой руки аналогично обращена к лицу. Разворачиваться правой рукой во внешнюю сторону (по часовой стрелке) и далее, как описано выше. Упражнение обеспечивает удаление накопившихся токсинов.

Упражнение № 65. Упражнение против остеохондроза. Делая вдох, поднять правую руку над головой, затем завести ее за спину, при этом предплечье должно находиться за головой. Левую руку завести за спину снизу, чтобы тыльная сторона ладони касалась лопатки, а локоть был направлен вниз-. Постараться, чтобы пальцы обеих рук коснулись концами; или же сцепить пальцы рук или же пальцами одной руки захватить запястье другой - как позволит ваша гибкость. Повторить, упражняясь, то левой, то правой рукой.

Упражнение № 66. Соединение ладоней за спиной.

Стоя сложить кисти рук за спиной на уровне пояса и поднять их по возможности выше - до уровня лопаток. Попеременно сгибая кисти в лучезапястных суставах, продолжать поднятие рук до тех пор, пока они не коснутся затылка. Для этого голову сначала отклонить назад, а потом попытаться сделать это стоя прямо, без наклона головы.

Упражнение № 67. Очистительный массаж под лопатками. Подвести левую руку снизу на край правой лопатки. Расслабить правую руку, а направленные пальцы левой руки вдавить под лопатку и двигать ими во все стороны, а также в глубину, очищая и разгоняя все накопившиеся застойные белковые отложения. Повторить упражнение, массируя под левой лопаткой. Для преодоления возможных трудностей с самого начала лучше попросить кого-либо вдавить пальцы под лопатку.

Упражнение № 68. Поколачивание спины. Сесть на пятки (в позе дза-дзен), при этом спина должна быть совершенно прямой. Сделать вдох и задержать дыхание. Тыльными сторонами кистей рук ритмично ударять по ребрам, перемещая руки вверх и вниз. После этого резко повернуть голову и с силой выдохнуть через рот. Упражнение излечивает воспалительные процессы горла и седалищного нерва, облегчает состояние при болезненном геморрое, болях в коленях, лодыжках, в груди, особенно при кашле.

Упражнение № 69. Растирание поясницы (профилактика радикулита).

Наложить обе ладони на поясницу и непрерывно делать растирание в продольном направлении до ощущения тепла и покраснения кожи.

Упражнение № 70. Растягивание и сжатие спины (профилактика радикулита). Сделать вдох и сплести пальцы рук за спиной (если удастся, то лучше под пальцами ног). Можно также просто положить ладони на подошвы ног. Делая выдох, плечи сдвинуть вперед, а голову опустить пониже, чтобы спина стала круглой. Сделать вдох и, не расцепляя рук, свести лопатки, а голову отбросить назад. Сделать выдох, вернуться в исходное положение. Прodelать упражнение 3 раза, затем отдохнуть.

Упражнение № 71. Стимулирование активности точки тонкого кишечника.

Сидеть на пятках (в позе зайца), колени на значительном расстоянии друг от друга. Наклониться вперед и локоть одной руки положить на пол между коленей, другую руку провести под опущенной рукой и сразу за подмышечной впадиной нащупать точку, при нажатии на которую ощущается боль. Сделать вдох и ударить костяшкой согнутого пальца по этому месту, пока боль не уменьшится или не исчезнет совсем.

Повторить упражнение, опустить на пол локоть другой руки и аналогичным образом произвести стимулирование активной точки за подмышечной впадиной. Упражнение № 72. Похлопывание. Оставаясь в той же позе зайца, оторвать ягодицы от пяток, встать на колени, сделать вдох и начать похлопывание бедер с задней стороны от коленных сгибателей и постепенно перемещая руки до ягодиц. Похлопывание делать слегка согнутыми в кулак пальцами, двигая руки вверх и вниз, охватывая все бедра. При этом лучезапястные суставы должны быть совершенно свободными.

Следует иметь в виду, что активные точки на поверхности ягодиц взрослого человека стимулируются очень мало. Упражнение обеспечит стимуляцию точек, связанных с селезенкой, желудком и мочевым пузырем.

Упражнение № 73. Способ очищения от вредных веществ.

В исходном положении, сидя на полу в позе зайца, пальцы ног под ступнями. Выдыхая, наклонять туловище вперед, пока грудь не коснется бедер. Руки при этом вытягиваются над головой, ладони ложатся на пол. Затем, следя, чтобы руки оставались на месте, слегка приподнять ягодицы, сделать вдох, задержать дыхание и быстро переместить туловище вперед. При этом тело не должно прогибаться вниз и касаться пола. Сдерживая верхнюю часть тела на руках, с силой выдохнуть через широко открытый рот, возвратиться в исходное положение, сидя на пятках. Прodelать упражнение 3 раза. Для того чтобы увеличить эффективность выведения токсинов, надо при перемещении тела вперед задержать дыхание, резко повернуть голову в сторону и выдохнуть из легких как можно больше воздуха через рот.

Упражнение № 74. Греблеобразное поглаживание шеи. Руки перед грудью, заводятся за плечо как можно дальше, пальцы сгибаются. Постепенно надавливая, совершать греблеобразное поглаживание шеи. Когда одна рука идет вниз, другая - закидывается за спину подобным же образом, и выдох делается ритмично небольшими короткими выдохами. Если гибкость руки недостаточна, чтобы добраться до отдельных мест на спине, то другой рукой можно нажать на локоть и помочь руке опуститься ниже.

Упражнение № 75. Ролик (омоложение позвоночника). Сесть, скрестив ноги. Руками захватить большие пальцы ног с внешней стороны и плотно притянуть ноги к себе, перекатиться на спину, пока голова не коснется пола. Толчком вернуться опять в сидячее положение. С каждым разом большие пальцы ног тянуть с несколько большим усилием для более плавного перекачивания. Прodelать упражнение 12 раз.

Терапевтический эффект: профилактика остеохондроза.

Упражнение № 75. "А" Сесть на пятки (в позе зайца), пальцы рук свести, поместить перед солнечным сплетением. Сделать медленный полный вдох. Медленно наклониться в сторону, а опущенный к этой стороне локоть передвинуть вперед, делая вдох. Кисти рук развести в стороны, при этом одна рука поднимается, а другая - опускается. С закрытыми глазами расслабить рот, с наслаждением зевнуть. Медленно вытянуть руки в стороны и назад. Вернуться в вертикальное положение. Сделать глубокий вдох и повторить упражнение, наклонившись в другую сторону. Это упражнение предназначено для успокоения сердечной деятельности.

Упражнение № 76. Стрельба из лука. Сесть на пятки (в позе дза-дзен). Спина должна быть совершенно прямой, кисти рук положить рядом друг с другом на груди, под ключицами. Сделать вдох и, изображая стрельбу из лука, одну руку вытянуть, задержав дыхание. После того как другая рука "спустит тетиву", спокойно выдохнуть и полностью расслабиться. Отдохнуть, опять сложить руки на груди и повторить упражнение. Рекомендуются для восстановления и оздоровления работы почек, нормального кровообращения в селезенке и желудке. Оно также облегчает состояние при артрите шейных позвонков и плечевых суставов.

Упражнение № 77. Поколачивание внутренних поверхностей бедер. Сесть на пятки (в позе зайца), колени расставлены. Руки опустить и расслабить, а кулаки, как легкие молоточки, должны легко падать на внутренние поверхности бедер, свободно вращаясь в лучезапястных суставах.

После этого проделать легкое поколачивание верхней и внешней поверхностей бедер. Это упражнение стимулирует меридианы селезенки и печени.

Упражнение № 78. Способ очищения от вредных веществ. Сесть на пол с полностью вытянутыми ногами, руки по швам, пальцы упираются в ягодицы. Сделать вдох, задержать дыхание. Особое внимание обратить на полное расслабление мышц живота и ягодиц. Опираясь на пальцы рук, несколько раз приподнять туловище и как бы уронить его с ударом на пол. Выдох разбить на несколько коротких выдохов, следующих друг за другом. Повторить упражнение, повернув голову в сторону непосредственно перед ступенчатым выдыханием.

Упражнение № 79. Встряхивание ног (профилактика вывихов).

Сесть на пол, полностью вытянуть и расслабить ноги. Согнутыми пальцами рук, как клешнями, охватить коленные чашечки. Сделать вдох и начать с силой вращать коленные чашечки, пока ноги не начнут дергаться сами по себе. Левую коленную чашечку вращать по часовой стрелке, а правую - против часовой стрелки. Это упражнение улучшает состояние тех, кто страдает заболеваниями печени, а также смягчает характер.

Упражнение № 79. "А". Полный массаж живота. Лечь на спину без подушки, ноги согнуть в коленях, подтянуть к себе, подошвы опираются на пол. Полностью расслабить брюшную полость, положить одну ладонь на желудок несколько выше пупка, а другую - ниже пупка. Двигать руками в противоположном направлении, надавливая на живот так, чтобы мягкие ткани при этом поднимались и опускались, а также смещались в стороны.

Необходимо сделать по меньшей мере 10 полных упражнений.

I. Положить одну кисть руки на пупок, на нее - другую кисть. Сделать вдох, задержать дыхание в брюшной полости. С надавливанием делать руками вращательные движения по часовой стрелке. Проделав 7 полных круговых движений, повернуть голову в сторону и с шумом выдохнуть через широко открытый рот.

II. Сделать вдох, задержать дыхание в нижней части брюшной полости. Руки положить на паховые складки, ритмично тереть вдоль складок, вызывая натяжение, и одновременно выдыхать. Проделать 12 таких движений в обе стороны. При движении вверх надавливание увеличивается. Приемы массажа восстанавливают нормальное усвоение пищи.

Упражнение № 79. "Б". Полный самомассаж живота. Лечь на спину так же, как в предыдущем упражнении. Слегка согнуть пальцы рук, прижать их друг к другу (кроме больших пальцев) внешними сторонами средних фаланг и уложить кисти рук под грудную кость так, чтобы пальцы, были направлены вниз. Сделать вдох и медленный выдох. В конце выдоха кисти рук, как грабли, двигать одновременно от середины тела в одну и другую стороны, каждый раз нажимая одной рукой на другую и вдавливая пальцы в тело для рассасывания накопившихся излишков. После этого поместить руки ниже на 7- 8 см, повторить граблеобразное поглаживание, затем опустить еще ниже, примерно под пупок. Каждый раз стараться, чтобы конец выдоха совпадал с усиленным надавливанием массирующих больших пальцев. Этот самомассаж эффективно снимает стрессы, что является свидетельством удаления накопившихся излишков.

Упражнение № 79 "Г". Полный самомассаж живота. Соблюдать такой же ритм дыхания, как и в предыдущем упражнении. Кисти рук положить друг на друга, поместить их сначала над паховой складкой. Пальцы полусогнуты, как грабли, и направлены в тело. Граблеобразные поглаживания должны направляться от боков к центру тела. Потом проделать поглаживание выше на 5 см, затем слева от тазовой кости, а потом вдавить пальцы несколько ниже ребер; справа от печени. Затем на 5 см левее, потом - еще на 5 см левее, около грудной кости. Продолжая, таким образом, движение по часовой стрелке, перейти на другую сторону, начав под грудной клеткой с левой стороны и закончив в самом низу паховой складки.

Упражнение № 80. Релаксационное упражнение. Произнесите: "Мир, добро, покой" (3 раза). Все тело мягкое, расслабленное и молодое. Дотянуться руками до пальцев ног. Лечь на спину,

полностью расслабиться, сделать выдох, пальцы ног направить прямо вверх. Сделать вдох. Следя за тем, чтобы колени не сгибались, поднять голову, при этом опустить ее ниже рук. Подниматься, начиная с кончиков пальцев, затем всей ладонью коснуться подошвы стопы. Прodelать упражнение 3 раза с отдыхом. Сознание и внимание сосредоточьте на позвоночнике.

Упражнение № 81. Земная гармония. Йоги считают, что аналогично тому, как ритмичные удары материнского сердца успокаивают плод в утробе матери, так и это упражнение восстанавливает правильное дыхание, оно становится свободным. А когда оно вновь будет произвольным, духовная энергия "Ци" возьмет на себя функции разума. Терапевтический эффект: омоложение всего организма.

Очень легкое упражнение для укрепления всего организма. Рекомендуется долго лечущимся больным и тем, кто только что заболел или лишен гибкости тела.

Лежать на спине, ноги вытянуть и слегка раздвинуть их (расстояние между лодыжками примерно 30 см), руки вытянуты по бокам ладонями вниз. Сделать вдох и медленно, не сгибаясь, поднять руки на 1 см от пола. При этом медленно повернуть кисти рук ладонями вверх, направив большие пальцы во внешнюю сторону. Делая выдох, плавно опустить руки в прежнее положение. Прodelать упражнение 3 раза, строго координируя дыхание с подъемом и опусканием рук. Затем сделать упражнение еще 3 раза, поднимая руки примерно на 20-25 см над полом. Поднимать и опускать руки так, как если бы они погружались в воду, следить за правильностью дыхания, которое должно напоминать прилив и отлив морских волн. Затем поднять руки уже на 30 см, поддержать их некоторое время в воздухе, совершая кистями рук медленные волнообразные движения.

Это упражнение укрепляет легкие, тонкий и толстый кишечник, сердце и тройную систему обогрева организма. **Упражнение № 82.** Растягивание и массаж лодыжек. Лежа на спине, несколько приподнять левое колено и развернуть большой и средний пальцы этой ноги, чтобы образовалась "вилка". Вложить в эту "вилку" ахиллесово сухожилие и сжать его. Сделать вдох. Опуская левое колено и отодвигая ступню с "вилкой"; с силой растянуть правую ногу. Кроме того, вытянуть весь правый бок, перенеся за голову и вытягивая правую руку, голову резко повернуть влево и вверх. Сильно выдохнуть задержанный в легких воздух через рот. Прodelать упражнение еще 2 раза. Вернуться в исходное положение, отдохнуть. Приподнять левое колено и то же самое прodelать с левой стороны. Это прекрасное упражнение для лечения позвоночника и крестцово-подвздошного сочленения.

Упражнение № 83. Упражнение для омоложения половой сферы.

Йоги считают, что это упражнение восстанавливает нормальное функционирование мочеполовой системы.

Лечь на спину, подошвы ступни на полу. Положить свод правой ступни на левое колено, а кисть левой руки - на внешнюю (дальнюю) сторону правого колена, потянуть его влево и вниз к полу. При этом энергично повернуть голову вправо и силой **ВЫДОХНУТЬ**

АКУПРЕССУРА

Акупрессура является дальнейшим развитием акупунктуры. Она использует те же точки (и меридианы), что при акупунктуре, однако вместо игл используются большой и указательный пальцы рук. Эффект одинаков. Нажатие на правильные точки освобождает от многих недугов.

Акупрессура не только утоляет боль, но сокращает также и время болезни, устраняет нарушения функциональной деятельности органов, ликвидирует органические последствия неврозов (тревоги, беспокойства, болезни) и нарушения напряжения (стрессового состояния).

Йоги считают, что каждый, кто будет выполнять легко запоминающиеся правила акупрессуры, сможет помочь сам себе.

Акупрессура снимает боль и лечит те болезни, которые вызваны недостаточностью нервной системы, а это в наше лихорадочное время - Каждая вторая болезнь. Но, прежде всего, она является, надежным, безопасным и действенным средством против боли, причем без какого-либо

побочного действия.

Акупрессура не причиняет боли укола иглы, не вызывает кровотечения и исключает внесение инфекции в организм при надавливании пальцами, она ПРОСТА, НАДЕЖНА И БЕЗОПАСНА.

АКУПРЕССУРА является методом САМОЛЕЧЕНИЯ. Между тем специалистам-экспертам известно уже 1030 точек- мест акупунктуры на теле человека, но в то же время открытие специальных, полных секретности точек до сих пор продолжается.

Наряду с основными линиями (меридианами) и давно испытанными точками постоянно открываются новые "специальные" точки, которые (при воздействии на них) оказывают положительный эффект при определенных расстройствах и нарушениях функциональной деятельности органов человека; сюда можно отнести открытие новых наркотических точек, локализуемых воздействием на ушную раковину.

КАКИЕ ИМЕЮТСЯ ВИДЫ ТОЧЕК

Места расположения точек акупунктуры и акупрессуры известны давно. Они расположены на 14 линиях (меридианах), которые давно уже исследованы. Эти меридианы имеют определенные наименования, например - "Большой сердечный", "Трехстепенный обогреватель" или "Меридиан-губернер", и при этом всегда указывают три вида точек:

"Гармонизирующие точки" - лежащие в начале и в конце линии (меридиана). При воздействии на них методом акупрессуры наблюдаются гармоничные отзвуки этого воздействия во всех органах, относящихся к этому меридиану.

"Возбуждающая точка" - на каждой линии (меридиане) существует лишь одна такая точка. Ее акупрес-сура активизирует реакцию и работоспособность относящихся к данному меридиану органов.

"Успокаивающая точка" - также существует лишь одна на каждой линии (меридиане). Подавляет, успокаивает, снимает нервное состояние. Ощущения при ее акупрессуре наиболее благоприятны.

Облегчение приносит успешная акупрессура систем так называемых "Сигнальных точек" (тревожных).

Каждый основной орган имеет свою сигнальную точку. По всем правилам проведения акупрессура этой точки способствует немедленному улучшению состояния человека (снижению недомогания), в особенности уменьшению боли (болевого синдрома).

Наконец, в последние годы был открыт целый ряд точек, так называемых "Специальных точек", относящихся к строго определенным недугам (заболеваниям).

ЛЕЧЕБНЫЕ ПОКАЗАНИЯ АКУПРЕССУРЫ

Кто хочет (или может) сам себе помочь, не должен знать и использовать всю систему меридианов и точек акупрессуры.

В настоящем разделе совершенно сознательно не приводятся все производные точки. Для достижения эффективности лечения достаточно знать, какая точка где расположена и продолжительность воздействия на нее. Акупрессура помогает против основных заболеваний современности. В настоящее время человек больше всего страдает от перевозбуждения, перенапряжения и стрессов. Следствием этого является истощение организма, подавленное состояние, сердечная недостаточность и недостаточность кровообращения, гипотония и холодность. Кроме того, сюда же относятся и более простые, но часто мучительные расстройства - сна, головные боли и зубная боль.

Нужно быть очень осторожным, лучше всего выполнять акупрессуру под руководством опытного наставника. Ошибочное возмущение бессознательных (вегетативных) нервов может привести к полнейшему изменению функционирования органов, т. е. к инфаркту, атеросклерозу или язве желудка и т. д. Все это следует предотвратить.

Акупрессура является оружием, с помощью которого человечество защищается от всякого

рода стрессов. Она восстанавливает равновесие нервной системы.

КАКАЯ ТОЧКА ОТНОСИТСЯ К КАКОМУ ЗАБОЛЕВАНИЮ

Каждая система органов человеческого организма имеет прочную связь с определенными точками акупунктуры. Такими же прочными являются и связи точек акупунктуры с нежелательными функциональными расстройствами организма (например, с высоким кровяным давлением, одышкой или гриппозным состоянием).

Ниже приведены изображения важнейших точек акупунктуры, давление на которые, в зависимости от обстоятельств, является излечивающим при наиболее часто встречающихся заболеваниях фактором.

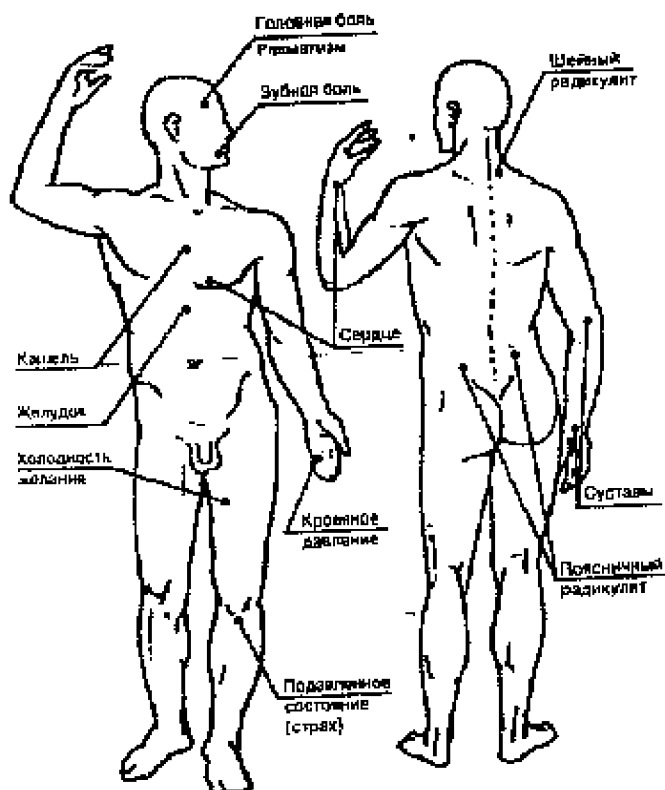
Это могут быть и "Успокаивающая точка" (при расстройствах сна), и "Возбуждающая точка" (при низком кровяном давлении), и "Гармонизирующая точка" (при тревожном состоянии общего невроза), и "Сигнальная точка" (при коликах в суставах) или "Специальная точка" (при импотенции).

