



Мантэк Чиа
ТУБЕТ

Т У Б Е Т



ЎЗ-ЎЗИНИ
ЦИ МАССАЖ
ҚИЛИШ



ЯНГИ АСР АВЛОДИ

ТОШКЕНТ
2015

УЎК: 615.851.8

КБК: 53.54

Ў – 16

Чиa, Мантэк

Мантэк Чиa / Ўз-ўзини Ци массаж қилиш. Рус тилидан Юсуфжон Азимов, Ситора Азимова таржимаси. – Тошкент: Янги аср авлоди, 2015 йил. – 160 б.

ISBN 978-9943-27-599-7

Қадим замонлардан то ҳозирги кунга қадар ҳам дао устозлари ажабланарли даражада навқирон ва соғлом кўринадилар.

Уларнинг ташқи кўриниши, фаоллиги ва ҳаракатчанлигига қараб, ёшини айтганда 20-30 йилга адашиш мумкин.

Бундай навқиронликка эришишнинг усулларидан бири ўз-ўзини даосча массаж қилиш ёрдамида ёшаришдан иборат. Бу усулларни қўллаб сезги аъзолари (кўзлар, қулоқлар, тил, тишлар, тери қатлами)ни ва ички аъзоларни мустаҳкамлаш ва ёшартириш учун даолар ички қувват ёки Цини қўллардилар.

Бугунги кунда ёшартирувчи ва соғломлаштирувчи дао техникаси тахминан беш минг ёшда экани айтилади, аммо яқин вақтгача у устоз танлаган санокли шогирдларгагина ўргатиладиган сирли билимлар сирасига киритиларди.

Кўплаб таниқли устозлардан таҳсил олган Мантэк Чиa билимларни мисқоллаб йиғиб, уларни бир бутун, мантиқан тугал усулга бирлаштира олди.

УЎК: 615.851.8

КБК: 53.54

Рус тилидан

Юсуфжон Азимов,

Ситора Азимова

таржимаси.

Мазкур китобда ташиxis қўйиш ва даволаш кўрсатмалари йўқ. У сизнинг саломатлигингиз ва қувватингизни мустаҳкамловчи, организмдаги номутаносибликларни бартараф этувчи воситага айланади. Китобдаги тавсияларни қўллаш бўйича шифокор билан маслаҳатлашиш зарур.

ISBN 978-9943-27-599-7

© Мантэк Чиa, «Ўз-ўзини Ци массаж қилиш». «Янги аср авлоди», 2015.

МАНТЭК ЧИА ҲАҚИДА

Мантэк Чиа «Даволовчи Дао» деб номланувчи машҳур тизим асосчиси ҳисобланади. Болалик давридан бошлабоқ у дао ҳаёт тарзини ўрганди, бошқа таълимотларни ҳам ўзлаштирди. Даосизмни чуқур ўрганиш ва уни бошқа тизимдаги турли билимлар билан тўлдириш натижасида «Даволовчи Дао тизими»ни ишлаб чиқди.

Чиа 1944 йили хитой оиласида туғилди. У олти ёшга кирганда, будда роҳибларидан медитацияни ўрганди. У ўрта мактабда ўқиган даврида шарқ жанг санъати билан танишди, кейин эса Устоз Лудан айкидо, йога ва тайцзини яна ҳам яқинроқ ўрганди.

Мантэк Чиа Гонгконгда талабалик даврида энгил атлетика бўйича муваффақият қозонган, унинг дўсти Чен Сюэ уни айнан машҳур дао роҳиби И Эн билан таништирди ва у биринчи «эзотерик» устозига айланди. Дао ҳаёт тарзи бўйича излана бошлади. У ўз қўли орқали ҳаётини кучлар қувватини узатишни ўрганди, қувватнинг «Микрокосмик орбита» бўйлаб айланишини амалга ошириш ва «Олтита махсус канал» ни очиш, «Беш унсурни эритиш», «Ички алкимё», «Кан ва Ли Чароғонлиги», «Осмон ва Ер учрашуви» ва «Инсоннинг осмон билан бирлашиши» усулларини ўрганди.

Йигирма ёшга тўлгач Мантэк Чиа Сингапурда Кундалини йога ва Дао йогаси, шунингдек, «Роҳиб қафтлари» усуллари бўйича Меуджидан таълим олди. Кейинроқ даосизм, буддизм ва Дзен таълимотларини

Ўзида бирлаштирган Пан Ю тизимини ўрганди. Тай-боксинг ва кунфуни бирлаштириб янги тизим яратган Чэн Яо Лун қўлида таҳсил олди. Устози Пан Юдан эркак ва аёл ўртасида *Инь* ва *Ян* қувватларининг алмашилиши ҳамда тана бузилишининг олдини оловчи «Пўлат тана» усули ҳақида билиб олди. Чэн Яо Лундан «Ички қувватлар усули», шунингдек, «Иликларни тозалаш» ва «Пайларни янгилаш» деб номланадиган «Темир кўйлак усули»ни ўрганди.

