

# კვებისა და სექსუალური ენერჯის რეგულირება შიდა სტილებში მოვარჯიშეთათვის

ნაწილი 1

შეადგინა იური ყვინაშვილმა

სკოლა “შვიდთა ეტლთა ჰარმონია”

თბილისი

2002

1

# სექსუალური ენერჯის რეგულირება შიდა სტილებში მოვარჯიშეთათვის

## შ ე ს ა ვ ა ლ ი

შიდა ენერგო-ხელოვნების ვარჯიშის დროს გონების მეშვეობით (ასევე მღუპარებით) ჩვენს ტანში მიმდინარეობს ენერგო ნაკადების გადაადგილება.

ზოგიერთი ვარჯიშის არასწორი შესრულებით შეიძლება ზიანი მიაყენოთ საკუთარ თავს. მთავარია გახსოვდეთ, რომ ვარჯიშის შემდეგ თავში ან შიდა ორგანოებში ჭარბი ენერგია არ უნდა დარჩეს. ამიტომ საჭიროა კარგად ფლობდეთ მიკროკოსმიური ორბიტის ხელოვნებას და ეს ჭარბი ენერგიები მიმართოთ ქვედა საცავისაკენ – Ци-хай-ს წერტილისაკენ.

## თ ა ვ ი I

### 1. რა არის კოსმიური ენერგია (ჩი)?

კოსმიური ენერგია შეჯამებული ტერმინია, რომელიც დადებითად და უარყოფითად დამუხტული კოსმიური ენერგიების ველებს გულისხმობს. კოსმიური ენერგია საკვების, ჰაერის, მთვარის, მზის და ვარსკლავების ის ენერგიაა, რომელიც კვებას ყოველივე ცოცხალს.

ადამიანის შიდა ორგანოები და ჯირკვლები იმ კოსმიურ ენერგიებს გამოიმუშავენ, რომლებიც აბრეშუმის პარიკსავით გარს შემოერთყმთან ტანს გარსის სახით (აურა).

კოსმიური ენერგია ამ გარსის შემადგენელ ნაწილს წარმოადგენს და ჩვენს შიდა ორგანოებსა და ჯირკვლებს ჯანმრთელ მღგომარეობაში ამყოფებს, ანვითარებს და აახალგაზრდავებს მათ.

ჩვენი ორგანიზმის ნორმალური ფუნქციონირებისათვის მნიშვნელოვანია დადებითი (იანი) და უარყოფითი (ინი) კოსმიური ენერგიების ურთიერთქმედება.

„ინი“ (მღედრობითი) „ნაზ“ ენერგიას განასახიერებს, ხოლო „იანი“ (მამრობითი) – მოძრავ ენერგიას.

კოსმიური ენერგია (ჩი) მთელი ცხოვრების განმავლობაში თან სდევს ადამიანს. ბევრი ჩვენგანი მას სწრაფად კარგავს, ზოგი კვლავ იძენს. ჩვენი შიდა წყაროები უღევი არ არის. უნებისყოფო ადამიანს იგი იმ ღონემდე მიჰყავს, რომ აღდგენა შეუძლებელია, რაც დასწრეულებისა და სწრაფი დაბერების მიზეზი ხდება.

ენერჯის აღდგენისა და გაკაჟების საქმეში უდიდესი მნიშვნელობა ენიჭება სექსუალურ ენერჯიას.

გონების ძალა ღრმა და მოღუწებულ სუნთქვასთან ერთად იწვევს გარე ენერჯის ტანის შიგნით შეღინებას ხელებისა და ფეხების თითების მეშვეობით. ეს ენერგია ერთიანდება სექსუალურ ენერჯიასთან და გაემართება ტანის იმ არისაკენ, რომლისკენაც მას გონების ძალა მიმართავს. ადამიანს სექსუალური ენერჯის შეგროვება და გაწმენდა შეუძლია თავისი ცხოვრების წესითა და ვარჯიშების მეშვეობით. სექსუალურ ენერჯიას ჩინურად Цин-ци ეწოდება. იგი ადამიანის სექსუალური ენერჯის და სასქესო ჰორმონების მცნებებს აერთიანებს.

მიკროკოსმიური ორბიტის (მკო) მედიტაცია-სუნთქვა ძალიან მნიშვნელოვანია, რადგან მისკენ მიემართება განთავისუფლებული სექსუალური ენერგია. მედიტაცია-სუნთქვის დროს Цин-ци ქვედა ენერგო ცენტრებიდან ადის ზევით და მთელ ტანში ვრცელდება. ეს ააქტიურებს წითელ ძვლის ტვინს,

შესაბამისად, სისხლ-შექმნისა და ორგანიზმში კოსმიური ენერგომოდრაობის პროცესებს.

სქესობრივი ურთიერთობების პროცესში (სექსუალური აქტივობის დროს) ხდება Цин-ци-ს მუდმივი ხარჯვა, ამის გამო ძვლის ტვინი და შიდა ორგანოები იძულებული ხდება დიდი ძალისხმევით იმუშაონ და აღადგინონ იგი.

იმ ადამიანის ორგანიზმში, რომელსაც არ შეუძლია სექსუალური ენერგიის შენარჩუნება და მისი მარაგის შექმნა, მთელი ორგანოებისა და ჯირკვლების სასიცოცხლო რესურსების მესამედი გამოიყენება სასქესო ორგანოებში სექსუალური ენერგიის აღდგენაზე.

შესაძლებელია ორგანიზმის ენერგიის ტანის უმაღლესი ენერგოცენტრებისაკენ მიმართვა (ეს ენერგია მიედინება Цин-ци-ს მოძრაობის საპირისპიროდ, რომელიც სქესობრივი კავშირების დროს ცდილობს გამოვიდეს გარეთ და დატოვოს ტანი).

ამ ტექნიკის შესამება სასქესო ორგანოების მასაჟთან იწვევს Цин-ци-ს მნიშვნელოვანი რაოდენობის ტანის ზედა ნაწილისაკენ მოზღვავებას. ეს მეთოდი ხელს უწყობს სექსუალური ენერგიის გამომუშავებას და შენახვას, რის შედეგადაც იგი ადამიანის ფიზიკურ, ინტელექტუალურ და სულიერ სრულყოფას მოხმარდება.

აქედან გამომდინარე, შესაძლებელია სექსუალური ენერგიის სასიცოცხლო ენერგიად გარდაქმნა. გარდა ამისა, ეს მეთოდი არა მარტო აუმჯობესებს შიდა ორგანოებისა და ჯირკვლების მდგომარეობას, არამედ ამაღლებს სქესობრივი კავშირისგან სიამოვნების მიღების ბუნდოვანებასაც; სქესობრივი სწრაფვები უფრო ძლიერი და ნათლად გამოხატული ხდება და მრავალი წლის განმავლობაში არ ქრება.

სასარგებლოა ექვსი სამკურნალო ბგერის ტექნიკის გამოყენება, რაც შიდა ორგანოებს მავნე შლაკებისაგან და ტოქსინებისაგან ანთავისუფლებს. ამ ტექნიკის გამოყენება ასევე სასარგებლოა დაგროვილი ჭარბი ანთებითი ენერგიებისაგან სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანი ორგანოების გათავისუფლებისთვისაც.

იმუნურ სისტემას ძალიან აძლიერებს „შიდა ღიმილის“ მედიტაციის მეთოდი, რომლის პრაქტიკა კასეტებზეა ჩაწერილი და მისი შესრულება თავისუფლად შეუძლია შიდა ხელოვნების ყველა მიმდევარს.

ზემოთჩამოთვლილი მეთოდებით ხორციელდება Цин-ци-ს წარმოების გაზრდა და მნიშვნელოვნად მაღლდება ინდივიდუალური სასიცოცხლო ძალა.

ამის დასტურად შეიძლება გამოვიყენოთ ის ფაქტი, რომ სექსუალურ ენერგიას ძალუძს ამ ენერგიის გარეთ გამოსხივება. მას ისეთი „მაგნიტური თვისებები“ გააჩნია, რომ შეუძლია ადამიანების მიზიდვა. გარეთ გამოფრქვეული Цин-ци არა მარტო კვებავს მათ, ვისაც არ შეუძლია საკუთარი სექსუალური ენერგიის შენახვა, არამედ ასევე, იზიდავს იმ ადამიანებს, რომლებსაც გააჩნიათ საკმარისი ენერგია და სურთ გაცვალონ იგი სხვებთან, ანუ სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, თუ ჩვენ ვაფრქვევთ იან (მამრ) ენერგიას, იგი ინური (მდედრ) ენერგიის ნიშნის პარტნიორს მოიზიდავს და პირიქით.

ორ ჭარბ სხვადასხვა ნიშნიან ენერგიათა შეერთება გამოიწვევს იმ სექსუალური ენერგიის ჩქაფუნს, რომელიც გამოიყენება სულიერი კავშირის წარმოქმნისათვის.

მოძრაობს რა სექსუალური ენერგია მკო-ზე, იგი სასიცოცხლო ენერგიად გადაიქცევა, რომელიც თავის მხრივ, სულიერ ენერგიად ტრანსფორმირდება. ხოლო სულიერი ენერგია იმ „ნედლეულს“, იმ დაუმუშავებელ ნივთიერებას წარმოადგენს, რომლისგანაც შემდგომში იქმნება „სულიერი ტანი“, ანუ ის ზეციური ეტლი, რომლის მეშვეობითაც თითოეული ადამიანის ეთეროვანი არსი მოგზაურობს.

სულიერი ტანი თითოეული ადამიანის არსის ის მეტაფიზიკური ნაწილია, რომელიც მეტად მოუხელთებელი რჩება, თუ კი ადამიანს არ შეუძლია თავისი

ენერჯის მის გასამაგრებლად მოხმარება. ამ ტანის შექმნით ხორციელდება იმ სულის აღორძინება, რომელიც გადაადგილების საიმედო საშუალებად იქცევა, მისი მეშვეობით შესაძლებელია სხვა სამყაროებში მოგზაურობა და უკან დაბრუნება.

ამ მშვენიერი ეტლის შემდგომი გაძლიერება და განვითარება – შიდა ხელოვნების უმაღლეს მიზანს წარმოადგენს.

## 2. სამკვარი მიღვომა სექსუალური ენერჯისადმი.

მოკლედ განვიხილოთ სამკვარი მიღვომა სექსუალური ენერჯისა და სასქესო ჰორმონების გამომუშავებისთვის.

თითოეული მათგანი სექსუალური ენერჯის გამომუშავების გაზრდის საშუალებას იძლევა, რაც იმას ნიშნავს, რომ ადამიანი ძლიერდება. ეს მეთოდები მნიშვნელოვნად აუმჯობესებს ЦИН-ЦИ-ს თვისებებს. მასაჟის ტექნიკა და ენერჯის შეგროვება ორგანიზმში დაგროვილ ЦИН-ЦИ-ს განთავისუფლებას იწვევს. ამის საშუალებით სექსუალური ენერჯია გონებრივი გამოყენებისათვის მისაწვდომი ხდება.

დასაწყისში ერთი რამ უნდა გავითვალისწინოთ: ამ მეთოდებით სარგებლობა დაუშვებელია იმ პიროვნებისათვის, ვისაც ვენეროლოგიური სნეულებები, ასევე სასქესო ორგანოებთან კანის დაავადებები გააჩნიათ, რადგანაც ინფექციას შეუძლია შეაღწიოს შიდა ორგანოებში.

პირველ მიღვომად მიღებულია – განმკურნებელი სექსუალური ურთიერთობები (სიყვარული).

ეს მეთოდი მაქსიმალურად ხსნის მიკროკოსმიური ორბიტის (მკო) არხზე სექსუალური ენერჯის მიმოქცევას, რაც ორგანიზმის შიდა ორგანოებისა და ჯირკვლების გაახალგაზრდავებასა და გაჯანსაღებას უწყობს ხელს.

ამ მეთოდის დროს ხორციელდება ჩვეული პროცესის საპირისპირო ქმედება, – სქესობრივი აქტის დროს სექსუალური ენერჯის არა გარეთ გამოტყორცნა, არამედ შიგნით მიმართვა. ЦИН-ЦИ თავისუფლდება, მაგრამ შემდეგ აღის ზემოთ ტანში, და ზრდის ტანის შიდა ორგანოების წინააღმდეგობრიობას. ამ მეთოდით სექსუალური ენერჯია მიემართება მკო-სკენ, აგრეთვე გროვდება ЦИН-ЦИ-ს აუცილებელი მარაგი.

მეორე მეთოდს – სექსუალური ენერჯო მასაჟი წარმოადგენს. მის ძირითად ელემენტს – ძვლის ტვინის გაახალგაზრდავების მეთოდს – ნეიგუნი წარმოადგენს.

იგი არა მარტო ანთავისუფლებს იმ ЦИН-ЦИ-ს, რომელიც სექსუალური ენერჯის ცენტრში ინახება, ასევე ამაღლებს სასქესო ჰორმონების გამომუშავებასაც, რომელიც ასტიმულირებს ჯირკვლების – ჰიპოთალამუსის, ჰიპოფიზისა და ჯალღუსებრი სხეულის (ეპიფიზის) ქმედებების მუშაობას.

ითვლება, რომ ჰიპოფიზის სტიმულირება დაბერების ჰორმონების გამომუშავებას ანელებს, მასზე დამოკიდებულია სიცოცხლის ხანგრძლივობაც.

მკურნავი მასაჟის მეთოდი ЦИН-ЦИ-ს კარგვას წინ აღუდგება და ადამიანის შიდა ორგანოების გაახალგაზრდავებას უწყობს ხელს. სექსუალური ენერჯო მასაჟის შედეგად ის სექსუალური ენერჯია, რომელიც დიდი ოდენობით გროვდება, ჩონჩხის ძვლებს შიგნით აღწევს, აახალგაზრდავებს წითელ ძვლის ტვინს და ასტიმულირებს ენდოკრინული ჯირკვლების მოქმედებას.

მესამე მეთოდია კოსმიური ენერჯის მეთოდით ტვირთების აწევის მეთოდი, რომელსაც მომავალში შევეხებით.

## შიდა და გარე ძალები

შიდა ძალა (Нэй ძჟუან) და გარე ძალა (ვაი ძჟუან) ერთმანეთის საპირისპირო ძალებია, ამავე დროს ერთმანეთთან ურთიეთკავშირშია.

იმ შემთხვევაში, თუ გავხდებით შიგნიდან ძლიერი და გარედან მამაცი, შეგვიძლია ნამდვილად განვაავითაროთ ჯანმრთელობა და ძლიერი ტანი.

შიდა ძალებზე მუშაობისათვის არსებობს სამი წესი. ყველაზე მნიშვნელოვანია პრაქტიკის პირველი 100 დღე. ამ პერიოდში ჩვენ უნდა ვისწავლოთ, თუ როგორ შევქმნათ შიდა ძალების საფუძველი, რათა მომავალში გვქონდეს ძლიერი ფუნდამენტი! ეს პერიოდი ხსნის მიზნის მიღწევის საიდუმლოებას.

მას შემდეგ, რაც კოსმიური ენერჯის საკმარისი რაოდენობა ტანის ცენტრში დაგროვდება, იგი უნდა გავავრცელოთ მთელ ტანში, რომელიც შეივსება ამ ენერჯით. ეს ცენტრი მისთვის ორგანოდ და კოსმიური ენერჯის მიწოდების ცენტრად გვევლინება.

ჩვეულებრივ იმისთვის, რომ ვისწავლოთ ამ ცენტრის დაჭერა და ჭარბი რაოდენობის ენერჯის დაგროვება, საჭიროა მინიმუმ 100 დღე (4 თვე). შემდგომი 100 დღის განმავლობაში ჩვენ კოსმიური ენერჯის გავრცელებას ვისწავლით, რათა მან შეავსოს ტანის წინა ნაწილი.. ხოლო მომდევნო 100 დღე იმისათვის დაგვჭირდება, რომ წავიწიოთ წინ და ვისწავლოთ კოსმიური ენერჯის ზურგისაკენ წაღება.

თუ ამას შევძლებთ, მაშინ ვიგრძნობთ რომ მთელი ჩვენი ტანი კოსმიური ენერჯითა შევსებული, განსაკუთრებით წინა და უკანა შუა მშენიერი არხები (მკო ანუ Ду-მაი და ЖЭНЬ-მაი არხები). მაგრამ დაგვჭირდება კიდევ ორი წლის პრაქტიკა, რათა ეს კოსმიური ენერჯია კიდურებში გავრცელდეს და დამთავრდეს დიდი კოსმიური ორბიტის ციკლი (დიდ კოსმიურ ორბიტაში იგულისხმება კოსმიური ენერჯის კიდურებში ცირკულირება). როდესაც ამას მივალწევთ ვიგრძნობთ, რომ ჩვენი ტანი კოსმიური ენერჯით სავსეა, რაც ფოლადით ძლიერსა და ჯანმრთელს გვხდის.

სამი ძირითადი წესი ასე შეგვიძლია ჩამოვაყალიბოთ: 1 – შეინარჩუნე ტანის ცენტრი; 2 – სხვა ადგილებზე არ იფიქრო; 3 – კოსმიური ენერჯია სისავსისთვის გამოიყენე და არა ნებივრობისათვის. თუ არ მივყვებით ამ სამ წესს, ჩვენ ვკარგავთ როგორც შიდა, ასევე, გარე ძალასაც.

შიდა ძალაზე მუშაობის გარეშე გარე ძალებზე მუშაობა უსარგებლოა. ამიტომაც ყველა გარე ტანვარჯიშთა სისტემები, როგორცაა მაგალითად – აერობიკა, შეიპინგი, კულტურიზმი, ძუნძულით სირბილი (ჯოჯი) და ა.შ. – არაეფექტური და ზოგი გაგებითაც მავნე.

## თ ა ვ ი I I

### ადამიანის სამი საგანძური

ადამიანი პიველ რიგში თავის სამ საგანძურს უნდა გაუფრთხილდეს. ესენია ტანი, სუნთქვა და გონება, ანუ შიდა ხელოვნებების მიმდევარმა დასაწყისში კონცენტრაცია უნდა მოახდინოს ტანის ჯანმრთელობაზე, სუნთქვაზე და გონიერებაზე. ამ ტრიალის თითოეული კომპონენტი განუყოფელია; საკუთარ თავში დისციპლინის გამოძევა ყველაზე უკეთესად ფიზიკური ვარჯიშებით ხორციელდება. გონება შეიძლება განსჯების, ანდა ფუჭი მსჯელობების ტყვე იყოს; ტანი კი დიდი მზადყოფნით რეაგირებს, რადგანაც მან უკეთ იცის რა არის თავისუფალი მოძრაობა და რა არის დამძიმებული გადაადგილება. ტანის გაწმენდისა და სუნთქვის კონცენტრირების შემდეგ გონებაში თანდათან აღწევს კოსმიური სიბრძნე და ჩვენი კეთილდღეობა უფრო მეტად ნათელი ხდება.

ის ადამიანი, რომელიც საქმის ცოდნით ახორციელებს საკუთარი ტანის, სუნთქვისა და გონების აღზრდას, შეიძენს სამ საგანძურს: დასაბამურ ენერჯიას (ცზინ-ს), კოსმიურ ენერჯიას (ჩი-ს) და უმაღლეს, ანუ გონებრივ ენერჯიას (შენ-ს).

პირველი მათგანია – დასაბამური ენერჯია (ცზინი).

ცზინი კაცებთან სპერმის და ქალებთან – კვერცხუჯრედების ჰორმონების თანაფარდია.

ცზინის მცნებაში ადამიანის ტანის არა მთელი ენდოკრინული სისტემა შედის, არამედ ის ქიმიური ურთიერთქმედებები, რომლებიც ნივთიერებათა ცვლის დროს ხდება. ცზინი – ჩვენი ტანის ბიოქიმიური მაჩვენებელია; ცზინი განაგებს ჩვენი ჯირკვლების ფუნქციონირებასა და მათ გამოწყობას, კერძოდ, იმ გენეტიკური პროცესების ქიმიას, რომლის მეშვეობითაც ჩვენ ამ ქვეყანაზე გავჩნდით. ცზინი ასევე განსაზღვრავს ჩვენი ტანის ზრდის მოდელსაც და კონსტიტუციასაც; ცზინზეა დამოკიდებული ჩვენი განვითარებაც და დაბერებაც. თუმცა ცზინ ენერჯიის მარაგი ასე უსაზღვრო არაა სამწუხაროდ: იგი გამოიყენება ავადმყოფობის, ზეგანაკვეთური სამუშაოების, ძლიერი ნერვიულობის, სტრესების, ცუდი კვების, არასწორი აზროვნების, ასევე ნარკოტიკების, გადამეტებული ალკოჰოლის, უკმარისი ძილის და სექსუალური ცხოვრების გადამეტებისა და ავხორცობის დროს.

ცზინ-ენერჯიის აღდგენის პროცესის დარღვევისას ჩნდება ისეთი პრობლემები, როგორიცაა სექსუალური მოშლილობა, მოძწივების პროცესის დარღვევა, ადრეული დაბერება, კუნთური დისტროფია, ხანდახან – გონებრივი შემოქმედების დარღვევაც.

მეორე მხრივ, სწორი და რაციონალური ცხოვრების წესი ხელს უწყობს ამ სუბსტანციის შენახვას. წყნარი გაწონასწორებული ცხოვრება, სრულფასოვანი კვება, ნათელგონიერება, საკმარისი დასვენება, მოწამვლების თავიდან აცილება და სწორი სექსუალური ცხოვრება არა მარტო ცზინ ენერჯიის შენახვას უწყობს ხელს, არამედ მისი დამატებითი რაოდენობის გამოძევაასაც.

თუ შიდა ხელოვნებების მიმდევარი სწორად იცხოვრებს, იგი ხელს არ შეუშლის ცზინ ენერჯიის იმ ძირითადი ფუნქციის შესრულებას, რომელიც ორგანიზმის განვითარებისა და მისი ქმედებების ხელმძღვანელობას გულისხმობს. ამით შესაძლებელი იქნება სწრაფი დაბერების პროცესის შეჩერება. ადამიანმა თვითონ უნდა დაიცვას საკუთარი ცზინ-ენერჯია, შეინახოს იგი და მომავალში კოსმიური ენერჯიის (ჩი-ს) გამოძევაებისათვის გამოიყენოს.

