Простий шлях до довголіття - «Око відродження» («П’ять тибетських перлин») [ 1 лютого 2023 р. 20:04 ] https://www.ar25.org/article/prostyy-shlyah-do-dovgolittya-oko-vidrodzhennya-pyat-tybetskyh-perlyn.html

Простий шлях до довголіття - «Око відродження» («П’ять тибетських перлин»)

Світ:культура

Спецтема:Здоров'я

Джерело:

Марта НІКОЛАЄВА-ГАРІНА

Лікувальна та омолоджувальна дія стародавньої тибетської методики «Око відродження» на організм (її називають ще «П’ять тибетських перлин») досягається за допомогою простих, на перший погляд, вправ. Ефективність і дієвість цієї практики перевірено й доведено на прикладах багатьох людей: сімдесятирічні люди починають виглядати на сорок, хвороби відступають, нормалізується маса тіла.

171029-okovidrodzhennya.jpg

Око відродження, або П’ять тибетських перлин

Око відродження, або П’ять тибетських перлин

Зміст

ВПРАВА № 1: РОЗГАНЯЄМО ВИХОРИ

ВПРАВА № 2: НАПОВНЮЄМОСЯ ЕФІРНОЮ СИЛОЮ

ВПРАВА № 3: ПОСИЛЮЄМО ДІЮ

ВПРАВА № 4: ЗБІЛЬШУЄМО ЖИТТЄВУ СИЛУ

ВПРАВА № 5: ПОЛІПШУЄМО ЦИРКУЛЯЦІЮ

ЗАГАЛЬНА СХЕМА ВИКОНАННЯ КОМПЛЕКСУ

(Початок)

У людському тілі є 12 енергетичних центрів, які називають вихорами. У здоровому тілі всі вихори обертаються з великою швидкістю, забезпечуючи праною, чи ефірною силою, всі системи людської істоти. Порушення циркуляції прани, яке виникає внаслідок збоїв обертання вихорів, провокує виникнення хвороб і прискорює прихід старості.

Найшвидший і найрадикальніший спосіб відновлення здоров’я та повернення молодості — нормалізація енергетики та руху цих вихорів. Для цього й існує практика «Око відродження», яка сприяє очищенню енергетичних каналів, відновленню вихрової структури й поверненню в первозданну, гармонійну взаємодію з навколишнім світом, що повертає назад процеси старіння.

Слід зазначити, що комплекс «Око відродження» має 7 вправ, тоді як «П’ять тибетських перлин» — усього 5. Річ у тім, що в повному обсязі «Око відродження» не завжди доступне для звичайної європейської людини. Тому з цієї системи взято 5 перших вправ, які цілком під силу всім охочим.

ВПРАВА № 1: РОЗГАНЯЄМО ВИХОРИ

За допомогою цієї вправи ми ніби розганяємо вихори, надаючи їхньому обертанню швидкості та стабільності.

Початкове положення: стати прямо з горизонтально витягнутими в боки на рівні плечей руками.

Почати обертатися навколо своєї осі (за годинниковою стрілкою — як для чоловіків, так і для жінок) доти, доки не виникне відчуття легкого запаморочення (рис.1). Під час обертання спостерігайте, як рухається світ навколо вас, розпливаються предмети й з’являється відчуття руху енергії та колірних смуг. Проектуйте ці вихороподібні рухи у своє тіло.

Якщо після виконання першої вправи відчуєте потребу присісти чи полежати, щоб позбутися запаморочення, — обов’язково виконайте цю природну вимогу вашого тіла. Через 1—2 тижні занять ваш вестибулярний апарат зміцніє й запаморочення зникнуть.

У період початкового освоєння вправи дуже важливо не перестаратися. Намагайтеся не переходити ту межу, за якою легке запаморочення стає дуже помітним і супроводжується слабкими нападами нудоти.

ВПРАВА № 2: НАПОВНЮЄМОСЯ ЕФІРНОЮ СИЛОЮ

Після закінчення першої вправи потрібно почати виконання другої. Можна трохи відпочити, але тривала перерва не допускається. При цьому під час перерви ви маєте дихати в тому ж ритмі, що й під час виконання вправ.

Друга вправа наповнює вихори енергетикою (ефірною силою), збільшуючи швидкість їх обертання та надаючи їм стабільності.

Початкове положення: лежачи на спині. Найліпше лежати на килимку чи якійсь іншій досить м’якій і теплій підстилці.

Почнемо вправу:

— Витягнувши руки вздовж тулуба й притиснувши долоні зі щільно стиснутими пальцями до підлоги, потрібно підняти голову, притиснувши підборіддя до грудей.

