

д-р Гхилдиял

ДАОСКИ И ТИБЕТСКИ ЗДРАВНИ ПРАКТИКИ



ПЪРВА
СТЪПКА

*Направи първата стъпка
и пътят ще се отвори сам.*

Стив Джобс

Издателство
ПАРИТЕТ

РУСКИ КНИГИ НА БЪЛГАРСКИ ЕЗИК

© Предпечатна подготовка Паритет ООД

ДАОСКИ И ТИБЕТСКИ ЗДРАВНИ ПРАКТИКИ

Автор: д-р Гхилдиял, 240 стр.

В тибетската медицина се прилагат четири основни метода на лечение: правилен начин на живот, правилно хранене, лекарствени средства (фитопрепарати) и външни методи за въздействие (процедури).

В тази книга ще намерите съвети, които да използвате сами, за да избегнете много от здравните проблеми.

Даоският масаж води до обмяна на енергиите, за разлика от масажа който познаваме. Като част от учението на Дао той почива върху понятието за циркулирането на енергията в човешкото тяло. Задачата му е да осигури безпрепятственото предвижване на потока ци (енергията) по телесните канали. Чрез тази методика даоистите са използвали вътрешната енергия (или ци) за укрепване и подмладяване на вътрешните и сетивните органи (очи, уши, нос, език, зъби, кожа).

При поръчка на книги
от сайта www.paritetbg.com
получавате 20% отстъпка

ВНИМАНИЕ!

**Това издание не е учебно помагало.
Консултирайте се с лекар.**

ISBN 978-619-153-345-9

ЧАСТ ПЪРВА

ТИБЕТ. ЗДРАВЕ ЧРЕЗ ДВИЖЕНИЕ

Как в Тибет възприемат строежа на човешкия организъм

*Енергийните центрове
на тялото — вихрите*

В човешкото тяло има деветнайсет енергийни центъра, наречени вихри. Седем от тях са главни, останалите са второстепенни. Те не могат да се видят с физическото зрение, тъй като представляват врати към духовните полета. Второстепенните вихри се намират около ставите на крайниците: шестте горни второстепенни вихъра съответстват на раменните, лакътните и лъчево-китковите стави и китките на ръцете; шестте долни второстепенни вихъра съответстват на тазобедрените стави, коленете и глезенните стави с ходилата.

Вихрите не са изолирани един от друг. От степента на тяхното взаимодействие зависи увеличаването на силите за укрепване и подмладяване на организма. Тогава цялото човешко тяло се отваря за проникване на енергия от фините светове.

Когато човек е изправен, второстепенните вихри, образуващи се около коленните стави, се съединяват и се образува един голям вихър. В него е концентрирана толкова енергия, колкото има и в основните вихри. Обикновено ние не правим широки крачки, не правим махове с краката, не сядаме в шпагат. Затова огромният вихър е винаги с нас. Неговата форма се мени в зависимост от положението на човек в пространството. Ако интензивността на концентрираната в него енергия е достатъчно голяма, тогава за него се говори като за осмия главен вихър.

Седемте основни вихри са свързани с определени части на тялото:

- първият (най-долният вихър) е в основата на тялото;
- вторият е на нивото на горната точка на половия орган;
- третият е малко под пъпа;

- четвъртият е в средата на гръдния кош;
- петият е в основата на шията;
- шестият е в средата на главата;
- седмият (прилича на конус с обърната нагоре отворена основа) се намира над шестия вихър.

Седемте основни чакри

Тези вихри имат пряко отношение към основните чакри. Чакрата е изходната точка за множество канали, по които преминава енергията. Трябва да можем да си ги представяме, за да контролираме преминаването на живителната сила по тялото и да не си насяме вреда. Човек, който е решил да усвоява оздравителни практики, трябва точно да контролира всички процеси, ставащи в организма при изпълнение на упражненията. И така, трябва да знаете и да си представяте основните чакри.

Муладхара. Намира се в *долната част на гръбнака*, между аналния отвор и половите органи. Муладхара се визуализира като червен лотос с четири листенца. Оттук започва издигането на енергията. Тази чакра съот-

ветства на материята, стихията на земята. Тя е свързана с инерцията и обонянието.

Свадхистана. Разположена е в центъра на *половите органи и коремната кухня*. Представява оранжев лотос с шест листенца. Чакрата е свързана с водата, вкуса.

Манипура. В превод от санскрит думата означава „град на скъпоценните камъни“. Третата чакра се намира в областта на *кръста* на равнището на пъпа. Изобразява се като син лотос с десет листенца. Чакрата е свързана с огъня (следователно със зрението) и слънцето. Във физическо отношение засяга цвета, формата, топлината. Тази чакра управлява волята.

Анахата. Думата означава „звук, който не се извлича, но се чува“. Намира се в областта на *сърцето*. Визуализира се като лотос с дванадесет златни листчета. Чакрата е свързана с въздуха, следователно с осезанието. На нивото на органичното тяло ѝ съответства кожата. Регулира емоциите.

