

ВОСТОЧНАЯ МЕДИЦИНА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

АЛЕКС КОЛЛЕР

ГИМНАСТИКА
МОНАХОВ
ТИБЕТА

100 СЕКРЕТНЫХ УПРАЖНЕНИЙ



Издательство
АСТ
Москва

УДК 615.89
ББК 53.59
К60

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Коллер, Алекс.

К60 Гимнастика монахов Тибета. 100 секретных упражнений / Алекс Коллер. — Москва : Издательство АСТ, 2021. — 224 с. : ил. — (Восточная медицина на каждый день).

ISBN 978-5-17-135123-6

Неприятные боли в шее и спине... Казалось бы, ничего страшного, у всех болит. Причины «уважительные»: сидячая работа, малоподвижный образ жизни, ослабление мышечного корсета... Но именно через шею проходят важнейшие нервы и артерии, а согласно учениям восточной медицины — еще и энергетические каналы. Нарушения в шее — это мигрени, снижение остроты зрения и слуха, бессонница, замедление реакций и мыслительной деятельности, ускоренное старение.

Быстро вернуть здоровье шее поможет древнейшая гимнастика, разработанная монахами Тибета. Тибетская гимнастика подходит всем: это щадящий комплекс упражнений, которые помогут вернуть здоровье и молодость, а также облегчают течение конкретных заболеваний не только в области шеи, но и всего организма.

Настоящее издание не является учебником по медицине. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с вашим лечащим врачом.

Книга издавалась ранее под названием «Гимнастика монахов Тибета. 100 упражнений для важнейших энергетических каналов тела»

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-135123-6

© Коллер А., 2015

© ООО «Издательство АСТ», 2021



СОДЕРЖАНИЕ

Тибетская гимнастика — кратчайший путь к здоровью и долголетию 6

Почему мы советуем заниматься тибетской гимнастикой для шеи? 8

Что дает тибетский комплекс упражнений для шеи 10

О чем расскажет эта книга 11

СЕКРЕТЫ ТИБЕТСКОЙ ГИМНАСТИКИ 13

Немного из истории тибетской гимнастики. . . 14

Преимущества тибетской гимнастики 15

Основы тибетской гимнастики 16

Почему нарушается энергетический баланс? 27

Тибетская гимнастика — комплексное воздействие на энергетическое тело человека. 31

Тибетская гимнастика — здоровье без усилий 31

Тибетская гимнастика — лучшая альтернатива физической культуре 33

А НАЧИНАТЬ НУЖНО С ШЕИ	35
Строение шеи	35
Шея — физиологический проводник человеческого тела	38
Шея — энергетический проводник человека ..	39
Заболевания шеи — угроза всему организму .	40
Проверяем состояние своей шеи	43
ПЕРЕХОДИМ ОТ ТЕОРИИ К ПРАКТИКЕ.	45
Восстанавливаем энергетику шеи и организма с помощью тибетской гимнастики.	45
Показания к тибетской гимнастике	45
Противопоказания тибетской гимнастики. . . .	47
Взаимодействие тибетской гимнастики с другими комплексами	48
Общие принципы тибетской гимнастики.	49
Комплекс упражнений тибетской гимнастики	55
Шаг 1. Комплексная тренировка для наращивания мышечного корсета	57
Шаг 2. Комплекс упражнений при конкретных заболеваниях	95
Шаг 3. Комплекс упражнений на релаксацию	152
Шаг 4. Тибетский массаж в домашних условиях	163
Шаг 5. Комплекс упражнений по медитации для очищения и положительного заряда энергетики.	172

Шаг 6. Полезные рекомендации по уходу
за шеей 180

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Заболевания органов шеи. 193

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

Тибетские практики оздоровления. 208

Тибетская йога 208
Тибетская релаксация 210
Тибетский массаж 212
Тибетское оздоровление мантрами 214
Тибетские травяные ванны 216
Тибетская иглотерапия 218
Тибетское прижигание. 219
Тибетское кровопускание. 221



ТИБЕТСКАЯ ГИМНАСТИКА — КРАТЧАЙШИЙ ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ И ДОЛГОЛЕТИЮ

Сегодня каждый человек может выбирать те способы лечения, которым он доверяет. Тем более, что существует их огромное множество: фитотерапия или водолечение, голодание, гирудотерапия или традиционные способы оздоровления... Но восточная медицина вот уже несколько десятилетий бьет все рекорды популярности. И не случайно. Восточные техники восстановления здоровья создавались тысячелетиями, накоплен огромный опыт, и очень часто там, где традиционная медицина оказывалась бессильна, восточные методы спасали жизни.

Среди разнообразных оздоровительных практик Востока особое место занимает гимнастика тибетских монахов.