მეორე საგანძურია – კოსმიური ენერჯია (ჩი), რომელიც ჩვენს შიდა ორგანიზმში ყველა მოძრაობის ელფერზე აგებს პასუხს. იგი სიცოცხლის ის

ესენცაა, რომლის მეშვეობითაც ჩვენ ვარსებობთ და ვსუნთქავთ. თუ კი ცზინ ენერგია ბიოქიმიურ მაჩვენებელს წარმოადგენს, ჩი-ენერგია ტანის ენერგიას განასახიერებს. თუმცა ჩი-ენერგია სუნთქვასთანაა დაკავშირებული, მაგრამ მისი მოძრაობა არა და არ შემოიფარგლება მხოლოდ ჩასუნთქვებითა და ამოსუნთქვებით. ჩი ენერგია ადამიანის ტანის ფუნქციას წარმოადგენს და არა სისხლისა და ლიმფის მსგავსს.

ჩი-ენერგია უშუალოდ შეეფარდება შიდა ტანში ლიმფის მოძრაობას. იგი მონაწილეობას იღებს ყველა კუნთურ მოძრაობაში, რეფლექტორულ ქმედებებში (ისეთებში, როგორცაა სუნთქვა და გულისცემა), ასევე აზროვნებით მოქმედებებში.

როგორც ცზინ, ასევე ჩი-ენერგიაც ორგანიზმის მომწიფებისა და დაბერების პროცესებში მონაწილეობს. ჩი-ენერგია ზემოქმედებს ტანის შიგნით ნივთიერებათა ცვლაზე, პასუხისმგებელია სისხლის ჟანგბადით უზრუნველყოფაზე, ნერვული იმპულსების გავლაზე და ა.შ., ანუ იმ ფუნქციებზე, რომლებიც ენდოკრინული და ნერვული სისტემების, საჭმლის მონელების, კუნთური სისტემების, ასევე სისხლისა და ლიმფის წარმოშობის სისტემების ქმედებებს ეხება.

ჩი-ენერგია ოთხი ელემენტისაგან წარმოიშობა: ჩასუნთქული ჰაერისაგან, ჩვენი ტანის ცზინისაგან, კვებისას სასარგებლო ელემენტების გამოყენებისაგან, და ასევე მშობლებისაგან მიღებული გენეტიკური ჩი-ენერგიისგან.

ერთ-ერთ ამ ელემენტთანგან რომელიმეს შემცირება იწვევს ჩვენი სასიცოცხლო ძალის შემცირებას. მომწავლავი (მაწვე) აირების ჩასუნთქვა, არასწორი კვება, სექსუალური გადამეტებების შედეგად სუბსტანცია ცზინის დაღვევა და ასევე ჩვენი მშობლების ქრონიკული სნეულებების არსებობა, მნიშვნელოვნად ამცირებს საკუთარ თავში ძლიერი და მძლავრი ჩი-ენერგიის ნაკადების გამოძუშავების შანსებს.

ჩი-ენერგიის მარაგების გაზრდის და მისი ხარისხის (ანუ სიწმინდის) შევსების ერთ-ერთ ხერხს კოსმიური ენერგიის მართვის (შევსების) ხელოვნება, ანუ ციგუნი წარმოადგენს; ციგუნის მეთოდებისა და ხერხების გამოყენებით თანდათან შესაძლებელი ხდება გამოძუშავებული ჩი-ენერგიის რაოდენობის გაზრდა და შემდგომ მისი გონების კონტროლის ქვეშ მოქცევა.

ჩი-ენერგიის ჭარბი ნაკადები შეიძლება ტანის ნაწილებისა და ნერვული სისტემის იმ არეებისაკენ გაიგზავნოს, რომლებიც დამუხრუჭებულ მდგომარეობაში იმყოფებიან, ამასთან ერთად ჩვენს შიგნით ძალებისა და ენერგიების მოღინებას შევიგრძნობთ.

თუ ძლიერი ჩი-ენერგია გავგაჩნია, ჩვენი იმუნური სისტემა ძალიან ძლიერი იქნება და აქტიური ცხოვრების ხანგრძლივობაც – ძლიერ მოიმატებს.

ციგუნის, ნეიგუნის და ანალოგიური ხელოვნებების – თაი-ძი ციუანის გამოყენებით – თვითსრულყოფის მაღალ დონეებს მივალწევთ, რაც გონებისა და სულის მდგომარეობას ღიად წაადგება.

მესამე საგანძურს – შუბალღესი, ანუ გონებრივი ენერგია (შენი) წარმოადგენს. შემდგომში ჩი-ენერგია ბუნებრივად განიცდის ტრანსფორმირებას და გადადის უფრო წმინდა ენერგიის რანგში – გონების ენერგიაში, ანუ შენ-ენერგიაში. შესაბამისად, გონების შემოქმედება დამოკიდებულია ფიზიკურ ენერგიაზე, ხოლო მისი ჯანმრთელობა – ფიზიკურ ჯანმრთელობაზე. როგორც ჩი-ენერგია, ასევე შენ-ენერგია შეიძლება განვაავითაროთ და სრულყოფით, პირველ რიგში მეცნიერებათა და მედიტაციის (მღუძარების) მეშვეობით. თუმცა ჩი-ენერგიის მსგავსად, შენ-ენერგიასაც გააჩნია შემცირების, ანდა სრული მოსპობის ტენდენცია. მსგავსი რამ მაშინ ხდება, როდესაც მოვარჯიშე ამ სამუშაოს მოსწყდება, ანდა მასში თავს იჩენს აზრთა კონცენტრაციის დარღვევა, ამორალურობა, პრიმიტიული მატერიალიზმი, გადამეტებული მგრძობიარობა, ეგოიზმი, ზედმეტი თავმოწონება, ყოყლოჩინობა. იმისათვის, რომ გონების ენერგია (შენ-ი) ჯანმრთელ მდგომარეობაში შევინარჩუნოთ, პირველ რიგში აუცილებელია ცზინ და ჩი-

ენერჯიების გამომუშავებისა და გონიერი ცხოვრების ძლიერი საფუძვლები შევქმნათ.

შენ-ენერჯიის უმაღლეს ასპექტს სულიერი ენერჯია წარმოადგენს. ამ ენერჯიის განვითარება საკუთარი სრულყოფილებით ხორციელდება. ბუნებრივია, უმაღლესი ხარისხის ენერჯიის განვითარება განსაკუთრებით რთული და ძნელი საქმეა. ჩვენმა გონებამ კონცენტრაციის მნიშვნელოვან დონეებს უნდა გაუძლოს. რასაკვირველია, უმაღლესი ენერჯო დონის მიღწევა მხოლოდ თანდათანობითაა შესაძლებელი; ამისთვისაა საჭირო ცზინ, ჩი-სა და შენ-ის ინტენსიური დახვეწა-ვარჯიში, ამავე დროს ვარჯიშებთან, ციგუნთან, ნეი-გუნთან ერთად, სწორი კვება და მედიტაცია (მდუმარება).

## 1. დასაბამური ენერჯიის (ცზინის) სრულყოფა

როგორც ვთქვით, დასაბამური ენერჯიის (ცზინის) გამომუშავების, შენახვისა და ხმარებისათვის ძალიან დიდი მნიშვნელობა აქვს გონიერ და ზომიერ სექსუალური ცხოვრების წესს. საკვები ორგანიზმს ძირითადი კომპონენტებით ამარაგებს, რომლებიც ცზინ-ენერჯიას აწარმოებენ, ხოლო სწორი, გონივრული სექსუალური ცხოვრება მის შენახვას ხელს უწყობს.

### 1.1 სწორი კვების მნიშვნელობა ცზინ-ენერჯიის გამომუშავებისას

დიდი მნიშვნელობა ენიჭება პროდუქტს და მის რაოდენობის გულდასმით კონტროლს. უნდა მოვახდინოთ საკუთარი რაციონის ბალანსირება. საკვების მიღების დროს გამოვიმუშაოთ ზომიერების გრძობა. საჭმლის მიღებამდე აუცილებლად უნდა ვილოცოთ. ლოცვა წმინდავს და მავნე ენერჯიებისაგან ანთავისუფლებს საკვებს. ვეცადოთ შევჭამოთ (მივირთავთ) მცირე რაოდენობის, მაგრამ მრავალფეროვანი საკვები. თვალი ვადევნოთ, რომ რაციონში შედიოდეს: ცხოველთა ხორცი, თევზი, ფრინველის ხორცი, ბოსტნეული, მარცლოვნები, ხილი, წვენები, ჩაი, რძე და ბალახები (მათი ნახარში).

ბალანსირებულ კვებაზე უარის თქმა – უაზრობაა. ამასთანავე, თავს ნუ მოაბეზრებთ სხვებს ამ თემაზე საუბრით და კამათით.

ნაკლებად მივაქციოთ ყურადღება დიეტოლოგებს, სჯობს საკუთარი ტანის მოთხოვნილებებს მივაყურადოთ; მისგან უზომოდ ბევრი არ მოვითხოვოთ. თუ რაიმეს მიმართ დაუკობელი სურვილი გვაქვს, დავაკმაყოფილოთ იგი, ოღონდ აქაც დავიცვათ ზომიერების პრინციპები (და დავრწმუნდეთ, რომ ჩვენი ტანისათვის ეს ნამდვილად აუცილებელია).

სალი აზრით თუ განსაზღვრავთ, არ არსებობს ისეთი „სტანდარტული დიეტა“, რომელიც ნებისმიერ ადამიანს უხდება. თითოეული ადამიანის ორგანიზმი ძალიან განსხვავებულია. ყველას გაგვაჩნია მხოლოდ ჩვენთვის დამახასიათებელი ნივთიერებათა ცვლის სიჩქარე, ორგანოთა ხასიათი, ვარჯიშთა მიმართ მიდგომა, არსებობის ეკოლოგიური პირობა. სრულიად შეუძლებელია რომელიმე რეკომენდაცია, ან რაოდენობის მითითება. თვითოეულმა ჩვენთაგანმა ეს უნდა განსაზღვროს თვითონ, დამოუკიდებლად. ამისათვის, პირველ რიგში უნდა ვისწავლოთ ჩვენს საკუთარ ტანზე დაკვირვება, ფრთხილად ექსპერიმენტირება, მიღებული შედეგების დამახსოვრება, ასევე, ჩვენ წინაპართა მიერ გამომუშავებული კვების რეგულირების ტრადიციების და რაციონის გათვალისწინება.

ადამიანს, რომელსაც აჩქარებული ნივთიერებათა ცვლა გააჩნია ესაჭიროება ცილებისა და ნახშირწყლების უფრო მეტი რაოდენობა ვიდრე იმ ადამიანს, რომელსაც ნივთიერებათა ცვლა შენელებული აქვს.

როგორ განვსაზღვროთ ჩვენი პირადი ნივთიერებათა ცვლის ტიპი?

იმ შემთხვევაში თუ მაღალცილოვანი საკვების მიღების შემდეგ ვგრძობთ ძალებისა და ენერჯიის დიდ მოზღვაებას, მეტაბოლიზმის მაღალი დონე გაგვაჩნია.



ხოლო თუ ჩვენ დიდი რაოდენობით ხორციანი საკვების მიღების შემდეგ ვგრძნობთ ქმედების სურვილს, მაშინ ნივთიერებათა ცვლის მაღალი სიჩქარე გაგვაჩნია და ჩვენს რაციონში ცილების შესაბამისი რაოდენობა უნდა გავითვალისწინოთ.

არსებობენ ისეთი ადამიანები, რომლებშიც მდიდარი ცილოვანი საკვების მიღება მოღუწებას, შენელებული ქმედებებსა და ა.შ. იწვევს. ინსტიქტურად ისინი დაბალცილოვანი ან ვეგეტარიანული საკვებისაკენ ისწრაფვიან, ანუ იქცევიან ისე, როგორც ითხოვს მათი ორგანიზმი.

ასე რომ, როდესაც განვსაზღვრავთ საკუთარი ნივთიერებათა ცვლის სიჩქარეს, გამოიყენეთ ეს გამოცდილება თქვენთვის მისაღები რაციონის არჩევისათვის.

გარდა ნივთიერებათა ცვლის ამ ორი სიჩქარისა, ადამიანის ტანი ასევე ხასიათდება ექვსიდან ერთ-ერთი მდგომარეობით: ცხელი, ცივი, მშრალი, ნესტიანი, სუსტი და ნეიტრალური.

ადამიანი თავისი ბუნების მიხედვით შეიძლება აღმოჩნდეს ერთ ან რამოდენიმე ჩვენს მიერ ჩამოთვლილ ტანის მდგომარეობაში. და კიდევ: არც ერთი ჩამოთვლილი მდგომარეობა მუდმივი არ არის. ეს დამოკიდებულია კვების რაციონზე, სნეულებისადმი მოდრეკილებებზე, იმაზე, თუ რამდენად ნავარჯიშებია ადამიანი, ამინდის პირობებზე და მცენარეთა ნახარშის მიღებაზე.

თუ გავითვალისწინებთ იმას, რომ ეს ექვსი მდგომარეობა განიცდის ამ ჩამოთვლილი ფაქტორების ზემოქმედებას, საჭიროა მივალწიოთ კვების მეშვეობით ჩვენი ტანის გაწონასწორებულ მდგომარეობას.

ქემოთ მოკლედ განვიხილავთ ადამიანის ტანის ექვს მდგომარეობას; ამის ცოდნა გაგვიადვილებს ყოველდღიურ ცხოვრებას.

1) ცხელი ადამიანი: მას თხელი ტანი გააჩნია და თბილია ცივ ამინდშიც კი; მის ტანს მოწითალო ელფერი გააჩნია. ასეთი ადამიანები ძირითადად ძლიერ აქტიურები არიან. ემოციურ პლანზე, ცხელი ადამიანები, როგორც წესი, ტემპერამენტიანი და ამბიციური არიან, გააჩნიათ ფეთქებადი ხასიათი. ცხელი კომპონენტის სიჭარბე ამ ადამიანებში გამოიხატება პირის სიმშრალით, ტუჩების დასკდომით, ცხვირისა და პირის სველი გამონაყრებით, წითელ ლაქებით, თავის ტკივილებით.

ცხელი მდგომარეობა ღრმავდება ხორციანი საკვების, ასევე შემწვარი, ზედმეტად შემწვარი, მარილიანი და ცხარე პროდუქტების, აგრეთვე ალკოჰოლის მიღებისას, თამბაქოს წვევისას და გადამეტებული ფიზიკური დატვირთვისას.

ამ ტიპის ადამიანის მიერ ჭარბი სითბოს გამოყოფის კომპენსაცია შესაძლებელია და იგი უნდა იკვებებოდეს ბევრი ბოსტნეულითა და ხილით, მიიღოს სითხე, ასევე რაციონიდან უნდა ამოიღოს ის პროდუქტები, რომლებიც ტანში სითბოს მოზღვავენას იწვევს. ამ ტიპის ადამიანმა ტანის მდგომარეობის კორექტირება ძალიან ფრთხილად უნდა განახორციელოს: გაითვალისწინებს რა ნივთიერებათა ცვლის სიჩქარეს და მაღალ მეტაბოლიზმს, მან რაციონიდან ხორცი მთლიანად არ უნდა ამოიღოს. გარდა ამისა, უნდა ახსოვდეს, რომ ცხელი ტიპის ადამიანი ძნელად იტანს მშრალ კლიმატს.

2) ცივი ადამიანი: ამ ტიპის ადამიანებს ხშირ შემთხვევაში ხელისგულები და ტერფები ცივი აქვთ, გამოირჩევიან ფერმკრთალობით. ცივი ადამიანებისათვის დამახასიათებელია ანემია და საჭმლის მოუნელებლობა, ასევე გადამეტაცივების ნიშნები – ხშირი გაცივებებითა და ხელისა და ფეხისგულებზე ცივი ოფლით.

ემოციურ პლანზე, ასეთი ადამიანები მოღუწებულნი და მშვიდნი არიან, მათი წონასწორობიდან გამოყვანა ძნელია.

ცივი მდგომარეობა ღრმავდება ბოსტნეულის, ცივი საჭმელის, ტკბილის, ჩაცივებული სასმელების, სალათების, ხილის გადაჭარბებული მიღებით; მათზე უარყოფითად მოქმედებს ცივ და ნესტიან კლიმატიან პირობებში ცხოვრებაც.

ტანის ცივი მდგომარეობის კომპენსირება შესაძლებელია კვების რაციონში წითელი ხორცის შეტანით (უკეთესია მოშუშული); თავი უნდა აარიდოთ შემწვარ და ზედმეტად შემწვარ, აგრეთვე ზედმეტად ცხარე საკვებს; სასურველია მარცლოვნების, პარკოსნების და გამთბარი საკვების მეტი რაოდენობით მიღება.

ცივი კონსტრუქციის მფლობელებს გააჩნიათ ნესტიან ან სუსტ მდგომარეობაში გადასვლის მიდრეკილება.

3) მშრალი ადამიანი: ამ ტიპის ადამიანს გააჩნია მშრალი, ნაოჭებისაგან მიდრეკილებადი კანი; მისთვის დამახასიათებელია ხორხის, თვალებისა და ცხვირის სიმშრალე, მუდმივი ხველება.

ამ ტიპის ადამიანებს ძირითადად აწუხებთ ფილტვებისა და კანის დაავადებები. როგორც წესი, ამ ადამიანებს გააჩნიათ მიდრეკილება ცხელ ტიპისადმი, რის გამოც მათი ემოციური მახასიათებლები მსგავსია.

ტანის მშრალი მდგომარეობა ცხელი ადამიანის ტიპის მსგავს პირობებში ძლიერდება: შემდგომი გაუარესება ხდება, თუ კი ამ ტიპის ადამიანი არ სვამს საკმარის სითხეს, ჭამს ნაკლებ ხილს, ბოსტნეულს და ნესტიან პროდუქტებს.

მშრალი ტიპის ადამიანები შეიძლება იყვნენ როგორც ცხელი, ასევე ცივი ტიპისანი, რაც უნდა გავითვალისწინოთ კორექტირების დროს.

ამ ტიპის ადამიანებისათვის კვებითი კომპენსირება ძალიან წააგავს მშრალი-ცეცხლოვანი ტიპის ადამიანის რეკომენდაციებს, მაგრამ ისინი, ვინც განეკუთვნებიან ტანის მშრალი-ცივი ტიპის ადამიანებს, ნესტიანი საკვების მიღების დროს უნდა იყვნენ ყურადღებით, რათა არ მოხდეს მათი გადაგრძობა. მათთვის ძალიან სასარგებლო იქნება მოშუშული ბოსტნეული და ხორცი, ასევე თბილი წვნიანები (სუპები).

4) ნესტიანი ტიპის ადამიანები: ამ ტიპის ადამიანები უმეტესად ჭარბი წონისანი არიან; მათთვის დამახასიათებელია სოკოვანი დაავადებები, თითქმის მუდმივი სურდო, სითხის არასაკმარისი გამოყოფა, ასევე სახსრების შეშუპებები.

ამ ტიპის ადამიანებისათვის დამახასიათებელია სემატიზმი, ართრიტი, ტრომბული სნეულებებისადმი მიდრეკილება, ტკივილები თირკმელების არეში და მოშარდვის დროს.

ნესტიანი მდგომარეობა ღრმავდება (უარესდება) მარილიანი, ცხარე, ცხიმიანი საკვების და რძის პროდუქტების მიღების დროს, აგრეთვე ნესტიან კლიმატურ პირობებში ცხოვრების შემთხვევაში.

ტანის ნესტიანი მდგომარეობა კომპენსირდება თუ თავს ავარიდებთ მარილიან (მლაშე) და რძის პროდუქტებს, საჭიროა თბილი და მშრალი კლიმატის პირობებში ცხოვრება.

ადამიანები, რომლებსაც გააჩნიათ ნესტიანი-ცხელი კონსტრუქცია, უნდა ერიდონ ისეთ კერძებს, რომლებიც დამზადებულია ინდაურისაგან, ხონხისაგან, იხვისაგან, ანანასისაგან, გარეული ფრინველის ხორცით, აგრეთვე მარილიან (მლაშე) პროდუქტებს.

ისინი, ვინც განეკუთვნებიან ნესტიან-ცივ ტიპებს, რაციონიდან სჯობს ამოიღონ თევზეული, პარკოსანი მცენარეები, ცომეული და ბოსტნეული, ასევე ცივი კერძები და სასმელები, რძის პროდუქტები, ნაყინი და ტკბილეული.

5) სუსტი ტიპის ადამიანები: ასეთი ტიპის ადამიანები მუდმივად ავადმყოფები არიან, სწრაფად იღლებიან, ადვილად ექცევიან სტრესული სიტუაციის ზემოქმედების ქვეშ და გააჩნიათ სუსტი იმუნური სისტემა.

ამ ტიპის ადამიანებისათვის რაციონი, როგორც წესი, ქაოსურია; ისინი ხშირად ნახევრად შემშილობენ. მათი კონსტიტუციისათვის პროდუქტა შერჩევა ძნელია. როგორც წესი, ეს ადამიანები ემოციურად არამყარები არიან, მათ

გადამეტებული მგრძობიარობა და სტრესების ქვეშ მოქცევის ჩვევები გააჩნიათ; ფსიქიკა პარანორმალური ან ნერვიული რეაქციებისაკენ აქვთ მიდრეკილი.

ტანის საერთო სისუსტე შეიძლება გაღრმავდეს თანხლებითი ნეგატიური ფაქტორებით. მაგალითად, ძალიან ხშირად გვხვდება ცივი-სუსტი კონსტიტუცია; უფრო სერიოზულ, სახიფათო შეერთებას წარმოადგენს ტანის ცივი-ნესტიანი-სუსტი მდგომარეობა. ასეთი ადამიანებისათვის აუცილებელია რეგულარული და კარგად ბალანსირებული კვება; ფიზიკური წონასწორობისა და ჯანმრთელობის ნორმალური მდგომარეობის აუცილებელ პირობებს წარმოადგენს კვალიფიციური მკურნალობა და თაი-ძი-ში კარგად გაცნობიერებულ ოსტატთან ვარჯიში.

6) ტანის ნეიტრალური ტიპი: სინამდვილეში ამნაირი კონსტიტუციის ადამიანები იშვიათად გვხვდებიან, რადგანაც მათ უნდა იცხოვრონ მათი ტანისათვის შესაბამისი კლიმატურ პირობებში (იდეალურ პირობებში), უნდა გააჩნდეთ ჯანსაღი ფსიქიკა და სხეული, ასევე ინტუიციურად (ან ცნობიერად) უნდა უზრუნველყონ საკუთარი თავი ყოველდღიური სწორი კვებით.