Вишудха. Преведена от санскрит думата означава „чистота“, „пречистване“. Тази чакра се намира в областта на *гърлото*. Представява лотос с шестнадесет тюркоазено сини листенца. Нейната стихия е етерът. С тази

чакра са свързани слухът, звуците. Тя управлява творящия дух.

Аджна. Думата означава „заповед“, „ръководене“. Чакрата се намира *между очите*, на мястото на „третото око“. Представлява бял лотос с две листенца. Този център е свързан с познавателните способности, той е средоточие на вътрешния взор, на прозрението. От него започва излизането към висшето, извън пределите на основните елементи.

Сахасра. Намира се в горната част на главата – *на темето*. Изобразява се като хилядолистен лотос. Тази чакра не е свързана с телесното. Тя представлява изходът към висшата духовна сфера – отвъд ограничената индивидуалност и реалността.

Енергийното поле на човека

В здравето тяло всички вихри се въртят с много голяма скорост. Това позволява на жизнената сила да стигне до всички органи. Ако ритъмът на един или на няколко вихъра се наруши, енергийният поток отслабва или напълно стихва. Тогава възниква болест, започва стареене на клетките.

Вихрите представляват движеща се енергия, от която се храни организъмът. При здрав човек външните граници на вихрите се намират извън границите на тялото, като създават особена аура. Говори се дори за енергийно поле, което заобикаля всеки човек. Ако в него няма пробиви, плътността на енергията е голяма и тя защитава човека от негативни въздействия, както външни, така и вътрешни. Създава се своеобразна защитна окръжност, в която живеем. Наричат я още гигантско енергийно яйце.

Във финото духовно поле е скрит универсалният символ на тайната на сътворението на света, на възникването на живота. Не случайно сред различните народи съществува огромно количество митове и предания, в които яйцето се споменава във връзка със зараждането на живота. Например от него се излюпват слънцето (златният жълтък), разделените небе и земя. Или птицата Феникс: умирайки в огъня, тя отново се появява от собственото си яйце.

В християнството яйцето е символ на възкресението от мъртвите, на вечния живот. То е и знак за надежда и вяра във възраждането,

възстановяването. Яйцето символизира благоразположение и съгласие.

Енергийното поле на човека, неговата аура представлява плътна енергия, която по форма образува нещо подобно на яйце. Плътността на полето не е еднаква. Тя е най-голяма в центъра и към периферията се разрежда. При здрав човек плътността на вихрите дори близо до външните граници остава доста висока. При стар и болен човек почти цялата енергия на вихрите е концентрирана близо до центъра, а външните граници съвпадат с телесната обвивка. Такава аура едва защитава организма и едва се справя със задачата да попълва неговата сила. За да се увеличи енергията, трябва да се направят няколко специални упражнения. Всяко от тях влияе благоприятно, като възстановява плътността на енергията и разширява нейното поле. Това връща силите и здравето на човека.

Енергията кундалини

Сред източните народи енергията се представя като своеобразно развиване, като се

използва загадъчната дума „кундалини“. Ще се спрем по-подробно на нея.

Енергията се схваща като космическа сила, която присъства и в човека. В него има кундалини – силата на живота. Нейното улавяне около себе си, като змия, както са смятали в древна Индия, и след това развиването по спирала символизируют, от една страна, състояние на покой, статичност, а от друга – движение, динамика. В свит, събран вид енергията се намира в централната точка и е представена и във физически, и в енергиен план. Неподвижната енергия е съсредоточена в чакрата Муладхара. Пробуждайки се, тя се движи нагоре през чакрите, като накрая се обединява с космическата сила на равнището на хилядолистния лотос.

Кундалини представлява едновременно светлина и звук. Светлината е свързана с финия свят, света на енергиите, а звукът препраща към началото на творението на света, Космоса. Това е особено състояние на единство, в което няма съществени разлики между звуковите и светлинните вълни. Става дума за това, че слушаме с вътрешното ухо (не с нашия физически слухов орган, а с онзи,

СЪДЪРЖАНИЕ

ЧАСТ ПЪРВА.

ТИБЕТ. ЗДРАВЕ ЧРЕЗ ДВИЖЕНИЕ 3

- Как в Тибет възприемат строежа
на човешкия организъм 3
- Описание на ритуалните действия 29

ЧАСТ ВТОРА.

МУДРИ – ПЪТ КЪМ ЗДРАВЕТО 49

- Индуистки мудри 49
- Мудри на Кундалини йога 59
- Будистки мудри 62
- Китайски лечебни мудри 75

ЧАСТ ТРЕТА.

НАЙ-ДОБРИТЕ ДИХАТЕЛНИ

ПРАКТИКИ НА ИЗТОКА 122

- Да дишаме правилно: как го правят
йогите 122
- Дихателна практика в Аюрведа 161
- Дихателни упражнения
от Кацудзо Ниши 175

ЧАСТ ЧЕТВЪРТА.

ИЗТОЧНИ МЕТОДИ ЗА ХРАНЕНЕ 203

Теорията на Кацудзо Ниши

за здравословно хранене 203

Хранене според аюрведа 220