Удивительный факт: комплекс несложных упражнений, созданный монахами Тибета, способствует долголетию, наполняет тело

жизненной силой, так что даже в глубокой старости человек способен вести активный образ жизни!

Секрет тибетской гимнастики лежит в буддистской философии, согласно которой, существование Вселенной и человека зависят от потоков энергии. В нашем теле существуют энергетические центры, которые отвечают за нормальную работу органов и систем.



Болезнь и ускоренное старение — это не что иное, как сбой в энергетической системе человека.

Основная задача тибетской гимнастики — это не лечение конкретной болячки, а восстановление движения энергии, что в результате дает естественное оздоровление и омоложение.

В восточной медицине существует множество методов работы с энергией. Это и точечный массаж, и иглорефлексотерапия, и различные комплексы упражнений. Но



Самым и простым способом воздействия на энергетические центры является комплекс несложных упражнений под названием тибетская гимнастика.

По эффективности тибетская гимнастика ничем не уступает иглорефлексотерапии. Через комплекс специальных упражнений мы воздействуем на биологически активные точки и тем самым улучшаем

кровоснабжение больных органов и тканей, запускаем иммунный механизм.

На первый взгляд, комплекс упражнений в тибетской гимнастике не отличается от обычной гимнастики. Но по энергозатратам и силе воздействия на организм ему нет равных. Дело в том, что вместе с физическим воздействием в тибетской практике используются также правильное дыхание и работа с энергобалансом человека. Благодаря этому все системы приходят в равновесие, восстанавливается и физическое и душевное здоровье.

Главное достоинство тибетской гимнастики в том, что ее можно делать в любом возрасте. Без особых усилий в результате регулярных несложных упражнений человек становится энергичней и выносливей. Результаты тибетской гимнастики не заставляют себя долго ждать. У большинства людей положительные сдвиги отмечаются уже через 2–3 недели занятий.

Почему мы советуем заниматься тибетской гимнастикой для шеи?

А начинать комплексную программу оздоровления лучше всего с упражнений для шеи. Да, да, именно для шеи, а не с упражнений для рук, ног, пресса или спины.

Шея — ключ к здоровью всего организма!

Почти каждый наверняка понимает, что мало-подвижный образ жизни, работа в офисе, постоянное сидение за компьютером в неудобной, неестественной с точки зрения природы человека позе нередко заявляют о себе болями в шее. В шейном отделе защемляются позвонки и нарушается питание тканей. Но именно через шею проходят важнейшие нервы и артерии, и от их правильной работы зависит не только здоровье человека, но и его жизнь!

В результате проблем с шеей возникают головные боли, ухудшается память и внимание, немеют руки и ноги, возникает общая слабость, бессонница, депрессия. Кстати говоря, примерно 25% случаев сердечных приступов связаны именно с нарушениями в шейном отделе.

Шея — ключ к ясному уму и крепкой памяти!

Шея — это связь нашего организма с центром управления телом — мозгом. Через нее все питательные вещества проходят к голове. А значит, от состояния шейного отдела зависит наша умственная деятельность и самочувствие. Поэтому желающим сохранить ясный ум и хорошую память на долгие годы нужно заботиться о здоровье своей шеи.

Шея — ключ к красоте и долголетию!

Согласно восточным учениям, тело каждого человека — это энергетический сосуд, а шея — горлышко сосуда. В закупоренный сосуд не налить воды, а при проблемах с шеей не добиться здоровья, потому что человек не получает энергию, необходимую для жизни. Именно от шеи зависит гармоничная связь человека с Вселенной, из которой он черпает силы и здоровье. Чем больше энергетических потоков поступает из космоса через шею ко всем органам и системам, тем лучше они функционируют. Благодаря природной энергии происходит омоложение каждой клеточки, человек постоянно обновляется, сохраняет естественную красоту, здоровье и долголетие.

Что дает Тибетский комплекс упражнений для шеи

На Тибете был разработан целый комплекс упражнений специально для шеи, который:

- обеспечивает профилактику и борьбу с шейным остеохондрозом,
- улучшает работу мозговой деятельности и нервной системы,
- избавляет от головных болей,
- предупреждает заболевания сердца,
- снимает психо-эмоциональное напряжение,
- борется с бессонницей и депрессией,

- нормализует зрение,
- нормализует работу органов дыхания,
- заметно изменяет состояние кожи лица и шеи — омолаживает,
- помогает сохранить светлый ум и хорошую память в преклонном возрасте,
- улучшает общее состояние здоровья и продлевает жизнь.