ამ შემთხვევაში, გარდა ბალანსირებული კვებისა, ასევე აუცილებელია სამკურნალო მცენარეების მიღებაც, რაც გარე სამყაროს მავნე გავლენების, სტრესული სიტუაციების, სნეულებებისა და ა.შ. კომპენსირებას ახორციელებს. ალბათ, თითოეული ჩვენგანი ცხოვრების განსაზღვრულ პირობებში გადადის ნეიტრალურ მდგომარეობაში, თუმცა ამ პერიოდის ხანგრძლივად შენარჩუნება რთულია. და მაინც, ჩვენს ერთ-ერთ მიზანს ტანის ნეიტრალური მდგომარეობის შენარჩუნება წარმოადგენს, რაც ყოველდღიური სწორი კვებით მიიღწევა.

გასაკვირი ისაა, რომ სამწუხაროდ უმეტეს შემთხვევაში მივისწრაფით მივირთვათ ზუსტად ის საკვები, რომელიც ჩვენი ტანის აგებულებიდან გამომდინარე სრულებით არ გვიხდება.

ცხელი ტიპის ადამიანები ცდილობენ გამოიყენონ ცხელი, ცხარე და ზედმეტად შემწვარი საკვები; ცივი ადამიანები – სალათებს, ბოსტნეულსა და ცივ სასმელებს ამჯობინებენ; მშრალ ადამიანებს არ მოსწონთ სითხეების დიდი რაოდენობით მიღება, ხოლო ნესტიანი კონსტრუქციის ადამიანები სიამოვნებით მიირთმევენ ცხიმიან და ტკბილ საკვებს. შიდა სტილებში მოვარჯიშებ უნდა დაადგინოს თავისი საკუთარი ტანის ტიპი და შესაბამისად უნდა შეცვალოს კვების რაციონი.

ასევე მნიშვნელოვანია გვახსოვდეს, რომ ტანის ნებისმიერი მდგომარეობა მუდმივი არ არის. უნდა გავეცნოთ ზემოთ განხილულ თითოეულ ტიპს და თანდათან ვისწავლით შეიძლება: დავუდებით რა საჭმელად, განვსაზღვრავთ ჩვენი ტანის მდგომარეობას კონკრეტულად ამ მომენტისათვის და მივიღებთ შესაბამის საკვებს, რაც თავიდან აგვაცილებს ავადმყოფობას.

ბალანსირებული ყოველდღიური კვება განხორციელდება ქვევით მოყვანილი რეკომენდაციების გათვალისწინებით.

### რეკომენდაცია 1: ვსვათ წყალი.

ყოველდღიურად ვეცადოთ მივიღოთ წყლის საკმარისი რაოდენობა. სითხის საჭირო მოცულობის განსაზღვრა მხოლოდ წყურვილის დაკმაყოფილებით ან თხევადი საკვების რაოდენობის მიხედვით შეუძლებელია; დავლით ყოველ დღე არა ნაკლებ 6-8 ჭიქა წყალი. ფიზიკური დატვირთვებისა და ავადმყოფობის დროს კი უფრო მეტი. ნებისმიერ შემთხვევაში, წყალი უნდა იყოს რაც შეიძლება სუფთა და არა ჩაყვებული. საქართველო მდიდარია მინერალური და სუფთა წყლებით, წყაროებით, ასე რომ ამ მხრივ პრობლემები გამორიცხული გვაქვს.

ორგანიზმისათვის აუცილებელი რაოდენობის წყლის დაღევა ნესტიანი ტიპის ტანსაც ესაჭიროება. შეცდომაა, თუ ვიფიქრებთ რომ ნესტი შეიძლება თავიდან მოვიშოროთ სითხის რაოდენობის შემცირებით. ამ შემთხვევაში ორგანიზმი, პირიქით, ეცდება შეაკავოს სითხე, იგრძნობს რა იძულებით

„გვალვას“. თუ პირიქით მოვიქცევით, ანუ მოხდება ქსოვილების საკმარისი „დასველება“ იგი თვითონ იწყებს ჭარბი სითხისაგან განთავისუფლებას, ამასთანავე გარეთ გამოიტანს ყველა ტოქსიკურ ნივთიერებას.

მათთვის, ვისაც დასუსტებული თირკმელები აქვთ და ეტყობათ ნაადრევად დაბერების ნიშნები, ზოგიერთი აღმოსავლელი ოსტატი გვთავაზობს, პირველ რიგში დალიონ თბილი წყალი და მხოლოდ მაშინ, როდესაც წყურვილი შეაწუხებთ. გასათვალისწინებელია ის ფაქტიც, რომ სითხე იმ რაოდენობით უნდა მიიღონ, რამდენიც მათ წყურვილს დააკმაყოფილებს; უნდა შეიზღუდოს ლუდის მიღება, აგრეთვე დიდი რაოდენობით ტკბილი ხილეულის წვენი. დასუსტებული თირკმელების მქონე პიროვნებისათვის ორგანიზმში ჭარბი სითხე არა მარტო სახიფათოა, არამედ მავნეც, რადგან ამ შემთხვევაში ხდება გულისა და თირკმელების გადატვირთვა.

იმისათვის რომ ყველა ქსოვილის უჯრედებმა, მათ შორის თირკმელებისა კენ მიმავალი გზების კედლების უჯრედებმა, სინოტივის ათვისება შეძლოს, კარგი თირკმელზედა ჯირკვლები გვესაჭიროება. ცივი (ყინულიანი) წყლის დიდი რაოდენობით მიღების შემთხვევაში თირკმელები ცივდება, და რაც უჯრედების მიერ წყლის ათვისების უნარს აქვეითებს. შედეგი კი ამგვარია: ხშირი შარდვა და ოფლდენა.

რაც შეეხება დასუსტებული თირკმელების და ნაადრევად დაბერების ნიშნების მქონე პიროვნების დამოკიდებულებას ალკოჰოლიანი სასმელებისადმი, მიდგომა შემდეგია: ნატურალური ღვინის ზომიერად მიღება არ ავნებს მას, მაგრამ უნდა აიკრძალოს სპირტიანი სასმელები (განსაკუთრებით არაყი).

თირკმელების გამოჯანსაღების შემთხვევაში ალბათ უფრო ნათელი წარმოდგენა გექნებათ მათ როლზე და ალკოჰოლიანი სასმელებით აღარ გადავიტვირთავთ მათ.

## რეკომენდაცია 2: საკვების რაოდენობა საკმარისი უნდა იყოს.

კარგი სპეციალისტის ანდა კარგი მასწავლებლის თვალყურის გარეშე არ იშინებოდით; ასევე არ ჭამოთ ზედმეტი. გვახსოვდეს, რომ მუდმივი ფიზიკური დატვირთვის დროს (მაგალითად, თაი-ძი-ში ან საბრძოლო ხელოვნების რაიმე სახეში ვარჯიშისას) ორგანიზმს ესაჭიროება უფრო მეტი საკვები.

ყველა დიეტოლოგიური გამოკვლევა ეფუძნება ჩვეულებრივ ადამიანებს. შიდა სტილებში მოვარჯიშე მათ სიას არ მიეკუთვნება. თუ კი მოიმატებს ფიზიკური დატვირთვის ინტენსიობა (მაგალითად, ხისტი თაი-ძი, ნეი-გუნი და ა.შ.), ორგანიზმი უნდა უზრუნველყოთ კალორიული საკვებით.

საერთოდ, შიდა სტილების მიმდევარმა თავი უნდა აარიდოს საშინაო დიეტებს. არსებობს შიმშილობის ორი სახე: პირველი – მყარი საკვების (მაგალითად, ხორცი, ცხარე და მლაშე სადილი) რაციონიდან ამოღება. ამ ტიპის შიმშილობის დაწყება საჭიროა გამოცდილი პედაგოგის ხელმძღვანელობით, რადგანაც ამ დიეტის დროს ძალიან ადვილია ორგანიზმის უკიდურესი ფიზიკური გამოფიტვა. ამ ტიპის შიმშილობა გამოიყენება ძლიერი სნეულებების დროს. დანარჩენ შემთხვევაში ამ ტიპის შიმშილობა მიზანშეწონილი არ არის.

შიმშილობის მეორე ტიპი შემდეგში მდგომარეობს: კვების რაციონიდან უნდა ამოვიღოთ ზოგიერთი პროდუქტი. მსგავსი დიეტა გამოიყენება განსაზღვრული მიზნების მისაღწევად. მაგალითად, თუ ადამიანი იწყებს „ადამიანი-ფესვის“, ანუ ჟენშენის ფესვის მიღებას, აუცილებელია თავი ავარიდოთ მჟავე პროდუქტებს, ასევე ციტრუსებს, ცხარე პროდუქტებს, რადგანაც თითოეული მათგანი ანეიტრალებს „ოქროს ფესვის“ სამკურნალო ეფექტს. ხანდახან შიმშილობაში იგულისხმება განსაზღვრული სპორტული ვარჯიშების დროს ზოგიერთი სახის საკვებზე უარის თქმა; მაგალითად, დიეტად ითვლება მარტო ნახშირწყლებზე გადასვლის პერიოდი. როგორც პირველ შემთხვევაში, აქაც საჭიროა გამოცდილი მასწავლებლის კონტროლი.

რეკომენდაცია 3: საკვები უნდა იყოს ახალი და სეზონის შესაბამისი.

საუკეთესო ვარიანტია, თუ კი შეგვიძლია თვითონ მოვიყვანოთ საკუთარი პროდუქტები, ანდა იმ პიროვნებისაგან შევიძინოთ, რომელსაც თვითონ მოჰყავს მოსავალი. ხორცი და ბოსტნეული, სუფთა უნდა იყოს, ქიმიური და სხვა შენარევეებისაგან. ვეცადოთ საკვებად გამოვიყენოთ წლის დროის შესაბამისი და ახალი პროდუქტი. თავი ავარიდოთ ძველი (დაძველებული) პროდუქტების მიღებას.

რეკომენდაცია 4: ბოსტნეულის მიღება.

თუმცა ბოსტნეული უნდა შეადგენდეს კვების ძირითად რაციონს, მაგრამ ხორცზე ან სხვა პროდუქტებზე მთლიანად უარის თქმა არ შეიძლება, მითუმეტეს შიდა ხელოვნებებში მოვარჯიშისათვის.

კვება წარმოდგენს ჯანჯვის ერთ-ერთ რგოლს იმ პროცესში, რომელსაც ეწოდება მოსავლის მოყვანა და მისი მოხმარება.

ყველაზე იდეალურად ითვლება ის შემთხვევა, როდესაც ადამიანს თვითონ მოჰყავს მოსავალი, რადგან მან იცის როგორ ნიადაგზე გაიზარდა იგი, როგორი ამინდი იყო, რა დროის განმავლობაში ვითარდებოდა. აქედან გამომდინარე, ადამიანი ამ პროდუქტების საკვებად მოხმარებისას ბუნებრივი წრებრუნვის (ხვნას, თესვას, აღმოცენება, დამწიფება, მოკრება და საკვებად გამოიყენება) ნაწილად იქცევა.

ყოველთვის როდესაც მაგიდასთან ვსხდებით, უნდა მივირთვათ მინიმუმ სამი სხვადასხვა ტიპის ბოსტნეული მათი გარე შეფერილობის მიხედვით: ერთი წითელი ფერის ბოსტნეული (სტაფილო, ჭარხალი, ბოლოკი, პამიდორი, ტკბილი წიწაკა), ერთი – ყვითელი (ტკბილი წიწაკა, ყაბაყი, ჭყინტი სიმინდი) და ერთი მწვანე ფერის (კომბოსტო, ფერადი კომბოსტო, ისპანახი, მწვანე ცერცვი, ახალგაზრდა ლობიო, მწვანილეულობა და ა.შ.).

არა ღირს გადავიქცეთ ვეგეტარიანელად. ძველად ვეგეტარიანელობა აიხსნებოდა ან პროდუქტების უკმარისობით ან ეკონომიურობის თვალსაზრისით, ანდა გამოიყენებოდა უმაღლესი ტიპის განსაკუთრებული მედიტაციის დაწყების წინ.

ამასთანავე აუცილებელია გავითვალისწინოთ ხუთი ელემენტის, ხუთი ფერის ჰარმონიული ურთიერთობა. მათი ერთ-ერთი ცხოველური ცილების წყარო არის წითელი ფერი, რომლის რაიმეთი შეცვლა შეუძლებელია. ვერავითარი მცენარეული ცილა მას ვერ შეცვლის!

შიდა ხელოვნების მიმდევარისათვის ვეგეტარიანელობა პრაქტიკულად მიზანშეუწონელია.

რეკომენდაცია 5: ხორცის, თევზისა და გარეული ფრინველის ხორცის მიღება.

ცხოველური ცილების ძირითად წყაროდ თევზი უნდა გადაიქცეს; თევზის ხორცი ახალი უნდა იყოს და ეკოლოგიურად სუფთა. თავი უნდა ავარიდოთ ზედმეტად შემწვარი ანდა ორცნობილაში ამოვლებულ თევზს; უპირატესობა მივანიჭოთ მოხარშულ ღია ცეცხლზე შემწვარ თევზს.

თევზის გარდა ცხოველური წარმოების ცილების წყაროს ასევე ფრინველის (ქათმის) ხორცი, ასევე სასარგებლოა ბოცვერიც (გარეული კურდღელი). ქათმისა და ბოცვერის ხორცის ჭამა არაა სასურველი იმათთვის, ვინც გაციებულია, ციებ-ცხელება აქვს, კონიუნქტივიტი ანდა ღვიძლის სნეულებები გააჩნია. ნაკლებად მივირთვათ ინდაურისა და ხოხბის ხორცი, რადგანაც, როგორც ოსტატები გვიხსნიან, ისინი აღიზიანებენ შიდა ორგანოებს.

წითელი ხორციდან ყველაზე საუკეთესოა ახალგაზრდა ცხვრის (ბატკანის) და ხბოს ხორცი, ასევე ძროხის ნაჭრები: კანჭი და კული.

ითვლება, რომ წითელი ხორცი ხელს უწყობს სისხლის გამომუშავებას და კუნთთა ზრდას. სწორი იქნებოდა თუ კი წითელ ხორცს კვირაში არა ნაკლებ

ორჯერ გამოვიყენებთ (ზამთარში, როდესაც გათბობაა საჭირო, ხორცის ჭამა ხშირად შეიძლება).

ცხოველთა შიგნეულის გამოყენება საკვებად ხშირად არ შეიძლება; კარგია თუ მათ სამკურნალო ბალახებსაც დავუმატებთ – ეს ცხოველთა შიგნეულის ზოგიერთი უარყოფითი თვისებების ნეიტრალიზებას ახდენს (განსაკუთრებით ქოლესტერინის მაღალ დონეს აქვეითებს), ასევე ამაღლებს მის საკვებ თვისებებსაც.

ითვლება, რომ ცხოველთა შიდა ორგანოები, სამკურნალო ბალახებთან და მწვანეებთან ერთად ადამიანის ტანის შესაბამის ორგანოებს ამაგრებს.

თავი ავარიდოთ ისეთ ცხოველისა და ფრინველის ხორცის ჭამას, რომელიც ნარჩენებით იკვებება: ღორი, იხვი და ბატი. ისეთი არსებების მიღებას, რომლებსაც ფილტრებადი საჭმლის მომნელებელი სისტემა გააჩნიათ: კრევეტი, ასთაკვი (ომარი), კიბორჩხალა, კიბო, ხამანწკა (უსტრიცი) და სხვ. ანდა ზედმეტად ტკბილ საკვებსაც.

რეკომენდაცია 6: მარცლოვანი კულტურებისაგან დამზადებული პროდუქტების მიღება.

მარცლოვანი კულტურებიდან კვებისათვის ყველაზე საუკეთესოა ხორბალი და ბრინჯი. შვრია (ОВС), ფეტვი (ПРОСО) და ქერი (ЯЧМЕНЬ) ხშირად არ უნდა გამოვიყენოთ და მივირთვათ კარგად მოხარშულ მღვომარეობაში.

შეიძლება გამოვიყენოთ ვერმიშელი, მაკარონი, ატრია (Лапша); კარგია პურის, განსაკუთრებით უხეში დაფქვის პურის ჭამა (თეთრი პური ჭამა უნდა შეეცირდეს).

საკვების მიღების დროს რაციონში ყოველთვის უნდა შედიოდეს მარცლოვანი კულტურებისაგან დამზადებული პროდუქტი, მაგრამ მინიმალური რაოდენობით.

რეკომენდაცია 7: რძის პროდუქტების მიღება.

თუ ჩვენი საჭმლის მომნელებელი სისტემა ნორმალურად ინელებს ლაქტოზას, ხოლო ტანის ტიპი ნესტიანს არ განეკუთვნება, მაშინ შეიძლება დღეში ერთხელ რძის დაღვევა.

ქართველებისათვის ძნელია, მაგრამ ენერგეტიკული ვარჯიშებით ვინცაა დაკავებული, მან უნდა შეამციროს ყველის, ნაყინისა და რძის სხვა პროდუქტების ხშირი მიღება.

რეკომენდაცია 8: ხილეულის მიღება.

დღეში საჭიროა მინიმუმ ორი ნაყოფის ჭამა. ხილი სეზონის შესაბამისად უნდა შევირჩიოთ. უკეთესია გამოვიყენოთ ნესვი, კენკროვანი, ალუბალი, ბანანი, ვაშლი, ფორთოხალი, მანდარინი, მსხალი, ატამი, ქლიავი, ხოლო მანგო და ანანასი მცირე რაოდენობით უნდა მივიღოთ, რადგან ბევრ ადამიანს ეს ნაყოფები კუჭ-ნაწლავის სისტემას უღიზიანებს.

რეკომენდაცია 9: ქრისტეანული მარხვები და შიდა ხელოვნებებში ვარჯიში.

პირველ რიგში ის გავითავისოთ რომ ქრისტეანული მარხვების თარიღები და შინაარსი ეფუძნება როგორც ასტრონომიულ (მზის, მთვარის და სხვა მნათობების) აქტიურ და პასიურ პერიოდებს, ასევე ადამიანის ტანის შიდა სეკრეციების ფუნქციონირების კალენდარს. ამიტომ სასურველია შიდა სტილებში მოვარჯიშებ დაიცვას მარხვები, მითუმეტეს, თუ იგი ქრისტეანია, ეს მისი მოვალეობაცაა.

იმ შემთხვევაში თუ მარხვის დაემთხვევა მძიმე ვარჯიშებისა და დატვირთვების პერიოდი, ხორცი ან თევზით უნდა შევცვალოთ, ანდა პროტეინისა და ცილების შემცველი მცენარეების მეტი რაოდენობით მიღებით.

რეკომენდაცია 10: საკვების მიღება სასურველია კეთილგანწყობილ ადამიანთა წრეში.

დიდი მნიშვნელობა აქვს თუ სად, როგორ, და ვისთან მივირთმევთ საკვებს, რადგან მას დამსწრეთა ენერგეტიკის, ემოციების, აზრების, მათი უარყოფითი ენერგიებისა და სნეულებების დიდი მოზიდულობის უნარი გააჩნია. ასე რომ, რაც უფრო დიდ ხანს ვისხდებით და შევექცევით სადილს უცნობ პიროვნებებთან ერთად, მით უფრო მეტ უარყოფითად დამუხტულ და მათი აზრებით გაჟღენთილ საკვებს მივირთმევთ. ამას თუ ადამიანის ძნელების შედეგად გამოფრქვეულ იმ შიდა ენერგიასაც დავუმატებთ, რომელიც ეფინება მაგიდაზე არსებულ პროდუქტს და ჩვენს დაუცველ პირის ღრუს, ძალიან მატულობს მათი ზემოქმედება. რაც უფრო მეტია უარყოფითი ან სნეული ადამიანი სუფრასთან, მით მეტი უარყოფითი ენერგია შედის ჩვენს ორგანიზმში.

რეკომენდაცია 11: აღმოსავლურ მედიტაციაში განსაკუთრებულ ყურადღებას აქცევენ თირკმელებსა და თირკმელზედა ჯირკვლებს.

მათ მდგომარეობაზეა დამოკიდებული ჩვენი ჯანმრთელობა. თუ თირკმელები და თირკმელზედა ჯირკვლები ჯანსაღია, ადრეული დაბერებისა და გამოფიტვის პრობლემა თავიდან იქნება აცილებული.

ნერვულ სისტემას, თირკმელებსა და თირკმელზედა ჯირკვლებს მყისიერად ასუსტებს ძლიერი შიშის განცდა, და საერთოდ, ნებისმიერი სტრესი, ან ისეთი შეცდომის დაშვება, რომლის გამოც ადამიანმა მთელი ცხოვრების მანძილზე უნდა აგოს პასუხი. სწორედ ამიტომაც აუცილებელია თირკმელების გაჯანსაღება-გაკაშება.

თირკმელები და თირკმელზედა ჯირკვლები გადაცივებას ძნელად იტანენ. სიცივე მათ ქმედითუნარიანობას ასუსტებს და აქედან გამომდინარეობს ცივი ფეხების შეგრძნება, სახსრების ტკივილი, ღამლამობით ხშირი მოშარდვის სურვილი, ტკივილები წელის არეში, სწრაფი დაღლა, მკერდში სიმხურვალის შეგრძნება, ერთი შეხედვით უსაფუძვლო აფორიაქება, თავის ტკივილები, უძილობა და ა.შ.

ასე რომ, ყოველნაირად თავი უნდა ავარიდოთ თირკმელების და თირკმელზედა ჯირკვლების გადაცივებას.

გახსოვდეთ! თირკმელების ფუნქციის დაქვეითება უამრავ სნეულებას აღმოაცენებს.

რეკომენდაცია 12: ნაადრევი დაბერების სინდრომი.