КАК ПРАВИЛЬНО НАЙТИ ТОЧКУ АКУПРЕССУРЫ

Приведенные ниже рисунки показывают точные места расположения.

Почти всегда бывает так, что искомая точка акупунктуры реагирует на сильное нажатие резким (четким) болевым сигналом (импульсом), что выделяет ее на искомом участке тела.

Ввиду индивидуальности сложения тела на практике точки акупунктуры не у каждого пациента расположены в точно указанном на схеме месте. отклонения расположения могут быть в различных вариантах, поэтому на рисунках (схемах) пунктиром обозначена величина этого отклонения, отражающая индивидуальные особенности.



КАК ВОЗДЕЙСТВОВАТЬ НА ТОЧКУ АКУПРЕССУРЫ

Китайцы разделяют степени воздействия на лечебные точки трояким образом:

- при острых болях и при первичном лечении показано применение легкого кругового массажа точки, который проводится кончиком указательного пальца руки. Продолжительность массажа - от 1 до 5 минут;

- при хронических заболеваниях, в зависимости, от общего состояния пациента, лучше всего и надежнее применять точечный массаж средней силы. Рекомендуется многократный массаж в течение дня. Продолжительность акупрессуры - до 30 секунд (в зависимости от обстоятельств);

- сильная акупрессура - производится, главным образом, с помощью большого пальца. Однако в частных случаях возможны и другие варианты.

Когда искомая точка найдена на теле,- кончиком указательного или большого пальца слегка прикасаются к кожному покрову, затем начинают производить пальцем круговые движения, сдвигающие кожу относительно кожной или мышечной ткани в ритме два оборота в секунду.

При этом следует обращать внимание на то, чтобы палец постоянно оставался на одной (необходимой) точке тела.

При симметричном воздействии на точки акупрессуры следует быть особо внимательным.

Противопоказания

Акупрессура в своей элементарно упрощенной форме не может заменить необходимого медицинского лечения (например, операция аппендицита и гнойного аппендицита), однако она может применяться как болеутоляющее дополнительное лечение, а также - при оказании первой медицинской помощи.

Противопоказана акупрессура:

- при тяжелых органических заболеваниях сердца и системы кровообращения;
- в период беременности;
- при сильном переутомлении;
- поскольку при акупрессуре противопоказаны какие-либо локальные (местные) изменения кожного покрова, то в таких случаях следует выждать полного излечения кожного заболевания;
- при внезапном изменении состояния здоровья или самочувствия пациента во время проведения акупрессуры немедленно следует процедуру прекратить, хотя это бывает крайне редко.

СЯДЬТЕ ИЛИ ЛОЖИТЕСЬ НА СПИНУ, РАССЛАБЬТЕСЬ.

Следите за тем, чтобы отсутствовали какие-либо раздражители (разговоры родных, телефонные и другие звонки и т. п.) и **НА ВРЕМЯ ОТВЛЕКИТЕСЬ ОТ ВСЕГО.**

Кончик указательного пальца положите слегка на необходимую точку тела (искомую точку акупрессуры). Легко надавив на кожу, начинайте одновременно производить круговые движения пальцем, следя при этом, чтобы палец при движении не сходил с данной точки. **ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ АКУПРЕССУРЫ ОТ ПОЛМИНУТЫ ДО ПЯТИ МИНУТ.**

Действие всегда наступает быстро и ощущается всегда долгое время. **АКУПРЕССУРУ МОЖНО МНОГОКРАТНО ПОВТОРЯТЬ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.**

АСТМА (одышка, кашель, отвыкание от курения)

Свойства - Специальная точка.

Воздействие - акупрессура осуществляется указательным пальцем в легкой форме, продолжительностью до одной минуты. Акупрессуру можно повторить в любое время.

В случае отвыкания от курения **АКУПРЕССУРА** проводится при возникновении желания курить. В данном случае проводится кратковременная, но интенсивная (до боли) акупрессура. Желательно проведение такой терапии при гипотонии (пониженном кровяном давлении).

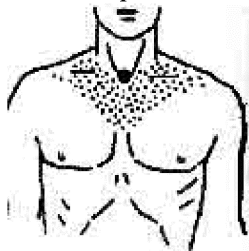


Рис. 19. Астма (одышка, кашель)

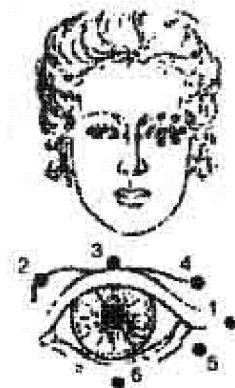
БОЛЕЗНИ ГЛАЗ (рябь в глазах, дрожание век, боль глаз)

Свойства - Успокаивающая точка.

Воздействие - легкая акупрессура глазных впадин в последовательности, обозначенной цифрами.

Рис. 20. Болезни глаз

Во время акупрессуры глаза закрыты.



ВОЗБУЖДЕНИЕ АППЕТИТА

Свойства - Возбуждающая точка.

Воздействие на точку стимулирует аппетит и обмен веществ.

Воздействие - прессура, в зависимости от обстоятельств, применяется неоднократно в течение дня перед едой, проводится ритмично по 20 с средней силы нажатием ногтя большого пальца попеременно на обеих руках (мизинцах).

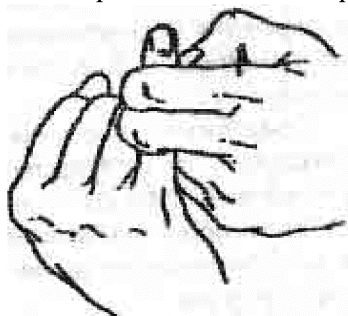


Рис. 21. Возбуждение аппетита

ПРИТУПЛЕНИЕ АППЕТИТА

Свойства - Успокаивающая точка.

Воздействие - прессура. Применяется в виде легкого массажа при возникновении аппетита.

Продолжительность - 30 секунд.

Акупрессура проводится попеременно на обеих руках.

Воздействие на точку притупляет аппетит и регулирует (стабилизирует) обмен веществ.

БОЛИ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ (колики)

Свойства - Успокаивающая точка.

Воздействие - легкая акупрессура указательными пальцами обеих рук одновременно.

Продолжительность акупрессуры - до наступления улучшения состояния.

Эффективно применение в качестве предупредительного средства.

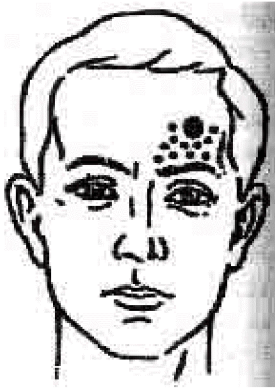


Рис. 23. Боли желчного пузыря

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ (боли в затылочной части)

Свойства - Специальная симметричная точка.

Воздействие - ритмичная и синхронная (обеими руками) сильная акупрессура.

Акупрессура может проводиться как указательными, так и большими пальцами рук.

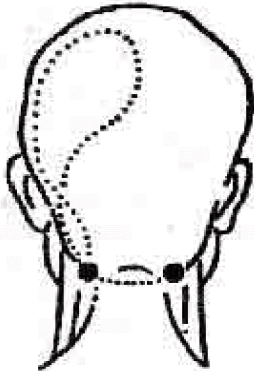


Рис. 24. Головная боль (боли в затылке)

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ (боли в лобной части)

Свойства - Успокаивающая (симметричная) точка.

Воздействие - легкая акупрессура обязательно синхронная с двух сторон с помощью больших пальцев. Во время акупрессуры глаза должны быть закрыты.

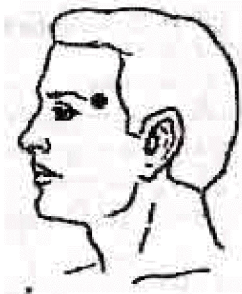


Рис. 25. Головная боль (боль в лобной области)

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ (мигрень)

Свойства - Успокаивающая точка.

Воздействие - зажав точку между указательным и большим пальцами массирующей руки, проводить легкую ритмичную акупрессуру (с помощью указательного пальца). Продолжительность акупрессуры - до 5 минут.

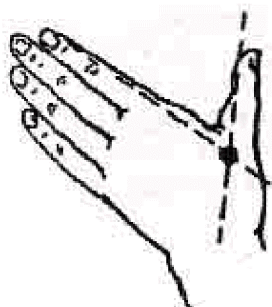


Рис. 26. Головная боль (мигрень)

ГИПЕРТОНИЯ (повышенное кровяное давление)

Свойства - Гармонирующая точка.

Воздействие - легкая акупрессура с помощью указательного пальца. Продолжительность акупрессуры - до 5 минут. Обязательный покой.

При длительном применении следует делать недельный перерыв.

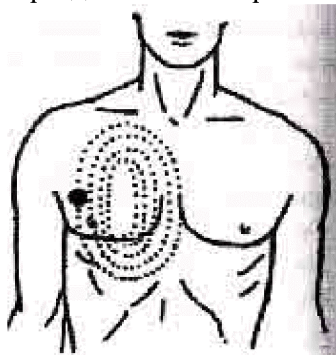


Рис. 27. Гипертония

ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ

Свойства - Гармонирующая точка.

Воздействие - сильная, интенсивная акупрессура точки (при гипертонии), проводимой с помощью ногтя большого пальца интенсивным нажатием области ногтевого ложа мизинца противоположной руки.

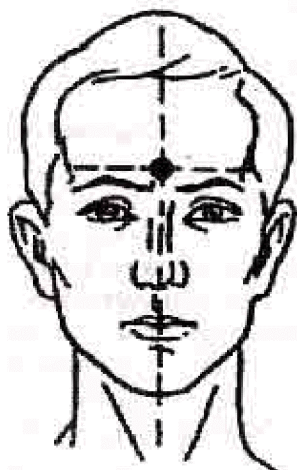


Рис. 28. Головокружение

ГРИПП

Свойства: 1 - Возбуждающая точка, 2 - Успокаивающая точка.

Воздействие - акупрессура проводится в легкой форме кончиками указательных пальцев рук синхронно с двух сторон. Попеременно каждую точку массируют в течение 1 минуты.

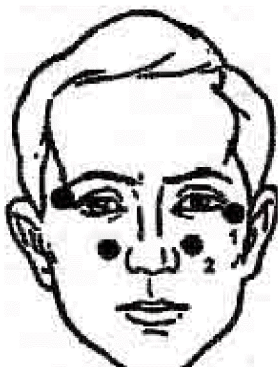


Рис. 29. Грипп

ДИСТОНИЯ

Свойства - Специальная точка.

Воздействие - обхватив рукою ступню, проводят акупрессуру большим пальцем со средним усилием.

Акупрессуру следует проводить утром или вечером с длительными интервалами.

Благоприятное воздействие оказывает проведение дополнительной акупрессуры - легкое покусывание зубами кончика языка в ритме - 20 покусываний в секунду.

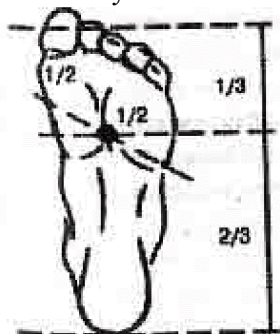


Рис. 30. Дистония

ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ БОЛИ (расстройства желудка)

Свойства - Гармонирующие точки.

Воздействие - только легкая, но длительная терпеливая акупрессура. Желательно проведение акупрессуры лежа на постели. Акупрессура проводится с помощью указательных пальцев. В случае акупрессуры при поносе, обязательна синхронность с обеих сторон.

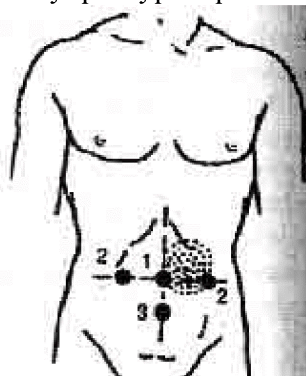


Рис. 31. Расстройство желудка

ЖАЖДА

Свойства - Успокаивающая точка (единственная точка слизистой оболочки человеческого организма).

Воздействие - акупрессура точки слизистой оболочки, которая расположена на расстоянии

примерно одного сантиметра от кончика языка, проводится в форме легкого покусывания языка (в данной точке) передними зубами (резцами) с ритмом 20 покусываний в секунду.

Особенность точки состоит в том, что до сих пор в человеческом организме не удалось определить (локализовать) другие точки слизистой оболочки.

Ни в области носа, полостей рта и гортани (глотки), ни на половых органах или кишечнике не существует зон акупунктуры и акупрессуры, как не проявляют точек акупрессуры и богатые нервами зоны повышенных болевых ощущений. Так, сильное возбуждение (стимулирование) данного региона осуществляется посредством воздействия на нервную систему (управление).

ЗУБНАЯ БОЛЬ

Свойства - Специальная точка Воздействие - сильная, интенсивная акупрессура в течение 10 секунд с помощью указательного пальца (ногтем указательного пальца).

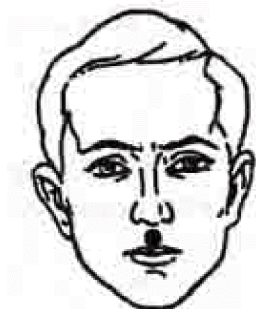


Рис. 32. Зубная боль

КАТАР ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ

Свойства - Специальная (симметричная) точка.

Воздействие - сесть спокойно. Глаза закрыты. Акупрессура проводится с умеренным усилием указательными пальцами обеих рук (большие пальцы подпирают подбородок).

Продолжительность акупрессуры - 64 круговых движений (8 раз по 8 круговых движений).

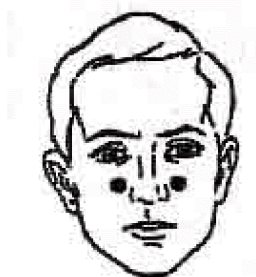


Рис. 33. Катар верхних дыхательных путей

ИНТЕНСИВНОЕ КРОВООБРАЩЕНИЕ (коллапс)

Применяется также при пониженном кровяном давлении (гипотонии).

Свойства - Возбуждающая точка.

Воздействие - интенсивная (до боли), но кратковременная акупрессура (ногтем большой пальца) мизинца противоположной руки.

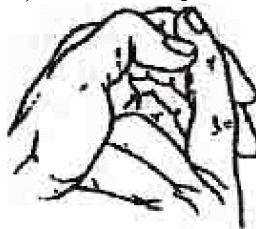


Рис. 34. Интенсивное кровообращение

При пониженном давлении рекомендуется проводить акупрессуру по утрам в постели.

НАРУШЕНИЕ КРОВООБРАЩЕНИЯ (закупорка сосудов, слабый кровоток и т. п.)

Свойства - Возбуждающая точка.

Воздействие - захватить средний палец одной руки между указательным и большим, пальцами другой. Акупрессура проводится нажатием со средним усилием ногтем большого пальца в ритме биения сердца.

Акупрессура проводится одновременно на обеих руках, через минуту меняя средние пальцы рук.

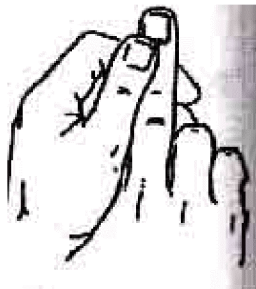


Рис. 35-. Нарушение кровообращения

ЛЕГОЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

Используется только при женских расстройствах (вагинизм, спазмы влагалища).

Свойства- Возбуждающая (симметричная) точка.

Воздействие - легкая акупрессура большими пальцами обеих рук. Акупрессура кратковременная. При женских расстройствах акупрессура произвольная. Обязательно состояние покоя.

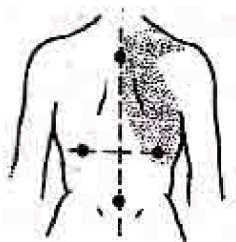


Рис. 36. Легочная недостаточность

НАСМОРК

Все точки симметричные.

Воздействие - акупрессура проводится в легкой форме кончиками указательных пальцев синхронно с двух сторон.

Акупрессура каждой пары точек длится одну минуту.

Последовательность проведения - 1-2-3-4.

Акупрессура помогает как предупреждающее, профилактическое средство.

Рис. 37. Насморк

ПОТЛИВОСТЬ

Свойства - Специальная точка. Воздействие - легкая акупрессура с помощью указательного пальца. Продолжительность - до 3 минут. Действие оказывается быстро при акупрессуре с правой стороны. Действие с левой стороны значительно дольше.

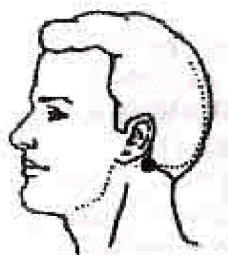


Рис. 38. Потливость

КРЕСТЦОВЫЙ РАДИКУЛИТ

Свойства - Специальная точка.

Воздействие - проводится сильная акупрессура с помощью больших пальцев, одновременно с двух сторон. Продолжительность акупрессуры - до 2 минут.

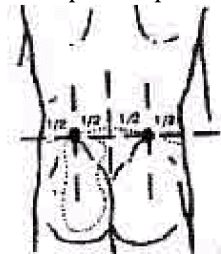


Рис. 39. Крестцовый радикулит

ШЕЙНЫЙ РАДИКУЛИТ (прострел)

Свойства - Гармонирующая точка.

Воздействие - положить указательные пальцы на точки, а большими пальцами зажать тело в этом месте. Акупрессура проводится указательными пальцами синхронно с обеих сторон. Вначале легкая акупрессура, затем - с усилием. При необходимости акупрессуру повторить.

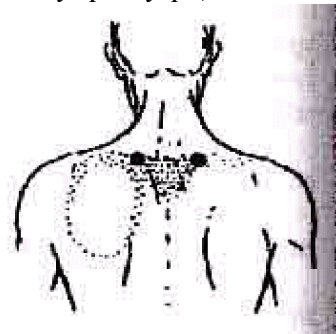


Рис. 40. Шейный радикулит (прострел)

ВОЗРАСТНЫЕ РАССТРОЙСТВА (переходный возраст)

Свойства - Гармонирующая точка.

Воздействие - проводится легкая акупрессура кончиком указательного пальца, по возможности утром, с соблюдением режима полного покоя.

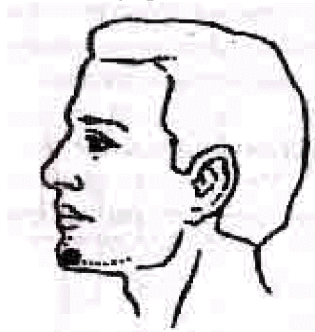


Рис 41. Возрастные расстройства

РАССТРОЙСТВА В ПЕРИОД МЕНСТРУАЦИИ

Свойства - Гармонирующая точка.

Воздействие - легкая акупрессура, многократно повторяемая в течение "критических дней". Продолжительность акупрессуры - до улучшения состояния.

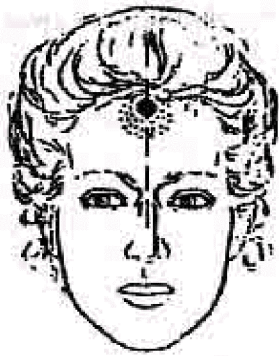


Рис. 42. Расстройства в период менструации

ПОЛОВЫЕ РАССТРОЙСТВА (импотенция у мужчин, фригидность у женщин)

Свойства - Специальная точка.

Воздействие - проводится чередование легкой и сильной (интенсивной) акупрессуры указательным пальцем. Желательно проведение акупрессуры партнером. Состояние покоя необходимо.

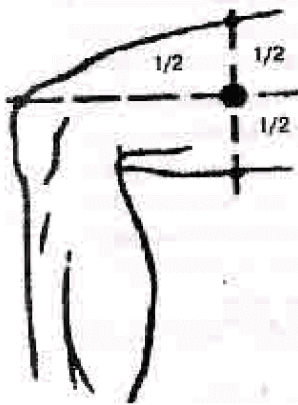
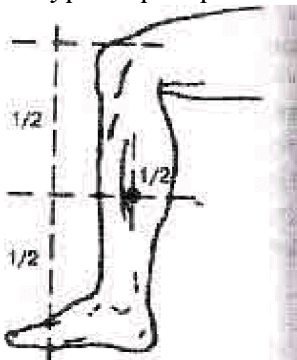


Рис. 43. Половые расстройства

ПОЛОВЫЕ РАССТРОЙСТВА (слабая эрекция у мужчин)

Свойства - Специальная точка.