— Після цього: підняти прямі ноги вертикально вгору, намагаючись при цьому не відривати від підлоги таз. Якщо можете, піднімайте ноги не просто вертикально вгору, а ще далі «на себе» — доти, доки таз не почне відриватися від підлоги. Головне при цьому — не згинати ноги в колінах (рис. 2).

— Повільно опустіть на підлогу голову й ноги та розслабте всі м’язи.

Під час вправи спрямуйте свою увагу в зону живота й спроектуйте там відчуття вихору. Разом із рухами тіла створюйте відчуття розпалювання вогню в цьому центрі.

У вправі № 2 велике значення має координація рухів із диханням. На самому початку слід видихнути, повністю звільнивши легені від повітря. Під час піднімання голови й ніг потрібно робити плавний, але дуже глибокий і повний вдих, під час опускання — такий же повний видих.

Якщо ви втомилися й вирішили трохи відпочити між повтореннями, то намагайтеся дихати в тому ж ритмі, що й під час виконання рухів. Що глибше дихання, то вища ефективність вправи.

Якщо вам важко виконувати вправу з повністю випрямленими ногами, починайте з того, що піднімайте ноги із зігнутими колінами. Поступово, з накопиченням досвіду, зможете виконувати вправу з випрямленими ногами та з потрібними ритмом і диханням.

ВПРАВА № 3: ПОСИЛЮЄМО ДІЮ

Третю вправу комплексу «П’ять тибетських перлин» треба виконувати слідом за першими двома. Вона посилює дію другої. І так само, як перша та друга, є дуже простою.

Початкове положення: стоячи на колінах. Коліна одне від іншого слід ставити на відстані ширини таза, щоб стегна розташовувалися строго вертикально. Кисті рук долонями лежать на задній поверхні м’язів стегон якраз під сідницями.

Почнемо вправу:

— Нахиліть голову вперед, притиснувши підборіддя до грудей.

Потім, відкидаючи голову назад, розправте грудну клітку й прогніться у хребті, відкидаючись назад, трохи спираючись руками об стегна, після чого поверніться у вихідне положення з притиснутим до грудей підборіддям (рис. 3).

Із кожним рухом переміщайте вогняний вихор із зони живота до основи шиї. Концентруйтеся на горловому центрі, наповнюючи його відчуттям вогню.

Так само, як і друга вправа, третя також потребує чіткого узгодження рухів із ритмом дихання. На самому початку слід зробити глибокий і повний видих. Прогинаючись назад, потрібно вдихати, повертаючись у вихідне положення — видихати. Глибина дихання має величезне значення, оскільки саме дихання слугує сполучною ланкою між рухами фізичного тіла та управлінням ефірною силою. Тому дихати під час виконання вправ потрібно якомога повніше та глибше.

Ключем до повного й глибокого дихання завжди служить повнота видиху. Якщо видих виконаний повноцінно, настільки ж повноцінним буде наступний за ним вдих.

ВПРАВА № 4: ЗБІЛЬШУЄМО ЖИТТЄВУ СИЛУ

Ця вправа підвищує швидкість обертання важливих вихорів, розміщених у ділянці горла, грудній клітці, черевній порожнині й куприку, також збільшує життєву силу та зміцнює імунну систему.

Для виконання потрібно сісти на килимок і витягнути перед собою прямі ноги, злегка їх розставивши, щоб ступні перебували приблизно на ширині плечей. Випрямивши хребет, покладіть долоні із зімкнутими пальцями на підлогу з боків від сідниць. Пальці рук при цьому мають бути спрямовані вперед. Опустіть голову вниз, притиснувши підборіддя до грудей.

Почнемо вправу:

— Закиньте голову якнайдалі назад.

— Потім підніміть тулуб уперед і вгору до горизонтального положення.

— У кінцевій фазі стегна й тулуб мають перебувати в одній горизонтальній площині, а гомілки й руки — розташовуватися вертикально, як ніжки столу.

— Досягнувши цього положення, потрібно на кілька секунд потужно напружити всі м’язи тіла, а потім розслабитися й повернутися у вихідне положення з притиснутим до грудей підборіддям (рис. 4).

Під час закидання голови назад, піднімаючи тулуб угору, спрямовуйте вогняний потік від шиї уздовж тіла до основи хребта. Утримуйте відчуття вогню в цій ділянці.

І в цій вправі ключовим аспектом є дихання. Спочатку потрібно видихнути. Піднімаючись і закидаючи голову назад — виконати глибокий плавний вдих. Під час напруження — затримати дихання, опускаючись — повністю видихнути.