ფრთხილად შევეხოთ შიდა სეკრეციის ორ ჯირკვალს: თირკმელზედა და სასქესო ჯირკვლებს, რადგან მათ მიერ გამოშვებული სეკრეტები მნიშვნელოვან როლს ასრულებენ ორგანიზმისათვის აუცილებელი სხვადასხვა ექსტრაქტების სინთეზსა და დაგროვებაში. ეს ჯირკვლები ანესტიანებს და ენერგიით, ცილებით, ცხიმებით, კვებავს ქსოვილებს, უჯრედებს, ხელს უწყობს ორგანიზმის გაახალგაზრდავებას, ფაქტიურად უზრუნველყოფს ჩვენს სიცოცხლეს. თუ ეს ორი ჯირკვალი დასუსტდა და დასნეულდა, ორგანიზმი იფიტება: ადამიანი წონაში იკლებს, მისი კანი იმის გამო, რომ სისხლი ნაკლები რაოდენობით მიეწოდება, კარგავს სიმკვრივეს, ფერკმთაღდება, ნაკლებად ელასტიური ხდება; მყესები სიძლიერეს კარგავს, რის გამოც ადამიანი სწრაფად იღლება, ხერხემალი ნაკლებად მოძრავი ხდება, ზურგის არეში ტკივილები ჩნდება; ამ დროს მშრალი, თხელი და მყიფეა; კბილები სითეთრესა და სიკაშკაშეს, ხოლო სმენა და მხედველობა – სიმკვეთრეს კარგავს; ორგანიზმის წინააღმდეგობრობა თანდათან ქვეითდება. ამ დროს ვერც თბილი თეთრეული, ვერც ტანსაცმელი ვერ გვათბობს და ჩვენ შიგნით არსებული სიცივე მთლიანად მოიცავს ადამიანის ტანს. ასე გვეპარება ნაადრევი სიბერე.

რეკომენდაცია 13: თირკმელებისა და თირკმელზედა ჯირკვალთა ფუნქციების დაქვეითება.

ყოველ ადამიანს გარდა ჩვეულებრივი ორი თირკმელისა გააჩნია მესამეც, რომლის როლს მილიონობით იფლის ჯირკვალი ასრულებს. მათი საშუალებით ორგანიზმი იმ გახრწნილი პროდუქტებისაგან იწმინდება, რომლებიც შიდა შრეში ნივთიერებათა ცვლის პროცესის შედეგად რჩება.

ჩვენი ორგანიზმის ასობით ტრილიონი უჯრედი იმიტომ არსებობს, რომ ისინი იმ სითხეში არის ჩაძირული, რომელსაც შიდა შრეს ვუწოდებთ. მათში ყოველდღიურად უამრავი მავნე უცხო ნივთიერება ხვდება კვების პროდუქტებიდან და ფილტვების მიერ ჩასუნთქული ჰაერიდან. ამავე დროს თითოეული უჯრედი თავისებურ ქიმიურ ქარხანას წააგავს, რომელიც თავის მხრივ ამ შრეში შეუჩერებლივ აგზავნის მავნე ნარჩენების მასას და ზემოთ ხსენებულმა სამმა თირკმელმა თავისი ფუნქცია რომ არ შეასრულოს, ჩვენი უდიდესი „უჯრედთა სახელმწიფო“ დაიღუპება.

ამიტომ თუ თირკმელები დასუსტებულია, თავს ვერ ართმევს უჯრედშორისი სითხეების გაწმენდას, და ამის შედეგად – შიდა უჯრედული შრის რეგულირებას, რაც უჯრედებში საკმარის სინოტივეს ვერ უზრუნველყოფს, ეს კი იწვევს დასნეულებასა და ადრეულ სიბერეს.

სითხის ჩვეულებრივზე უფრო დიდი რაოდენობით მიღების სურვილი, ღამ-ღამობით საპირფარეოში ხშირი სიარული, აგრეთვე ოფლის ჭარბად გამოყოფა სასიგნალო ნიშანია, რადგან ამ სითხის კარგვა ხდება უჯრედებიდან.

ამ დროს თირკმელების მართვას თირკმელზედა ჯირკვლები ახორციელებენ. ამიტომ დიდი ყურადღება უნდა მივაქციოთ იმას, რომ შიდა გაწმენდის ფუნქცია საკმარის დონეზე სრულდებოდეს, და ამით თავიდან ავიცილებთ შიდა შრის ინტოქსიკაციას, რაც დასნეულების და ნაადრევი სიბერის ერთ-ერთი მთავარ მიზეზს წარმოადგენს.

რეკომენდაცია 14: სასქესო ჯირკვლების ფუნქციების დაქვეითება.

აღმოსავლურ მედიცინაში სასქესო ჯირკვლებს „თირკმელთა“ სისტემას მიაკუთვნებენ. ეს ჯირკვლები მეტად მნიშვნელოვან როლს ასრულებენ. სასქესო ჯირკვლების ჰორმონები გავლენას ახდენენ მთელი ორგანიზმის ფიზიკურ და ფსიქოლოგიურ განვითარებაზე. ამ ჯირკვლების ჰორმონები დღევანდელი მდგომარეობისა და აქტიური სიბერის ნამდვილ პრეპარატად წარმოგვიდგება, მამაკაცს მამაკაცად (ვაჟკაცად და ძლიერ პიროვნებად), ხოლო ქალს ქალად (ქალურ და მიმზიდველად) აქცევს. 50 წლის ასაკში დაჩაგვება არანორმატიული, პათოლოგიურ, მოვლენასა, ორგანიზმის დასნეულების ნერვული სისტემის ფუნქციის დასუსტების, შემოქმედებითი პოტენციის დაქვეითების ნიშანს წარმოადგენს. ამ შემთხვევაში ადამიანი სიცოცხლისაღმი ინტერესს კარგავს, ეუფლება გულგრილობა და უხალისობა.

როგორც ვხედავთ, ადამიანის ორგანიზმის განვითარების, ენერჯის ხანგრძლივად შენარჩუნების, ახალგაზრდობისა და ბედნიერების შეგრძნებისათვის მნიშვნელოვანი როლი ენიჭება სასქესო ჯირკვლების ჯანსაღ მდგომარეობაში ყოფნას.

რეკომენდაცია 15: ნერვული სისტემის ფუნქციის დაქვეითება.

ნერვული სისტემა იმ უნიკალურ „ელექტრონულ მოწყობილობას“ წარმოადგენს, რომელიც ჩვენი ორგანიზმის მართვის ურთულესი პროცესისათვისაა გათვალისწინებული. ყველა ჩვენი ორგანოდან ერთი წამის განმავლობაში ტვინში იგზავნება ათი ათასობით საგანგაშო სიგნალი, რომელიც შეიცავს ინფორმაციას სინოტივის ან სითბოს უკმარისობის, სისხლძარღვების ტოტებში დატბორვის თაობაზე, აგრეთვე ინფორმაციას, რომელც შეეხება ვირუსული და ქიმიური „ნაღმების“ აფეთქებით გამოწვეულ უარყოფით შედეგებს და იმ ანთებით



პროცესებს, რომელიც ორგანიზმში აქა თუ იქ გაჩნდა... ტვინი მყისიერად აფიქსირებს ამ სიგნალებს ახდენს მათ შეჯერებას, აანალიზებს და უსაფრთხოების ზომების მიღების გადაწყვეტილებებს იღებს, იძლევა აუცილებელ მითითებებს, რომლებიც სწრაფი და ზუსტი უნდა იყოს, რათა შესაძლებელი გახდეს უჯრედებისათვის დახმარების გაწევა; მხოლოდ ამ შემთხვევაში მიიღწევა უჯრედთა შორის წესრიგი, ჰარმონია და იმ უდიდეს „სახელმწიფოში“, რომელსაც ადამიანი ჰქვია შენარჩუნებულ იქნება ჯანმრთელობა. ამ ფუნქციის შესრულებაზე პასუხისმგებლობას მხოლოდ თირკმელები იღებენ!

აღმოსავლურ მედიცინაში ითვლება, რომ ზურგის ტვინისა და თავის ტვინის ფუნქციონირება მნიშვნელოვნადაა დამოკიდებული თირკმელებზე. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, თირკმელზედა და სასქესო ჯირკვლების მიერ გამოყოფილი სეკრეტი მნიშვნელოვან როლს ასრულებს მკვებავი სითხის სინთეზსა და შეგროვებაში. ეს სითხე აუცილებელია ნერვული სისტემისათვის, რომელიც ამ „დიდ სახელმწიფოს“ (ადამიანს) ესაჭიროება ორგანიზმის მართვისათვის, მასში მშვიდობის შენარჩუნებისა და მოულოდნელი გარე შეტევებისაგან დაცვისათვის.

ყოველ წამს ათასობით, ათი ათასობით გარე სამყაროს მოვლენები პირდაპირ თუ ირიბად ზემოქმედებენ ჩვენს ტვინზე გრძნობითი ორგანოების არხების საშუალებით. ხანდახან მოულოდნელად ხდება ისეთი მძიმე მოვლენებიც, რომ ტვინი იძულებულია გასცეს თირკმელზედა ჯირკვლებისაკენ მიმართული სასწრაფო ბრძანებები, რომ მათ გაგზავნონ თავიანთი „ჯარი“ ან „გარე მტრების“ „მოსაგერიებლად“, ან „სახელმწიფოში“ წესრიგის დასამყარებლად. და თუ აღმოჩნდება, რომ თირკმელზედა ჯირკვლებს არ ძალუძთ თავი გაართვან მათ განკუთვნილ მნიშვნელოვან ამოცანებს, ტვინში დაბნეულება, პანიკა იზრდება. ხოლო როცა მმართველი საკუთარი ძალებისადმი რწმენას, სიმშვიდეს კარგავს, ნამდვილი ქაოსი იწყება. თუ სადმე ღრეჩო ჩნდება, მაშინვე ერთი მეორის მიყოლებით იბადება უამრავი ბრძანება, რომელიც სულ ახალი და ახალი „ჯარის ნაწილების“ და მთელი ძალისხმევის გამოყენების მოთხოვნას შეიცავს, რაც ბოლოს და ბოლოს თირკმელზედა ჯირკვლების გამოფიტვას იწვევს.

სუსტ თირკმელებს უკვე არ ძალუძს მიაწოდოს ტვინს მისთვის აუცილებელი მკვებავი სითხე, აქედან – გონების დასუსტება, რომელიც უმიზეზო შიშის, გონების აზროვნების მოქნილობის, შემოქმედებით აქტივობისაგან აღმოცენდებიან. ადამიანი ხშირ ოხვრას, თავის ბედზე წუწუნს იწყებს. ღამ-ღამობით საშინელ სიზმრები ესიზმრება...

უნდა გვახსოვდეს, რომ ყველა ამ განცდას თავისი მატერიალური ნიადაგი გააჩნია – ესაა ნერვული სისტემა და ასევე თირკმელზედა და სასქესო ჯირკვლები, რომლებსაც აღმოსავლეთში კრებითად „თირკმელებს“ უწოდებდნენ. ის ექსტრაქტები, რომლებსაც ეს „თირკმელები“ გამოყოფენ (უფრო ზუსტად თირკმელზედა და სასქესო ჯირკვლების სეკრეტები), ყველა ორგანოს მიეწოდება და მათ სიხალისეს და სასიცოცხლო ძალას აძლევს. აი რატომაა, რომ თირკმელების დასუსტება ორგანიზმის ყველა ნაწილის დაბერებას იწვევს. ამ შემთხვევაში ჩნდება უამრავი სნეულება, რომელიც გვიტევს როგორც გარედან, ასევე შიგნიდან. ამ მდგომარეობას შეიძლება დავარქვათ მხოლოდ ერთი სახელი – თირკმელების დასუსტების სინდრომი.

რეკომენდაცია 16: კვების რეჟიმი მათთვის, ვისაც თირკმელები დასუსტებული აქვს.

დასუსტებული თირკმელების ქონისას უნდა გვახსოვდეს: დაუშვებელია ორგანიზმის გადაცივება, რადგან თირკმელების დასუსტების ერთ-ერთ მთავარ მიზეზს წარმოადგენს. აქედან გამომდინარე, ასეთმა ადამიანმა თავი უნდა აარიდოს „ცივი“ პროდუქტებით კვებას, და პირიქით, ხშირად უნდა მიირთვას „თბილი პროდუქტები“.

არსებობს ასეთი მცნებაც „თბილი-ცივი“, რომელიც ტრადიციულ მედიცინაში გამოიყენება, მაგრამ მხოლოდ იმ კუთხით, რომელიც უშუალოდ თირკმელების დასუსტებას და მათ მკურნალობას შეეხება.

საკვების წამალთან სრული გაიგივება არ შეიძლება. წამლებს თავისი დიდი უპირატესობები გააჩნიათ, მაგრამ ადამიანის გაჯანსაღების საქმეში არა ნაკლები მნიშვნელობა აქვს პროდუქტს. მაგალითად, საჭიროების შემთხვევაში პროდუქტებიდან ვიტამინ C-ს გამოყოფით თირკმელზედა ჯირკვლების მოქმედება სტიმულირდება, ხოლო ვიტამინ E-ს გამოყოფით აქტიურდება სასქესო ჯირკვლები. თუმცა, თუ ზემოთხსენებულ პროდუქტს მაგალითად ისეთს მივიღებთ, როგორცაა იგი, და რადგანაც იგი ასევე შეიცავს კიდევ მრავალ ნივთიერებას თავისი შესაბამისი ზემოქმედებით, მაშინ ჩვენ ორგანიზმზე მისი ჯამური ზემოქმედება შეიძლება პირდაპირ საპირისპიროც კი აღმოჩნდეს იმისა, რასაც გამოყოფილი ნივთიერებები ახდენენ. ამის გათვალისწინებით აღმოსავლურ მედიცინაში ამათუ იმ პროდუქტის ორგანიზმზე ჯამური ზემოქმედებისა და სნეულებების მკურნალობის კუთხით პროდუქტთა დახასიათებაში შემოტანილია მცნება „ნელთბილი“.

პარადოქსალური ისაა, რომ მათ, ვისაც თირკმელებთან დაკავშირებული პრობლემები აწუხებთ, ანდა სუსტი თირკმელები აქვთ, საკვებად მაინც და მაინც „ცივი“ პროდუქტებს იყენებენ, რითაც აღრმავებენ დაავადებას.

რეკომენდაცია 17: რომელ პროდუქტებს უნდა აარიდოს თავი სუსტი თირკმელების მქონე პიროვნებამ.

სუსტი თირკმელების მქონე პიროვნებამ პირველ რიგში თავი უნდა აარიდოს მწვანე ბარდას (ცერცველას), მწვანე ლობიოს, გოგრას, საზამთროს, ნესვს, სოკოს, ფორთოხალს, ლიმონს, გრეიფრუტს, იხვის ხორცს, ღორის ქონს, ღორის ღვიძლს, მარილს... (შემდეგ რეკომენდაციებში მოყვანილი იქნება პროდუქტთა ცხრილი „ცხელი-თბილი-ცივი“ დაჯგუფებით). ყველა ჩამოთვლილი პროდუქტი „აცივებს“ ორგანიზმს და ამით დიდ ზიანს აყენებს თირკმელებს.

„ცხელი“ სნეულებების შემთხვევაში ზემოთ ჩამოთვლილი „ცივი“ პროდუქტები პირველ მეგობრებად გადაიქცევიან.

რეკომენდაცია 18: რომელი პროდუქტები უნდა მიიღოს სუსტი თირკმელების მქონე პიროვნებამ.

ამ პროდუქტებს განეკუთვნებიან: კრევეტი (креветки), სქელშუბლა (толстолобик), ქაშაყი (селедь), კობრი (кап), ქათმის ხორცი, ძროხის ხორცი (говядина), ღორის თირკმელი და შიგნეული (требуха), მტრედისა და ცხვრის ხორცი, ხახვი, ნიორი, ხოჭა (ჯანჯაფილი) (имбирь), პიტნა, მელისა (мелисса)... უნდა მიიღოს უნდა მიიღოს „თბილი“ ხილეული (მაგალითად, მანდარინი და სხვა).

თუმცა, გარდა ზემოთჩამოთვლილი პროდუქტებისა, მრავალი ისეთი პროდუქტიც არსებობს, რომელიც სუსტი თირკმელების მქონე ადამიანმა შეიძლება გამოიყენოს. როგორ უნდა განვსაზღვროთ რომელი პროდუქტია „თბილი“ დარომელი „ცივი“?

არსებობს განსხვავების ყველაზე მარტივი საშუალება: პროდუქტი, რომელიც შარდის ინტენსიურ გამოყოფას, სიცვიის და დაქანცულობის შეგრძნებებს იწვევს – „ცივია“.

რეკომენდაცია 19: „ცხელ-თბილ-ცივი“ პროდუქტთა ცხრილები.

ქვემოთ მოყვანილია იმ პროდუქტთა და სამკურნალო საშუალებეთა სია, რომლებიც ადამიანის ორგანიზმზე ან გამათბობელ ან გამაგრილებელ ზემოქმედებას ახდენენ.

პროდუქტთა ენერგეტიკული ზემოქმედების ხასიათი და სიძლიერე ასე  
აღნიშნება: ცხ – ცხელი, ცკ – ცივი, თბ – თბილი; 1,2,3,4 – აღნიშნული  
თვისებების ინტენსივობის ხარისხს.

**ცხრილი №1**  
(აღებულია უძველესი აღმოსავლური ტექსტიდან „წამალთა საგანბური“)

ალუბალი (Вишня).....	ცვ-2
ანისი, ანისურა (ვაშლი) (Анис).....	ცხ-2
ასკილი (Шиповник).....	ცხ-2
ატამი (Персик).....	ცვ
ბაბუაწვერა (Одуванчик).....	ცვ-1
ბალი (Черешня).....	ცხ-1
ბანანი (Банан).....	თბ
ბოლოკი (Редька).....	ცხ-1
ბრინჯი (Рис).....	ცხ
ბროწეული (Гранат).....	ცვ
გარგრის ჩირი (Курага).....	ცხ-2
გვირილა (Ромашка).....	ცხ-2
გოგრა (Тыква).....	ცვ
ღახიბინი (Корица).....	ცხ-2
ღაფნის ფოთოლი (Лавровый лист).....	ცხ-2
ვალერიანის ფესვი (Валериановый корень).....	ცხ-2
ვარდკაჭაჭა (Цикорий).....	ცვ-1
ვაშლი (მჟავე) (Яблоко кислое).....	ცვ-1
ვაშლი (ტკბილი) (Яблоко сладкое).....	ცხ-1
ვირისტერფა (Мать-и-мачеха).....	ცხ-3
ზაფრანა (Шафран).....	ცხ-2
ზეთისხილი (Маслины чёрные).....	ცხ-3
თავშავა (Душица).....	ცხ-3
თალგამი (Репა).....	ცხ-2
თაფლი (Мёд).....	ცხ-2
თევზი (Рыба).....	ცვ-1
თუთა (Тутა).....	ცხ-1
იხვი (Утка).....	ცხ-2
კაკალი (Грецкий орех).....	ცხ-2
კამა (Укроп).....	ცხ-2
კარაქი (Масло сливочное).....	ცხ-1
კვერცხის გული (Яичный желток).....	ცხ-1
კვერცხის ცილა (Яичный белок).....	ცვ-2
კვლიავი (ზინა) (Тмин).....	ცხ-2
კიტრი (Огурец).....	ცვ-2
კომბოსტო (Капуста).....	ცხ-1
კოწახური (Барбарис).....	ცვ-2
კოჭა (ჯანჯაფილი) (Имбирь).....	ცხ-3
კრაზანა (Зверобой).....	ცხ-2
კუნელი (Боярышник).....	ცვ-2

ლელვი (Инжир).....	თბ-1
ლიმონი (Лимон).....	ცვ-2
ლობო (წითელი) (Фасоль красноватая).....	ცხ-1
მაყვალნი (Ежевика).....	ცვ-2
მაწონი (Кислое молоко).....	ცვ-2
მლოგვი (Горчица).....	ცხ-4
მელისა (Мелисса - Лимонная мята).....	ცხ-2
მინაკი (Гвоздика).....	ცხ-3
მრავალძარღვა (Подорожник).....	ცვ-2
მსხალი (Груша).....	თბ
მუაუნა (Шевель).....	ცვ-1
ნესვი (Дыня).....	თბ
ნიახური (Сельдерей).....	ცხ-2
ნიორი (Чеснок).....	ცხ-3
ნუში (Миндаль- сладкий).....	ცხ-1
ოსპი (Чечевица).....	თბ
პილპილი (შავი) (Перец чёрный).....	ცხ-3
რევანდი (Ревень).....	ცვ-2
სალათა (Салат).....	ცვ-2
სტაფილო (Морковь).....	ცხ-2
ურცი (Чебрец).....	ცხ-3
ფარსმანდუკი (Тысячелистник).....	ცხ-2
ფეტვი (Пшено).....	ცვ-1
ფინიკი (ინდის ხურმა) (Финики).....	ცხ-2
ფსტა (ბუსტული) (Фисташки).....	ცხ-2
ქათამი (Курица).....	ცხ-1
ქინბი (Кориандр).....	ცვ-2
ქლიავი (Слива).....	ცვ-1
ღვინის ძმარი (Уксус винный).....	ცვ-2
ყავა (Кофе).....	ცვ-1
ყველი (ახალი) (Сыр молодой).....	ცვ-2
ყველი (ძველი, გამომდგარი) (Сыр выдержанный).....	ცხ-2
ყურძენი (Виноград).....	ცხ-1
შვიტა (Хвощ).....	ცვ-2
შვრია (Овёс).....	ცვ
ჩაი (Чай).....	ცხ-2
ჩამიჩი (წითელი, ვარდისფერი) (Изюм розовый).....	თბ
ჩამიჩი (შავი) (Изюм чёрный).....	ცხ
ცირცველი (ჭნავი) (Рябина).....	ცვ-1
წიწაკა (წითელი) (Перец красный).....	ცხ-3
წიწმატი (Крессалат).....	ცხ-1
წიწმატურა (Пастушья сумка).....	ცვ-3
წყალი (მლაშე) (Солённая вода).....	ცხ

ჭარხალი (Свекла).....	ცხ-1
ჭერმის ჩირი (Урюк).....	ცვ-2
ხახვი (Лук).....	ცხ-3

**ცხრილი №2**

**(შეადგინა ტიბეტური მედიცინის მიმღევარმა ექიმმა გ. ლენსობოვმა)**

ამ ცხრილში შემდეგი აღვნიშნებთ: ცხ – ცხელი, თბ – თბილი, ზცვ – ზომიერად ცივი, ცვ – ცივი, ძცვ – ძლიერ ცივი.