Воздействие - легкая акупрессура указательным пальцем. Желательно проведение акупрессуры партнером. Состояние покоя необходимо.



44. Слабая эрекция у мужчин

РАССТРОЙСТВО СНА

Свойства - Специальная (гармонирующая) точка.

Воздействие - легкая акупрессура указательными пальцами в состоянии полного покоя. С правой стороны действие эффективнее, чем с левой.



Рис. 45. Расстройство сна

БОЛИ РЕВМАТИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА

Свойства - Успокаивающая точка. Воздействие - легкая, но продолжительная акупрессура (до 7 минут) с помощью указательного пальца. Акупрессура проводится непрерывно на обеих руках.

При хронических болях точка акупрессуры выбирается с больной стороны тела. Пребывать в состоянии покоя.

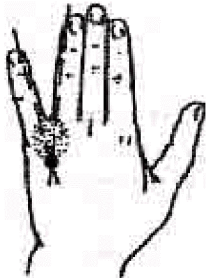


Рис. 46. Боли ревматического характера

СЕРДЕЧНЫЕ БОЛИ

Свойства - Успокаивающая точка.

Воздействие - акупрессуру проводить большими пальцами, зажав слегка кисть указательным и большим пальцами массирующей руки. Акупрессура легкая, лучше всего в лежачем положении.

Полный покой.

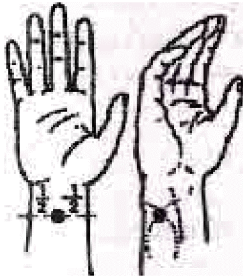


Рис. 47. Сердечные боли

СТРАХ

(подавленное состояние, общий невроз)

Свойства - Гармонирующая точка.

Воздействие - прессура проводится в сидячем положении указательными пальцами обеих рук синхронно. Акупрессура легкая до 5 минут.

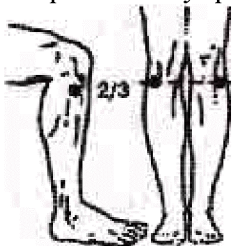


Рис. 48. Страх, подавленное состояние, общий невроз

БОЛИ В СУСТАВАХ

Свойства - Гармонирующая точка.

Воздействие - акупрессура проводится указательным пальцем. При острых болях - только легкая аку-прессура. При хронических заболеваниях сильная (интенсивная) акупрессура. Продолжительность - до наступления улучшения состояния.

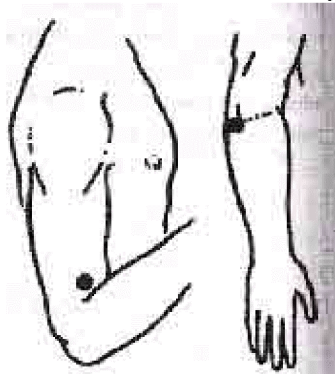


Рис. 49. Боли в суставах

УСТАЛОСТЬ

Свойства - Возбуждающая (специальная) точка.

Воздействие - зажать мизинец правой руки между большим и указательными пальцами левой руки. Кончиком большого пальца проводится допустимо сильная акупрессура. Процедура длится в течение часа. Рекомендуется повторение.

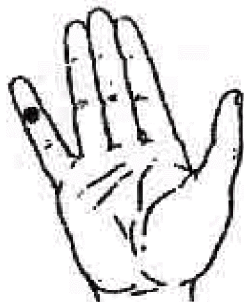


Рис. 50. Усталость

УСТАЛОСТЬ, ПОТЛИВОСТЬ (переутомление после бега или длительной ходьбы)

Свойства - Возбуждающая точка.

Воздействие - акупрессура проводится со средним усилием с помощью указательного пальца, не обхватывая при этом голень массируемой ноги. При необходимости акупрессура повторяется.

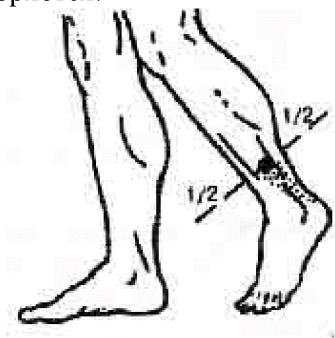


Рис. 51. Усталость, потливость, переутомление после бега или быстрой ходьбы

УШНАЯ БОЛЬ

Свойства - Гармонирующая точка.

Воздействие - легкая акупрессура проводится указательными пальцами. Действена лишь в области пораженного уха. Продолжительность - до наступления улучшения.

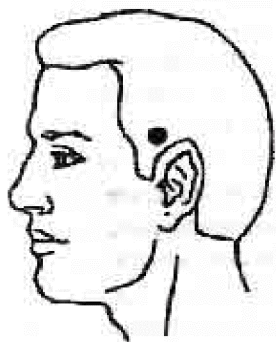


Рис. 52. Ушная боль

ИЗОБРЕТЕНИЯ И ПРЕПАРАТЫ АКАДЕМИКА ВОСТОКОВА В. Ф.

Тибетский сбор (чай) академика Востокова

Растения сверх-ЯН. Свойства: теплое, сладкое, очищающее, противораковое.

Накопитель психической и космической энергии. Составлен по канонам тибетской медицины ИНЬ-ЯН (соотношение теплого и холодного начал). Восстанавливает равновесие в организме, усиливает иммунную защиту, снимает невроз и стресс, уменьшает содержание сахара в крови, расслабляет нервную систему. Содержит витамины А, В, С, Е и микроэлементы. Обладает прекрасными вкусовыми качествами, хорошо снимает усталость. Дает радость жизни и увеличивает жизненную энергию ЦИ.

Собран высоко в горах учениками академика Востокова в соответствии с биоритмами созревания, фазами луны и расположением звезд.

Фармакодинамика:

1. Повышает иммунитет, сопротивляемость организма к простудным и аллергическим заболеваниям.

2. Улучшает работу сердца (кардиопротектор), усиливает кровообращение в конечностях.

3. Улучшает обменные процессы. Активизирует белковый обмен. Снижает уровень холестерина в крови. Предупреждает атеросклероз и ожирение.

4. Показан при заболеваниях почек (пиелонефрит), мочекаменной болезни и начальной стадии диабета.

5. Продлевает молодость, замедляет процессы старения, является средством профилактики многих заболеваний (астма, аллергия, артриты).

6. Прекрасный антиоксидант - тормозит развитие раковых клеток.

Способ употребления: 1 ст. ложка сбора на 500 мл кипятка. Настоять 4-8 ч в термосе. Принимать по 0,15 л 2 раза в день до еды. 1 порцию можно заваривать 2 раза.

Тибетский сбор очистительный

Показания: ожирение, гипертония, атеросклероз, остеохондроз, заболевания почек, печени, сосудов (тромбофлебит); для омоложения, очищения и выведения из организма ядов, токсинов и радионуклидов.

Успокоительный сбор

Являясь фиторелаксантом, восстанавливает нервный потенциал клеток; поддерживает сердечную деятельность.

Сбор для похудения

Показания: ожирение, расстройства желудочно-кишечного тракта и выделительной системы,

нарушение обменных процессов.

Бадан толстолистый

Растение сверх-ЯН. Свойства: "теплое, вяжущее. Противораковое. Растет высоко в горах (2000-2500 м). Питается талой снеговой водой. Стелется по поверхности земли. Корни достигают 1,5-2 м. Целебными свойствами обладают корни и полусгнившие (ферментированные) почерневшие листья.

Фармакодинамика. Обладает антисептическим и ранозаживляющим действием. Выводит из организма токсические и вредные вещества. Обладает слабым биости-мулирующим действием, то есть усиливает иммунную защиту организма, задерживает рост раковых клеток, выводит из крови радионуклиды.

Показания: Заболевания желудочно-кишечного тракта, колит, язвенные процессы, болезни крови (лейкоз), радиоактивное облучение, онкология (принимать водный настой и настойку из корня), женские заболевания (эрозия шейки матки, молочница, трихомоноз, воспаление слизистой - спринцевание), ангина, стоматит, пародонтоз, профилактика простудных заболеваний, инфекционные и незаживающие раны и ожоги, геморрой, полипы в кишечнике, язвенные процессы.

Лекарственные формы:

Корень бадана (10-15 г) истолочь и залить в термосе 400 мл кипятка экологически чистой воды. Прочитать свою мантру. Настаивать 10-15 ч. Пить теплым по 0,15-200 г 2 раза в день за 30 мин до еды.

Спиртовая настойка. 50 г корня истолочь, положить залить в темную бутылку 400 г 70 %-ного медицинского спирта. Настоять 1 месяц. Пить по 10-20 капелл 2 раза в день за 30 мин до еды.

Настой листьев бадана. Пить как чай в лечебных и профилактических целях.

Артыш - изгоняющий злых духов

(магическое растение Востока)

Используется для окулирования помещений во время обрядов и медитаций, для снятия сглаза, наговоров, порчи, ночных страхов у детей; для защиты жилища от врагов. Дым артыша уничтожает чужие биополя.

Показания: бессонница, эпилепсия, энурез, ревматизм, ангина, грипп, неврозы.

Тибетское золотое мумиё

Обладает противовоспалительным, детоксикационным, общеукрепляющим, иммуностимулирующим действием, восстанавливает функцию периферических нервных стволов и анализаторных центров головного мозга.

Показания: болезни желудка, желудочно-кишечного тракта, органов пищеварения, мочевого пузыря (в случае задержки мочи), геморрой, переломы костей, суставов, травмы грудной клетки, вывихи, ушибы, растяжение мышц, трофические кожные язвы, свищи, опухоли, ожоги, порезы, ревматизм, костнотуберкулезные процессы, тромбоз, гнойно-воспалительные процессы, инфицированные раны, гнойные язвы; диспепсические явления (изжога, тошнота, рвота, отрыжка), гнойный отит, воспаление среднего уха, понижение слуха, головная боль, мигрень, головокружение, эпилепсия, паралич лицевого нерва, заикание, кровотечение из легких, носа, аллергические заболевания, бронхиальная астма, гинекологические заболевания, плекситы, невралгии, пародонтоз. Применение: как внутрь, так и наружно, 1-2 раза в день - утром и вечером, по 0,2 г, разведенное в воде, молоке, чае (5 г мумиё растворить в 0,5 л воды, принимать по 1 ч. ложке 2-3 раза в день). Курс лечения - 25 дней. После 10-ти дневного перерыва курс можно повторить.

Омолаживающие ванны из мумиё: 5 г мумиё растворить в 1/2 ванны воды. Принимать ванну 30-40 минут, доливая горячую воду. Курс - 10 ванн. Более подробно читайте в книгах Белого Ламы Востокова В. Ф. "Секреты тибетских целителей", "Школа женской красоты", "Секреты целителей Востока" и др.

Природный иммуностимулятор Востокова №1 (77)

Получен из экологически чистого природного сырья и обладает антивирусным и иммуномодулирующим эффектом:

- о стимулирует образование интерферона в организме человека, повышает иммунитет;
- о подавляет размножение злокачественных опухолевых клеток;
- о защищает клетки от вирусной инфекции;
- о очищает печень; излечивает вирусный гепатит;
- о профилактическое средство от гриппозной инфекции;
- о продлевает молодость!

Практически не токсичен!

Показания: лейкоз, заболевания крови, лимфы, гипертония, желчекаменная болезнь, варикозное расширение вен, тромбоз, атеросклероз, рак, ожирение, заболевания печени, профилактическое средство от инсульта и инфаркта.

Применение: 20 дней под язык по 1 капле на 1 ч. ложку воды, 1 раз в день. Повторить курс 2-3 раза с интервалом 6 месяцев.

В результате исследований, проведенных ведущими специалистами Научно-исследовательского института эпидемиологии и микробиологии им. Н. Ф. Гамалеи Российской Академии медицинских наук, было подтверждено уникальное противовирусное действие препаратов, доказаны их безопасность и эффективность.

Эликсир молодости 7, 77, 777, 7777

Оказывает биостимулирующий эффект, омолаживает, очищает организм, повышает физический и умственный потенциал. Является радиопротектором.

Мазь для лечения тромбфлебита, варикозного расширения вен

Приготовлена на основе экстракта плодов конского каштана.

Применяется при 1-3 стадиях варикоза и тромбфлебита. Положительный эффект обеспечен при комплексном лечении мазью, выполнением перевернутых асан, применением гомеопатических средств и выполнении процедур по очищению крови и лимфы.

Способ применения: используется в течение 20 дней на ночь, через день. Мазь разогреть на водяной бане до жидкого состояния, затем нанести мазь на чистую кожу по ходу венозного кровотока (снизу вверх) на необходимые места. Сверху наложить компрессную бумагу и забинтовать.

Внимание: предохраняйте слизистую оболочку глаз и рта от попадания мази.

После процедуры тщательно вымойте руки! Хранить при температуре +2 °С в темном месте.

Бальзам для волос

Предохраняет от преждевременного облысения, хорошо питает корни волос, придает волосам блеск и эластичность, помогает избавиться от перхоти. Используется для массажа головы, восстанавливает структуру волос.

Бальзам для сохранения красоты тела

Восстанавливает эластичность и нежность кожи, успокаивает нервную систему. Используется наружно.

Бальзам Востокова

Показания: остеохондроз, радикулит, миозит, артроз, ревматизм, простуда, грипп, бронхит, простатит. Для массажа при ожирении, переломах, растяжениях, в каратэ - для растяжки мышц.

Бальзам от головной боли

(Содержит благовония).

Показания: невроты, стрессы, бессонница, усталость, головная боль (ароматерапия на ночь).

Бальзам для массажа лица и тела

Приготовлен на основе благородных омолаживающих масел шалфея, абрикоса, ромашки, экстрактов из крапивы, череды, чистотела.

Омолаживающий, увлажняющий, витаминный, универсальный крем "Белая магия"

Крем применяется для омоложения и красоты лица, шеи, груди, рук и ног. Каждая женщина как можно дольше может сохранить молодость, привлекательность, обаяние.

Вы хотите продлить свою молодость? Это возможно!!! Все в ваших руках!

Для того чтобы стать молодой и красивой, я предлагаю Вам этот прекрасный крем - квинтэссенцию лугов, гор, садов и моря! Крем составлен полностью из натуральных, природных веществ. В его состав входят экстракты из белых роз, шиповника, ромашки, шафрана, пыльцы, китайский женьшень и т. д.

Главным и существенным недостатком всех существующих кремов является их большая вязкость, то есть они плохо впитываются в кожу. Я добавляю к крему-гидранту суспензию из морских водорослей, поэтому крем "Белая магия" становится легким и воздушным, как морская пена.

Крем пригоден для любой кожи, питает, регенерирует, поддерживает нормальную гидратацию кожи, делает ее гладкой, нежной и бархатной. Прекрасно омолаживает эпидермис и восстанавливает нормальную физиологическую функцию кожи. Снимает усталость, улучшает настроение и придает лицу свежесть и молодость.

Крем изготавливается вручную, серебряными ложками, исключается машинная обработка и соприкосновение с металлами.

Перед употреблением очистить кожу лица лосьоном "Огуречный" или сполоснуть прохладной кипяченой водой. Перед зеркалом, в расслабленном состоянии, слегка массируя кожу нежными ласкающими движениями, втирать крем против морщин. Через 15 минут смыть прохладной кипяченой водой. Крем гигроскопичен, то есть его нужно использовать в минимальном количестве, приблизительно 1 г.

Омолаживающий крем подарит вам ощущение свежести и чудесный аромат. Он прекрасно впитывается.

Аналогов в мире нет!

Будьте красивы всегда!

Крем "Восторг"

Витаминный питательный крем-гидратант предназначен для зрелой кожи (для женщин после 35 лет). Разглаживает морщины. Приготовлен на основе абрикосового, розового, лавандового масел. В состав крема входят витамины, необходимые для питания и омолаживания кожи лица. Воздушная консистенция и чудесный аромат вызывают восторг даже у кинозвезд!

Очищающий крем

Удаляет токсины тяжелых металлов, остатки косметики, пыль, очищает кожу от угрей и сыпи, не дает ей делаться дряблой.

Тибетский бальзам

Показания: атеросклероз, ухудшение памяти, ослабление мыслительных процессов. Недомогание у детей, онкологические заболевания, начальная форма хронической усталости, диабета. Бальзам улучшает самочувствие, способствует увеличению физической силы, продлевает жизнь.

Препарат ароматерапии "Психион"

(нюхательная смесь)

"Психион" - это уникальный чудодейственный запах тайги, гор и степей. Это - квинтэссенция магических, эфирных, душистых веществ из 12 растений.

Препарат восстанавливает нервную систему, равновесие ИНЬ-ЯН, через рефлексогенные зоны носоглотки и гипоталамуса благотворно влияет на весь организм.

Показания: стрессы, неврозы, депрессии, головная боль, бессонница, сглаз, ангина, насморк,

грипп, гайморит.

Применение: открутить крышку флакона и вдохнуть 1-3 раза сначала правой, а затем левой ноздрей. Процедуру повторить 5-7 раз в день.

При массаже наносят на биоактивные точки (способствует релаксации организма).

Омолаживающий крем для век "Очарование"

Омолаживает кожу век, делает ее нежной и бархатистой, снимает отеки век.

Очищающее мыло-крем "Солнышко"

Очищает кожу лица от высыпаний, гнойничков, пятен, жира и т. д. Делает кожу эластичной и красивой.

Эликсир долголетия

Обладает противоопухолевыми и герпротекторными свойствами. Препарат сверх-ЯН. Открывает третий глаз, повышает умственные способности, укрепляет память, помогает сосредоточиться (быть внимательным). Является заменителем искусственных гормональных препаратов, улучшает формулу крови, излечивает мужское и женское бесплодие, импотенцию.

Природный психоиммуномодулятор № 2 (88)

Приготовлен из сырья природного происхождения по теории ИНЬ-ЯН. Обладает противоопухолевыми и противовоспалительными свойствами. Повышает иммунитет. Является средством продления жизни. Открывает третий глаз. Является заменителем искусственных гормональных препаратов.

Показания: гормональные заболевания у мужчин и женщин, бесплодие, импотенция, простатит, гипопункция щитовидной железы, воспалительные процессы, ревматизм, мастопатия, фибромиома у женщин, онкология.

Применение: утром, натощак по 1-2 капли эликсира; запить 20 мл. воды с 2-мя каплями мяты. Пить 20 дней; 10 дней перерыв. Повторить.

В результате исследований, проведенных ведущими специалистами Научно-исследовательского института эпидемиологии и микробиологии им. Н. Ф. Гамалеи Российской Академии медицинских наук, было подтверждено уникальное противовирусное действие препаратов, доказаны их безопасность и эффективность.

Мужской бальзам 9, 99, 999

Обладает биостимулирующим действием.

Показания: физическое и психическое переутомление, импотенция, простатит, снижение умственной активности, памяти, внимания. Продлевает репродуктивную функцию мужчин до 100 лет.

Антистрессовый бальзам Востокова (АБВ)

(психорелаксант)

Препарат сверх-ЯН (сверхсила, энергия). Свойства: теплое, горячительное, противовоспалительное, противораковое, тонизирующее.

Бальзам АБВ - концентрированный экстракт из 40 горных трав, кореньев, ягод.

Состав: золотой корень, маралий корень, женьшень, ягоды брусники, голубики, черники, черемухи, цветы и плоды боярышника, ягоды и семена облепихи, бадан, шикша, карачана и т. д.

Фармакологические свойства:

Бальзам АБВ хорошо снимает стресс, неврозы, страхи, депрессию, нервно-тревожные состояния. Прекрасно восстанавливает нервную систему, а также повышает работоспособность. Снижает вероятность раковых заболеваний. Выводит радионуклиды. Обладает иммуностимулирующим действием, повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, содержит витамины и микроэлементы. Улучшает умственную деятельность, внимание, память. Продлевает молодость. Улучшает настроение, увеличивает мужскую силу (потенцию) и дает радость к жизни. Попробуйте " сами!

Показания: Синдром хронической усталости, гипотония (пониженное давление), невроз, стресс, импотенция. Повышает иммунную защиту, улучшает умственную деятельность, внимание, память. Продлевает молодость.

Применение: По 1 ч. л. 2 раза в день, за 15 мин до еды. Можно добавлять бальзам в чай, сок, воду. Более 40 г в день принимать не рекомендуется.

Рецепт коктейля: Взять 40 г бальзама, добавить 80 мл слабоминеральной воды, сок лимона, абрикоса или апельсина по вкусу. Коктейль готов! Будьте здоровы!

Бальзам тибетского монаха-врачевателя

Обладает противораковым действием, снимает стресс, усталость, страхи, сглаз. Увеличивает потенцию у мужчин. Продлевает молодость. Улучшает настроение, повышает иммунитет, излечивает простудные заболевания. Активизирует умственную деятельность (память, внимание). Способствует раскрытию творческих способностей. Приносит успех в любой деятельности.