Під час відпочинку між повтореннями — зберігайте незмінний ритм дихання.

ВПРАВА № 5: ПОЛІПШУЄМО ЦИРКУЛЯЦІЮ

П’ята вправа — це кінцева вправа основного комплексу «П’ять тибетських перлин», добре очищає дихальні шляхи, приносить полегшення в разі артриту спини, стегон, поліпшує циркуляцію крові та лімфи тощо.

Початкове положення: упор лежачи на животі, прогнувшись. При цьому тіло спирається на долоні й подушечки пальців ніг. Коліна й таз підлоги не торкаються. Кисті рук орієнтовані чітко вперед зімкнутими разом пальцями. Відстань між долонями — трохи ширше плечей. Відстань між ступнями ніг — така ж.

Починаємо вправу:

— Закидаємо голову якнайдалі назад.

— Потім переходимо в стан, під час якого тіло нагадує трикутник, вершиною спрямований угору.

— Одночасно рухом шиї притискаємо голову підборіддям до грудей.

— Намагаємося при цьому, щоб ноги залишалися прямими, а прямі руки й тулуб розміщувалися в одній площині. Тоді тіло виявиться ніби складеним навпіл у тазостегнових суглобах.

— Повертаємося у вихідне положення — упор лежачи, прогнувшись, — і починаємо все спочатку (рис. 5).

Під час прогину концентруйтеся на основі хребта, відчуваючи там вогняну кулю. Під час переходу в положення трикутника направляйте вогняну субстанцію до верхівки голови. Повертаючись у прогин, повертайте й вогняну кулю до основи хребта.

Коли ви цілком її освоїте, намагайтеся під час повернення в початкове положення прогинати спину назад якомога більше, але не за рахунок граничного зламу в попереку, а за рахунок розправлення плечей і максимального прогину в грудному відділі.

Не забувайте, однак, що ані таз, ані коліна при цьому підлоги торкатися не мають.

Крім того, введіть у вправу паузу з максимальним напруженням усіх м’язів тіла в обох крайніх положеннях — під час прогину й під час піднімання в трикутник.

Схема дихання під час виконання 5-ї вправи: спочатку повний видих в упорі лежачи, прогнувшись, потім — глибокий, наскільки це можливо, вдих під час «складання» в трикутник. Повертаючись в упор, прогнувшись, робити повний видих.

Зупиняючись у крайніх точках для виконання напруженої паузи, ви затримуєте дихання на кілька секунд відповідно після вдиху й після видиху.

ЗАГАЛЬНА СХЕМА ВИКОНАННЯ КОМПЛЕКСУ

Комплекс «П’ять тибетських перлин» слід виконувати щодня. Ідеальний сценарій — двічі на день: вранці (не пізніше 11:30) й увечері (не пізніше, ніж за 2 години до сну), кожну вправу можна повторювати 21 раз і не більше. Усі вправи мають слідувати одна за одною: пропускати чи переставляти їх місцями не можна. Між вправами обов’язковий відпочинок.

Однак до ідеального виконання потрібно підходити плавно, тобто так, щоб ви й ваше тіло закохалися в ці вправи, а не змушували себе похмурим «треба».

Для цього слід дотримуватися ось цього поступального сценарію:

1-й тиждень: комплекс виконувати тільки вранці й кожну вправу повторювати 5 разів.

2-й тиждень: комплекс виконувати тільки вранці й кожну вправу повторювати 7 разів.

3-й тиждень: комплекс виконувати двічі на день (вранці та ввечері) й кожну вправу повторювати 9 разів.

4-й тиждень: комплекс виконувати двічі на день і кожну вправу повторювати 12 разів.

5-й тиждень: комплекс виконувати двічі на день і кожну вправу повторювати 15 разів.

6-й тиждень: комплекс виконувати двічі на день і кожну вправу повторювати 18 разів.

7-й тиждень: комплекс виконувати двічі на день і кожну вправу повторювати 21 раз.

Таким чином, до повного комплексу підійдемо тільки на 7-му тижні. Прагнути зробити це раніше можна, але тоді ви ризикуєте надірватися й відмовитися від того, що не дозволить вашому тілу старіти. Тож не варто поспішати, до того ж помітні поліпшення в самопочутті ви чітко відчуєте вже на 2-му тижні практики. Далі ефект стрімко наростатиме.

Марта НІКОЛАЄВА-ГАРІНА,

практичний психолог, фахівець із біоенергетики людини,

автор унікальних методик з управління віком.