ანისი, ანისურა (ვაშლი) (Анис).....	ცხ
ანისის ნაყენი (Анисовая настойка).....	ცხ
არაჟანი (Сметана).....	თბ
ასკილი (Шиповник).....	თბ
ატამი (Персик).....	ზცვ
ატრია (Лапша).....	თბ
ბანანი (Банан).....	ზცვ
ბატის ხორცი (Гусятина).....	ცვ
ბოლოკი (თვის ბოლოკი) (Редис).....	თბ
ბოლოკი (Редька).....	ცხ
ბოცვრის ხორცი (Кролик).....	თბ
ბრინჯი (Рис).....	ცვ
ბროწეული (Гранат).....	ზცვ
გოგრა (Тыква).....	თბ
დათვის ხორცი (Медвежатина).....	ცხ
ღარიჩინი (Корица).....	ცხ
ღაფნის ფოთოლი (Лавровый лист).....	ცვ
ვაშლი (Яблоко).....	ცვ
თალგამი (Репа).....	ცვ
თევზი (Рыба).....	ცვ
თხის რძე (Молоко козье).....	ცვ
თხის ხორცი (Козлятина).....	ცვ
ილი (Кардамон).....	ცხ
ინდაურის ხორცი (Индейка).....	ზცვ
ირმის ხორცი (Оленина).....	თბ
ისპანახი (Шпинат).....	ცვ
იხვის ხორცი (Утка).....	ცვ
კაკალი (Орех).....	ცხ
კაკბის გნოლის ხორცი (Куропатка).....	ცხ
კამა (Укроп).....	ცხ
კარაქი (Масло сливочное).....	ცხ
კარტოფილი (Картофель).....	ზცვ
კედრის კაკალი (Орех кедровый).....	ცხ
კეფირი (Кефир).....	თბ

კვერცხი (განაყოფიერებული) (Яйцо оплодотворённое).....	ცხ
კვინჩხი (Тёрн).....	ზცვ
კიტრი (Огурец).....	თბ
კომბოსტო (Капуста).....	ცვ
კოჭა (ჯანჯაფილი) (Имбирь).....	ცხ
კუნელი (Боярышник).....	თბ
კურდღლის ხორცი (Зайчатина).....	ცხ
ლიმონი (Лимон).....	ძცვ
ლობიო (Фасоль).....	თბ
მაკარონი (Макароны).....	ცხ
მანდარინი (Мандарин).....	ძცვ
მარილი (Соль).....	ცხ
მარწყვი (Земляника).....	ცხ
მღოგვი (Горчица).....	ცხ
მინერალური წყალი (Вода минеральная).....	ძცვ
მიწის თხილი (Арахис).....	ცვ
მიხაკი (Гвоздика).....	ცხ
მოცვი (წითელი) (Брусника).....	ძცვ
მოცხარი (Смородина).....	ძცვ
მჟაუნა (Щевель).....	ცვ
მსხალი (Груша).....	ზცვ
მტრედის ხორცი (Голубица).....	ზცვ
ნესვი (Дыня).....	ცვ
ნიორი (Чеснок).....	ცხ
ოხრახუში (Петрушка).....	ცვ
პარკოსნები (Бобы).....	თბ
პომიდორი (Помидор).....	თბ
ჟოლო (Малина).....	ცხ
ჟრუნი (Рябчик).....	ზცვ
რენეტი (Ренет).....	ძცვ
როჭოს ხორცი (Тетерев).....	ზცვ
საზამთრო (Арбуз).....	თბ
სოკო (Грибы).....	ზცვ
სტაფილო (Морковь).....	თბ
სურნელოვანი კამა (ბადიანი) (Бадьян).....	ცხ
ფეტვი (Пшено).....	ცვ
ფორთოხალი (Апельсин).....	ძცვ
ქათმის ხორცი (Курица).....	ზცვ
ქაცვი (შავეკალა) (Облепиха).....	ზცვ
ქერი (Ячмень чёрный).....	ცხ
ქერის ბურღული (Перловая крупа).....	თბ
ქლიავი (Слива).....	ძცვ
ქიბი (Кореандр).....	ცხ

ღორის ხორცი (Свинина).....	ცვ
ყაყაჩო (ხაშხაში) (Мак).....	ცხ
ყურძენი (Виноград).....	ცვ
შვლის ხორცი (Косуля).....	ცვ
შვრია (Овёс).....	ცხ
შოთხვი (Черёмуха).....	ზცვ
შტოში (Клюква).....	ძცვ
ჩაი (Чай).....	ცხ
ჩამიჩი (ИЗЮМ).....	ძცვ
ჩუმა-მაწონი (თვითნამჟავი მაწონი) (Простокваша).....	თბ
ცხვრის რძე (Молоко овечье).....	ცხ
ცხვრის ხორცი (Баранина).....	ცხ
ძახველი (უზანი) (Калина).....	ძცვ
ძროხის რძე (Молоко коровье).....	თბ
ძროხის ხორცი (Говядина).....	თბ
წაბლი (Каштан).....	ცხ
წიწაკა (პილპილი) (Перец).....	ცხ
წიწაკის ნაყენი (Перцовая настойка).....	ცხ
წიწიბურა (Гречиха).....	თბ
წყალი (Вода).....	ცვ
ჭვავი (სვილი) (Рожь).....	ცვ
ჭარხალი (Свекла).....	ცვ
ხაჭო (Творог).....	თბ
ხახვი (Лук).....	ცხ
ხილ-კენკროვანის წყალი (Фруктово-ягодные воды).....	ძცვ
ხილეულის წვენები (Фруктовые соки).....	ძცვ
ხორბალი საგაზაფხულო (Пшеница яровая).....	თბ
ხოხობი (Фазан).....	ზცვ
ხურმა (Хурма).....	ზცვ
ჯავზი (მუსკატი) (Мускат).....	თბ



როგორც ვხედავთ, ამ ორ ცხრილში პროდუქტების შეფასება არ ემთხვევა ერთმანეთს. მაშინ ისმის კითხვა, თუ რომელი ცხრილით ვიზღვდებოდით?

პირადად მე უპირატესობას მეორე ცხრილს მივანიჭებდი და იმ პროდუქტებს, რომლებიც მაში არაა შეტანილი, პირველ ცხრილში მოვძებნიდი; მომავალში კი საკუთარი გამოცდილება გაგვცემს ამ კითხვაზე პასუხს.

## 1.2 ზომიერი სექსუალური ცხოვრების წესი

დასაბამური (ცზინ) ენერჯის კულტივირებისათვის მეორე ძირითად ხერხს – საკუთარი სექსობრივი ცხოვრების მართვა წარმოადგენს. ძველად შიდა სტილის მასწავლებლები თვლიდნენ, რომ სპერმის დაკარგვა დაუშვებელია და შიდა სტილებში მოვარჯიშებ ყველაფერი უნდა გააკეთოს იმისათვის, რომ მინიმუმამდე დაიყვანოს მისი ხარჯვა. ამ თემაზე მიძღვნილი ლიტერატურის ერთადერთი ქვაკუთხედი შემდეგია: დასაბამური (სექსუალური, ცზინ) ენერჯის შენარჩუნება. თაი-ძის ოსტატები თვლიან, რომ მამაკაცის სექსუალური ენერჯია ქალის სექსუალურ ენერჯიაზე მნიშვნელოვნად ნაკლებია, ამიტომ მამაკაც პარტნიორს სპერმის გამოფრქვევისაგან თავშეკავებას და პარტნიორი ქალის მეტი ორგანიზმით რაოდენობის გაზრდას ურჩევენ სტიმულირების საშუალებით. ამრიგად, ქალი საკუთარი ენერჯის განთავისუფლებას ახორციელებდა და ეს ენერჯია მამაკაცს გადაეცემოდა. თუმცა, თვით პარტნიორი-ქალი საპასუხოდ მამაკაცურ ენერჯის მცირე დოზას ღებულობდა. ამიტომაც ძველ ოსტატთა ეს მეთოდი ქალებთან მიმართებაში ნაკლებ სამართლიანად გამოიყურება.

ძველ წიგნებში მკაფიოდ წერია, რომ შიდა ვარჯიშის დაწყების დროს მამაკაცმა ერთი წლის განმავლობაში მთლიანად თავი უნდა შეიკავოს სექსუალური ცხოვრებისაგან, ეს მიზანშეწონილია და სასარგებლოა ჯანმრთელობისათვის. ისმის კითხვა, მართლა ასეა საჭირო თუ არსებობს კიდევ სხვაგვარი მიდგომა?

თუ ცზინ (სექსუალურ) ენერჯიას ისე მივუდგებით, რომ იგი მხოლოდ გამოფრქვევებით არაა შემოფარგლული, მაშინ თავშეკავების მოთხოვნა უკვე პრიმიტიულად გამოიყურება. როგორც ადრე ვთქვით, სექსუალური (ცზინ) ენერჯია თავის თავში მთელი ტანის სასიცოცხლო არსს შეიცავს და მისი დაყვანა სპერმის რაოდენობამდე არ შეიძლება.

გარდა ამისა, არ არსებობს არავითარი მოწმობა იმისა, რომ მამაკაცის სპერმა მისი ფიზიკური ფორმით კოსმიური ენერჯის (ჩი-ს) უშუალო გამოძეგვისათვის გამოიყენება. რასაკვირველია, ფიზიკური და სექსუალური ენერჯიები დამოკიდებულია ჩვენი სექსუალური ცხოვრების რაციონალურობაზე; მაგრამ ეს იმას არ ნიშნავს, რომ ენერჯის შენახვის საუკეთესო საშუალება მხოლოდ და მხოლოდ გამოფრქვევისაგან თავშეკავებაა (მით უმეტეს სექსუალური აქტის პროცესში).

სექსუალური ცხოვრების პროცესისადმი მიდგომის საშუალო გზაც არსებობს. იგი აღიარებს, რომ თვითსრულყოფილების მიღწევისათვის ერთ-ერთ მთავარ კომპონენტს სექსუალური ცხოვრებისადმი ზომიერი მიდგომა წარმოადგენს; ზომიერ ცხოვრებაში სექსუალური აქტებისა და მათი ჩატარების პირობების სინშირის რეგულირება იგულისხმება. სექსუალური ცხოვრების ზომიერება ვარჯიშებთან და სპეციალურ მედიტაციებთან უნდა შევათავსოთ, რომლის საშუალებითაც სექსუალური ენერჯია უფრო მძლავრ ენერჯიად გადაიქცევა. ამაში არავითარი მისტიკა არაა: თითოეულ ჩვენთაგანში ყოველდღიურად ბუნებრივი პროცესი მიმდინარეობს: სექსუალური (ცზინ) ენერჯია კოსმიურ (ჩი) ენერჯიად გადაიქცევა, ხოლო შემდეგ – გონებრივ (შენ) ენერჯიად. სხვა ადამიანებისაგან შიდა ხელოვნების მიმდევარი იმით განსხვავდება, რომ იგი ამ პროცესის აღქმას, ხოლო შემდეგ მის მართვას და ეფექტიანობის ამაღლებას ცდილობს. ალბათ საკუთარი სექსუალური მიდრეკილებების (სწრაფების) მართვის ჩვევა – ორგანიზმის ერთ-ერთ ყველაზე მძლავრ ძალას წარმოადგენს, რომელიც პირველ

რიგში აღამიანს უდიდესი რაოდენობის ენერჯისაგან განთავისუფლების და მეორე რიგში სიცოცხლის ხანგრძლივობის მნიშვნელოვნად გაზრდის საშუალებას აძლევს.

### 1.3 სექსუალური ცხოვრების პრინციპები

იმისათვის, რომ შიდა ხელოვნებების მიმდევარის ვარჯიში ეფექტური იყოს, საჭიროა შემდეგი პირობების გათვალისწინება:

პრინციპი 1: პირველ რიგში დავრწმუნდეთ იმაში, რომ ჩვენი სექსუალური პარტნიორი ნამდვილად ჯანმრთელია.

განსაკუთრებით უნდა დავიცვათ ეს პრინციპი დღეს, როდესაც მომრავლებულია იმ სნეულებებთა რაოდენობა, რომლებიც სექსუალური კავშირის მეშვეობით გადაეცემა.

პრინციპი 2: თვალი ადევნეთ სექსუალური ურთიერთობის სიხშირეს.

თუ მოვარჯიშის წლოვანება 20 წლის ასაკს არ აღემატება, მან ხორციელი სიამოვნების ოკეანეში თავით გადაშვება არ უნდა იჩქაროს; ახსოვდეს, რომ ძალიან ძვირფასი ენერჯის მფლობელია, ამიტომ საკუთარი ენერჯო პოტენციალი თვითსრულყოფილებისათვის გამოიყენოს და არ ხარჯოს იგი წარმავალ (წუთიერ) სასიყვარულო ურთიერთობებზე; ახალგაზრდამ არ უნდა მიაქციოს ყურადღება ისეთი ხასიათის პროპაგანდას, რომლის საშუალებითაც იძლევიან რეკომენდაციებს სექსუალური ცხოვრების სხვადასხვა ფორმების შესახებ, ამ შემთხვევაში ყველაზე გონივრული საკუთარი გზის მტკიცედ მიყოლა.

თუ ბედმა ამ წლებში ნამდვილად დიდი სიყვარული გიბოძათ, ამ საყვარელ აღამიანთან ერთად სექსუალური ცხოვრების ბედნიერება გელით.

თუ მოვარჯიშე ახალგაზრდაა და ეწევა ასე თუ ისე რეგულარულ სექსუალურ ცხოვრებას, სჯობია არაფერი შეცვალოს. ახალგაზრდობის წლებში სექსუალური ურთიერთობის რაოდენობის შეზღუდვა და მისი რომელიმე კონკრეტულ ციფრამდე დაყვანა შეუძლებელია და ჯანმრთელობისათვის მავნეც. გვახსოვდეს ის, რომ ჩვენი ტანი და ჯანი ზომაზე მეტად არ გამოიფიტოს.

თუ მოვარჯიშე 21-დან 25 წლამდეა, სექსუალურ ურთიერთობათა რაოდენობის შემცირებას უკვე აზრი აქვს (სასურველია მისი კვირაში ერთამდე დაყვანა). შემდგომი დაბერების შეჩერებისათვის სექსუალური ურთიერთობის ინტენსივობა უნდა შემცირდეს; სამოცი წლის ასაკიდან სექსუალური აქტი თვეში ერთხელ უნდა ხდებოდეს, ხოლო 75 წლიდან სჯობს უარი ვთქვათ სექსუალურ ურთიერთობებზე.

თუ მოვარჯიშე მარტოხელაა ანდა პარტნიორი არა ჰყავს, პირველ რიგში მან უნდა გაითავისოს ის აზრი, რომ წარმატების მისაღწევად აუცილებელი არაა მუდმივი საყვარლის ყოლა. მეორე: გაიაზრეთ, რჩებით მარტო თუ მაინც გაიჩნთ მეგობარს? შიდა ხელოვნებების მიმდევართა თვალთ არაა ბოლომდე გარკვეული ცხოვრების რომელი წესია უფრო მეტად გამართლებული: მარტოხელა თუ დაწყვილებული; არ უნდა გაგვიტაცოს მასტურბაციამ, თუმცა ძილის ორგანოები სასურველია, რადგანაც ამ დროს სექსუალური (ცზინ) ენერჯია თავისუფლდება და ეს ჩვენი ორგანიზმისათვის ბუნებრივ პროცესს წარმოადგენს.

ძველად შიდა ხელოვნებების ოსტატებისათვის სექსუალური ცხოვრება მიუღებელი იყო. მიუხედავად ამისა მათ ოჯახებიც კი ჰქონდათ.

მუდმივი წყვილებისათვის ზომიერი სექსუალური ცხოვრება უფრო სასარგებლოცაა, რადგან ზომიერება სექსუალურ-ემოციურ ელფერს აცილებს მას და პარტნიორებს ერთობლივ ცხოვრებას შელამაზების გარეშე დაანახებს. საყვარელთა ურთიერთობა ერთობლივი ცხოვრების საუკეთესო მიზეზს არ წარმოადგენს.

წაკინკლავების შემდეგ სექსს ურთიერთობის გასაუმჯობესებელ საშუალებად ნუ გამოვიყენებთ. პირიქით კარგი იქნება დავაფასოთ ურთიერთობის უფრო სხვა, ნატიფი მხარე, რომელიც სექსის მიღმა იმალება და ასე გამოკვეთილად არ ჩანს.

პრინციპი 3: ზამთარში სექსუალური ურთიერთობები სასურველი არაა.

ეს წესი ნებისმიერი წლოვანების ადამიანს ეხება, რადგანაც ცივი ზამთრის თვეებში ტანს ენერჯის დიდი რაოდენობა ესაჭიროება. დასაშვებია ახალგაზრდა მოვარჯიშეებმა სექსუალური ურთიერთობები თვეში ერთხელ განახორციელონ, ოცდაათი წლისებმა და უფრო ხანდაზმულებმა უკეთესია მოაწყონ „არდადეგები“.

პრინციპი 4: აღვადგინოთ ჩვენი ენერჯია.

სქესობრივი კავშირი იწვევს ჩვენი სექსუალური ენერჯის დროებით ხარჯვას. ეს ენერჯია აღდგენილი უნდა იქნეს. ამისათვის გამოყენებული უნდა იყოს შესაბამისი პროდუქტები და სამკურნალო ბალახები. სექსუალური (ცზინ) ენერჯის აღდგენაში ძალიან მოგვეხმარება ქათმის, ახალგაზრდა ცხვრის, ძროხის ხორცისაგან დამზადებული კერძები, ასევე სამკურნალო ბალახებითა და სუნელებით შეკაზმული ღორის თირკმელები.

პრინციპი 5: თავი ავარიდოთ მკვდარი სექსუალური (ცზინ) ენერჯის დაგროვებას.

სექსუალური ურთიერთობების დროს ნუ ვეცდებით ორგანიზმისა და სპერმის გამოფრქვევის შეკავებას (იმ შემთხვევების გარდა, როცა მოვარჯიშე მოცდილი პიროვნებაა და შეუძლია ამ ენერჯის სხვა არხებზე გადატანა). ეს ძალიან სასიფათო ტექნიკას წარმოადგენს და მას ზიანის მიყენება შეუძლია. მისაღებია ყველაფერი ბუნებრივი. სქესობრივი აქტი ისეთივე ბუნებრივი პროცესია, როგორც ორგანიზმი. სპერმის გამოფრქვევაზე გამიზნულად უარის თქმა იმას უწყობს ხელს, რასაც მკვდარ სექსუალურ (ცზინ) ენერჯის წარმოქმნას უწოდებენ. ამასთან ერთად ორგანიზმში იწყება იმ დაგუბებული მოვლენების ამოდრავება, რომლებიც უარყოფით ზეგავლენას ახდენენ არა მარტო სასქესო ორგანოებზე, არამედ მთელ ტანზე. თავშეკავების უარყოფითი შედეგები ვლინდება წინამდებარე ჯირკვლებსა (სათესლე მილზეა გარშემორტყმული) და სათესლე ჯირკვლებში.

პრინციპი 6: ვისწავლოთ სქესობრივი ექსცესების ნიშნების განსაზღვრა.

სქესობრივი (სასქესო) ექსცესების ნიშნებად მიღებულია ტკივილი წელის არეში, ფეხების სისუსტის შეგრძნება, ხმაური ყურებში, მხედველობის გაუარესება, ნაადრევი გაჭაღარავება, ან გაქაჩლება, გონების დაკარგვა, სნეულებებისადმი მიდრეკილება, წონის არასტაბილურობა, ნაადრევი ნაოჭები, გამხდარი კომპლექცია, ფიზიკური დატვირთვისას სწრაფი დაქანცულობა.

პრინციპი 7: თუ გადავწყვიტეთ თავის შეკავება, ვიყოთ თანამიმდევრული.

სექსუალური ენერჯის საცავს (შესანახ საკანს) აქტიური წერტილი „МИН-МЭНЬ“-ი („სიცოცხლის კარიბჭე“) წარმოადგენს; იგი ხერხემლის სვეტზე იმყოფება თირკმელებისა და თირკმელ ზედა ჯირკვლების დონეზე (ჭიპის საპირისპირო მხარეს, წელის მე-2 და მე-3 მალეებს შორის). სექსუალური სტიმულაციის დროს ხდება სექსუალური ენერჯის შორისისაკენ ჩამოსვლა და განთავისუფლება იმისდა მიუხედავად, შედგა თუ არა სქესობრივი აქტი. შესაბამისად, თუ ჩვენ განზრახული არა გვაქვს მთლიანი სქესობრივი აქტი, სჯობს სტიმულირებისაგან თავი შევიკავოთ, არ ვიფიქროთ და არ წარმოვიდგინოთ სექსუალური სცენები, ორივე შემთხვევაში ხდება სექსუალური (ცზინ) ენერჯის დაკარგვა.

პრინციპი 8: ვეცალოთ გავიგოთ სექსუალური მიდრეკილებებისა და შიდა ხელოვნებებში ვარჯიშის არსი.

ცნობილი ფაქტია, რომ საბრძოლო ხელოვნებებში ვარჯიშში მის მაღალ დონეებზე ასვლისას ხელს უწყობს სქესობრივი მისწრაფებების გაძლიერებას. ამასთან ერთად, ძალიან მნიშვნელოვანია ჩვენს ტანში მიმდინარე პროცესების გაგება, და წარმოქმნილი ენერჯის საჭირო კალაპოტში, საჭირო მიმართულებით მიმართვა. მომატებული სექსუალური მიდრეკილებები ხელისშემშლელი აღარ იქნება იმ შემთხვევაში, თუ მოვარჯიშე მოახდენს მის კოსმიურ ენერჯიად (ჩი-ენერჯიად) გარდაქმნას, და უმაღლესი მდუმარების (მედიტაციის) პროცესების ნაყოფიერებას.

ამ მიზეზების გამო, ძველად შიდა ხელოვნებების მიმდევრები თვლიდნენ, რომ მამაკაცებსა და ქალებს ცალ-ცალკე უნდა ევარჯიშათ, რადგან მათი აზრით სქესთა შორის მიზიდულობა ძლიერია, თვითსრულყოფის ხელოვნება კი ყურადღების მაქსიმუმ კონცენტრაციას მოითხოვს. ვფიქრობთ, რომ ვარჯიშის მაღალ დონეზე ეს მოსაზრება გასათვალისწინებელია, მითუმეტეს, რომ დახელოვნების მაღალ დონეზე ასვლისას მატულობს სექსუალური ლტოლვა, რადგანაც გამოძუშავდება დიდი რაოდენობის სექსუალური ენერჯია ცზინ-ცი.

სქესობრივი ურთიერთობები მუდმივი არ არის და ადრე თუ გვიან ადამიანი ამას გააცნობიერებს. თითოეულ ადამიანს გააჩნია ნიჭი, განსაკუთრებული თვისებები, რომელთა გამოვლენა აუცილებლად უნდა მოხდეს. თითოეული მოვარჯიშე სწორედ ამით უნდა იყოს დაკავებული დამოუკიდებლად. გარდა ამისა, პარტნიორთაგან თუ რომელიმე სექსუალური ურთიერთობების მიღმა უფრო მეტად გამოვლინდება, მეტს მიაღწევს შიდა ხელოვნებებში, მათი კავშირი უფრო ბედნიერი იქნება.