Антисклеротическое средство

Показания: атеросклероз, посттравматические спайки сосудов, выравнивание кровяного давления. Препарат очищает сосуды головного мозга. Антихолестерин.

Тибетская настойка

Состав: приготовлен на основе корней сверх-яньских растений, таких, как: радиола розовая, женьшень, копеечник альпийский, бадан толстолистный, маралий корень.

Показания: является природным биостимулятором, продлевает жизнь, повышает сопротивляемость организма к эндогенным инфекционным заболеваниям. Активизирует нервную систему, умственную деятельность, способность обучаться, мобилизует физические способности организма. Нормализует функцию щитовидной железы, продлевает репродуктивные способности организма. Снимает хроническую усталость.

Применение: по 5 капель 2 раза в день за 30 мин до еды. Не рекомендуется принимать настойку в летний период!

Омолаживающий бальзам-очиститель

(сжигатель жира).

Свойства: горячее, жгучее, растворяющее.

Состав: согревающие вещества, вещества, расщепляющие жирные кислоты, горячие масла, женьшень, витамины и т.

Показания: ожирение, омоложение организма, остеохондроз, артрит, боли в костях и суставах, радикулит, травмы, ушибы, заболевание почек.

Применение: втирать 1-2 г в места отложения жира после сауны, ванны, душа. Желательно на ночь. Можно втирать мазь перед шейпингом и физической работой (это позволит похудеть в 2 раза больше).

Горячая мазь для массажа

Средство сверх-ЯН.

Состав: благородные масла, масло эвкалипта, гвоздики, медвежий жир, воск, мед, прополис и т. д.

Показания: заболевание костей, мышц, связок, суставов, радикулит, остеохондроз, ревматизм, переломы, ушибы, травмы, заболевание почек. Применяется и как омолаживающее средство. Для массажа: втирать в больные места.

Кассеты с записью целебной музыки Востокова

Прислушивание музыки излечивает неврозы, повышает работоспособность, понижает кровяное давление снимает усталость. Активизирует умственную деятельность, способность к изучению иностранных языков улучшает память. Пробуждает экстрасенсорные способности. Снимает сглаз, порчу, проклятие.

Целебные открытки Белого ламы Востокова И

Обеспечивают психоэнергозащиту. Снимают боли неврозы, стрессы, защищают от злых

людей, порчи, сглаза, наговора, спасают от несчастных случаев, нападения.

Тибетские массажные шары

Изготовлены особым способом из тибетской красной меди. Массаж ладоней медными шарами по тибетской методике оказывает терапевтическое действие на организм человека в целом, предупреждает возникновение ряда заболеваний (полиартрит, ригидность рук, анемию).

Успокаивает нервную систему, снимает стрессы, восстанавливает биоэнергетический потенциал. Используется мастерами кунг-фу для развития сверхсилы пальцев

Ежедневные тренировки с тибетскими шарами продлевают жизнь до 100 лет.

Личные охраняемые и лечебные талисманы

Защитные четки из звенящего кедра. Талисман на счастье и для защиты от врагов. Изготовлен из звенящего кедра (возраст 550 лет). Защищает от врагов и приносит счастье.

Тибетский препарат "Женское счастье"

Это накопитель 17-ти микроэлементов, необходимых для питания и жизнеобеспечения организма. Препарат применяется для лечения и предупреждения ряда заболеваний:

Анемия. Увеличивает эритроциты.

Гипертония. Понижает высокое кровяное давление.

Инсульт. Делает стенки кровеносных сосудов гибкими и эластичными, тем самым предотвращает их от разрыва.

Инфаркт. Выводит холестерин, тем самым устраняет первопричину образования холестериновых бляшек, закупоривающих кровоток.

Заболевание щитовидной железы (как при пониженной, так и при повышенной функции),;зоб, узлы.

А также:

Выводит радиацию, благодаря наличию многих микроэлементов металлов.

Комплексно улучшает состав крови: увеличивает эритроциты и лейкоциты, уменьшает уровень холестерина.

Улучшает работу сердца: устраняет аритмию, увеличивая амплитуду.

Активизирует желчеотделение.

Применение: принимать по 5-7 капель на столовой ложке воды 2 раза в день за 15 минут до еды. Курс приема - 20 дней, затем 10 дней перерыв, после чего курс повторить.

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

А

Абараячин - предсказатель.

Аберрация - отклонение от нормы рационального мышления или поведения. Противоположностью аберрации является психическое здоровье.

Абсолют - в идеалистической философии и религии - безусловно, совершенное начало бытия, вечная, неизменная первооснова всего сущего.

Авадхути - главный сосуд человеческого тела по тантрическому учению.

Аватара - высший небесный Учитель, посланник космического Разума.

Авидья - невидение. Авидья ведет к различным деяниям обыденной жизни, деяния же имеют predetermined следствия в этой и "будущих жизнях". Кругооборот жизни и смерти обусловлен перегруппировкой сочетания телесных и душевных дхарм.

Автономная нервная система - система, работающая в той или иной мере автоматически, регулирующая функции сердца, легких, кишечника, желез и других внутренних органов.

Агни-йога - космическая йога.

Адепт - достигший, посвященный в тайны какого - либо учения, ревностный приверженец определенной идеи.

Акупунктура - иглотерапия, метод рефлекторного лечения многих заболеваний уколами в определенные

точки тела.

Аллергия - сверхчувствительная реакция организма на внешние раздражители.

Аллопатия - обычная система лечения в противоположность гомеопатии.

Альтруизм - готовность бескорыстно действовать на благо других.

Амнезия - частичная или полная потеря памяти, вызванная травмой головы.

Амрита - нектар, эликсир, мифический напиток бессмертия, добытый богами и асурами при пахтании молочного океана. В переносном значении синоним слова "медицина".

Анаболизм - подъем - обновление клеток и тканей. Ананда - радость, блаженство, природа бесконечного существования, бессмертие в Духе.

Андрогинный - двуполоый, бесполоый, нейтральный. Анемия - уменьшение количества эритроцитов (красных кровяных телец).

Анимна - душа, дух - субстанция вещества, наполняющего артерии, тонкая сущность. Анубхава - опыт, переживание. Апана - "дыхание, идущее вниз". "Дыхание" в смысле жизненной силы.

Ахура - бог зла, бог зло и соперник Мазды. Артрит - воспаление суставов. Астма - аллергическое заболевание, проявляющееся приступами удушья, обусловленными нарушениями проходимости бронхов вследствие спазма, отека слизистой оболочки и усиления секреции.

Астральная проекция (астральный выход) - появление "двойника" человека, астральное тело считается в точности соответствующим телу человека, но имеет иную физическую природу.

Асура - небесные демоны, противники богов, злое начало. Группа божеств разряда "асуры", но именуются также и как "дэвы", проявляют себя и как добрые, благодетельные, и как гневные, грозные силы.

Астросан - астральное тело природного существа (в том числе человека), порожаемое монадой.

Атман - духовное начало бытия, жизненные телесные и духовные силы человека.

Атрофия - увядание без питания - ослабление или уменьшение размеров или уменьшение размеров частей тела, сопровождающееся нарушением или прекращением их функций.

Аура - светящаяся оболочка вокруг тела человека, имеющая определенную цветовую окраску в зависимости от его физического и психического состояния.

Аутогенная тренировка - метод психической саморегуляции, основанный на мысленном успокоении и мышечном расслаблении.

Афферентные нервы - нервные волокна, проводящие возбуждение от тканей к центральной нервной системе.

Аффинити - степень приязни и чувство дружеского расположения к людям. Также означает силу притяжения между двумя людьми или между человеком и другим живым организмом.

Ашма - камень, символический заместитель умершего.

Ашрам - духовное пристанище. Место обитания духовных Учителей.

Б

Бабо, бамо - разряд божеств ламаистского пантеона.

Бадан (санскр.) - ритуальный жезл. По-лха изображен как всадник, в белой головной повязке. Белой накидке поверх подпоясанной запашной одежды, в гуту-лах, на шее - подвязка с диском, в руках - жезл с лентами (бадан), четки, его знак - пика с флажком и меч.

Все перечисленные знаки указывают на "полномочия" этих божеств в военных и жрических Делах: они предводительствуют в походах, обрядах в мирное время. Их иконография обозначает функциональную роль общинно-родовых, племенных лидеров, которые сосредоточивают в своих руках правление всеми "высшими" делами коллектива.

Бадан - лекарственное растение. Чудо-растение Сибири. Одно из основных средств тибетской медицины.

Бадкан (система желчи) - понятийная система тибетской медицины. Существует понятие

"желчный человек".

Бардо - состояние временной или окончательной разделенности тела и души во время сна, болезни, медитации, смерти, в начальный период возрождения новой жизни: также обозначает промежуточную загробную сферу между прошлой и будущей жизнью. Прохождение в процессе медитации по месту анура-йога-тантры ступеней "становления" и "завершения" связано с "очищением" этих трех состояний и обретением "трех тел" Будды: рождение - нирманакайя, смерть - дхар-макья, бардо - самбхогакайя.

Стремление ученых лам понять трактовку проблемы сознания в учении тибетской ааджрояны определило также внимание к смерти и бессмертию в плане анализа трансформации того духовного компонента, который переходит из одной жизни в другую.-Фактически это означает анализ состояния человеческой души во времени после смерти.

Зарождение жизни в материнском лоне обусловлено взаимодействием материально-темных и духовных компонентов: соединение отцовской смерти человека, кото-Рая находится в загробной сфере (бардо).

Бафа - восемь способов гимнастики (в "длиннок кулаке" (чан-цюань) для рук, глаз, туловища, шагов психики (цзин-щэнь), энергии "Ци".

Бацзи-цюань - гимнастика "8 полюсов" (другие названия: "гимнастика на 8 счетов" (бавзи-пюань) и "8 полюсов, открывающих ворота" (каймэнь бацзи-цю-ань). Полагают, что в детстве Чжу Юаньчжан пас волов и делал ее. По другой версии, она разработана в Юэньском монастыре, поэтому ее называют еще "юэнь-ские 8 пределов" (юэнь бацзи). Распространена на севере Китая. Относится к системе "длинный кулак" (чан цюань). В гимнастике 8 способов атаки на обороняющегося - "вскрытие ворот" (каймэнь). Используют принцип: "тренируешь медленное, используешь быстрое".

Бацзыгун - "работа в 8 иероглифах" (то есть выраженная 8-ю словами). Относится к основным видам гимнастики "форма-мысль" (синьи-цюань). Эта работа, направленная на подчинение противника (чжиди), с использованием приемов: отрубание (чжань), отрезание (цзе), направленность внутрь (ли), переход (куз), ношение (тяо), подбор (дин), облако (инь) и руководство (лин).

Ба Цюань - 8 кулаков (в гимнастике "форма-мысль" (синьи-цюань): голова, плечи, локти, кисти, ягодицы, колени, стопы.

Ба Шэнь - 8 духов (неба, земли, инь, ян, солнца, луны).

Бинарный - двойной, двоичный - совокупность двух противоположных понятий или предметов.

Биополе - специфическое физическое поле, существующее вокруг живого организма.

Биологическая обратная связь - метод аутогенной тренировки, способ терапевтического лечения, основанный на механизмах аутогипноза, мышечной релаксации с использованием электронной техники, позволяющей видеть и слышать свои усилия по регулированию физиологических и психических процессов.

Бла - инкарнирующаяся душа.

Бодочитта - целевая установка сознания на достижение духовного совершенства Будды.

Бодхисаттва - достигший духовного совершенства Будды, но ради спасения живых существ отказавшийся от ухода в нирвану; божество.

Бойл-оф - состояние шока, иногда отличное от сна, которое наступает при рестимуляции более раннего случая потери сознания. Дословно с английского "boil-off" значит "вынимание".

Бон - религия тибетцев "Решения богов", к которой традиция относит и бон, и буддизм.

Бон-по - человек, исповедующий религию бон.

Брахмачария - полная сексуальная чистота, человек, который посвятил себя полностью служению всевышнему.

Бронхит - воспаление бронхов и легких.

Бурепт - восполнение тканей между связками (или между мышцами и кожей) и костями, наступающее как реакция на усиленное трение.

Бурсит - воспаление соединительной ткани, расположенной вокруг суставов.

Бхайрава - гневное божество.

Бхакти - любовь к Божественному, Космическому.

Бхута - злые духи покойников.

В

Ва - кисть; растягивать.

Ва вэй - растянуть спину (т.е. придать ей естественное вертикальное положение).

Вайгун - "белый дворец" (правый глаз).

Вайдурья - обычно переводят как лазурит. Но, согласно описаниям в "Шел-пренг", вайдурья " это прозрачный камень, имеющий три разновидности: сугота-войдурья - зеленые, светящиеся ночью камни, внутри которых видны три полоски или линии, лану-войдурья - бесцветные, несветящиеся камни, внутри одна полоска; маньчжу-вайдурья - желтые, кошачьи глаза, внутри девять полосок, причем при нагревании свечение увеличивается. Привозят из Шри-ланки. В тибетской литературе встречаются упоминания о желтой, белой и синей вай-дурья, описания которых нам не встречались. Существует поверье, что сияние вайдурья изгоняет болезни; возможно поэтому, медицинский Будда Бахайшаджья-гуру испускает "войдурьевы" лучи, сидя на престоле из этого камня.

Ваныдинсин - подсознательный. Варахита - душа умершего разряда гондхарвов, синоним тибетского понятия "бла". Ваоцзянь - сохранение здоровья. Ваоцзянь аньмо - оздоровительный массаж (циклический самомассаж часто в сочетании с "тренировкой мысли" (ляньи), обладает значительным оздоровительным эффектом).

Ваофацзинь - взрывное усилие - цзинь (силы всего тела находятся в напряженном накоплении, затем перемещают "Ци" к кулаку и с высокой скоростью одним духом его выбрасывают).

Великое лекарство - борец ядовитый.. Виугань - закрывание заставы (определенной зоны на энергетическом канале), закрытая застава (препятствующая прохождению потока энергии). Виджняна - сознание. Виара - интеллект, размышление. Виюзэ - "закрытие БАТ" (при этом полностью исчезает энергия шэньи "Ци"; техника тонкая, требует специального руководства для изучения, в настоящее время становится все менее известной).

Вицифа - "метод закрывания Ци" (метод задержки дыхания после вдоха).

Воцзинь - будоражащее усилие-цзинь (в гимнастике "великий предел" тайцзи-цюань) при контакте рук с противником гармонизирует усилия-цзинь (хэцзинь) и шевелит рукой противника, сбивая его с толку).

Вайдань - внешняя алхимия, внешняя киноварь, внешняя пилюля или эликсир (вспомогательное средство, принимаемое внутрь, способствующее укреплению внутренней пилюли нэйдань).

Вайци - энергия "Ци", излучаемая наружу.

Вьяна - "дыхание, разлитое по телу", поддерживает жизнь между вдохом и выдохом.

Волхвы - в христианских преданиях, цари, маги звездочеты. По явлению чудесной звезды они указали, что родился Мессия и пришли ему поклониться.

Выслушивание - процесс выстукивания звуков в организме.

Г

Гадамба - секта тибетского буддизма.

Галлюцинации - зрительные, слуховые, обонятельные восприятия, сходные с обычными, но возникающие без наличия реального объекта, раздражителя.

Гань лу - "сладкая роса" (возникает во рту после сублимации в мозгу воспроизводящей,

жизненной и духовной энергии (цзин, ци и шэнь) и образования амброзии, попадающей в рот. По вкусу напоминает мед. Проглоченная, она создает в животе звуки. Стекая по каналу действия (женьмай) в нижнее поле пилюли, образует там иньскую воспроизводящую энергию (инь-Цзин), которая, стекая в яички, образует сперматозоиды).

Гань - печень (один из пяти Плотных внутренних органов, соответствует дереву, востоку, время активности 23-1 ч, хранит душу-хнь).

Ганьцзюэды - сенсорный.

Гелиобиология - раздел биофизики, наука, изучающая влияние изменений солнечной активности на живые организмы.

Гелугпа - секта тибетского буддизма.

Геморрой - увеличение вен в области прямой кишки или заднего прохода, вследствие закупорок.

Гиперсфера - расширение математического понятия сферы в трехмерном пространстве на пространство большей размерности.

Гипноанализ - использование гипноза или гипнотических наркотиков в комбинации с психической технологией.

Главные в отварах - бадан и адаторо.

Главные для соков - бамбук и шафран.

Главные из трав - шлемник и борец разнолистный.

Главные из охлаждающих - сандал белый.

Глубокий анализ - глубокая терапия, форма психотерапии, которая пытается разобраться в подсознательных конфликтах для разрешения проблем поведения.

Гносеология - наука о познании внешнего мира.

Голография - метод получения объемного изображения объекта, основанный на интерференции волн.

Гонорея - венерическое заболевание, наиболее часто поражающее генитальные тракты.

Гоу - крюк; короткое боевое оружие. Могут быть одинарные, двойные, "олений рог и пр.; поза кисти или стопы.

В гимнастике "длинный кулак" (чан-цюань) кисть изгибают в запястье, все пальцы собирают в щепоть, образуя крюк, называемый "клюв ястреба". Или собирают вместе большой, указательный или средний пальцы, образуя "коварный крюк" (ин-тоу) и (дягоу), соответственно. В "южном кулаке" (нань-цюань) собирают пальцы вместе или изгибают руку в запястье, образуя "кисть-макушка журавля" (хэдиншоу); если запястье выпрямлено, называют "кисть-клюв журавля" (хэцзуй-шоу).

В гимнастике "великий предел" (тайцзи-цюань) различают пустой и полный крюк (сюйгоу и шигоу). В гимнастике "форма-мысль" (синь-цюань) также называют "коварный крюк (дягоу). В гимнастике "ладонь-8 триграмм" (багуа чжан) - подцепление загнутой вверх стопой ноги противника, чтобы его опрокинуть.

Гуаньюань - название биологически активной точки, находящейся на 3 пуны ниже пупка.

Гуй - земляной, телесный дух человека приобретает негативное значение - "злой, дух". Могильная телесная душа толкуется как злой дух покойного человека.

Гурум - магический обряд.

Гун - работа (внутренняя работа, работа по саморегуляции), результат работы.

Гэцзюэ - песенное заклинание (используется в гимнастике не только для передачи сути упражнении, но и для задания ритма - дыхания и пр.).

Гэньбу - преследующий шаг. При движении вперед или назад вторая нога делает полшага кпереди идущей. В гимнастике "великий предел" (тайцзи-цюань) одна согнутая нога впереди, корпус сидит на ней, другая опущена у пятки первой, носок касается земли или подошва делает пустой топающий шаг (сюй табу).

Д

Далай-лама - титул верховного иерарха ламаистской церкви.

Да чжоутянь - большой цикл неба (108 раз; вокруг своего тела).

Дачэн-цюань - гимнастика больших достижений.

Дасюэфа - способы ударов по БАТ и другим важным участкам. Пять способов: высекание (чжо), выкалывание (чо), хлопок (пай), захват цинь), хватание (на).

Дамо - сокращенное китайское написание имени буддийского монаха Бодхидхармы, прибывшего в VI в. из Индии и основавшего монастырь Шаолиньсы в горах Суншань. Первый патриарх чань-буддизма. Считается, что он создал или передал "гимнастику внешней Школы" (вайцзя-цюань) и оставил два тайных трактата: один о внутренней работе "Основы промывки костного мозга" (Сисуйцзин"), где костный мозг - нечто самое внутреннее, сокровенное; другой - о внешней "Основы преобразования мышц" (Ицзиньц-зин"). До наших дней дошел лишь второй. Бодхидхарме посвящено множество легенд.

Дамо цзянь - "меч Бодхидхармы" (одна из знаменитых гимнастик Шаолиня).

Дань - киноварь, пилюля или эликсир бессмертия (бывает внешняя (вайдань) и внутренняя (нэйдаань)).

Даньтянь - поле киновари, поле пилюли или эликсира бессмертия (энергический центр в теле). Их три: нижнее, среднее, верхнее поле, соответствует Земле, Человеку и Небу, находится под пупком, в центре живота или груди и в центре мозга. Нижнее-верхнее, его иногда называют "моремци" (цихай), т.е. "морем жизненной энергии". Есть и другие наименования для него. Часто, говоря "поле пилюли", подразумевают нижнее поле пилюли. Точная локализация полей невозможна из-за вариативности Дань - желчный пузырь (один из шести полых внутренних органов, полво, хозяин смелости. Стихия дерево. Время активности 21-23 ч).

Дао - путь (жизни человека, Вселенной).

Даотай - зародыш дао (соединение энергий: духовной (шэнь) и жизненной (ци), фиксируемое как соединение белого и золотого света).

Дао инь ту на - введение и привлечение, выплевывание и набирание (выражение из "Чжуан-цзы", где говорится о видах дыхания в дыхательной гимнастике, физкультура - "медведи повисают, птицей вытягиваются" - ради долголетия, возвращивания формы).