Важно помнить, что тибетская гимнастика для шеи — это не просто комплекс физических упражнений. Она сочетает в себе и дыхательную практику, и философию. Поэтому к ней нужно подходить осознанно, прислушиваясь к своему организму. Важно выполнять все рекомендации и упражнения в указанной последовательности, чтобы постепенно снимать энергетические зажимы. В этом залог эффективности и безопасности занятий. Помните, все в ваших руках. Никогда не поздно начать заниматься своим здоровьем!

О чем расскажет эта книга

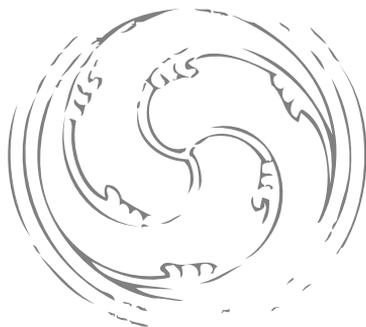
Эта книга рассчитана на то, что все, что описано в теории, каждый человек, независимо от возраста и физического состояния, сможет без труда применить на практике. Здесь вы найдете:

- секреты тибетской гимнастики, и чем она отличается от других техник оздоровления;
- что значит энергетическая система человека и из каких элементов она состоит;

- почему шея является энергетическим проводником человека, а проблемы с шеей оказываются катастрофой для всего организма;
- как с помощью комплексной тибетской методики не только решить проблемы с шеей, но и сохранить красоту, здоровье и долголетие;
- какие еще полезные рекомендации помогут позаботиться о своей шее.

Внимание!

Всегда важно помнить, что любое, даже самое безобидное вмешательство в организм может стать причиной серьезных нарушений. Поэтому перед началом выполнения лечебных поз-движений необходимо проконсультироваться с врачом!





СЕКРЕТЫ ТИБЕТСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Секреты вечной молодости и красоты тибетских лам всегда вызывали пристальный интерес. Однако на протяжении веков они хранились в строжайшем секрете. Не так давно тайна чудодейственного оздоровления и омоложения оказалась доступна практически каждому. Тибетская гимнастика стала настоящим ноу-хау в традиционной и нетрадиционной медицине. В ее арсенале огромный выбор приемов для предотвращения и лечения различных заболеваний. При этом тибетская гимнастика не требует колоссальных усилий, не имеет противопоказаний и побочных действий. А положительные результаты этой удивительной техники не заставляют себя долго ждать.

Немного из истории тибетской гимнастики

История тибетской системы оздоровления начинается примерно в VII в. н. э. Ее развитие происходило под влиянием учений Древней Индии и Китая. Основные принципы врачевания изложены в трактате «Чжуд-ши» («Четыре тантры») Ютогом Йондан-гонпо (1112–1203 гг. н. э.). В нем был собран многовековой опыт лечения и предупреждения самых различных заболеваний.

Долгое время Тибет был закрытой страной для иностранцев, поэтому тайны врачевания хранились в узком кругу просвещенных людей.

Только в XVIII веке тибетские системы оздоровления пришли в Россию через Китай и Монголию. Вместе с распространением буддизма в Бурятии, Калмыкии, Туве, Тюменской и Иркутской областях они нашли огромное количество приверженцев. Среди них тибетская йога, медитация, релаксация, иглотерапия, прижигание, кровопускание, оздоровление мантрами (см. о них подробнее в Приложении 2. «Тибетские практики оздоровления»). Однако наибольшую популярность приобрела тибетская гимнастика. Она оказалась гораздо проще и доступнее в применении, чем остальные практики оздоровления. Благодаря своей эффективности сегодня она помогает вернуть здоровье и долголетие тысячам людей.

Преимущества тибетской гимнастики

Тибетская гимнастика существенно отличается от остальных восточных практик и силовых тренировок.

- Во-первых, она доступна каждому. Любой человек может без труда уяснить теорию и применить ее на практике в домашних условиях. А вот, к примеру, восточные практики прижигания, кровопускания или иглотерапии необходимо проводить только в специализированных учреждениях.
- Во-вторых, тибетская гимнастика не требует особых медицинских знаний. Достаточно осознавать наличие в своем теле энергетического потенциала и научиться направлять его в правильное русло. В то время как техники иглотерапии или кровопускания, излечения мантрами требуют специализированных знаний и опыта.
- В-третьих, для тибетской гимнастики не нужна специальная физическая подготовка. Даже нетренированный человек способен выполнить комплекс несложных упражнений. В то же время занятия йогой вызывают у неподготовленных людей массу сложностей.
- В-четвертых, тибетская гимнастика не вызывает неприятных ощущений. После нее не болят мышцы, не ограничивается подвижность тела, не возникает чувство усталости. К примеру, упражнения из йоги требуют больших энерге-