პრინციპი 9: თავი აარიდეთ სექსუალური ურთიერთობების ავხორცეულ ვნებებზე გადაყვანას.

შიდა ენერგეტიკის მიმდევარი (არა მარტო იგი!) განსაკუთრებით ყურადღებით უნდა იყოს და რაც შეიძლება დაიცვას უწმინდესი სექსუალური ენერჯია, არ გადაიყვანოს იგი ავხორცეულ, გარყვნილ ტალღებზე.

მოვარჯიშე თავგამოდებით უნდა დაიცვას სექსუალური ცენტრები (სასქესო ორგანოები და მისი შესაბამისი აქტიური, ანუ აკუპუნქტურული წერტილები ჩვენს ტანზე) და განსაკუთრებით სექსუალური (ცზინ) ენერჯია, რომელზედაც უარყოფითად მოქმედებს ავხორცეული სექსუალური ურთიერთობები.

ორ საპირისპირო სქესს შორის ურთიერთობა უზენაესი ძალების მიერ ნაბოძები სათუთი ნობათია, რომელიც პირველ რიგში სიცოცხლის გაგრძელებისათვისაა საჭირო. მასში უდიდესი საიდუმლოებები და კოსმიური კანონებია ჩადებული, რომელთა დარღვევაც ენერჯის დისბალანსსა და გაუწონასწორებას იწვევს.

ის, რაც ბოძებულია ორისათვის, არ შეიძლება, დაუშვებელია სამ და ოთხ პიროვნებაზე გადანაწილდეს, ანუ უხეშად რომ ვთქვათ ჯგუფური სექსუალური ენერჯიების ურთიერთგაცვლა – ავხორცობის ერთ-ერთი უმძიმესი სახე – ითვლება ენერგეტიკულ დანაშაულად, რადგან ამ შემთხვევაში ხდება პიროვნების ნათელი ენერგეტიკული ორბიტიდან მოწყვეტა და მისი კოსმიურ შავძალთა ბანაკში გადაყვანა. ძალიან სახიფათოა ავხორცეულ ტალღაზე გადართული ცზინ-ენერჯიის ხარჯვა (გაცემა-მიღება), რადგან ეს ორ (აქტიურ და პასიურ) ძალას, ორ პიროვნებას შორის არსებული ჰარმონიის დარღვევა-გადაკეთებაა.

გარდა იმისა, რომ სამი და ოთხი პიროვნების სექსუალური ურთიერთობა დაუშვებელია ენერგეტიკული თვალსაზრისით (მორალურზე რომ აღარაფერი ვთქვათ), ეს სახიფათოა იმ მხრივაც, რომ ამ შემთხვევაში ხდება ჩვენთვის უხილავი შავი ძალების კვება და მათი გაძლიერება, ბინძურდება, ირღვევა და ნიავედება სათუთად შექმნილი სუფთა შიდა ენერჯია, გამოიკვეთება და ირთვება

მრავალი არასასურველი ენერგო წრედი, რის შედეგადაც კოსმოსში ირთვება შესაბამის უნილავ ბნელ ძალთა უამრავი ცენტრი, და ისინი თავისუფლად, ყოველგვარი დაბრკოლების გარეშე მოიწევენ ისეთი ადამიანებისაკენ, რომლებიც თავისი ცხოვრების წესით არღვევენ კოსმიურ კანონებს.

შიდა ხელოვნებებში მოვარჯიშემ თავი უნდა აარილოს ყოველგვარ სექსუალურ გადახრებს – ერთსახელა სქესთან ყოველგვარ სექსუალურ ურთიერთობებს, რაც ასე პოპულარულია ახალ ცივილიზებულ სამყაროში. ადამიანს არა აქვს გააზრებული თუ რამდენად სახიფათოა ერთსახელა სქესთა შორის ურთიერთ სექსუალური შეხებები, ეს ანგრევს კოსმოსს, რადგან ირღვევა ძირითადი ენერგო პროცესი – მდედრის და მამრის (ინისა და იანის) ჰარმონიული კავშირი, ურთიერთგაწონასწორებისა და შეუცვლელობის კანონები, რაც უამრავი კოსმიური ენერგო ქარიშხლებისა და კატაკლიზმების საფუძვლად იქცევა ხოლმე...

შიდა ხელოვნებებში მოვარჯიშემ უნდა იცოდეს, რომ ყოველი ზემოთთქმული პირდაპირ კავშირშია (გადადის) ჩვენსა და ჩვენი შვილთა-შვილების ენერგო კარმაზე, რადგან თითოეული ეს გადახრა იწერება ჩვენს კარმულ „დისკზე“, კოდირდება ჩვენს გენეტიკურ ენერგომარცვლებში, რომელიც შემდგომში შეიძლება რომელიმე თაობაში აღმოცენდეს და უფრო ძლიერი, გაუარესებული ფორმით... დავიცვათ ჩვენი თავი და ჩვენი შთამომავლობა ამ ჭუჭყიანი, მავნე ქარიშხლებისაგან, სახიფათო სენისა და გადახრებისაგან.

დაუშვებელია ნარკოტიკებისა და სხვა აღმზნები საშუალებების გამოყენება საერთოდ, და განსაკუთრებით სექსუალური ურთიერთობების დროს, რადგან ამას ისეთივე დამანგრეველი შედეგი მოჰყვება, როგორიც სექსუალურ გადახრებს. ნუ ჩადებთ თქვენს გენეალოგიურ ხეში, თქვენს შთამომავლობაში, მისი ბედისწერის (კარმულ) ნაკადში ამ საზარელ, ბირთვული ბომბივით ფეთქებად მუხტს!...

სექსუალური (ცზინ) ენერგიის შენარჩუნება გააზრებული კვებისა და ზომიერი (გონიერი) სექსუალური ცხოვრების მეშვეობით – ჯანმრთელობის გაკაყების და გაჯანსაღების საუკეთესო საშუალებას წარმოადგენს. დასაწყისში ეს შეიძლება ძნელადაც მოგვეჩვენოს, თუმცა ცხოვრების სწორი წესის დაწესების შემდეგ, მოვარჯიშე ნათლად შეიგრძნობს მისთვის ახალი ჩვევების გამოყენებას.

ასე რომ, თუ შიდა ხელოვნებებში მოვარჯიშის ტანში სასიცოცხლო ესენციის საკმარისი მარაგი არსებობს, სრულებით ადვილი გახდება სუნთქვის ხელოვნების დახვეწა და ათვისება.

ნუ დაგვავიწყდება რომ სპერმის სითხე – ეს ჭეშმარიტი კვინტესენციაა, ყველაზე უძვირფასესი ექსტრაქტია, რომელსაც ორგანიზმი გამოიმუშავებს. სპერმის თითოეული წვეთი ორგანიზმისაგან ჭეშმარიტად უღიადეს ხარჯებს მოთხოვს. აი ამიტომ მისი დაუფიქრებელი (უღარდელი) განიავება (მიფანტვ-მოფანტვა) – შეუწყნარებელ შეცდომას წარმოადგენს, გარდა ამისა ანგარიში უნდა გაეწიოს თირკმელებსაც, რადგან არასწორი სექსუალური ცხოვრების შემთხვევაში ეს ორგანო სუსტდება და სნეულდება.



სასქესო ჯირკვლები, თირკმელზედა ჯირკვლები და თვით თირკმელები ის ორგანოებია, რომლებსაც აღმოსავლეთში ერთი სახელით „თირკმელები“ მოიხსენიებენ. მათი აზრით „თირკმელებში“ ყველა შიდა ორგანოს ყველა არხის ფესვი იმყოფება; „თირკმელები“ – სიცოცხლის საფუძველს წარმოადგენს და სნეულებათა უმეტესი ნაწილი მათი ფუნქციის დასუსტებასთან არის დაკავშირებული.

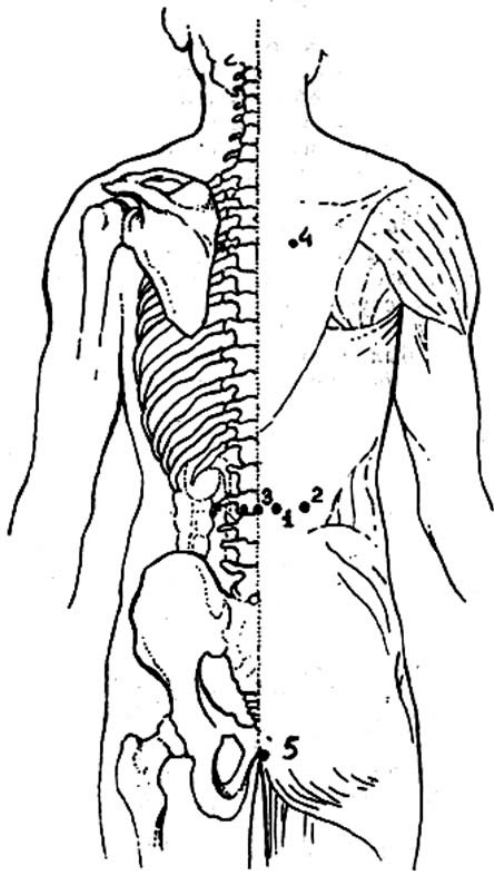
### თ ა ვ ი III

#### 1. თირკმელებისა და თირკმელზედა ჯირკვლების გზის გაწმენდის რამოდენიმე მარტივი მეთოდი.

ის ორგანოები, რომლებიც „თირკმელთა სისტემის“ მიეკუთვნება, იმყოფება ან მუცლის ქვედა ნაწილში, ან წელის არეში და ტვინით იმართება. თავის ტვინის სიგნალები შუალედური „ქვესადგურების“ მეშვეობით ჩადის ქვევით, თირკმელთა სისტემის ორგანოების მთავარ ობიექტთან – თირკმელებთან. თუ ის არხები, რომელთა საშუალებითაც ეს სიგნალები მიემართება დაზიანებულია: ამ არხებში გაძნელებულია კაპილარებში სისხლმიმოქცევა, აგრეთვე დაზიანებულია ის ქსოვილები, რომლებზეც ისინი გაედინებიან, ძნელდება ნერვული სისტემის ფუნქციონირება, რაც შეუძლებელს ხდის თირკმელების ნორმალურ, სრულფასოვან მუშაობას.

ამისათვის აუცილებელია განიწმინდოს ყველა ის ზონა, რომელიც თირკმელებისაკენ მიმავალ გზაზე იმყოფება. ეს არხები შემდეგია:

1. წელის არე (ინლური კლასიფიკაციით – მანიპურა ჩაკრის რაიონი), რომელზეც იმყოფება შემდეგი აქტიური წერტილები: ა) Мин-მЭнь, 4-VG (სურ. 3-1), Чжи-ши, 52-V, Ци-хай, 6-VC (სურ. 3-2), რომლებსაც თირკმელებისა და თირკმელზედა ჯირკვლების მუშაობასთან პირდაპირი დამოკიდებულება გააჩნია.

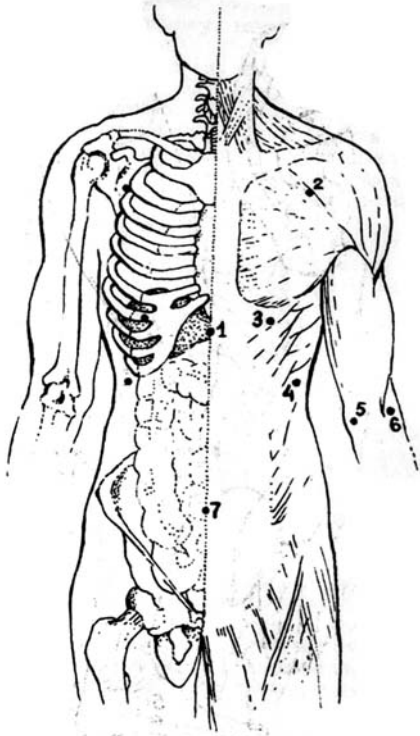


სურათი 3-1. (ზურგი)

1 – 23V, 2 – 52V, 3 – 4VG, 4  
– 43V, 5 – 1VG.

2. ღუნდულებს შორის არე (გავის ძვლის არე, სვარდხისტანა ჩაკრას რაიონი), სადაც შარდის ბუშტის მერიდიანის წერტილთა სისტემაა, რომელიც თირკმელებთან და სასქესო ჯირკვლებთან არის დაკავშირებული.

3. კულუსუნის არე (კუნდალინის ენერგეტიკული ცენტრის რაიონი, სადაც იმყოფება აქტიური წერტილი – ЧАН-ЦЯН, 1-VG, რომელზეც დამოკიდებულია ორგანიზმის ძალა და ახალგაზრდობა (სურ. 3-1).



სურათი 3-2. (მკერდი)

1 – 14F, 2 – 1P, 3 – 14VC, 4 – 13F, 5 – 3C, 6 – 5P, 7 – 6VC.

როგორ გავწმინდოთ ზემოთაღნიშნული ენერგეტიკული არხები და ჭურჭლები?

მეთოდი I: ღრმა სუნთქვა თირკმელების საშუალებით.

ღრმად ჩაისუნთქეთ და წარმოიდგინეთ, რომ ამ ღროს თბილი ჰაერის ჭავლი (ენერგეტიკული ნაკადი), გაივლის რა ცხვირის ნესტოებს, მიემართება ქვევით – ხერხემლის გასწვრივ წელის არისკენ და ღუნდულებისკენ. შემდეგ ეს ჭავლი (ნაკადი) გადადის წინ და გამობერავს მუცლის კედელს ანუ ჩასუნთქვის ღროს მუცლის კედელი გამოიბერება. ამგვარი სუნთქვის ტექნიკას – „ქვედა სუნთქვა“ ეწოდება. დაამთავრებთ რა ჩასუნთქვას, იწყებთ ამოსუნთქვას, ეცადეთ წარმოიდგინოთ, თუ როგორ გამოდევნით (გამოწურავთ) თქვენგან ცივი ჰაერის ჭავლს.

სუნთქვის ამგვარ ხერხს ორი დანიშნულება აქვს: პირველი, ღრმა ჩასუნთქვა ხელს უწყობს ნივთიერებათა ცვლას, და მეორე, ჩვენ ჩვენს ორგანიზმში ენერგო ნაკადის გონებრივი მართვის ჩვევებს ვიძენთ, და ამრიგად ვეუფლებით ცნობილ ძველ ფორმულას: „სადაც აზრია, იქაა ენერგია“. თუ აზრის ჩაწერტილებას გამოვიყენებთ, შევძლებთ ჩვენი თირკმელების მნიშვნელოვნად გათბობას.

აი, ასეთია სუნთქვის მართვის მეთოდი, რომელიც გამოიყენება როგორც მედიტაციაში, ასევე საბრძოლო ხელოვნებებში.

კარგი იქნება თუ სუნთქვის ამ ხელოვნებით დღეში რამოდენიმეჯერ შევძლებთ ვარჯიშს, სულ მცირე ღროში მშვენივრად ავითვისებთ, რაც დიდ სარგებლობას მოგვიტანს.

მეთოდი II: წელის არის გათბობა.

დასაწყისში დაგჭირდებათ დამხმარე, რომელიც ხელისგულს კარგად გაითბობს და დაგადებთ ჯერ წელის, შემდეგ კი გავის ძვლის არეზე, ამ ღროს უნდა იგრძნოთ ის სასიამოვნო სითბო, რომელიც თითქოსდა მიედინება ტანში; თქვენი დამხმარის ენერგია ააქტიურებს თქვენი სისხლის და ენერგიის მიმოქცევას იმ არეებში.

გარკვეული პერიოდის შემდეგ დამოუკიდებლად უნდა შეძლოთ იგივე სამუშაოს ჩატარება. დასაწყისში ეცადეთ დაფაროთ ყველაზე ცივი ადგილები. მთელი დღის განმავლობაში რაც უფრო ხშირად ჩაატარებთ ამ პროცედურას, მით უკეთესია. განსაკუთრებით კარგი იქნება თუ ამნაირ დახელვას I მეთოდში აღწერილ თირკმელების საშუალებით ღრმა სუნთქვასთან შეახამებთ.

როდესაც წელისა და ღუნდულებს შორის მდებარე არე (გავის ძვლისა და კულუსუნის არე) გათბება, შეივსება ენერგიითა და სისხლით, შეუდექით ხერხემლის (წელის არეში) ისეთ დამუშავებას, რომელიც მას პირველყოფილ მოძრაობასა და მოქნილობას დაუბრუნებს. ეს ვარჯიში განხილულია მესამე მეთოდში.

### მეთოდი III: ლოტოსის (გადაჯვარედინებული ფეხების) პოზაში წელის მოძრაობის უნარის განვითარება.

ეცადეთ დაჯდეთ ნახევარი ლოტოსის ან უკეთესია (რასაკვირველია, ვისაც ეს გამოსდის) მთლიანი ლოტოსის პოზაში, რადგან ამ პოზაში ყველაზე მყარი საყრდენი გექნებათ.

გადაიტანეთ ხელები ზურგისაკენ და ჩაავლეთ ერთი ხელი მეორე მაჯვას. ამავე დროს „ქვედა სუნთქვის“ (ჩასუნთქვის დროს მუცლის კედელი გამოიბერება) მეთოდით ჩასუნთქვისას გადახარეთ უკან წელი და კისერი (ამ დროს თავი ნარნარით გადაიხრება უკან).

ამოსუნთქვასთან ერთად დააბრუნეთ თავი საწყის მდგომარეობაში, შემდეგ დახარეთ იგი ქვევით და მას მთელი ტანიც მიაყოლეთ. შეასრულებთ რა კორპუსის წინ დახრას, წარმოიდგინეთ, რომ თქვენი ხერხემალი მოქნილი და დამყოლია. რაც უფრო დაბლა შეძლებთ თავის დახრას, მით უფრო მოქნილია თქვენი წელი.

ეს ვარჯიში 15-ჯერ შეასრულეთ: 5-ჯერ ეცადეთ შუბლით მარცხენა მუხლს მივწვდეთ, 5-ჯერ შუაში და 5-ჯერ შუბლით მარჯვენა მუხლს.

### მეთოდი IV: ზურგზე წოლისას წელის მოქნილობის განვითარება.

დაწექით ზურგზე, ფეხები ისე გამალეთ, რომ ტახტს არ სცილდებოდეს და მუხლებში მოხრილი არ იყოს: ამოსდეთ ფეხის ტერფები ტახტის კიდეს, ან სთხოვეთ რომ ვინმემ დაიჭიროს.

ღრმა ჩასუნთქვისას („ქვედა სუნთქვით“) ხელები ზევით აწიეთ და გადაიტანეთ თავს უკან.

ამოსუნთქვის პროცესში ტახტზე წამოჯექით. შემდეგ ხელები წინ, ფეხებისაკენ გაიშვირეთ, წელში მოიხარეთ და შეეცადეთ ხელებით მიწვედეთ ტერფებს.

თუ შეძლებთ და ფეხის თითებს მიწვედებით, ეს იმის მანიშნებელია, რომ თქვენ მოქნილი ბრძანდებით.

### მეთოდი V: წელის მოქნილობის განვითარება მუცელზე წოლისას.

დაწექით მუცელზე, წინამხრები მკერდის წინ განალაგეთ (იდაყვებით განზე) და დაეყრდენით.

ღრმა ჩასუნთქვასთან ერთად ტანის ზედა ნაწილი ნელა აწიეთ ზევით. მოძრაობა თავით დაიწყეთ, შემდეგ კისერსა მხრებზე გადაანაცვლეთ და წელში გაიზნიქეთ.

ამოსუნთქვასთან ერთად ჩამოშვით ტანი და უკუმიმართულებით მოიხარეთ.

ვარჯიში 15-ჯერ გაიმეორეთ.

ასეთი ნელი, ნარნარი მოძრაობები ანვითარებენ წელის მოქნილობას, აუმჯობესებენ სისხლისა და ენერგიის ცირკულაციას წელის არეში.

კარგი იქნება თუ ამ ვარჯიშებს შეისწავლით და საერთო ვარჯიშებში ჩართავთ.

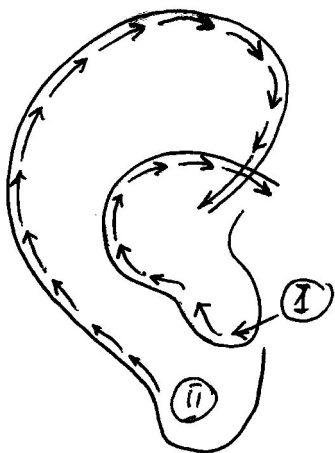


## 2. თირკმელებისა და თირკმელზედა ჯირკვლების გაჯანსაღების რამოდენიმე მარტივი ეფექტიური საშუალება.

ქვემოთ ჩამოთვლილი თითოეული საშუალება ძალიან მარტივი შესასრულებელია, მაგრამ თირკმელებისა და თირკმელზედა ჯირკვლების გაჯანსაღების საქმეში ძალიან ეფექტურია. ამ მეთოდებს საბრძოლო ხელოვნებების ოსტატები და ექიმები დიდ მნიშვნელობას ანიჭებენ და მათ „გაახალგაზრდავების საშუალებებს“ უწოდებენ.

### მეთოდი I: სახისა და თავის რეგულარული დაზღვევა (მასაჟი).

ყოველ დილასა და საღამოს ხელისგულები ერთმანეთზე გასმით კარგად გაითბეთ, და შემდეგ მათი საშუალებით ძალიან სათუთად დაიზილეთ მთელი სახე ისე, რომ კანმა შეიძინოს თქვენი ხელების მაცოცხლებელი სითბო, გახდეს რბილი და ელასტიური. სასურველია დაიზილოს აგრეთვე თავის კანიც, ასევე კეფა, კისრის უკანა ნაწილი და ყურის ნიჟარები (იხ. სურათი 1). დაზღვევისას არც ერთი სანტიმეტრი არ უნდა იქნეს გამოტოვებული. ამ დროს უნდა წარმოიდგინოთ, რომ თქვენი კანი თანდათან იჟღინთება ხელისგულების სითბოთი.



სურათი 1. ყურის ნიჟარის დაზღვევისას ხორციელდება ცერა და საჩვენებელი თითების რბილი განივი დაწოლით ორი მიმართულებით (გარე და შიდა), რომლებიც სურათზე ისრებითაა ნაჩვენები. დაზღვევის ტემპი ხელია, ხანგრძლივობა – 3 წუთამდე.