Две золы - гашеный шпат и зола помета грифа.

Два сандала - сандал белый и сандал красный

Джива - живущий, живой, в индуизме - жизненная сила, одна из основных сущностей мира. Ей присуще сознание, вечность и активность.

Дематериализация - быстрое исчезновение реального физического объекта в условиях психоперимента.

Деполяризация - устранение электрических зарядов с поверхности объекта, снижение разности потенциалов на мембранах живой клетки.

Дерматит - воспаление кожи, характеризуется покраснением, болью, зудом.

Дзен - философское учение, широко распространенное на Востоке.

Диабет - болезненное состояние, характеризующееся избыточным выделением мочи и понижением уровня сахара в крови.

Дивинация - предчувствия, провидения, прозрение.

Дисянь - бессмертный на земле, земного уровня (одна из ступеней в самосовершенствовании).

Диуретик - вещество, которое увеличивает выделение мочи.

Докштиты - гневные божества ламаистского пантеона.

Дон - классификационный термин для злых духов (причиняют вред только людям).

Дорча-браг - монастырь.

Дрэ - злой дух покойника.

Дубчен - йога.

Дугжуба (дугчупа) - обряд подавления 64 злых духов, причиняющих болезни, несчастья и преждевременную смерть.

Душ-кар - монастырь (долина Чумби).

Дунцинъ - "понимать усилие-цзинъ" (т. е. чувствовать ожидаемые движения противника, что достигается длительной тренировкой по специальной программе).

Дунъю - внезапное озарение; понять с первого слова.

Духовная фотография - сведения в литературе о возможности фотографировать появления умерших людей, их "духов".

Духовное (психическое) - перевоплощение человека, изменение личностных качеств, свойственных ему ранее (психики, памяти, родного языка и т.д.) и кажущихся необычными для него.

Дхарма-шуньята - нереальность материальной субстанции бытия.

Дхармы - элементы физической и духовной субстанции всего сущего в мире.

Дхармапала - разряд божеств - защитников буддизма и буддистов.

Дяосинь - регулировка сердца души, работа над сознанием и расслаблением в гимнастике цигун. Предусматривает "вхождение в покой" (жуцзин). Основная работа по саморегуляции в цигуне.

Дяошень - регулирование тела (отработка или выработка правильной позы, осанки, необходимой для ци-гун-тренировки).

Ж

Жоужэнь - мягкий, эластичный.

Жоужэньсин - эластичность.

Жоу-цюань - мягкий кулак (первоначальное название "гимнастика "великая скорбь" (дабэй-цюань). Другое название "гимнастика совершенного в великой скорби" (дабэй толони-цюань). Способ динамической работы (дунгун) китайской буддийской "тайной секты" (мицзун) или "секты истинного слова" (чжень-яньцзун). Распространена в провинции Хэбей и в районе Пекина. Канонический текст заучивали, пока не появлялись образы, тогда начинали тренировки. Комплекс не делится на позы и движения. Некоторые ошибочно относят к тайци-цюаню, но на самом деле это шаолинь-цюань. Гимнастика открытая и широкая.

Желчь - горькая жидкость, выделяется печенью, текущая в тонкую кишку, скапливается в желчном пузыре, помогает жировому обмену.

Жудин - вхождение в устойчивость (одна из методик саморегуляции у буддистов). - Жуми - вхождение в тайное, экстаз.

З

Задабривание - поведение, характеризующее очень низкий тон между апатией и страхом, когда человек подлизывается, делает подарки, уступает всем и приносит жертвы (или жертвует собой) в целях избежать гнева людей или определенного человека.

Заряд - вредная энергия или сила, происходящая от конфликтов и неприятностей, случившимися с человеком, сохраняется в реактивной уме.

Затаенная злость - ненависть человека, прошла цензуру общества и личную и была подавлена. Человек не пытается больше демонстрировать ненависть открыто, он это делает скрытно, притворяясь, что желает добра.

Зомби - считается, что в некоторых африканских странах колдуны могут доводить людей до состояния "зомби", в котором человек становится крайне апатичным, теряет способность рассуждать, действовать рационально и выполняет все приказы колдуна.

И

И - единое (единство всех вещей "Дао рождает Единое" (Дао дэ цзин), когда единое

осуществлено, то не остается ничего, что надо было бы делать).

И дао ти - мыслью вести тело (циркуляция мысли в гимнастике "великий предел" (тайцзицюань), пронизывает ее всю, проходя этапы: первое движение (цидун), пронизывание (гуань-чжу), реакция (фаньин), циркулирующее движение (юнбсин), преобразование (чжуаньху-ань) и завершающая остановка (чжун-чи).

Игун - работа над мыслью, работа с помощью мысли (мыслью ведут "Ци", направляя в большое место, и пр.).

Инянь - сознание, мысль, способ мышления. Инянь чжаочжун - сосредоточить сознание. Идан - тантристская форма Буд и Бодисатв.

Инверсия - изменение прямого порядка на обратный. Вместо того, чтобы смотреть наружу, человек смотрит внутрь себя. Индуктивный: использующий индукцию, логическое рассуждение о том, что общий закон должен существовать по той причине, что существуют частные случаи, которые могут быть подтверждением этому закону.

Инволютивный - свертывающийся, нисходящий, скрытый.

Инволютировать (энволютировать) - заклинать, заговаривать с помощью магических действий, приобретать определенную власть над астросомом и физическим телом человека.

Индуктор - человек, способный к проявлению каких-либо экстрасенсорных качеств и передающий информацию другому человеку.

Инкуба - в средневековой европейской мифологии - мужские демоны, помогающие женщинам, особенно монахинь.

Интракопия - визуальное наблюдение объектов, явлений и процессов в теле человека с помощью "мысленного" паранормального видения.

Инфлюксы - истечения, устремления, влияния.

Инфузия - погружение вещества в воду для выявления его основных свойств.

Инь - космический фактор, женское начало природы, отрицательный, лунный, недостаток энергии (китайская медицина), пассивный, слабый, темный, тьма, четный. Символом инь могут быть тигр, луна на небе, вода на земле, почки у человека, гексаграммы кунь и кань, свинец. В гимнастике: подтягивание руки, закрывание кисти в кулак, отход назад, наклон вперед, статика.

Инь - привлечение (пути, силы, энергии противника и др.).

Иньцяомай - иньский пяточный канал.

Иньшнь - иньская (отрицательная) духовная энергия.

Иньян - женское и мужское начала природы, отрицательное и положительное, недостаток и избыток (китайская медицина), пассивное и активное, лунное и солнечное, четное и нечетное, внутреннее и внешнее. Символы: тигр и дракон, гексаграммы кунь и цян. В гимнастике: вдох и выдох, статика и динамика, податливое и жесткое, закрывание и открывание.

Иньян багуа ту - схема инь-ян и восьми триграмм.

Иньфу - иньский (отрицательный) знак (отрицательный огонь, опускание элемента "огонь" (хо) по каналу действия (жэньмай) путем вращения глаз справа налево).

Иньцин - иньская (отрицательная) жизненная энергия (образуется в нижнем поле пилюли из "сладкой росы" (ганьлу), стекая в яички, образует сперматозоиды).

Иньци - иньская (отрицательная) жизненная энергия.

1. В человеке женская "ци", идущая вниз. Ее символ дракон (лун). Соединение ее с янци позволяет выращивать зародыш дао (дас-тай), для чего потребуется 10 мес.

2. В космосе разделе Единого на иньскую и янскую энергию.

Иньдао - вагина.

Инь ян шэн чжи дао - путь питания жизни, соединяя инь и ян (в даосской алхимии один из способов достижения бессмертия, используя половую энергию).

Иридодиагностика - метод неспецифической тропической диагностики заболеваний внутренних органов.

Ирис - радужная оболочка глаза.

И синь син ци - сердцем вести "Ци" (в гимнастике "великий предел" (тайцзи-цюань) исходят из того, что сердце - хозяин мысли, а мысль - помощник сердца. Сердце, или душа, двинулось - мысль возникла, мысль родилась - "Ци" пошла за ней. И, наоборот, в сердце, душе беспорядок - мысли разбросаны, "Ци" движется беспорядочно, а куда "Ци" - туда кровь, здоровье нарушается).

Ичжи - сознание.

Ичжисин - сознательность, сознательно; воля; сознание и воля.

Ичжэнь - помыслы истины.

Ихуа - диссимиляция, катаболизм (распад органических веществ с выделением большого количества энергии).

Иши - сознание.

И шоу взй гун - осуществлять нападение посредством обороны.

Ишоу - концентрация, внимание мыслей.

Ицзиньдзин - "Основы преобразования мышц", гимнастика, приписываемая Бодхидхарме, который якобы помимо данной внешней разработал еще и внутреннюю систему саморегуляции, которая до нас не дошла. Данные "Основы" предназначены для укрепления суставов и костей, тренировки "последующего неба" (хоу-тянь). В наше время видов этой гимнастики много. Это и простые и сложные, и с неподвижной стойкой, и со сменой стоек).

Июй (чжэи) - депрессия.

Й

Йогашакти - йогическая сила, сублимирующая сила, необходимая управлять своими эмоциями. Йогин - человек, занимающийся йогой. Йога - перенесенное сознание.

К

Кайхэ - открывание и закрывание (в гимнастике

"великий предел" (тайцзи-цюань) - это могут быть вытягивание и подбирание, разворачивание и сворачивание. Кроме того, каждое движение начинается с расслабленного отпускания - это открывание, а в завершении движения должно быть соединение - это закрывание.

Кроме того, сердце, душа и мысль тоже должны иметь открывание и закрывание.

Кандуяо - антидот.

Кань ли дянь дао - (гексаграммы) кань и ли меняются местами (Кань и ли-символы воды почек и огня сердца. При выплевываний пилюли бессмертия в даосской алхимии огонь опускают в воду, образующийся пар поднимается вверх - таково символическое описание физиологических процессов, происходящих под действием сосредоточенного сознания).

Карма - "дело, жребий" - в индуистской религии то, что совершил человек и что предопределяет характер его нового воплощения, здесь магическая четверка (любое действие).

Катаноболизм - разрушающий, деструктивный процесс, происходящий в организме, аспект метаболизма (см. метаболизм).

Квинтэссенция - "Пятая сущность" - пятый элемент мира, эфир, энергия.

Коагуляция - сгущение, застывание,

Колесо фортуны - символ изменчивости счастья.

Космическая энергия - всепроникающая энергия вселенной.

Кортиковисцеральные связи - связь коры больших полушарий головного мозга с внутренними органами.

Красное дерево - символ. Очень высокое и развесистое дерево, в тени которого обычно не могут существовать никакие другие деревья.

Ку - горькое (одно из пяти вкусовых ощущений, избыток вредит жизненной энергии (Ци).

Кулунь - круговорот страданий.

Куньхо - куньский огонь (символ нижнего поля пилюли (ся даньтянь), где должны

соединяться инь и ян, воспроизводящая и жизненная энергия цзин и Ци (в даосской алхимии).

Куньлунь - горы, считающиеся священными; макушка головы; в микрокосмосе человека - две горы Куньлунь: в животе - сокровенные ворота, где возникает огонь, и в голове - небесные ворота, куда огонь доставляется.

Кут - темная материальная душа.

Кшитипати - духи земли.

Л

Лабце - культовое место для жертвоприношений "хозяевам" и божествам земли, местности.

Лавран - монастырь.

Лалана - сосуд человеческого тела по учению тант.- ристской йоги.

Лама - духовный титул; учитель, врачеватель и священник.

Левитация - парение или подвешивание объектов или тела человека в воздухе без посторонней помощи.

Лейкория - белые вагинальные выделения, липкого свойства.

Лейкодерма - частичное обесцвечивание кожи.

Ликунцзинь - усиление цзинь, отрыва в пустоту. (В гимнастике "великий предел" (тайци-цюань) в "толкающих руках" (туйшоу) незаметный отрыв от рук противника).

Лин - душа; подвижность, живот (сокращение от "линхо"); тонкопроницаемость.

Линсюань - священная сокровенность.

Линхунь - душа.

Лимфаденит - воспаление лимфатических узлов.

Лихуньвин - сомнамбулизм (букв. - болезнь отрыва) души -- хунь.

Лта-на-дуг - "прекрасный вид на город". Под этим названием в индийской мифологии известен город Инд-ры на вершине горы Сумеру. Но в данном случае, вероятно, имеется в виду другой город, созданный Буддой волшебным образом для преподавания медицины. Некоторые тибетские авторы считают, что Судоршана находится на западе или на юге Индии, в Бодхгая, на горе Виндхья и т. д. Большинство склонны иметь мнение, что Судоршана находится в стране Уддийяне по той причине, что "Чшу-джи" относится к классу тантрической литературы, которая в основном была изложена в этой легендарной стране.

Лу - печь. Их несколько: яшмовая (юй), золотая (цзинь) и свинцовая (цянь), все в нижнем поле пилюли (ся даньтянь). В разных сферах в них плавятся пилюли в котле (дин).

Луныхуй - сансара (цепочка перерождения).

Лха - низшие божества.

Лха-дрэ (дэва, асура) - "божество - злой дух".

Лю дин - шесть дин (Дин - 4-й знак десятиричного цикла "небесных корней" (тяньгень); шесть духов, соответствующих шести декадам 60-ричного цикла; шесть богов огня; яшмовые девы.

Лю фан - шесть сторон (4 стороны света, зенит и надир. В гимнастике "форма-мысль" (синьи-цюань) соединение воедино трех внешних и трех внутренних).

Лю фу - шесть полво (полых внутренних органов: желчный пузырь, тонкий кишечник, желудок, толстый кишечник, мочевого пузыря, три обогревателя).

Лю хоу - шесть фаз алхимического очищения при вращении по малому циклу неба (сяо чжоутянь).

Лю Хз - шесть единений (единение трех внутренних - воспроизводящей, жизненной и духовной энергий (цзинь, ци, шэнь) и трех внешних - рук, глаз, тела. Их попарное использование: три внешних - кисти и стопы, локти и колени, плечи и ягодицы; три внутренних - сердце и мысли (и), мысли и ци, ци и сила - ли. См. также "6 сторон" (лю фан).

Лю цзе - шесть царств (земля, огонь, вода, воздух, пространство, сознание).

Лю цзы цзюэ - "шестисловное заклинание" (присловье из 6 слов, характеризующих 6 типов

лечебного дыхания: чуй, кэ, суй, сы, ху, си).

Лю цзя - шесть цзя (цзя-первый "корень" из "10 небесных корней" (тянь-гэнь); название созвездия; шесть декад 60-ричного цикла, где каждая начинается с "цзя"; шесть богов металла - корень "цзя" соответствует металлу).

Лю ци - шесть "Ци" (шесть энергий неба: ветер (фэн), холод (хань), тепло (ши или жэ), огонь (хо), влажность (ши), сухость (цзяо).

Люхэ-цюань - гимнастика "соединений" (важная разновидность гимнастик Шаолиня. Имеет внутреннюю и внешнюю школы, южное и северное направления. Гимнастика сочетает жесткое и податливое, взаимодействие рук и ног, сознание концентрируется внизу живота. Относится к системе "длинный кулак" (чан-цюань). По другой версии, одно из названий гимнастики "форма-мысль" (синь-цюань): Цай Лунфэн, живший в XVII в., создал ее на основе гимнастики Юэ Фэя.

Лянь и - тренировка сознания.

Лянь синь - тренировка сердца, души. Принцип духовной работы у буддистов, заключающийся в "высвобождении чистого духа".

Ляньцюань - "тренировать кулаки", тренировка (тела, физическая гимнастика в отличие от "тренировки Ци" (лянь Ци), тренировка сознания (лянь Ци).

Лянь гунь цян - выплавлять ртуть, варить свинец (т. е. заниматься получением пилюли бессмертия, даосской алхимии).

М

Мазда (Ахурамазда) и Ахриман - божества в зороастризме, религии древних персов до их обращения в ислам.

Мазда - это бог добра.

Макрокосм - сома вселенная, система, учитывающая существование побочных систем.

Мантра - родственно "мыслитель" - в индуизме гимн или текст из "Веды", исполняемый как заклинание или молитва.

Материализация - быстрое возникновение реального физического объекта (или человека) в условиях пси-экспериментов.

Махабхут - первоэлементы.

Махаяна - стадия исторической эволюции буддизма.

Медитация - умственное действие, приводящее психику в состояние углубленности и сосредоточенности и сопровождающееся физической расслабленностью, отсутствием эмоций и отрешенности от внешнего мира (мысленное погружение или упражнение в йоге).

Медиум (психик) - человек, обладающий паранормальными способностями.

Медуизм - область парапсихологии, исследующая связь с умершими.

Мельница мировая - символ изменчивости Человеческой судьбы.

Мендо - символ гениталий.

Метаболизм - сумма всех биофизических и химических процессов, благодаря которым поддерживается жизнь и функционирование организма. Также и трансформация веществ, делающих возможным использование организмом энергии для своих целей (например, переработка пищи).

Микрокосм - уменьшенное представление мира, система, более или менее аналогичная величайшей системе.

Мимани - дух покойника, асура.

Мин-дамен - монастырь.

Мкьхрис - система слизи. Понятийный словарь тибетской медицины.

Минцзинь - светлое усилие-цзинь (в противоположность "темному" (ань-цзинь) в гимнастике "форма-мысль" (синь-цюань).

Мин - жизнь, судьба (безграничная жизнь бессмертного человека - цель даосской алхимии. То же, что "Ци прежнего неба" (сяньтянь Ци). Находится в нижней части живота, центр ее почки

или нижнее поле пилюли (ся даньтянь), куда перемещается после рождения, разделившись с "природой" (син). Относится к инь, стремится вниз, в противоположность "природе". Проявляется через половые органы.

Мингун - работа над жизнью (в основном - "тренировка Ци" (ляньци) и "доставка Ци" (юньци). Вместе с "работой над природой" (сингун) составляет "статическую работу" (цзингун) в цигуне).

Минмэнь - ворота жизни, судьбы.

Мистерия - тайный культ, таинство.

Мистицизм - учение о возможности достижения познания духовных истин при помощи интуиции и глубокой медитации.

Монада - духовный элемент ("атом") действительности.

Мошэньчтан - ладонь - мелющий корпус (в гимнастике "ладонь-8 триграмм" (багуа чжан) движение по малому кругу, напоминающее вращение жернова, отсюда название).

Моуи - держание за единое (соединение всех вещей, Великая пустота).

Моцзо - сидеть молча (один из приемов саморегуляции).

Мудра - ритуальный исцеляющий жест.

Муладхара - корень, основание сосуда, нижний лотос, материнская основа, материнское начало, физическое тело, которое дает мать.

Мысленная фотография - изображение, которое экстрасенс (медиум) мысленно производит на фотопленке.

Мэргэн-сумэ - монастырь в кочевьях монголов-уратов, около горы Муна-хан и Хуанхэ.

Н

Нади - артерия.

Невроз - состояние повышенной чувствительности, при котором конфликты и эмоции мешают раскрытию способностей человека и вредят его здоровью.

Нейрон - нервная клетка.

Нидра - сон.

Нинцин - успокоение.

Ниншэнь - "сублимирование духовной энергии", концентрация сознания.

Ну ци - подкачивать энергию.

Ней вай сян хэ - "внутреннее и внешнее взаимосочетаются". Требование в гимнастике. (Работа по саморегуляции. В гимнастике "великий предел" (ци-цюань): сочетание психики и физических движений. Так, с началом движения включаются сердце (душа) и мысль, с окончанием они выключаются).

Нэйгун - внутренняя работа. Работа по саморегуляции. В гимнастике "великий предел" (тайци-цюань) существует "внутренняя работа Великого предела" (тай-ци-нэйгун), в которой сочетается внешнее (вай) - тренировка кистей, глаз, туловища и шагов, и внутреннее (нэй) - тренировка мысли (и), усилие-цинъ, жизненной энергии (ци) и духовной энергии (шэнь).

Нэйдань - внутренняя пилюля, внутренняя алхимия (особая энергетическая структура, создаваемая в теле, и процесс ее получения. Цель - достижение получения абсолютного здоровья, долголетия и бессмертия. Основные методы: дыхательная гимнастика - "выплывание старого и набирание нового (ту гу на синь) и работа с помощью сознания над управлением внутренними энергиями. Занимаются этим даоссы).

Нирвана - "угасающий" - в буддизме состояние свободы и блаженства, затухания всех желаний и воли к существованию. Достижения нирваны - высшая цель буддистов.

Нэйцзя-цюань - гимнастика внутренней школы (техника закаливания посредством внутренней работы (нэй-гун), см. "внутренняя школа" (нэйзя).

Нэйцзяогой - внутренняя копуляция (соединение инь и ян принципов и создание внутренней пилюли (нэйдань) в даосской алхимии).

Нэйши - внутреннее созерцание, взгляд внутрь.

Нэянгун - "работа по внутреннему возвращению" (относится к их цигуру). Предусматривается "вхождение в покой" (жуцзин), дыхание животом с задержками и пр. способы саморегулирования).

Нэчун - монастырь.

О

Ограниченный мир - мир, который можно почувствовать посредством обычных средств восприятия. Мир, который не включает в себя ничего сверхъестественного.

Один цветок - цветок борца синего.

Онтология - раздел философии, рассматривающий всеобщие основы, принципы бытия.

Окопная болезнь - психоневрозное состояние, которое характеризуется сильным беспокойством, раздражительностью и депрессиями в результате длительного пребывания в боевых действиях во время войны.

П

Память амрит - рододендроны, можжевельник обыкновенный, эфедра, мирикария и полынь холодная.

Пандита - ученый богослов.

Паранормальный, паранормальные явления - от носящиеся к психическим способностям, качествам или

явлениям, необычным и несвойственным для реального физического мира.

Парапсихология - наука, изучающая необычные явления человеческой психики (паранормальные явления); область исследования, изучающая способы приема и передачи информации без использования обычных органов чувств, а также воздействие человека на физические объекты и явления без посредства мышечных усилий.

Патогенез - возникновение и развитие болезней.

Подагра - метаболическая болезнь, характеризуется приступами артрита или воспалением суставов.

Пальпация - действия при помощи рук, приложение пальцев с легким давлением к поверхности тела, или определение степени уплотнения ткани.

Перистальтика - ритмическое сокращение гладкой мышцы, которое передвигает пищу через пищеварительный тракт.

Перкуссия - выстукивание частей тела короткими острыми ударами с диагностической целью, чтобы выяснить состояние донного участка тела.

Перуша - полисемантический термин, обозначающий "первого человека", божественную субстанцию, жизненные силы, осуществляющие начало человеческого организма.

Перципиент - человек, способный к связи с индуктором.

Пи - открывание (в движениях и дыхании). Дыхательную систему открывают на выдохе, снимая давление на низ живота, что заставляет воспроизводящую энергию (цзин) идти вниз по каналу действия (жэньмай) от мозга к низу живота.

Пипошэна-самадхи - китайский синоним чжигу-ань.

Плоды четырех видов - брусника, облепиха, якор-цы и просвирник.

Поломити-парамита - Парамит шесть: подача милостыни, соблюдение обетов, терпение, усердие, мудрость, возможности познания истины.

Поломэнь - брахман, брамин.

Полтергейст - спонтанный психокинез, сопровождаемый необъяснимыми движениями, перемещениями предметов в доме, стуками.

Практи - природная сила, жизненная сила Ци.

Прана - жизненная энергия, которая активизирует тело и ум. Прана ответственна за высшие мозговые функции, за моторную и сенсорную деятельность. Прана, находящаяся в голове - это

жизненная прана, а прана, присутствующая в космическом пространстве - это питательная прана. Существует постоянный обмен энергией между жизненной и питательной праной - это происходит в процессе дыхания. При вдохе питательная прана входит в организм и питает жизненную прану. Во время выхода тонкие продукты питания, отходы изгоняются из организма.

Пратьяхара - состояние высшего блаженства в учении йоги.

Психик - медиум, экстрасенс, человек, обладающий паранормальными способностями.

Психокинез - мысленное воздействие человека на окружающие предметы, метод психотерапии и психологическое учение, в центре внимания которого бессознательные процессы и мотивации.

Психоз - серьезная форма психического отклонения или болезни.

Психометрия - способность экстрасенса, держа в руках предмет, рассказывать о людях и событиях, связанных с этим предметом.

Псориаз - обычное кожно-венерическое воспаление.

Прозис - болезненное состояние, при котором одно или оба века (верхних) находятся в запущенном состоянии.

Пуруша - личность, сознательная душа, стоящая за нами сущность.

Пэн - отражение (в гимнастике "великий предел" (тайц-зи-цюань), первое усилие-цзинь из восьми. Поверхностная растягивающая сила, распирающая или упругая, направленная наружу вверх. Она "напоминает воду, несущую лодку; сначала наполняет даньтянь энергией "Ци", затем поднимается к -макушке висящей, все тело - упругая сила пружины, открывание и закрывание - в определенный момент, встретишь груз в 1000 цзиней - и отбросить будет нетрудно").

Пяодацзинь - усилие-цзинь с колеблющимся ударом (др. название - изменяющееся усилие-цзинь).

а) увеличивают скорость в процессе движения;

б) в процессе движения меняют направление и траекторию;

в) в точке приложения силы (линьдянь) продлевают время нахождения или добавляют давление).

Пять горячих - имбирь, перец длинный, перец черный, княтик (разные виды) и перец красный.

Пять корней - купена, спаржа, бадан, калган, якорцы.

Пять листьев - лютик, ломонос, лимонник, крапива, рододендрон.

Пять хороших - гранат, кориандр, тархун, перец красный, перец длинный.

Р

Раджа-йога - царственная йога.

Раджас - одно из трех гун, активная сила страсти и желания (низший мир).

Ракшаса - злой дух покойника, кладбищенский демон.

Ревматизм - любое из огромного количества воспалительных состояний суставов, связок или мышц. Характеризуется болью, ограниченной подвижностью.

Реинкарнация - термин, означающий повторное рождение, воплощение умершего человека (или живущего человека) в другом качестве.

Реполаризация - восстановление, электрических зарядов на поверхности объекта.

Ретос - семя, упражнение по задержке семени.

Ретроспекция - способность медиума видеть прошлое событие, точно их описывать.

Риши - святые, мудрецы, отшельники.

Рлунг - система ветра (нервная система). Понятийная система Лам-врачевателей.

С

Сабдак - "хозяин" земли.

Садхана - раскрытие Сидхи, духовное упражнение в тренировке самого себя, саморегуляция, психорегуляция, раскрытие.

Сажкара - фиксированное представление о предмете, самоотречение, самоотказ.

Самана - "срединное дыхание".

Самадхи - йогический транс, ментол, выходит из тела, путь на небо, высшее состояние сознания, (позиция уравновешенности, высшее наслаждение и блаженство).

Санкхья - одна из систем индийской философии.

Сань гуан - три света (в глазах - свет души - хунь; в печени, в носу - души-по; в легких и в ушах - воспроизводящей энергии цзин).

Сань гуань - три заставы (преграды на пути прохода энергии. Находятся на "канале управления", у основания позвоночника, между почками и в затылке. Открывают их с помощью вдохов и выдохов).

Саньясин - странствующий монах.

Сансара - бытие, подверженное процессам возникновения роста, упадка, уничтожения.

Сат - бытие, чистое существование.

Сат Пуруша - чистая божественная сущность. Бог.

Сати - животное, спутник души умершего.

Сен-мо - злой дух темного рода.

Сиддхи - сверхъестественные потенции физической и духовной силы.

Сильфы - духи (в оккультизме "элементали") воздуха.

Син - природа (человек, его характер, прирожденное, но без тренировки не развивающееся). Истинная природа человека. Центр ее, сразу после рождения разделившись с "жизнью" (мин), дыханием переносится в сердце. Проявляется через глаза. Относится к ян, стремится вверх, а противоположность "жизни" (мин). Ее еще называют "духовной энергией" (юаныпэнь). Направляя внутренний взор на центр природы и соединяя природу с жизнью, создают пилюлю бессмертия в даосской алхимии.

Синдром неузнаваемости - состояние, при котором отсутствует правильное пищеварение, всасывание, усвояемость пищи в желудочном тракте. Синус - полость внутри кости. Син мин шуан ею - культивация природы и жизни (истинной природы человека и его вечной жизни). Синци - жизненная энергия природы (человека). Син-цюань - гимнастика "5-ти стихий" (часть гимнастики "форма-мысль" (синьи-цюань). Ее базовая работа включает "рубящий кулак" (пицюань), "отражающий кулак" (пэнцюань), "сверлящий кулак" (цзуань цюань), "пушечный кулак" (пао-цюань) и "поперечный кулак" (хэнцюань), которые взаимопорождают и взаимопреодолевают по правилу "пяти стихий" (усин.).

Синьи-цюань - гимнастика "форма-мысль", мысле-форма (старое название - "сердце-мысль" (синьи), также называют "6 соединений" (люхэ). Считают, что создал ее Юэ Фэй. Включает "гимнастику пяти стихий" (усин-цюань), служащую "матерью" (му), и "гимнастику 12-ти форм" (шиэрсин-цюань) - отдельных комплексов, имитирующих животных и птиц, служащую "телом" (ти). Есть и другие комплексы и упражнения, в частности "работа в пяти иероглифах" (бацзыгун) служит применением).

Синь - сердце; один из пяти плотных органов, соответствует стихии "огонь (хо), югу, лету, время активности 9-11 ч. Абсолютный хозяин тела, поэтому еще называют "душа"; созвездие, относится к востоку, центр.

Синьцин - спокойствие сердца, умиротворение, душевный покой.

Синьшнь - "дух сердца" (душевное состояние), нео-генез.

Спондилез - положение спины, характеризующееся фиксацией или смещением позвоночника.

Суггестология - наука о мысленном внушении на расстоянии.

Суггестия - внушение без слов, без погружения в гипнотический транс.

Су Дунно - (1036-1101), настоящее имя Су Ши, много работал в области "вращения жизни" (яншэн), написал об этом книги.

Сулдэ - душа, жизненная сила.

Сун - расслабление, (в гимнастике "великий предел" (тайцзи-цюань) - ключевая работа). При этом сердце должно быть спокойным, а сознание сосредоточенным; во вне все суставы, связки и мышцы должны быть по возможности расслаблены и равномерно расправлены, это происходит поочередно. Для выполнения движений и поз тратится минимум сил. Расслабление не развал и не закрепощение.

Сунготи - шишковидная железа, шишковидное тело.

Сунгун - работа по расслаблению, то же, что и (фан-сун-гун).

Сунжоу - расслабленный и мягкий.

Сулдэ - душа, жизненная сила.

Сумэру - мировая гора буддистов.

Сутра - "нить", "чистота" - в индуизме - внутреннее очищение, заклинания или молитва человека для овладения "собой".

Сэгэ иньян - 4-инь-ян (прежнее небо и прежняя земля (сяньтянь, сяньди), сердце (синь) и нижнее поле пилюли (ся даньтянь), соответственно ян, инь, ян, инь, и др. название 4 образа (сы сян).

Сы - размышление (одно из 7 чувств, контролирует энергию "Ци". вредит селезенке).

Сывэй - мышление.

Сыкао - медитация.

Сы сян -- 4 фазы (рождение, существование, болезни, смерть), 4 образа (результат деления "двух значений"), сознание.

Сысгоэ - "смертная точка" (ВАТ, воздействие на которую приводит к смерти).

Сысян саньмань - психоррея.

Сысян цзичжун - концентрация сознания.

Сэра - монастырь.

Сю - саморегуляция, самосовершенствование.

Сюлянь - самосовершенствование (саморегуляция) и тренировка.

Сюаньчжун - таинственная жемчужина, замороженная между "небом" и "землей", т.е. головой и низом живота, видится как свет - свет бессмертного семени).

Сюй - пустой и пустота, ложный, ненагруженный, расслабленный; если усилие-цзинь проявляется в правой ноге, то левая оказывается пустой, но это не означает полного отсутствия; пустота (созвездие, относится к северу).

Сюйбу - пустой шаг (без весовой нагрузки на ногу). В "длинном кулаке" и "южном кулаке" (чан-цюань, нань-цюань) передняя нога слегка согнута в колене, носок оттянут "напряженно, без напряжения в точке касается земли, центр тяжести в задней ноге. В гимнастике "ладонь-8 триграмм" (багуа чжая) подобрана и поставлена на носок без нагрузки рядом с другой; др. название "подобраный шаг" (ляньбу).

Сюйгоу - "пустой крюк" (в гимнастике "великий предел" (тайцзи-цюань) пальцы расслабленно собраны в щепоть, кончики пальцев крючком свисают вниз без усилия).

Сюйдинбу - пустой Т-шаг (в гимнастике "великий предел" (тайцзи-цюань) одна нога стоит прямо или поперек с согнутым коленом, корпус сидит на ней, другая носком касается земли, пятка поднята и "пустая" (сюй) стоит у бока опорной ноги, образуется буква "Т"). Др. варианты названий: "Т- пустой шаг" (динсюйбу) и просто "Т-шаг" (Динбу).

Ся даиьтянь - нижнее поле пилюли (нижний энергетический центр из трех). Находится на один - три цуня ниже пупка на треть глубины - точно локализовать нельзя из-за индивидуальных особенностей. Для целей оздоровления - главный энергетический центр, центр постоянного сосредоточения внимания в гимнастике. Хранить воспроизводящую энергию (цзин), при сосредоточении концентрирует здесь жизненную энергию (Ци). Др. названия: "море ци" (цихай), "печь" (лу), "золотая печь" (цзиньлу) - когда начинает трансмутировать цзин в ци, и пр.

Сянсин - гимнастика "образная форма" (др. название - "гимнастика "копирование жизни" (фанэн-цю-ань). Подражают животным и человеку. Гимнастика древняя. Основные стили: "обезьяна" (хоу-цюань), "змея" (шэ-цюань), "ястреб" (ин-цю-ань), "пьяный кулак" (цзуй-цюань), "тигр" (ху-цюань), "богомол" (тан-лан-цюань) и др. Орудийные гимнастики: "пьяный меч" (цзуйцзянь), "пьяная палка" (цзуйгунь), "палка обезьяны" (хо-угунь) и др. Относится к "длинному кулаку" (чан-цюань).

Сянь - бессмертный: подразделяется на 3 категории:

1. Бессмертный на небе, т.е. высшей категории: "тело-свинец" (цянь), "сердце-ртуть" (гун), "огонь" (хо)-муд-рость, "вода" (шуй) - спокойствие. Пилюля бессмертия получается легко, передается сердцем, ее нельзя определить и взвесить. Он может перевоплощаться и летать.

2. Бессмертный среди людей, т.е. среди категорий: ци-свинец, шэнь-ртуть, пилюля сливается воедино за 100 дней, за три года обретает образ. Ее нельзя взвесить, но можно определить. Изготовить "- только по устному указанию учителя. Он может входить и выходить, появляться и исчезать.

3. Бессмертный на земле, т.е. низшей категории: обычный человек, у него свинец-цин, ртуть-кровь, пилюля завязывается в течение года, весь процесс требует 10 лет, метод сложен, сообщается письменно. Пилюлю можно определить и взвесить. Он может оставлять свое тело.

Сяньжэнь - 1. Отшельник. 2. Бессмертный 3. Святой" (шэньжэнь).

Сяньдэньбу - шаг отшельника.

Сяньтянь - прежнее небо, врожденный, наследственный, дородовый (в человеке) - то, что существует от зачатия до рождения: врожденное, в космосе - существование до разделения на инь и ян.

Сяньтяньци - жизненная энергия прежнего неба, дородовая жизненность (в человеке то же самое, что "жизнь" (мин.).

Сяохунь - экстаз, растрогаться до глубины души (букв, "поглощать душу-хунь").

Т

Тантра - этимология этого слова имеет различные толкования. Высшее понимание любого тайного учения: "Тану" - тело и "трая" - защита. Применительно к текстам это слово указывает на сокровенный характер их содержания, необходимость знакомства с суетной традицией комментирования, которая передается непосредственно от учителя к ученику.

Тяньфу - небесное соответствие (годы, когда главное вращение (чжюнь) и правление неба (сытянь) совпадают по стихии.

Телекинез - воздействие на физические объекты с помощью мысленного влияния, вызывающего их движение, перемещение в пространстве.

Телесма - целесообразность.

Телепатия - экстрасенсорное восприятие или передача мыслей и психического состояния другого человека.

Телепортация - паранормальное перемещение объектов (человека) на большие расстояния или перенос предметов через преграды или экраны.

Тернер - "тройственный" - три предмета или понятия, два из которых взаимно противоположны.

Транс - измененное состояние сознания, в котором находится экстрасенс (медиум) во время проявления им паранормальных способностей.

Трансцендентный - выходящий за пределы любого человеческого опыта и составляющий предмет религиозного или магического познания.

Три борца - борец разнолистный, б. ликоптонум, б. лиридум.

Три вида, "соединяющих разорванное", - какалия, остролодочник, патриная.

Три вида - щитовник, чабрец, бадан толстолистный.

Три горячих - имбирь, перец длинный, перец черный.

Три жгучие травы - лютик, ломонос, княжек.

Три корня - девясил высокий, гетеропашгус, одуванчик лекарственный.

Три лекарства (чгу-сер) - саловое дерево, кассия тора, конопля.

Три острых - нашатырь, "золотой песок", краб.

Три питательные кости - голенная, рукоятка лопатки, копчик барона.

Три плода - миробалан, унаби, эмблика.

Три прокладных - бамбуковая манна, имбирь, кардамон настоящий.

Три "ра" - миробалан.

Три разных плода - кедровые орехи, можжевельник вечнозеленый, шикша.

Три разные соли - каменная соль, нашатырь, красная соль.

Три сладких - сахар, патока, мед.

Три советчика - бамбуковая манна, шафран посевной, гвоздичное дерево.

Три соли - селитра, сода, соль.

Три "то-ша"- слива, ферула среднеазиатская, пихтовый бальзам.

Три хороших - мускатный орех, кардамон настоящий, фенхель.

Три доша - три телесных составляющих: вата (воздух), пита, (огонь), капха (вода), которые ежедневно управляют психосоматической деятельностью.

Туди - божества, духи земли, духи местности, дух огня.

Тын - дыхание, нематериальная душа.

У

Удана - "дыхание идущее вверх".

Удияна-бандха - упражнение продления молодости.

У инь - пять отрицательных качеств (страсть, гнев, невежество, высокомерие, гордыня).

Усин - пять стихий (элементов, буквально - шагов, соответствуют энергии Земли (Ци). Это дерево (му), огонь (хо), земля, или почва (ту)7 металл (цзинь), вода (шуй). С ними соотносят пять внутренних органов - печень, селезенка, легкие, почки и все, имеющее пятеричный ритм. Располагаются или по кругу, или крестообразно.

Усин тунби-цюань - гимнастика "проникающая рука" пяти элементов (вместо "тунби" может быть "тум-бэй"). Относят ее к Ци Сюню. Сначала тренируют "стояние столбом" (чжаньч-жуан), потом отдельные позы и Дальнейшее. Требуют различение динамики и статики, пустого и полного, жесткого и податливого, быстрого и медленного. Сначала тренируют податливое, потом жесткое, затем наоборот. Снаружи тренируют тело, внутри - свою жизненную энергию (Ци). Относится к "длинному кулаку" (чан-цюань).

Удана - "дыхание, идущее вверх".

У цзан - пять плотных внутренних органов: печень, сердце, селезенка, легкие, почки, им соответствует "пять стихий" (усин), начиная с "дерева" (му).

У цзе - пять запретов у даосса: убивать, красть, обманывать, прелюбодействовать, пить вино.

У цзи - пять сезонов (весна, лето долгое, т. е. продолжающееся лето, осень, зима; соотносятся с "пятью стихиями" (усин), начиная с "дерева" (му), см. схему наверху).

У цзин - воспроизводящая энергия пяти "плотных" внутренних органов (плотво); звезды пяти направлений.

У ци - пять энергий; энергия "пяти стихий" (усин); энергия пяти направлений (у фан); биопогодные энергии: ветер, тепло, влажность, сухость, холод (есть еще шестая - огонь).

У цин - пять чувств (СИ - радость, НУ - гнев, АЙ - сожаление, ЛЭ - веселье, ЮАНЬ - злоба). Есть и другие варианты. Энергетически влияют на внутренние органы: гнев вредит печени, радость - сердцу, сожаление, тоска, печаль - легким и т.д.).

У буддистов: глаза, уши, рот, нос, тело.

У шэнь - "пять духов": пять энергий плотных внутренних органов (плотво): ХУНЬ -- в печени, ПО - в легких, ЧЖИ - воля в селезенке; духи пяти сторон (у фан).

У юй - пять желаний (богатство, прелюбодеяние, чревоугодие, честолюбие, сон, или: богатство, чувственные наслаждения, пища, питье, сон, или: желания ушей, глаз, носа, рта, сердца или души, или: цвет, вкус, запах, звук, осязание).

У юнь - пять вращений (энергий, соответствующих "пяти стихиям" (усин) и последовательно сменяющихся друг друга).

У-ши тайцзи-цюань - гимнастика "великий предел", стиль У-Шумного (имеется в виду У Цзяньцюань (1870-1942), монгол). Здесь мягкое или податливое сочетается с жестким, но склоняются к податливому. Одно из основных направлений в гимнастике "великий предел".