შიდა დასაზღველი მიმართულება I იწყება ყურის ნიჟარის ცენტრიდან, გარე დასაზღველი მიმართულება II იწყება ყურის ბიბილოდან.

### მეთოდი II: მზის აბაზანები.

მზის თბილი სხივები ყველა არსებას სიცოცხლეს ჩუქნის, ხოლო სიცივეს და სიბნელეს თან სიკვდილი მოაქვს.

მათთვის, ვისაც დასუსტებული თირკმელები გააჩნია და ადრე დაბერების ნიშნები ეტყობა, მზის სითბო ზეღვამოჭრილია – სასწაულმოქმედი წამალია და ნამდვილ მკურნალს წარმოადგენს.

ხშირად გათბით მზის ქვეშ! დაწეით მუცელზე, მოხერხებულად მოეწყეთ და ზურგის, წელისა და მენჯის არეში მდებარე ყველა ბიოლოგიურად აქტიური წერტილები მიუშვირეთ მზეს – დაე, მან ჩაგიტაროთ „გათბობისა“ და „დაზღვევის“ სენსი. თქვენ იგრძნობთ, რომ ტანში ისე გაედინება სითბო, როგორც ენერჯია არხებში...

სუსტი თირკმელების მქონე პიროვნებამ თავი უნდა აარილოს გადაცივებას. განსაკუთრებით „ჩაათბოს“ ფეხები და წელი, გახსოვდეთ: სიცივე ძლიერ ასუსტებს თირკმელებს. ექიმები ინფექციური ანთებითი პროცესების მკურნალობისათვის – კორტიკოსტეროიდებს ხმარობენ. ჩვენი თირკმელზედა ჯირკვლები ანალოგიური ქმედების ჰარმონებს გამოიმუშავებს. როდესაც თირკმელები სუსტდება, ინფექციებისა და ანთებითი პროცესების თავიდან აცილება ძნელდება. თუმცა გავითვალისწინოთ, რომ გაცივების შემთხვევაში

პროფილაქტიკური საშუალებების არასწორი მიღებისას არანაკლებად დავაზიანებთ ჩვენს ორგანიზმს, ვიდრე უბრალო გაცივების (გადაცივების) დროს.

მეთოდი III: გაუფრთხილდით სასქესო ენერჯიას.

აღმოსავლური მედიცინა განსაკუთრებით დიდ მნიშვნელობას ანიჭებს შემდეგ სამ მცნებას:

მკვებავი წვენები (მამაკაცის სპერმა) – სასიცოცხლო ენერჯია – სულიერი ძალები.

როგორც ვხედავთ პირველ ადგილზე სპერმის (კვერცხუჯრედის) სითხე დგას. საბრძოლო ხელოვნებასა და მედიცინაში განდობილი აღმოსავლელი პიროვნებები მამაკაცურ სპერმას (ქალთა კვერცხუჯრედებს) პირველად მნიშვნელობას ანიჭებენ. აი რას ამბობენ ისინი:

„გაუფრთხილდი სპერმას, ალაღვინე ენერჯია, შეინარჩუნე სულიერი ძალები; გვყავდეს სიწმინდეში გული, დაიოკე ვნებები, მისდიე ჭეშმარიტებას, ავარჯიშე და გააკაჟე ტანი“.

სქესობრივი თავმეუკავებლობა (აღვირახსნილობა) თირკმელების დასუსტებამდე და ნაადრევად დაბერებამდე მიგვიყვანს. აქედან გამომდინარე გასაკებია, რომ ჩვენი ძალები გონივრულად უნდა ვხარჯოთ. სასქესო ენერჯიის არაწესიერ ხარჯვას სერიოზული შედეგებისაკენ მივყავართ; პირველ რიგში, როგორც ადრე აღინიშნა, მისი აღდგენისათვის იხარჯება უამრავი შიდა ძალა, მეორე-მხრივ, სასქესო ენერჯიასთან ერთად ჩვენ ვკარგავთ ხანგრძლივი ცხოვრების ნამდვილ ელიქსირს, რადგანაც სპერმა ორგანიზმს საკუთარი თვისებების სტაბილურობის შენარჩუნებაში ეხმარება, ამრავლებს ადამიანის სასიცოცხლო ძალებს, ხელს უწყობს ახალგაზრდული მდგომარეობის შენარჩუნებას. ძალიან ბევრს კარგავს ის პიროვნება, რომელსაც ამ მაცოცხლებელი წყაროს გამოყენება არ შეუძლია (არ ძალუძს), საჭირო და ღირსეულ ყურადღებას არ აქცევს მას.

მეთოდი IV: დავაკოტ ჩვენი შფოთვა (აღელვება) და შიში.

ჩვენს ყოველდღიურ ცხოვრებაში ყოველგვარი შფოთვა და აღელვება შიშტანაა დაკავშირებული. ძველი ანდაზა გვასწავლის: „შიში თირკმელებს აზიანებს“.

როგორ ავიცილოთ სტრესები?

წარსულის ბრძენი მასწავლებლები თავიანთ წიგნებში შემდეგს ამტკიცებენ: სწორი, საღი (გონივრული) აზრი გვეხმარება შიშისაგან თავის დაღწევაში – „აზრი შიშს ძლევს“. ისინი ასეთ მეთოდს გვთავაზობენ: აიღეთ კალამი, სუფთა ქაღალდი და ჩამოწერეთ ყველაფერი, რაც თქვენში შიშის გრძნობას იწვევს. რასაკვირველია, თითოეულ ჩვენთაგანს საკუთარი საზრუნავი, დარდი, შიში გააჩნია, მაგრამ საბოლოოდ ყოველივე ეს რაიმეს დაკარგვის შიშამდე დაიყვანება. ახლა მეორე სუფთა ფურცელზე ჩამოწერეთ ის უდიდესი საფასური, რომელსაც ჰკარგავთ შიშის გამო, შემდეგ სერიოზულად აწონ-დაწონეთ, ღირს კი ყოველდღიური შფოთვა და აღელვა ნებისმიერ წვრილმანზე თუ ამ მიზეზით ჯანმრთელობას დაკარგავთ და ნაადრევად დაბერდებით?

საღ აზრებსა და მტკიცე რწმენას ძალუძს განდევნოს, ან ყოველ შემთხვევაში დააკოტს ყოველგვარი შფოთვა და შიში.

ჩვენი ფიზიკური მდგომარეობა და განსაკუთრებით ჩვენი თირკმელების მდგომარეობა მიგვადებინებს სწორ გადაწყვეტილებას.

ასე რომ, დახელვა, სამკურნალო მცენარეები, სწორი კვების რეჟიმი, ძხის აბაზანები, თაი-ძის ვარჯიში და მედიტაცია – აი, იმ საშუალებათა არსენალი, რომლებიც აღმოგვიჩინენ ეფექტიურ დახმარებასა და გაგვიკაჟებს თირკმელებსა და ნერვულ სისტემას.

# შიდა (ენერგეტიკული) სტილების

## პრაქტიკული მხარე

(მითითებები დამწყებ მოვარჯიშეთათვის)

### ნაწილი 2

შეადგინა იური ყეინაშვილმა

/დასაბამური, ბოძებული ენერგია (ცზინი);  
სექსუალური ენერგია (ცზინ-ცი); კოსმიური  
ენერგია (ცი, ჩი); გონებრივი ენერგია (შენ)/

# თ ა ვ ი I

## მითითებები თაი-ძის პრაქტიკის დროს

შიდა სტილებში მოვარჯიშეს უნდა მრავალფეროვანი, უჩვეულო შეგრძნებები, რამაც არ უნდა დააბნიოს.

ძირითადი რეაქციები და მისი გამომწვევი მიზეზები ასეთია:

### 1. გონების გაფანტულობა და მოღუნება

მოვარჯიშის ფიზიკური და გონებრივი დაღლილობა იწვევს გონების გაფანტულობას და მოღუნებას. ამიტომ საკუთარ თავს ძალას ნუ დაატანთ – ეს სარგებლობის მაგიერ ზიანს მოგიტანთ. ვარჯიშის დროს, საჭიროების შემთხვევაში, შეისვენეთ ხოლმე.

### 2. სიცივის შეგრძნება

მოვარჯიშეს სიცივის შეგრძნება ძირითადად მღუმარების (მედიტაციის) ვარჯიშების შესრულების დროს უნდა (განსაკუთრებით – ზამთარში). ამის მიზეზს გონება წარმოადგენს. იგი მნიშვნელოვან როლს თამაშობს ორგანიზმში კოსმიური ენერჯის (ჩი-ს) განაწილებასა და მოძრაობაში.

მღუმარების (მედიტაციის) დროს სისხლის მიმოქცევა შენელებულია, ამიტომ სხეულის ტემპერატურა ჩვეულებრივზე უფრო ნაკლებია. ამ დროს სიცივის შეგრძნება ნორმალურ მოვლენად ითვლება.

### 3. დაბუყების შეგრძნება

დაბუყების შეგრძნება ადამიანს უფრო ხშირად ენერჯის მართვისა (ციგუნის) და სტრუქტურული გარე სრულყოფის (ნეიგუნი) ხელოვნებებში ვარჯიშის დროს უნდა. ეს ხდება როგორც ჯდომი ასევე დგომისა და მოძრაობის დროს.

დაბუყების შეგრძნებისთანავე საჭიროა შეჩერდეთ, შეისვენოთ, შემდეგ კი კვლავ გააგრძელოთ ვარჯიში.

### 4. ტკივილის შეგრძნება

ტკივილის მიზეზი ხშირად მოვარჯიშის მიერ არასწორი „პოზის“ შერჩევა, ან რომელიმე მოძრაობის არასწორი შესრულება ხდება, რამაც შეიძლება რადიკულიტი გამოიწვიოს; თუ დროულად არ მოხდა „პოზის“ ჩასწორება, შესაძლოა ხერხემალიც კი დაზიანდეს.

### 5. სიმხურვალის შეგრძნება

ვარჯიშის დროს ტანის რომელიმე ნაწილში ხანდახან სიმხურვალის შეგრძნება ჩნდება, რაც ადამიანის ემოციური მოშლილობის, მისი ავადმყოფობის ან გამოჯანსაღების ნიშანია.

ამ შემთხვევაში აუცილებლად უნდა იმუშაოთ ორგანიზმში კოსმიური ენერჯის (ჩი-ს) ბალანსის აღდგენაზე.

### 6. თავისა და თვალების ტკივილი

თავის ტკივილის მიზეზს სუნთქვის თანაბარი რითმის დარღვევა იწვევს, რადგან სუნთქვის არასწორი შეკავება აუარესებს სისხლის მიმოქცევას და თავში ჟანგბადის მიწოდებას.

თვალების ტკივილი უძრავი მღუმარების მედიტაციისას ჩვეულებრივი მოვლენაა. მღუმარების მდგომარეობის დროს თვალები ყოველთვის მოღუნებული უნდა იყოს. კონცენტრაციისათვის გონება გამოიყენეთ და არა თვალები.

### 7. ტანში კანკალის შეგრძნება

ვარჯიშის დროს როგორც კიდურებში, ასევე ტანის სხვა ნაწილებში ხშირია კანკალის შეგრძნება.

კანკალი ისეთ სპონტანურ მოძრაობას წარმოადგენს, რომელიც ჩვენი სურვილის გარეშე წარმოიშობა. ტანში კოსმიური ენერჯის გადანაწილების დროს იგი რომელიმე ადგილას შეჩერდება, რაც კუნთურ ტონუსს ააქტიურებს და იწვევს კანკალს.

ხანგრძლივი ვარჯიშის დროს კუნთები იტვირთება და გონება კარგავს მათდამი კონტროლს, რაც კანკალს იწვევს. ტანში კუნთის დაძაბულობის შემთხვევაში კოსმიური ენერჯია თანაბრად ვეღარ მოძრაობს, რაც კანკალს იწვევს.

### 8. თბილი და ცივი ოფლგამოყოფა

შიდა ვარჯიშებში თბილი და ცივი ოფლგამოყოფა ნორმალური მოვლენაა.

თაი-ძისა და ციგუნის ვარჯიშების დროს კოსმიური ენერჯის სტიმულირება ხდება, ეს კი სწევს ტანის ენერჯო მდგომარეობის ღონეს. ეს ხდება როგორც მჯდომარე და მდგომარე მდუმარებისას (ციგუნი), ასევე მოძრაობის დროსაც (თაი-ძი).

ვარჯიშის შემდეგ არაა სასურველი გამოყოფილი ოფლის შეშრობა. კარგი იქნება თუ ქარს თავს მოარიდებთ.

### 9. შიშის შეგრძნება

ზოგჯერ შიდა სტილებში მოვარჯიშეს უჩნდება შიში მდუმარების (მედიტაციის) დროს (ილუზიებისა და ფანტაზიების წარმოშობა), რაც მისი შფოთვის მიზეზი ხდება.

ამ შემთხვევაში საჭიროა თქვენს გონებაზე სწრაფად მოახდინოთ რეაგირება, თორემ იქმნება საკუთარი ილუზიების დაჯერების საშიშროება.

შიშის შეგრძნებისთანავე შეწყვიტეთ ვარჯიში, რათა სწორედ მოახდინოთ კოსმიური ენერჯის მართვა.

არსებობს ისეთი საშუალებები, რომლებიც ძალის მოკრეფაში დაგეხმარებათ:

- ა) შეასრულეთ ვარჯიში „ზეცის დაფლაფი“ (საჩვენებელი თითით კეფის ქვედა არეში მსუბუქი დარტყმა – წკლიპურტი);
- ბ) ცხელი ჩაის (ყავის) მიღება, სახის თბილი წყლით დაბანა ან მხაპის მიღება.

კოსმიური ენერჯის არასწორი მიმართვის დროს, რაც ვარჯიშში შეცდომის დაშვებისას ხდება, საჭიროა გონების მყისიერი დამშვიდება – ნაკლებად იფიქრეთ იმაზე, თუ რა მოხდა და კოსმიური ენერჯია მიმართეთ ქვედა საცავში (ქვედა დანტიანში).

### 10. უძილობა

ციგუნში ვარჯიშის დროს გონება კონცენტრირებული, ნათელი და მშვიდია, ხოლო სული – ამაღლებული. სულის ასეთი მდგომარეობა დაძინების საშუალებას არ იძლევა.

საჭიროა გონების რეგულირება და სუნთქვითი ვარჯიშებით დამშვიდება; შემდეგ ძილისწინა ლოცვების წარმოთქმა და ძილი.

### 11. ხველება

სუნთქვითი ვარჯიშების დროს თუ თქვენი სუნთქვა არაა რეგულირებული (არათანაბარია, აჩქარებულია), ხდება მისი შეკავება, ამან შეიძლება ხველება გამოიწვიოს.

ამ მდგომარეობის გამოსწორება გონების საშუალებით ხორციელდება.

არსებობს ხველების სხვა მიზეზებიც: არასწორი პოზა, თავის არასწორად გადახრა, ჰაერის ძლიერი სიმშრალე და ა.შ.

## 12. სქესობრივი ალგზნებები

სექსუალური აზრებისა და სქესობრივი ალგზნებების წარმოშობა შიდა ენერგეტიკულ ხელოვნებებში ვარჯიშისას ნორმალური მოვლენაა, ამ დროს სრულდება ისეთი სუნთქვა, რომლის დროსაც მუცლის არე აქტიურ მონაწილეობას იღებს; აქედან გამომდინარე, ტანის ქვედა ნაწილში კოსმიური ენერჯის ცირკულაციის გაძლიერება და სასქესო ჯირკვლებში იმ ჰორმონების გამოშვების სტიმულირება ხდება, რომლებიც გონების („შენ“) ენერჯის მოგროვებისათვისაა საჭირო. ამიტომ, აუცილებელია შეინარჩუნოთ ზომიერება, არ გადაეშვათ აქტიურ სქესობრივ ცხოვრების მორევში; წინააღმდეგ შემთხვევაში ზიანს მიაყენებთ საკუთარ ჯანმრთელობას; შესაძლოა შემცირდეს სიცოცხლის ხანგრძლივობაც.

## თ ა ვ ი I I

### შეგრძნებები, რომლებიც უძრავი მღუმარების (მედიტაციის) დროს ჩნდება

მღუმარების ხელოვნების შესრულების დროს თავს იჩენს უამრავი შეგრძნება, შეიძენთ ახალ შთაბეჭდილებებს. ყველაფერ ამას კოსმიური ენერჯის ხილულ სურათებს უწოდებენ, რადგან მხოლოდ კოსმიურ ენერჯიას ძალუმს ასეთი ხილვების გამოწვევა.

შესაძლებელია, იმ მოთხოვნებიდან, რომლებზეც ქვემოთ ვისაუბრებთ, ყველა არ იყოს თქვენთვის ნაცნობი, რადგან გასათვალისწინებელია მოვარჯიშის ინდივიდუალური თვისებები, ვარჯიშის დღე-ღამური დრო, გარემომცველი სიტუაცია.

განვიხილოთ თითოეული მათგანი:

#### 1. რვაგვარი შეხება – ფიზიკური და სენსორული ხილვები

მოვარჯიშემ შეიძლება იგრძნოს სითბო, ვილაციის ხელის შეხება, სიმძიმე და ა.შ.

ზოგიერთ მოვარჯიშეს შეგრძნებები შიშველი თანმიმდევრობით უჩნდება: 1) მოძრაობის; 2) ქავილის; 3) სიცივის; 4) სითბოს; 5) სიმსუბუქის; 6) სიმძიმის; 7) ლიტინის; 8) სრიალის.

ხოლო ზოგ შემთხვევაში შიშველი ამგვარ თანმიმდევრობას შევხედეთ: 1) დრო და დრო ქნევა; 2) ვიბრაცია; 3) სიცივე; 4) სიმხურვალე; 5) ლოვლივი; 6) ჩადირვა; 7) სიმტკიცე; 8) სირბილე.

ნებისმიერი ჩამოთვლილი მოვლენის შეგრძნების შემთხვევაში გაანალიზეთ იგი, და ეცადეთ განსაზღვროთ მისი წყარო და მიზეზი, მისდეთ ბუნებრიობას, ნუ ჩაერევთ მის საქმეში.

#### 2. მოძრაობისა და ვიბრაციის შეგრძნებები

მოძრაობისა და ვიბრაციის შეგრძნება ქვედა საცავის (ქვედა დანტიანის) არეში უძრავი მღუმარების ხელოვნების შესრულების დროს წარმოიშობა. ეს იმის მანიშნებელია, რომ ქვედა საცავი („ქვედა ქვაბი“) კოსმიური ენერჯით აივსო და დროა გამოიყენოთ გონების ენერჯია, რომლის საშუალებითაც მას მიკროკოსმიურ ორბიტაზე (მკო) მიმართავთ.

მოძრაობისა და ვიბრაციის შეგრძნების გაჩენა თქვენი სწორად ვარჯიშის მიმანიშნებელია.

#### 3. შეგრძნებები შიდა მუცელში

იგრძნობთ რა ქვედა საცავში სითბოსა და ვიბრაციებს, ცოტა ხნის შემდეგ კოსმიური ენერჯის მძლავრი ნაკადი მთელ მუცელში გავრცელდება და მისი ღინების შეგრძნებაც გაჩნდება.

რეგულარული ვარჯიშების შემთხვევაში ეს შეგრძნებები თანდათან გაქრება, რადგან იხსნება ქვედა არხები და კოსმიური ენერჯია თავისუფლად გადაადგილდება.

#### 4. ჰაეროვნების (სიმსუბუქის) შეგრძნება

სხეულის მიერ მკო-ის ათვისების შემთხვევაში მოვარჯიშეს ფიზიკური ტანის გაქრობის შეგრძნება უჩნდება, რადგან სიმსუბუქისა და ჰაეროვნების განცდა ეუფლება. ყურადღებას თუ არ მივაქცევთ ამ განცდას, იგი თავისთავად გაქრება.

#### 5. ცარიელ ოთახში „თეთრი ღრუბლის“ ხილვა

ღრმა მღუმარების ხელოვნებაში ჩაფლობისას ხანდახან ფიზიკური ტანის შეგრძნება ქრება, რის შემდეგაც ადამიანის კოსმიური ენერჯია ზავდება გარემომცველ სამყაროს კოსმიურ ენერჯიასთან; ამ მომენტში გეჩვენებათ, რომ მთელი ოთახი დაცარიელდა და თეთრი ნისლით ან ღრუბლით შეივსო. თუ გონების კონცენტრაციას მოახდენთ, ეს სურათი იმწამსვე ქრება.

საჭიროა მხოლოდ იგრძნოთ ეს სიცარიელე და მას ყურადღება არ მიაქციოთ.

საერთოდ ასეთი ხილვები წინწასვლის დონის მაჩვენებელია.

#### 6. ექვსი სხვა შეგრძნება

მიღწიეთ რა თაი-ძიში ან ციგუნში მღუმარების მაღალ სფეროებს, ჩნდება საყოველთაოდ ცნობილი შეგრძნებები: 1) სიმსუბუქე ქვედა საცავში; 2) თირკმელები თითქოს ადუღებულ წყალშია ჩაშვებული; 3) თვალები სინათლის სხივების ნათებას იწყებს; 4) ყურებს უკან ქარის ქროლვის შეგრძნება; 5) თავს ზემოთ უცნაური ხმები გესმით; 6) ტანი ენერჯით ისეა ავსებული, რომ ცხვირიც კი კანკალებს – ექვსივე შეგრძნება თქვენი განვითარების მიმანიშნებელია.

#### 7. ექვსი გადაადგილება

გონების ენერჯის რეგულირების საქმეში გარკვეული დონის მიღწევისას, შესაძლებელია მისი მართვა. ამ დროს ზებუნებრივ ძალას შეიგრძნობთ. იგი ისეთ უნარს გაგივითარებთ, რომელიც ჩვეულებრივ ადამიანს არ გააჩნია. მხოლოდ ამ დროსაა შესაძლებელი ექვს ბუნებრივ ძალასთან ურთიერთობის დამყარება:

- 1) აწმყოს ხილვა – აწმყოს ღრმად და მაქსიმალურად გაგება;
- 2) წარსულის გაგება და მომავლის ხილვა – ამ დროს მიზეზების სწორი გაგება და შედეგების ხილვა ხდება;
- 3) მთელი სამყაროს ხილვა – მღუმარების მაღალ საფეხურზე თქვენი სულს შეეძლება დაინახოს: მთები, ზეცა, მდინარეები, ზღვები და ა.შ. ამ დროს თქვენი კოსმიური ენერჯია სამყაროს კოსმიურ ენერჯიასთანაა შეერთებული და მათ შორის ინფორმაციის გაცვლა თავისუფლად წარმოებს;
- 4) სამყაროს ბგერები: - სულის საშუალებით ყველა იმ ბგერის მოსმენა და აღქმა შესაძლებელი, რომელიც კოსმიური ენერჯის ბუნებრივი ვიბრაციით, ქარის, წვიმის, ტალღების და ა.შ. მოძრაობის შედეგად აღმოცენდება. გაგიჩნდებათ აგრეთვე სულებთან ურთიერთობის შესაძლებლობაც;
- 5) სხვათა აზრების შეცნობა – მაღალი დონის მიღწევისას სული და თავის ტვინი ენერჯითაა სავსე, მგრძობიარობა ამალღებელია. ამ დროს ტვინს ტალღების საკმაოდ მაღალი და ფართო სპექტრის აღქმა შეუძლია. ისწავლეთ რა ამა თუ იმ ტალღაზე მომართვას (ეს

ტაღლები სხვების მიერ გამოფრქვეული აზრებია), შეძლებთ სხვათა აზრების დანახვას;

- 6) ბედისწერის ხედვა – როდესაც იგრძნობთ ბუნების ველის კოსმიური ენერჯის ყველა ცვლილებას, როდესაც დააგროვებთ ადამიანისათვის განკუთვნილ ცოდნას, შეძლებთ ადამიანის ბუნების დანახვას. ეს ადამიანის ბედის, მისი მომავლის დანახვის საშუალებას მოგცემათ.



## თ ა ვ ი I I I

### თაი-ძისა და ციგუნის ვარჯიშის წესები:

1. თაი-ძისა და ცი-გუნში ვარჯიშის დაწყებისას ადამიანს უნდა სურვილი სწრაფად მიაღწიოს წარმატებებს, მაგრამ აჩქარება სარგებლობის ნაცვლად ზიანს მოგიტანთ.

შიდა საბრძოლო და ენერგეტიკულ ხელოვნებებში წარმატების გრაფიკის შედგენა შეუძლებელია. ყველაფერი თავისი რიგით მიმდინარეობს. მოვლენების ხელოვნურად დაჩქარების შემთხვევაში ბუნებრივ პროცესს ადგილი არ ექნება.

2. შიდა ხელოვნებებში ვარჯიშის დროს შეგრძნებებსა და მოვლენებზე ყურადღება არ უნდა გადავიტანოთ.

აღიქვით ის შეგრძნება, რომელიც გარკვეულ მომენტში გაგიჩნდათ, მაგრამ გონება ვარჯიშის ამ მომენტზე კონცენტრირებული არ დატოვოთ, რომელსაც იმ დროს ასრულებდით.

რაიმე განსაკუთრებულ გამოვლინებებს ნუ ელით და ნუ მოამზადებთ გონებას ამის შესახვედრად.

3. ემოციური გონება ძალიან ძლიერია და ყოველი იდეა ინტერესის ობიექტთან მჭიდროდაა დაკავშირებული.

თუ იდეის დასაწყისშივე დახშობას ვერ შეძლებთ, მაშინ გონება რეგულირებული არაა და საკუთარ კოსმიურ ენერჯის მართვას ნურც ეცდებით.

4. როდესაც გონება კონტროლს არ ექვემდებარება, იგი რეაგირებს ნებისმიერ მოვლენაზე და ვერ ახერხებს კონცენტრირებას.

ვარჯიშის საშუალებით იგი ისე უნდა გამოასწოროთ, რომ არავითარმა გარე ხმაურმა, სუნმა, საუბარმა და ა.შ. კონცენტრაცია არ დაარღვიოს.

ამ დროს გონება მშვიდია და კონცენტრირებული, ამასთანავე გააჩნია უნარი ანგარიში გაუწიოს ყველაფერს, რაც კი მის ირგვლივ ხდება.

5. შიდა სტილებში ვარჯიშის დროს ბოძებული დასაბამური „ცზინ“ ენერჯია გარკვეული დროის განმავლობაში გარდაიქმნება კოსმიურ ენერჯიად, რომელიც საჭიროა სხეულის გამოსაკვებად. აუცილებელია ამ ენერჯის მარაგის დაგროვება. ამიტომ ციგუნში ვარჯიშამდე და მას შემდეგ ერთი დღე-ღამის განმავლობაში თავი უნდა აარილოთ სქესობრივ ურთიერთობებს, რადგან ეს ამცირებს კოსმიური ენერჯის მარაგს და სპერმის რაოდენობას. თუ ამ პრინციპს არ გაითვალისწინებთ, ციგუნში ვარჯიში გაუტოლდება მძიმე ფიზიკურ შრომას.

თუ მამაკაცმა კოსმიური ენერჯის საკმარისი რაოდენობა გამოიმუშავა, მაშინ სქესობრივი აქტის შედეგად ეს ენერჯია სექსუალურ პარტნიორთან გადადის. ამიტომ თაი-ძის ოსტატები თავის შეგირდებს სთხოვენ, რომ მათ ვარჯიშამდე სამი დღით ადრე და ვარჯიშის შემდეგ ოთხი დღის განმავლობაში უარი თქვან სქესობრივ კავშირზე.

სქესობრივი კავშირის დროს, როგორც წესი, ქალები კოსმიურ ენერჯიას ღებულობენ, ხოლო მამაკაცები მას სპერმის გამოფრქვევის დროს კარგავენ. მოვარჯიშე ქალმა სქესობრივი კავშირის შემდეგ არ უნდა ივარჯიშოს ცი-გუნში მანამდე, სანამ მისი ტანი მამაკაცისაგან მიღებულ კოსმიურ ენერჯიას არ აითვისებს.

მენსტრუალური ციკლის დროს ქალებმა ციგუნსა და ნეიგუნში არ უნდა ივარჯიშონ, რადგან ამ დროს ყურადღების კონცენტრაცია ტანის ქვედა საცავზე და საშვილოსნოზე ახდენს ენერგოდაწოლას და იწვევს ჭარბ სისხლდენას.

მენსტრუალური ციკლის პერიოდში დაკარგული ენერჯის აღსადგენად მიიღეთ სამკურნალო ბალახები.

სისხლის ფუნქციის აღდგენა ძალიან მნიშვნელოვანია ქალებისათვის. უწინ ამბობდნენ, რომ მამაკაცმა კოსმიური ენერჯია (ჩი) უნდა გამოიძუშავოს საკუთარ (ცზინ) ენერჯისგან, რომელიც კოსმიური ენერჯის (ჩი-ს) ნედლეულია – და იგი შეზღუდულია, ხოლო ქალები კი – სისხლს (რადგანაც ისინი მას მენსტრუალური ციკლის დროს კარგავენ).

სისხლის ფუნქციის აღსადგენად ქალებმა სასურველია მიიღონ სამკურნალო მცენარე „ტყის ანგელოზით“ შეზავებული ცხვრის ხორცის კერძი (Дягиль лесной с бараниной).

ამ მცენარეებს სხვაგვარად „ქალის ჟენ-შენსაც“ უწოდებენ; (რეცეპტს კერძის მოსამზადებლად ჩინელი ოსტატი დენ მინ დაო გვათავაზობს). ამ კერძის წვენი ძლიერ მატონიზირებელ საშუალებად ითვლება. გარდა ამისა, ფარმაცევტები ამტკიცებენ, რომ „ტყის ანგელოზა“ სისხლის გაჯანსაღებისა და გაკაჟების მშვენიერ საშუალებას წარმოადგენს. მომზადების წესი ძალიან მარტივია: კარგად გარეცხეთ ცხვრის ხორცი, მოაცილეთ ცხიმი, შეაზავეთ მარილით და თუ გსურთ, მოახდინეთ ხორცის ბლანშირება. შემდეგ ტყის ანგელოზა დაუმატეთ და ცხვრის ხორცის მოსაშუშად დაადგით (არა ნეკლებ სამი საათისა). კერძის მოსამზადებლად შეიძლება გამოიყენოთ კერამიკული ქვაბი. როდესაც ცხვრის ხორცი მზად იქნება, მიღებული სითხე დალიეთ, ხოლო შემდეგ მიირთვით ხორცი.

სასურველია კერძი თვეში ორჯერ მოამზადოთ.

6. არსებობს ხუთი მდედრული (ინური) ორგანო: გული, ღვიძლი, ფილტვები, თირკმელები და ელენთა.

იგრძნობთ რა რომელიმე მათგანის დასუსტებას, გამოიჩინეთ ზომიერება და სიფრთხილე ციგუნში ვარჯიშისას.

ამ დროს ძალდატანება საზიანოა.

შიდა ტრამპების შედეგად შეიძლება დაირღვეს კოსმიური ენერჯის შიდა მოძრაობა და განაწილება.

ციგუნში არსებობს განსაზღვრული ვარჯიშები, რომლებიც შიდა ტრამპების შედეგად დაზიანებული ორგანოების გასაჯანსაღებლადაა გათვალისწინებული. ამისათვის საჭიროა მოვარჯიშე კარგად იცნობდეს საკუთარ ორგანიზმს.

7. ქუჩაში ქარიან ამინდში ნუ ივარჯიშებთ, რადგან ღიღია გაცივების ალბათობა. განსაკუთრებით თავი მოარიდეთ ქართან სახით ღვინოს. ივარჯიშებთ რა ციგუნში, თქვენ ვარჯიშობთ ან შიგა მეთოდით ანდა შიგა და გარე მეთოდითაც... ამ შემთხვევაში ოფლდენა ნორმალური მოვლენაა, რადგან სხეული მოღუწებულია და კანის ფორები გაფართოებულია.

8. ტანსაცმელი, რომელშიც ვარჯიშობთ, უნდა იყოს თავისუფალი და მოსახერხებელი. ქამარი არ უნდა იყოს მოჭერილი. ციგუნში აქცენტი გადატანილია მუცლის ქვედა არეზე, ამიტომ ეცადეთ ამ არეში კოსმიური ენერჯიის მოძრაობა არ შეზღუდოთ.

9. ციგუნში ვარჯიშისას უნდა მოახდინოთ კვების რაციონის რეგულირება: ცხიმოვანი და ტკბილი საკვები აძლიერებს „ცეცხლოვან ჩი-ს“, გონება გაფანტული ხდება. ეცადეთ კვების რაციონში ჭარბად იყოს ხილეული

და ბოსტნეული; უარი თქვით თამბაქოსა და სპირტიან სასმელებზე (ღვინო დასაშვებია).

10. ციგუნში ვარჯიშისას, ტახტზე ჯდომის დროს ფეხები უნდა ეხებოდეს იატაკს, წინააღმდეგ შემთხვევაში (თუ ფეხებს ჩამოკიდებთ) სხეულის წონა დააწვება თქვენს, შეამცირებს ადგილობრივი კოსმიური ენერჯისა და სისხლის ცირკულაციას. დაუშვებელია აგრეთვე ფეხების სკამზე შეწყობა, რადგან ამ შემთხვევაშიც სისხლის შეკავება ხდება.

11. სავსე შარდის ბუშტით ვარჯიში დაუშვებელია, მაგრამ საპირფარეოში გასვლის სურვილი თუ გაგინდებათ, თავს ნუ შეიკავებთ, რადგან ძალდატანებით ვარჯიშისას დაირღვევა აზრთა თავმოყრა და კონცენტრირება.

12. ვარჯიშის დროს თუ რომელიმე მწერმა გიკბინათ და ქავილის სურვილი გაგინდათ, შეეცადეთ შეინარჩუნოთ სიმშვიდე; – გონების საშუალებით კოსმიური ენერჯია ქვედა საცავში გაგზავნეთ, ჩაისუნთქეთ და ამოისუნთქეთ (რამოდენიმეჯერ); მხოლოდ ამის შემდეგ შეგიძლიათ შეეხოთ დაზიანებულ ადგილს.

ვარჯიშის დროს ქავილის შეგრძნება შესაძლებელია ორგანიზმში კოსმიური ენერჯის გადანაწილებითაც იყოს გამოწვეული. ამ შემთხვევაშიც სიმშვიდე შეინარჩუნეთ და შეეცადეთ მოახდინოთ ამ შეგრძნების იგნორირება. კოსმიური ენერჯია როგორც კი დაამყარებს ახალ წონასწორობას, ქავილის შეგრძნება დაგეკარგებათ.

13. არასდროს არ აღელდეთ; მაგრამ თუ ამგვარ მდგომარეობაში აღმოჩნდით, შეეცადეთ შეინარჩუნოთ წონასწორობა. ამისათვის აუცილებელია ისწავლოთ გონების რეგულირება.

14. ვარჯიშის დროს შესაძლოა უცნაური შეგრძნებები გაგინდეთ. ამის მიზეზი ან კოსმიური ენერჯის მოძრაობაა, ან ძვლის ტვინში არსებული სითხისა. შეეცადეთ არ იფიქროთ ამ შეგრძნებებზე, რათა არ დაკარგოთ კონცენტრაცია. წინააღმდეგ შემთხვევაში მოხდება გონების გაორება, რაც მავნეა და სახიფათო.

15. ნუ შეიმოსებით ისეთი ტანსაცმლით, რომელიც ჰაერს არ ატარებს. ეს ძალიან მნიშვნელოვანია ციგუნში ვარჯიშის დროს (განსაკუთრებით საბრძოლო ციგუნში).

ტანსაცმლის ოფლით გაჟღენთის შემთხვევაში დისკომფორტს იგრძნობთ და კონცენტრაცია დაირღვევა. უმჯობესია გამოიცვალოთ და ისე განაგრძოთ ვარჯიში.

16. შიდა სტილებში ვარჯიშისას არც შიმშილის გრძნობა არ უნდა გაწუხებდეთ (ხელი შეგეშლებათ კონცენტრირებაში), არც ახალი ნასადილები არ უნდა იყოს (ძნელდება საჭმლის მონელება).

17. ძილის სურვილის გაჩენისთანავე შეწყვიტეთ ვარჯიში, რადგან კოსმიური ენერჯის მართვა მხოლოდ ნათელი გონებით შეიძლება.

18. მედიტაციის შესრულება იმ შემთხვევაში თუ აღელვებული, განრისხებული, ან აღფრთოვანებული ბრძანდებით, დაუშვებელია, რადგან ამ დროს გონება ვერ ახდენს კონცენტრირებას და მედიტაცია სარგებლობის ნაცვლად ზიანს მოგიტანთ.
19. ციგუნში ვარჯიშის დროს ნერწყვის გამოყოფა ძლიერდება, რაც ნორმალურ მოვლენად ითვლება. დაუშვებელია გადანერწყება, რადგან დაკარგავთ უძვირფასეს ენერგეტიკულ ნივთიერებას; გარდა ამისა, უარესდება თქვენი კონცენტრაცია.
20. ციგუნში ვარჯიშის დაწყებისას ამ პრაქტიკის სილიაღეში ეჭვი არ უნდა გეპარებოდეთ – ამან შეიძლება გამოიწვიოს სიზარმაცე, შემდეგ კი წამოჭრას კითხვა: რამდენად აუცილებელია ვარჯიში? მნიშვნელოვანია ისიც, რომ დარწმუნებული იყოთ თქვენი ვარჯიშის სისწორეში.
21. ციგუნის პრაქტიკა ძალიან დიდ დროს ითხოვს (შედეგი გვიან გამოჩნდება). ამიტომ საჭიროა მოთმინება, მტკიცე ნებისყოფა და რწმენა იმისა, რომ მიზანს აუცილებლად მიაღწევთ. შეეცადეთ შეინარჩუნოთ ბუნებრივობა.

<b>ნ ა წ ი ლ ი 1</b> .....	<b>1</b>
<b>შესავალი</b> .....	<b>2</b>
<b>თავი I</b> .....	<b>2</b>
1. რა არის კოსმიური ენერჯია (ჩი)?.....	2
2. სამგვარი მიდგომა სექსუალური ენერჯიისადმი.....	4
შიდა და გარე ძალები.....	5
<b>თავი II</b> .....	<b>6</b>
ადამიანის სამი საგანძური.....	6
1. დასაბამური ენერჯიის (ცზინის) სრულყოფა.....	8
1.1 წლური კვების მნიშვნელობა ცზინ-ენერჯიის გამომუშავებისას.....	8
რეკომენდაცია 1: ვსვათ წყალი.....	11
რეკომენდაცია 2: საკვების რაოდენობა საკმარისი უნდა იყოს.....	12
რეკომენდაცია 3: საკვები უნდა იყოს ახალი და სეზონის შესაბამისი.....	13
რეკომენდაცია 4: ბოსტნეულის მიღება.....	13
რეკომენდაცია 5: ხორცის, თევზისა და გარეული ფრინველის ხორცის მიღება.....	13
რეკომენდაცია 6: მარცლოვანი კულტურებისაგან დამზადებული პროდუქტების მიღება.....	14
რეკომენდაცია 7: რძის პროდუქტების მიღება.....	14
რეკომენდაცია 8: ხილულის მიღება.....	14
რეკომენდაცია 9: ქრისტიანული მარხვები და შიდა ხელოვნებებში ვარჯიში.....	14
რეკომენდაცია 10: საკვების მიღება სასურველია კეთილგანწყობილ ადამიანთა წრეში.....	15
რეკომენდაცია 11: აღმოსავლურ მედიტაციაში განსაკუთრებულ ყურადღებას აქცევენ თირკმელებსა და თირკმელზედა ჯირკვლებს. ....	15
რეკომენდაცია 12: ნაადრევი დაბერების სინდრომი.....	15
რეკომენდაცია 13: თირკმელებისა და თირკმელზედა ჯირკვალთა ფუნქციების დაქვეითება.....	16
რეკომენდაცია 14: სასქესო ჯირკვლების ფუნქციების დაქვეითება.....	16
რეკომენდაცია 15: ნერვული სისტემის ფუნქციის დაქვეითება.....	16
რეკომენდაცია 16: კვების რეჟიმი მათთვის, ვისაც თირკმელები დასუსტებული აქვს.....	17
რეკომენდაცია 17: რომელ პროდუქტებს უნდა აარიდოს თავი სუსტი თირკმელების მქონე პიროვნებამ.....	18
რეკომენდაცია 18: რომელი პროდუქტები უნდა მიიღოს სუსტი თირკმელების მქონე პიროვნებამ.....	18
რეკომენდაცია 19: „ცხელ-თბილ-ცივ“ პროდუქტთა ცხრილები.....	18
1.2 ზომიერი სექსუალური ცხოვრების წესი.....	25
1.3 სექსუალური ცხოვრების პრინციპები.....	26
პრინციპი 1: პირველ რიგში დავრწმუნდეთ იმაში, რომ ჩვენი სექსუალური პარტნიორი ნამდვილად ჯანმრთელია.....	26
პრინციპი 2: თვალი ადევნეთ სექსუალური ურთიერთობის სიხშირეს.....	26
პრინციპი 3: ზამთარში სექსუალური ურთიერთობები სასურველი არაა.....	27

პრინციპი 4: ალვადგინოთ ჩვენი ენერჯია.....	27
პრინციპი 5: თავი ავარილოთ მკვდარი სექსუალური (ცზინ) ენერჯიის დაგროვებას.....	27
პრინციპი 6: ვისწავლოთ სქესობრივი ექსცესების ნიშნების განსაზღვრა.....	27
პრინციპი 7: თუ გადავწყვიტეთ თავის შეკავება, ვიყოთ თანამიმდევრული....	27
პრინციპი 8: ვეცადოთ გავიგოთ სექსუალური მიდრეკილებებისა და შიდა ხელოვნებებში ვარჯიშის არსი.....	28
პრინციპი 9: თავი აარიდეთ სექსუალური ურთიერთობების ავხორცეულ ვნებებზე გადაყვანას.....	28

**თავი III.....30**

1. თირკმელებისა და თირკმელზედა ჯირკვლების გზის გაწმენდის რამოდენიმე მარტივი მეთოდი.....	30
მეთოდი I: ღრმა სუნთქვა თირკმელების საშუალებით.....	31
მეთოდი II: წელის არის გათბობა.....	31
მეთოდი III: ლოტოსის (გადაჯვარედინებული ფეხების) პოზაში წელის მოძრაობის უნარის განვითარება.....	32
მეთოდი IV: ზურგზე წოლისას წელის მოქნილობის განვითარება.....	32
მეთოდი V: წელის მოქნილობის განვითარება მუცელზე წოლისას.....	32
2. თირკმელებისა და თირკმელზედა ჯირკვლების გაჯანსაღების რამოდენიმე მარტივი ეფექტიური საშუალება.....	33
მეთოდი I: სახისა და თავის რეგულარული დახეღვა (მასაჟი).....	33
მეთოდი II: მზის აბაზანები.....	33
მეთოდი III: გაუფრთხილდით სასქესო ენერჯიას.....	34
მეთოდი IV: დავაოკოთ ჩვენი შფოთვა (აღელვება) და შიში.....	34

**ნ ა წ ი ლ ი 2 .....3 5**

**თავი I.....36**

მიითვებები თაი-ძის პრაქტიკის დროს.....	36
1. გონების გაფანტულობა და მოღუნება.....	36
2. სიცივის შეგრძნება.....	36
3. დაბუჟების შეგრძნება.....	36
4. ტკივილის შეგრძნება.....	36
5. სიმხურვალის შეგრძნება.....	36
6. თავისა და თვალების ტკივილი.....	36
7. ტანში კანკალის შეგრძნება.....	37
8. თბილი და ცივი ოფლგამოყოფა.....	37
9. შიშის შეგრძნება.....	37
10. უძილობა.....	37
11. ხველება.....	37
12. სქესობრივი აღგზნებები.....	38

**თავი II.....38**

შეგრძნებები, რომლებიც უძრავი მღუძარების (მელიტაციის) დროს ჩნდება.....	38
1. რვაგვარი შეხება – ფიზიკური და სენსორული ხილვები.....	38
2. მოძრაობისა და ვიბრაციის შეგრძნებები.....	38
3. შეგრძნებები შიდა მუცელში.....	38
4. ჰაეროვნების (სიმსუბუქის) შეგრძნება.....	39

5. ცარიელ ოთახში „თეთრი ღრუბლის“ ხილვა.....	39
6. ექვსი სხვა შეგრძნება.....	39
7. ექვსი გადაადგილება.....	39
<b>თავი III.....</b>	<b>41</b>
თაი-ძისა და ციგუნის ვარჯიშის წესები:.....	41

ბოლო ცვლილება 17.11.2003