У и шиба ши - 18 дел в воинских искусствах (описал Чу Жэньхо при дин. Цин (1644-1911): лук (гун), арбалет (ну), пика (цян), нож (дао), меч (цзянь), копье (мао), щит (дунь), топор (фу), боевой топор (юз), трезубец (цзи), бич (бянь), нагайка (цзянь), било (чжуа), стрела (ши), вилы (ча), головка бороны (батоу), веревочный аркан (сяны-пэн таосо) и "белые удары", т. е. борьба без оружия (бай-да).

Ушу - боевая или воинская техника (китайская гимнастика, имеющая задачу укрепления здоровья, "взра-щивание жизни" (яншэн) - т.е. продление жизни и работоспособности, и самооборона. Включает "работу без оружия (тушоу) и с оружием (дайсе). Имеет одиночные упражнения и комплексы. Тренируются в одиночку, парами и группами. Термин "ушу" существует с начала XX в., потом предложили заменить на "гошу" - "национальная техника". В настоящее время используется повсеместно как наиболее общий термин).

У ши - беспредельное. Сказано: "Если в своем сердце тишина и отсутствие мысли... это беспредельное". В методах гимнастики "великий предел" (тайцзи-цюань) беспредельным называют, когда отсутствуют какие-либо предвестия о занятиях).

Ф

Фашэнь - тело закона, сущностное тело.

Фашни - маг, шаман, астролог.

Физическое тело - кости, связки, мышцы, кожа.

Физиогномика - изучение свойства лица.

Флора - бактерии, способствующие здоровью. Находятся в разных частях тела, особенно в пищеварительном тракте.

Фохань-цюань - гимнастика китайца-буддиста. (Пришла из провинции Хунань, от Цяя Юня, распространена в провинциях Хэбэй, Хэнань, Шаньдун. Податливое - цюань. Податливое и жесткое взаимодействуют, изменения неизмеримы. Относится к "длинному кулаку" (чан-цюань).

Х

Хемостатический - кровоостанавливающее средство.

Холестерин - жировая субстанция в виде кристаллов. Находится во всех животных жирах, маслах, яичном желтке, молоке, желчи, в крови, тканях мозга, печени, почках и надпочечниках.

Холизм - форма современной философии, рассматривает природу как иерархию ценностей, понимаемых как духовная структура.

Хоутяньци - жизненная энергия последующего неба.

Ху - тигр (символизирует: запад, 7 западных созвездий, правое, белый цвет, огонь, женское в гексаграмме ли, кровь матери, заяц на луне, серебро в свинце, желтый цвет земли (ту). Его стихии металл (цзинь), который порождает стихию "вода" (шуй), поэтому символизирует воду почек, почки. В почках хранится изначальная воспроизводящая энергия (юань цзин), "тигр" - ее символ. Также символизирует три осенних месяца и легкие, которые относятся к осени. Белый тигр (свинец) и синий дракон (ртуть), соединяясь, порождают пилюлю бессмертия.

Гимнастика "тигр" (одна из пяти гимнастик, составленных Водхидхармой в Шаолине) тренирует кости.

Хуси чжуншу - дыхательный центр.

Хуци - экспирация.

Хуа-цюань - гимнастика цветков (термин взят из выражения "три цветка пронизывают Единое", где три цветка - воспроизводящая/жизненная и духовная энергия (цин, ци, шэнь). Имеет много форм, в том числе с оружием. Относится к "длинному кулаку" (чан-цюань).

Хуан я - желтый росток (возникает из начальной стадии выплавления пилюли бессмертия из "свинца" (цян) в даосской алхимии, он же - "истинный свинец" или "белый тигр").

Хуаньтун - омоложение.

Хайньдзин - возвращение воспроизводящей энергии (вверх вместо обычного спуска вниз).

Хуаньцин бунао - возвращение воспроизводящей энергии и питание мозга (подача вверх полезна для работы мозга - см. предыдущее).

Хуйфу - выздоровление.

Хуйци - грязная жизненная энергия.

Хуныоань ици - единая энергия хаотического первоначала (одна из 16 форм внешней и внутренней работы в гимнастике "форма-мысль" (синь-цюань).

Хуныоань чжуан - "столб первоначального хаоса" (один из видов "стояния столбом" - чжаньчжуан): ступени параллельны на ширине плеч, колени чуть согнуты в легком присяде, руки висят перед корпусом центрами ладоней внутрь, туловище вертикально, кончик языка упирается в небо, сознание успокоенное, все тело расслаблено, дыхание легкое, носовое, погружая "ци" в дайтянь. Тренирует активность ци-крови во всем теле.

Хунь - "душа" (один из видов энергии), хранящаяся в печени, протекает вместе с "духовной энергией" (шэнь).

Хэцидао - путь гармонизации жизненной энергии; айкидо; китайская "мягкая техника" (жоушу); цюэ-цюэ, искаженное - "джиуджицу", синоним - дзюдо, "мягкий путь, попал в Японию, где в соединении с местными стилями возник "боевой путь гармонизации Ци"

(хэци удао, айки будо, примерно в 1948 г. переименовано в айкидо).

Хэшо - "гармонизирующее новолуние" (день, когда солнце и луна проходят эклиптику, служащую началом года).

Хэцинь - гармонизация усилий-цин (с противником: те же скорость, направление движения, легкость-тяжесть, используемые при ручном контакте в гимнастике "великий предел" (тайзи-цюань).

Хэци - соединение энергий (инь-ян путем полового акта).

Ц

Цаньчань - участвовать в медитации, заниматься медитацией.

Цаояо - лекарственная трава.

Цзанянь - беспорядочное мышление, беспорядочные мысли.

Цзайцюань - родник, в роднике, в источнике (имеется в виду нахождение энергии "Ци" в своем источнике. Источник для верхней части тела - легкие, энергия добывается из воздуха. Центральная энергия (чжун-ци) вырабатывается и хранится в желудке. Для нижней части тела - в почках, "почечная Ци" (шэньцэ) находится в центре природной Ци. В другом значении - одна из биопо! одних энергий).

Цзан - плотный внутренний орган (плотво), их пять (и все инь, тогда как полые, полво-ян. К плотным относятся: почки (шэнь), сердце (синь), легкие (фэй), печень (гань) и селезенка (пи), см. по отдельности).

Цзаокуан - мания, опрометчивый, взбалмошный, безрассудный.

Цзедуяо - антидот.

Цзе - отрезание (см. "обуздывать сосуды" (цзело). В гимнастике "форма-мысль" (синь-цюань) одна из 8 "работ", (см. бацзыгун), соответствует "сверлящему кулаку" (цзуньцюань).

Цзецзинь - отрезание усилие-пзинь (при контакте рук в гимнастике "великий предел" (тайцзи-цюань) усилие-цин направлено на то, чтобы сила противника попала в пустоту).

Цзело - "обуздывать сосуды" (в гимнастике "великий предел" (тайцзи-цюань) перекрытие

кровеносных сосудов с целью нарушения циркуляции крови).

Цзе цзе гуань чуань - сустав за суставом пронизывающая и нанизывающая (в гимнастике "великий предел" (тайцзи-цюань), в движение включается последовательно сустав за суставом, при* этом должно быть сплошное "пронизывание" движением, нигде не должно быть разрыва).

Цзи-цюань - гимнастика "петух" (относится к "южному кулаку" (нань цюань). Подражание подвижности и воинственности петуха. Считается, что создана народностью туцзя в провинции Хунан. Характерны движения головой, плечами, ягодицами, "когтями". Жизненную энергию (Ци) погружают в сердце. Издают петушиный крик, способствуя в позе выпуску силы Цзибэнв гун - базовая работа (начальная тренировка с целью создания базы: отработка движений, освоение методов, тренировка различных частей тела. В ушу главное внимание уделяют плечам, рукам, пояснице, ногам).

Цзи - пупок.

Цзингун - 1. Статическая работа; гимнастика без физических движений, главным образом дыхательная и мыслительная. В системе "их цигун" (для нее характерны внешний покой и внутреннее движение; вместе с динамической работой входят в цигун-терапию (цигун ляо-фа), "мягкую работу" (жуаньгун). Основа статической работы - "стояние столбом" (чжаньчжу-ан). Статическую работу подразделяют на "работу над природой" (син-гун) и "работу над жизнью" (мингун). В других системах гимнастик она также широко используется. 2. Асана в индийской йоге.

Цзинсы - успокоение сознания.

Цзинцзо - тихое сидение (особенное дыхательное упражнение).

Цзинчжи - воспроизводящая энергия (производящая воспроизводящую жидкость; подразделяется на изначальную (юаньцзин) и обычную (фаньцзин). Хранится в почках или в нижнем пале пилюли (ся даньтянь). С одной стороны, цзин связана с цзин почек и половой деятельностью, а с другой - как цзин полых и плотных внутренних органов, полво и плотво, поддерживает их жизнедеятельность. С третьей - тонкая составляющая "пяти знаков" (у гу), используемых в пищу. Служит алхимическим агентом, проходящим вместе с жизненной энергией (Ци) по телу и превращающимся в духовную энергию (шэнь), так что цзин - основная шэнь. Соединение цзин мужчины и женщины через их смертные проходы создает беременность); семенная жидкость; квинтэссенция; тонкий знаток.

Цзинххуа - очистка.

Цзинцзы, цзинье - сперма.

Цзинци - тонкая энергия, чистая энергия; изначальная энергия (юаньци) инь-ян; изначальная энергия (юань-ци) человека.

Цзин ци шэнь - воспроизводящая, жизненная и духовная энергия.

Цзинцюань - тонкий кулак (относится к шаолинь-ской технике).

Цзинши - комната воспроизводящей энергии (находится в нижнем поле пилюли (ся даньтянь)).

Цзиншэ - ашрам.

Цзиньшэнь - психический, чистая духовная энергия (тьмы вещей Неба и Земли), дух, душа, психика, моральные силы, моральное состояние, духовный, нервный и пр.

Цзиншэнь бяньтайчжэ - психопат.

Цзиньян - продвижение положительного ("поднимание огня": "сердца" (синь), духовной энергии (шэнь), мысли (и) вверх по "малому циклу неба" (сяо чжоутянь) вместе со вдохом с целью укрепления тела).

Цзиньдань - "золотой бессмертный" (останется жив, когда погибнут боги и люди, и все, имеющие плоть, и сможет заново создать Небо и Землю - другой мир).

Цзинью - золотой ворон (солнце).

Цзиньцзи - противопоказание.

Цзунци - родовая энергия (образуется из соединения тонких элементов, извлекаемых из "пяти знаков" (у гу), т.е. из пищи и энергии (Ци) воздуха, поступающего с дыханием. Она поступает в грудь, а затем распределяется по всему телу. Когда разносит питание по телу, называется питательной энергией (инци). Когда направляется к поверхности тела для защиты от внешних патогенных энергий (холод, тепло, огонь, ветер, влажность, сухость), называется защитной энергией (вэйци). Эти понятия используются в китайской медицине, гимнастике "великий предел" (тайцзи-цюань) и пр.

Цзыучжуан - меридиальный столб; "стойка три тела" (саньтиши) и "шаг в стойке три тела" (саньцай-шибу). Десять требований к этой стойке: прямая шея, язык касается неба, ровное туловище, погруженные плечи, свешенные руки и округлые локти, прямые ладони, опущенные запястья, лукообразные ноги, хватание пальцами ног, подобранный таз.

Цзю чжуань - 9 оборотов (во внешней алхимии (вай-день) 9 плавлений для лучшего рафинирования, после 10-го образуется "возвращающая пилюля" (хуаньдань).

Цзюэци - абсолютная техника.

Цзюэзинь - отламывающее усилие-цинъ (в гимнастике "великий предел" (тайцзи-цюань) при контакте рук гармонизируют усилия-цинъ (хэцинъ) и, управляя руками и силой (ли) противника, выполняют прерывающее движение).

Цзянхуи - знахарь, врач-шарлатан, шарлатанская медицина.

Цзяншень - медиуизм (букв, опускание духа - чтобы он спустился и приблизился).

Цзяньчжуан - крепкий, здоровый.

Цзянызынь - оздоровление тела.

Цзяныпэнь - оздоровление духа.

Цзяньхуа тайцзицзянь - упрощенный "меч Великий предел" (комплекс, разработанный в Китае для массового распространения. Состоит из 8 групп (цзу) и 32 форм (ши).

Цзяньхуа тайцзи-цюань - упрощенная гимнастика "великий предел" (разработана в 1956 г. Комитетом по физкультуре и спорту КНР. Комплекс, состоящий из 24 форм, предназначен для массового распространения).

Цзяогань шэньцзин ситун - симпатическая нервная система.

Цзяоцзя - копуляция (погружение огня духовной энергии (шань), взятого из сердца, в воду нижнего поля пилюли (ся жаньтянь), что создает равновесие огня и воды и дает возможность проявиться истинной "ци" - чжэньци прежнего неба (сянь-тянь).

Цервитис - воспаление шейки матки.

Ци - в человеке - жизненная энергия (совокупность и предпосылка различных проявлений жизни. Подразделяется на:

а) движущую тонкую субстанцию; "Ци" из пищи и "Ци" из дыхания;

б) движущую силу, обеспечивающую функционирование внутренних органов и каналов.

"Ци" также подразделяют на изначальную (юаньци) или истинную "ци" (чжэньци) прежнего неба (сяньтянь)

и обычную "ци" (фаньци) последующего неба (Хоутянь) - это может быть воздух, которым дышат. Хранится в

"среднем поле пилюли" (чжун даньтянь).

Цин - чувства, эмоции.

Цинмин - чистый свет (один из 24 сезонов).

Цинцзин - очищение.

Цуй - побуждать ("корень побуждает движение") - см. "три звена" (сань-цзе).

Цуйминь - гипноз, гипнотизировать, усыплять.

Цуйфа - разрушающий выпад.

Цуньян - сохранение мыслей (сосредоточение на образе).

Цуныпэнь - сохранение духа (концентрация сознания).

Цыцзяо - возбуждение, раздражение, раздражитель; стимуляция.

Цыши - поза, положение.

Цыцзяосу - астроген.

Цюань - кулак; гимнастика (в "длинном кулаке" (чан-цюань) еще называется (чуй); пальцы: указательный, средний, безымянный и мизинец согнуты, большой согнут и лежит на втором суставе указательного и среднего пальцев. "Лицо кулака" (юаньмянь) ровное, кулак плотно сжат. В "южном кулаке" (нань-цюань) пальцы плотно согнуты, большой давит на второй сустав указательного и среднего пальцев, "спина кулака" ровная, никакие косточки не выступают. В гимнастике "великий предел" (тайцзи-цюань) пальцы согнуты, большой внутренней стороной лежит на среднем суставе указательного и среднего пальцев, "лицо кулака" (цюаньмянь) плоское, центр кулака "пустой" (сюй). В гимнастике "форма-мысль" (синь-цюань) 4 пальца без большого плотно сжаты, внутренняя сторона 1-го сустава большого пальца прикрывает средний сустав указательного и среднего пальцев, "лицо кулака" плоское. Иногда от мизинца к указательному уровень повышают, образуя спиральную форму;

Цюань - кольцо (вид оружия в ушу). Изготавливается из металла, диаметр около полуметра, периферия заточена. Обычно в каждой руке держат по кольцу. Современные кольца имеют диаметр 25 см.

Цюаньшуй - выздоровление.

Цюйти - тело, телесный (в противоположность, психическому).

Цюэ - полость (обычно энергетическая зона).

Цинь - свинец. (В даосской алхимии символ жизненной силы (Ци). У бессмертного (сянь) уровня "Неба" (тянь), т.е. высшего, это тело, уровня "Человек" (жэнь) - ци, уровня "Земля", т.е. низшего - воспроизводящая энергия (цзин).

Цяньчжи - пальцы-щипцы.

Цяньжуангун - работа по укреплению здоровья. (Главное в ней "регулирование сердца" или "души" (дя-осинь), включает "вхождение в покой" (жуцзин), предусматривает "обращенное дыхание" (ни хуси). Излечивает многие, особенно хронические болезни).

Цянь хуси - скрытое дыхание (очень мягкое).

Ч

Чакра - пункты сплетения нервных узлов. Чак и ра-сана (энергетические центры тела, которые представлены на разных уровнях сознания, они психологически связаны со сплетением в нервных центрах. Они представлены в 2-х планах: астральном и физическом).

Чакра сердца -- центр психической деятельности.

Чанюй - молодая девушка, девица. В даосской алхимии то же, что "ртуть". Женское начало в мужском: духовная энергия (шэнь, управляя выплавкой пилюли, берет силу инь у гексаграммы кунь, прибавляет ее к янь, создавая ли (здесь: женское в мужском), сама превращаясь в малое инь-чанюй).

Чарок - великий аюрведический врач, написавший одно из классических сочинений по Аюрведе - "Чарок Самхато").

Ча-цюань - гимнастика Ча (Чамира, уйгура по национальности. Наступательно-оборонительная, имеет пять форм - подражаний пяти животным: дракону, тигру, змее, журавлю, обезьяне. Относится к "длинному кулаку" (чан-цюая).

Чайшоу - "разбор рук", "разобрать руки" (т. е. изучить, проанализировать роль и задачу поз и движений).

Чан-цюань - длинный кулак, длинная гимнастика (вид гимнастики. При династии Сун (960-1279) имела 32 формы, приписываемые императору Тайцзу ("Великий предок"), правившему в 960-975 гг. Отличается более длинными выпадами, что сейчас относится к северной школе).

Чаншоу-цюань - гимнастика "долголетие" (др. название: гимнастика "великий предел" 9-ти дворцов (цзю гун багуа). Древний оздоровительный метод, укрепляет функции сердца, легких,

лечит почки, поясницу. В движениях важен сердечный, или душевный покой, собранность духа, регулировка дыхания. Сочетают внешнее и внутреннее, динамику и статику).

Чаншэн -- вечная жизнь.

Чанцзя-цюань - гимнастика семьи Чан (считают, что книга создана в годы Цяньлун (1736-1795) дин. Цин. Выпустили книгу "О средней ци" (Чжун ци лунь), создали гимнастику "24 кулака" (эршисы-цюань), где жесткое и податливое взаимно помогают, положение корпуса часто меняется, дух и форма вместе проявляются, жизненная энергия (Ци) считается основной, форму с ней сочетают. Относится к "длинному кулаку" (чанцюань)).

Чандао - суггестия.

Чань - медитация (санскр. дхьяна, яп. цзэн).

Чжаньчжи -- раскованные пальцы (в гимнастике предел (тайцзи-цюань) "ци" - кровь, а также усилие-цзинь и сила (ли) должны достигать кончиков пальцев, поэтому даже сгибая пальцы в кулак (цюань) или крюк (гоу), кости ладоней и пальцев должны быть соединены расслабленно, но не должно быть плотного сжатия (воши).

Чжигуань - "остановись и наблюдай" (самадхя, т. е.

остановка дыхания и полный покой, четкое просматривание "тьмы вещей").

Чжигуаньфа - метод медитации.

Чжицзи - прямой удар.

Чжибин - болезнь, заболевание.

Чжиуды - растительный, вегетативный.

Чжиу шацзюньсу - фитонцид.

Чжуцяо - красная птица (владыка юга, символ юга, юг; в даосской алхимии огонь сердца, выделяющий "ртуть" из "киновари").

Чесотка - заразная кожная болезнь, характеризуется зудом и шелушением кожи.

Четыре ароматных - коричневое дерево, кардамон настоящий, пижма (цветы) и кориандр.

Четыре вида плодов - пузырница, облепиха, якор-цы и мольва.

Четыре красных - мокротомия, охра, марена и ми-робалан кабула.

Четыре питательных - мясо, масло, патока и чеснок.

Четыре прохладных - бамбуковая манна, шафран посевной, гвоздичное дерево и кардамон настоящий.

Четыре царя - шлемник, бадан, шалфей, горечавка крупнолистная.

Ш

Шакти - "жены" лам, персонификация женской энергии, женская ипостась божества.

Шесть главных - щитовник, бадан, гусиная лапка, календула, шлемник, сверция.

Шесть драгоценностей - золото, серебро, медь, нефрит, жемчуг, кораллы.

Шесть корней - купина, спаржа, маралий корень, редька, морковь и марена.

Шесть лекарств противодействия - перец длинный, перец черный, кальцит, сода, облепиха, каменное масло.

Шесть хороших - кукурузная мука, тмин, шафран, гвоздичное дерево, кардамон настоящий и мускатный орех.

Шуньята - нереальность, относительность материальных форм бытия.

Шушумна - другое название сосуда авадхути.

Ы

Ымай-Тасхыл - священная гора хакасов. Таштып - районный центр в Хакасии.

Э

Эволютивный - развертывающийся, развивающийся, раскрывающийся.

Эгрегор - соединения, сумма однородных величин, идейное согласие, живая (одушевленная) идея, психические выделения коллективов людей.

Эдима - состояние, при котором телесные ткани задерживают чрезмерное количество

жидкости, что приводит к опухолям.

Эзотерический - не представляющий тайны, предназначенный для непосвященных, противопоставляется эзотерическому.

Экспансивный - простирающийся, расширяющийся.

Эксекторант - отхаркивающее. Субстанция, помогающая вывести слизь или другие вещества из легких, бронхов и трахеи.

Экстериоризация - состояние, при котором человек находится снаружи своего тела и видит себя со стороны.

Экстериоризованный - внешне проявленный.

Экстрасенс - психик, медиум, человек, обладающий паранормальными способностями.

Экстрасенсорная перцепция - восприятие объектов, состояний, звуков, запахов или мыслей людей на основе паранормальных способностей, т. е. без контакта с объектом или субъектом и без использования обычных органов чувств.

Экстрасенсорные ощущения - те ощущения, которые существуют или кажется, что существуют отдельно от обычных ощущений или в дополнение к ним.

Эктоплазма - светящееся вещество, которое по повелению, исходит во время спиритического сеанса от посредника в контактах с потусторонним миром.

Электролит - элемент или соединение, которое при растворении в воде или в другом растворителе, распадается на ионы, управляющие течением электротока.

Элементаль - низший дух природы, управляющий его конкурентными элементами (как напр., саламандра - огнем).

Элементарий - простейшее, изначальное, двухплановое (ментальное и астральное) состояние. В частности душа и астралом человека.

Эманация - истечение, излучения.

Эметический - препарат, вызывающий рвоту.

Эндокринные железы - железы, функции которых выделять в кровь или лимфу субстанцию, оказывающую особый эффект на органы и другие части тела.

Энтерит - воспаление тонкой кишки.

Эпилепсия - группа неврологических болезней. Характеризуется повторяющимися приступами конвульсий, сенсорными нарушениями, ненормальным поведением, потерей сознания или всеми этими признаками вместе.

Эфферентные нервы - чувствительные нервные импульсы, которые передают ощущения из мозга.

Я

Якши - хорошо.

Якша - добрые и злые духи покойников.

Ян - космический фактор (мужское начало).

МЕЖДУНАРОДНАЯ АКАДЕМИЯ

при

ЮНЕСКО "ТИБЕТСКАЯ и НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА"

Белый тибетский Лама Виктор ВОСТОКОВ

Президент Академии

профессор психотерапии и индо-тибетской медицины, академик,

биокосметолог, мастер Ци-гун "Золотой барс", фитокинезитерапевт, нарколог, биоэнерготерапевт.

приглашает на международные курсы и лекции

ТАЙНЫ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

как продлить молодость и быть здоровым!

В программе:

- тибетская медицина - здоровье, молодость, красота;
- биокосметология - искусство быть красивой, биоэнергетический косметический массаж;
- тибетский массаж - лечение всех заболеваний (7 видов терапии);
- тибетская диагностика, диагностика кармы;
- тибетская астрология (Калачакра - искусство управления временем), законы Космоса, ясновидение - профилактика и лечение стрессов, неврозов, бессонницы, усталости;
- раскрытие сверхспособностей у слушателей;
- профилактика и лечение женских заболеваний;
- исцеление детей и подростков;
- лечение импотенции и хронического простатита;
- лечение ожирения и омоложение на 10 лет;
- лечение от алкоголизма, курения, наркомании и др. вредных привычек;
- тибетская йога (7 видов), тибетский омолаживающий Ци-гун "Золотой барс", кунг-фу, восточные танцы и пластика, Фен-Шуи;
- психоэнергозащита бизнесменов;
- тибетская медитация и многое другое. Гранд Доктор Виктор Востоков поможет Вам изменить судьбу и стать счастливым человеком!

Система оздоровления В. Востокова - это уникальный комплекс авторских методик, использующих природные препараты, изготовленные по его патентам.

В СВОЕЙ ПРАКТИКЕ БЕЛЫЙ ТИБЕТСКИЙ ЛАМА, ПРОФЕССОР НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ,

АКАДЕМИК ВИКТОР ВОСТОКОВ ИСПОЛЬЗУЕТ 40 МЕТОДОВ ДИАГНОСТИКИ 300 СПОСОБОВ НЕЛЕКАРСТВЕННОЙ ТЕРАПИИ

Система оздоровления В. Востокова – это не временное облегчение, а путь, который, при желании, может пройти каждый от болезни и слабости к здоровью и долголетию.

Проводятся индивидуальные приёмы и консультации:

- * Тибетская диагностика, курс оздоровления и омоложения организма на 10 лет.
- * Лечение и профилактика болезней и патологий позвоночника, мышц, сухожилий и травм.
- * Тибетский мануальный массаж - молодость, здоровье, красота.
- * Лечение мочеполовой системы, простатита, импотенции и юсплодия у мужчин лечение женских заболеваний.
- * Профилактика и лечение стрессов, неврозов, бессонницы, усталости. Снятие отрицательных психологических воздействий 1 проблем (сглаз, порча).
- * Лечение ожирения, исправление дефектов фигуры (рост и красивые ноги).
- * Профилактика и лечение алкоголизма, курения, наркомании и других вредных привычек.
- * Биокоррекция кармы (успех в жизни и в бизнесе), проведение кихоэнергозащиты.
- * Лечение, обучение и похудение во сне.

Лекции и практические занятия профессора тибетской и народной медицины, психотерапевта, мастера Ци-гун "Золотой Барс", биокосметолога, врача ЛФК, преподавателя тибетского точечного массажа, мастера йоги, академика Востокова В.Ф. Лекции, занятия, методики и упражнения для спортсменов

ПРОГРАММА "ПУТЬ К ПОБЕДЕ"

"Дорогу осилит идущий"

1. Психофизиология и биоэнергетика спортивного поединка (боя). Состояние медитации - успех и победа в спортивных состязаниях.

2. Психоэнергетические методы подготовки спортсменов. Самовоспитание и психорегуляция в жизни - путь к успеху.

3. Методы включения-управления чакр, китайских меридианов, мантра-йоги, вибраций, эмоций, биоэнергии во время поединка (соревнования).

4. Методы использования биоэнергетики окружающей среды, пранаямы, регуляция дыхания во время соревнования (спарринга).

5. Методы мгновенного изменения психофизики своего состояния.

6. Вызов 2-го дыхания с целью обеспечения правильной тактики и стратегии спортивной игры.

7. Методы внушения, управления мыслью, уклонения от ударов, передача биоэнергии в отдельные части тела.

8. Психоэнергозащита спортсмена, саморегуляция, формирование внутреннего спокойствия. Теория и практика Инь-Янь. Гармония души и тела.

9. Мастер боя без боя. Учитель Тибета. Учитель Истины.

10. Создание иллюзорного тела. Бой с тенью. Чтение мантр и заклинаний.

11. Развитие сверхсилы, сверхздоровья, сверхвыносливости. Теория и практика.

12. Кинезотерапия - укрепление, лечение и омоложение позвоночника, мышц, суставов, костей, сухожилий, фасций и связок.

Лекции и практические занятия профессора тибетской и народной медицины, психотерапевта, мастера Ци-гун "Золотой Барс", биокосметолога, врача ЛФК, преподавателя тибетского точечного массажа, мастера йоги, академика Востокова В.Ф.

Лекции, занятия, методики и упражнения для спортсменов
ПРОГРАММА "ПУТЬ К ПОБЕДЕ"

"Дорогу осилит идущий"

1. Психофизиология и биоэнергетика спортивного поединка (боя). Состояние медитации - успех и победа в спортивных состязаниях.

2. Психоэнергетические методы подготовки спортсменов. Самовоспитание и психорегуляция в жизни - путь к успеху.

3. Методы включения-управления чакр, китайских меридианов, мантра-йоги, вибраций, эмоций, биоэнергии во время поединка (соревнования).

4. Методы использования биоэнергетики окружающей среды, пранаямы, регуляция дыхания во время соревнования (спарринга).

5. Методы мгновенного изменения психофизики своего состояния.

6. Вызов 2-го дыхания с целью обеспечения правильной тактики и стратегии спортивной игры.

7. Методы внушения, управления мыслью, уклонения от ударов, передача биоэнергии в отдельные части тела.

8. Психоэнергозащита спортсмена, саморегуляция, формирование внутреннего спокойствия. Теория и практика Инь-Янь. Гармония души и тела.

9. Мастер боя без боя. Учитель Тибета. Учитель Истины.

10. Создание иллюзорного тела. Бой с тенью. Чтение мантр и заклинаний.

11. Развитие сверхсилы, сверхздоровья, сверхвыносливости. Теория и практика.

12. Кинезотерапия - укрепление, лечение и омоложение позвоночника, мышц, суставов, костей, сухожилий, фасций и связок.

31. Дхарма и диагностика Кармы. Как изменить судьбу и стать счастливым человеком?

32. Тибетский Ци-гун (здоровье, молодость, красота). Теория и техника.

33. Цигунотерапия. Управление жизненной энергией Ци. Искусство быть здоровым.

Продление молодости.

34. Теория и практика медитации для спортсменов. Как избавиться от лишнего веса?

35. Методики психофизической подготовки монахов. Адаптация для спортсменов.
36. Макробиотика. Правильное сбалансированное питание. Лекарственная пища.
37. Небесный воин - золотой (срединный) путь к совершенству духа и тела.
38. Психотерапия спортсмена. Теория, практика, упражнения.
39. Женская самозащита. Сила женщины в ее слабости. Как стать здоровой, сильной и красивой?
40. Эзотерическая анатомия и физиология человека. Биокаркас, биополе, фантом, главные каналы тела, 12 биоэнергетических центров, 72 китайских меридиана, 7 видов энергии Ци. Аккумуляция и управление энергией.
41. Трансформация сознания и души человека. Реинкарнация (перевоплощение души). Путешествие в прошлые жизни.
42. Профилактика лечения травм спортсменов. Защита спортсменов от врагов. Теория, методики и практические занятия. (6 часов).
43. Музыкаотерапия. Индивидуальный подбор целебной музыки для каждого спортсмена.
44. Ароматерапия. Лечение запахами, благотворно влияющими на психику человека.
45. Вибротерапия: лечение молитвами, мантрами, манда-лами, звуками. Подбор индивидуальной мантры для каждого спортсмена.
46. Тибетский биоэнергетический массаж-лечение всех заболеваний. 7 видов терапии: раскатывание; рефлексотерапия; точечный массаж; снятие болевого синдрома, стресса, усталости, невроза; омоложение суставов, сухожилий, мышц и связок; коррекция фигуры, исправление осанки; втирание омолаживающих мазей, настоев, растирок; горячей и холодной мазей Востокова.
47. Лечение травм без операций. Уникальные авторские методики профессора Востокова позволяют спортсменам защититься от травм, ударов и нападений.
48. Будущее науки о человеке. Развитие, перспективы, прогнозы.
49. Социально-психические аспекты человека в современном мире.
50. Теория и техника восточного массажа.
51. Гармоничное эзотерическое воспитание детей.
52. Растительные биостимуляторы.
53. Выживание человека в экологических катастрофах.
54. Древние знания погибших цивилизаций.
55. Древние знания, Святые места Силы в Индии, Непале и Тибете.
56. Природа и здоровье человека.
57. Взаимодействие человек-космос-природа.
58. Космос и человек. Влияние Звезд, Луны и планет на здоровье человека.
59. Космические законы. Законы Бога, Природы и Кармы.
60. Косметология, Нумерология и Ритмология в древней науке. Методика, терминология и практика.
61. Медицинская астрология.
62. Ритмы человека и управление временем.
63. Калачакра - наука управления временем.
64. Ритмы человека и управление временем.
65. Введение в биокосметологию.
66. История тибетской медицины.

67. Тибетская медицина на современном этапе.
 68. Введение в тибетскую науку.
 69. Введение в тибетскую медицину. Макробиотика, продление жизни, психологическая тренировка.
 70. Человек с точки зрения тибетской науки.
 71. Уроки тибетской медицины.
 72. Основные понятия Чжуд-ши. Махабхуту и дхату.
 73. Теория Инь-Янь. Основа нашей жизни.
 74. Биологически активные вещества в тибетской медицине.
 75. Биоэнергетика в Чжуд-ши.
 76. Тибетская диагностика. Теория и практика.
 77. Диагностические тесты в восточной медицине.
 78. Понятия о болезни, здоровье в Чжуд-ши. (Тантра тайных устных наставлений).
- Лекарственные растения в Чжуд-ши.
79. Лекарственные средства растительного, животного и минерального происхождения.
 80. Мистико-философские системы Тибета. Теория и практика.
 81. Авторские методики и препараты профессора тибетской медицины Востокова В. Ф.
 82. История тибетских монастырей.
 83. Восточная система воспитания.
 84. Тибетские ламы кто они?
 85. Жизнь в буддийском монастыре (дацане).
 86. Система воспитания в тибетском монастыре.
 87. Психологическая система воспитания в тибетском монастыре.
 88. Культура и ритуалы в тибетском монастыре.
 89. Питание и методы закаливания тибетских монахов.
 90. Тибетский Ци-гун "Золотой барс" (Здоровье, молодость, красота).
 91. Боевое искусство Востока на службе здоровья и жизни.
 92. Магнетизм - основа жизни.
 93. Биополе-миф или реальность.
 94. Биоэнергетика человека.
 95. Психоэнергетика человека.
 96. Циркуляция энергии в теле человека.
 97. Микробиотика дзен-буддизма.
 98. Профилактика и лечение остеохондроза.
 99. Питание и растения, продлевающие молодость.
 100. Методы оздоровления человеческого организма. Тибетская оздоровительная система Кунь-Ней.
 101. Профилактическая и оздоровительная система дня. (Очищение, закаливание, медитация.). Лечебное и профилактическое голодание.
 102. Тай-дзи-оздоровительная система для каждого.
 103. Восстановление здоровья и профилактика заболеваний Тай-дзи. (Восточная оздоровительная система).
 104. Медитативный бег для продления жизни.
 105. Омоложение организма при помощи До-ин.
 106. До-ин - снятие усталости. Теория и практические занятия.
 107. Кунг-фу - искусство выживания.
 108. Философия движения. Танцы и ритмическая гимнастика.
 109. Китайская гигиеническая гимнастика.
 110. Йоготерапия. Теория и практика.

111. Психотерапевтическая ценность йоги.
112. Пранайама - накопление энергии.
113. Тсуботерапия. Теория и практика.
114. Мет оды нелекарственной терапии. Теория и практика.
115. Профилактика заболеваний методами индо-тибетской медицины.
116. Тибетский биоэнергетический массаж для долголетия и здоровья.
117. Точечный массаж-профилактика простудных заболеваний.
118. Самомассаж - профилактика заболеваний и снятие усталости.
119. Современный подход к питанию и метаболизму организма.
120. Вредные факторы и их устранение. Способы и методы защиты от вредных условий окружающей среды (адаптогены).
121. Саттвическая пища - залог здоровья и продления молодости.
122. Суггестология. Применение в школе и медицине.
123. Психологические методы диагностики человека (психотипы).
124. Профилактика стрессов, неврозов, бессонницы методами тибетской и народной медицины.
125. Выживание человека в условиях больших городов.
126. Нервное напряжение и способы его устранения.
127. Психогигиена неврозов.
128. Психология страха и его преодоление.
129. Парапсихология. Методы, направления, задачи.
130. Третье состояние человека.
131. Сверхчувственное восприятие человека. (ЭСВ). Открытие третьего глаза.
132. Паранормальные явления человеческой психики.
133. Бессознательная деятельность человека-.
134. Бессознательные акты и преступления.
135. Отношение бессознательного к художественному восприятию.
136. Проблема соотношения бессознательного подсознания и сознания.
137. Современные отношения между мужчиной и женщиной,
138. Психология любви.
139. Психология чувств в отношениях между мужчиной и женщиной.
140. Психологическая концепция мужчины в современном мире.
141. Лечение ожирения. Лечебные растительные ванны.
142. Эротика и секс в восточной культуре.
143. Искусство любви в восточной культуре.
144. Мужчина и женщина в аспекте современных наук.
145. Астральная совместимость мужчины и женщины. Как ,выбрать супруга?
146. Защита от злых людей, вампиров, ведьм, колдунов.
147. Сексуальные неврозы. Профилактика и лечение.
148. Что такое Тантра? Тантра-йога.
149. Психогигиена половой жизни.
150. Красота и здоровье женщины. Упражнения для лица.
151. Косметический массаж. Питательные маски, кремы и примочки. Практика.
152. Мумие-ассиль в лечении хронических заболеваний. Рецепты.
153. Современные аспекты воспитания молодежи.

154. Профотбор и профориентация молодежи. Новые специальности.
155. Лечение и профилактика импотенции, простатита, аденомы предстательной железы. Авторские методики и препараты профессора Востокова В. Ф.
156. Школа женской красоты. Методика снятия стресса с головы и лица. Релаксационные кремы, мази, примочки.
157. Травяные ванны для здоровья и молодости. Авторские методики проф. Востокова В. Ф.
158. Мантра-йога - лечение и защита звуками (вибротерапия). Исполнение мантр и молитв. Как найти свою мантру?
159. Искусство релаксации. Теория и практика.
160. Катарсис души и тела. Пост, молитва, покаяние.
161. Духовное и физическое очищение. 72 вида очищения.
162. Комплекс упражнений "Здравствуй, солнце". Методике включения меридианов.
163. Управление эмоциями и чувствами. Теория и практика. 164.12 простых дыхательных упражнений.
165. Советы В. Востокова. Как изменить судьбу и стать счастливым человеком?
166. Классический лечебный массаж. Подготовка больного. Психический настрой. Медитация и музыкальная терапия.
167. Основные приемы массажа: снятие отрицательного напряжения с больного, поглаживание, растирание, подпитка биоэнергией.
168. Психотропная война. Отрицательное воздействие средств СМИ. Как выжить в настоящее время? Психоэнергозащита.
169. Апитерапия. Лечение, питание и продление жизни пчело-продуктами. Рецепты.
170. Тибетское золотое мумиё. (Брагшун). Происхождение, дозировка, применение. Рецепты.
171. Металлотерапия. Лечение благородными металлами. Медетерапия.
172. Чистая саттвическая биоэнергетическая пища. Афродитические продукты и блюда.
173. Тибетская макробиотика. (Человек есть то, что он ест). Приготовление салатов и быстрых блюд. Лечебная кулинария.
174. Лекарственные травы в нашем питании. Лечение соками. Как выжить в лесу, в горах? Методики В. Востокова.
175. Психотренинг. Упражнения по развитию концентрации внимания. Улучшение памяти и мышления. Созерцание.
- 176.33 состояния сознания. Анализ и управление сознанием. Снятие инграмм. Достижение сверхсознания. Нирвана.
177. Неспецифические реакции организма. Закаливание природными факторами. Занятия на природе.
178. Целебные свойства сауны (бани). Подготовка, магический ритуал, снятие стресса, усталости. Практика в сауне.
179. Работа с биополем человека. Исследование, биоэнерго-коррекция и восстановление биокаркаса. Теория и практика.
180. "Счастье ног". Диагностика и массаж стопы.
181. Методики хождения босиком по снегу, углям, песку, тайге.
182. Защита от чёрной магии и болезней. Народные целебные заговоры (ключи). Лечение молитвой.
183. Уринотерапия - древняя наука Индии. Лжепонятия, ошибки больных. Личные методики оздоровления организма.
184. Атрибутика тибетских лам и монахов. Назначение, применение в жизни и лечении.

185. Методики омоложения организма на 10 лет. Теория, техника, процедуры: медитация, массаж, очищение, биокосметология, упражнения Ци-гун, рецепты.
186. Андрология. Продление репродуктивной функции мужчин. Увеличение мужской силы. Лечение импотенции, бесплодия. Индивидуальные методики и занятия.
187. Тибетская фармакогнозия. Технология приготовления лекарств, сборов, мазей, бальзамов и др.
188. Тибетская медицина в онкологии. Лекарственные средства, травы, минералы.
189. Оздоровительные и боевые системы Китая. Шаолинь-ский комплекс (120 часов).
190. Аюр-веда - древняя наука о человеке.
191. Тибетская наука о молодости. Родники долголетия. Секреты долголетия тибетских Лам. Рецепты.
192. Лечение и профилактика заболеваний мочеполовой системы. Методы, практика, рецепты.
193. Лечение и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы. Методы, упражнения, рецепты.
194. Лечение и профилактика заболеваний печени. Очищение, методы, упражнения, рецепты.
195. Лечение и профилактика заболеваний кожи. Анатомия и физиология. Методики, процедуры, рецепты.
196. Лечение и профилактика заболеваний суставов. Омоложение суставов. Дыхание костей. Методы, упражнения, массаж, процедуры, ванны, фитотерапия, натуропатия.
197. Пищевые лекарственные растения.
198. Лечение и профилактика заболеваний желудочно-кишечного тракта. Методики, диета, упражнения, рецепты.
199. Астральный мир растений и минералов.