Сўнгра шифобахш қувват механизмини яхшироқ тушуниш учун икки йил давомида Ғарбда тиббиёт илми ва анатомияни ўрганди. Ўз билимининг асоси сифатида даосизм тизимидан фойдаланиб, уни бошқа таълимотлар билан тўлдирган ҳолда Мантэк Чиа «Даволовчи Дао тизими»ни ишлаб чиқди ва Таиландда «Табиий даволаш маркази»га асос солди. Ўз тизимини Ғарбда намойиш қилиш мақсадида беш йилдан кейин Нью-Йоркка кўчиб ўтди ва 1979 йили у ерда ҳам «Даволовчи Дао маркази»ни очди. Ҳозир бундай марказлар кўплаб жойларда, жумладан, Бостон, Филадельфия, Денвер, Сиэтл, Сан-Франциско, Лос-Анжелос, Сан-Диего, Тусон ва Торонтода, шунингдек, Европада – Англия, Германия, Нидерландия ва Швейцарияда фаолият юритмоқда.

Мазкур китобни ёзишга қадар у «Эркаклар жинсий қувватини мукамаллаштириш», «Руҳий ҳаяжонни ҳаётий кучга ўзгартиришнинг даосча усуллари», «Темир кўйлак цигуни» каби бир қанча китобларни нашр эттирган.

МУАЛЛИФДАН

Мазкур асарда даосча соғломлаштириш унсурларидан бирини мукамал баён этиш мақсад қилинган. Бинобарин, менинг ҳар бир китобим серқирра дао донишмандлигининг алоҳида жиҳатини очиб беради, соғломлаштириш ва ҳаётни яхшилашнинг аниқ усулини ўрганиш ҳамда қўллаш имконини беради. Сўзсиз, ҳар бир асар моҳиятан мустақилдир, шу билан бирга, даосизмда барча усуллар бир-бири билан чамбарчас боғланиб кетган, шундай экан, энг яхши натижага комплекс ўрганишда ва қўллаш орқали эришилади.

Мантэк Чиа

I БОБ

ЎЗ-ЎЗИНИ МАССАЖНИНГ НАЗАРИЯ ВА АМАЛИЁТДАГИ АФЗАЛЛИГИ

Қадим замонлардан то ҳозирга қадар дао устозлари хайратомуз даражада навқирон ва соғлом кўринадди. Уларнинг ташқи кўриниши ва фаоллигига қараб, асл ёшини айтганда 20-30 йилга адашиш ҳеч гап эмас.

Бундай яшовчанлик қобилятини сақлашнинг усулларида бири *Ўз-ўзини даосча массаж қилиш ёрдамида ёшаришдан* иборат. Бу усулни қўллаб сезги аъзолари (кўз, қулоқ, тил, тиш, тери қатлами)ни ва ички аъзоларни мустаҳкамлаш ҳамда ёшартириш учун даослар ички қувват ёки *Цидан* фойдаланишган.

Ёшартирувчи ва соғломлаштирувчи дао техникаси тарихи қарийб беш минг йилни ўз ичига олади, аммо яқин вақтларгача устоз танлаган санокли шогирдларга ўргатилган, холос.

Кўплаб машҳур устозлардан таҳсил олган Мантэк Чиа мисқоллаб йиғилган билимларни яхлит ва мантиқан тугал усулга бирлаштира олди.

Даосча ёшартирувчи массаж билан кунига 5-10 дақиқадан шуғулланиб, ўз саломатлигини, хусусан, гавда тузилишини, кўриш қобилятинини, бурун бўшлиқлари ҳолатини сезиларли даражада яхшилашини, милклар, тишлар ва тил, шунингдек, организмнинг умумий чидамлилигини мустаҳкамлашини мумкин.

I. Ўз сезги аъзоларингизни мустаҳкамлаб, салбий ҳиссиётларни жиловлашингиз мумкин

Ёшартирувчи ўз-ўзини массаж қилишнинг самараси меридианлардан ёки турли сезги аъзолари ва ҳаётий муҳим тизимлар билан боғланган қувват каналларидан қувват мухосараларини бартараф этишдан иборат. Бу қувват(Ци)ни жинсий аъзолардан ва анус соҳасидан юз, қўллар ва сезги аъзоларига кўтаришдан, кейинчалик Цини тананинг аниқ қисмлари бўйича тақсимлашдан иборат ноёб дао техникасини қўллаш ҳисобига эришилади.

Сезги аъзолари инсон танасининг муайян ички ва ташқи аъзолари билан чамбарчас боғланган. Бу аъзолар ижобий ва салбий кечинмаларни йиғишга масъул ҳисобланади. Бинобарин, сезги аъзоларини мустаҳкамлаб, шахсий кечинмаларимизни яхшироқ назорат қилишишимиз мумкин.

Сезги аъзолари ташқи муҳит таъсирини биринчи қабул қилади; бунинг натижасида зўриқиш, ғазаб ёки қўрқув ҳисси пайдо бўлиши мумкин. Ўз навбатида, ташқи салбий таъсирлар организм аъзоларига ва асаб тизимига таъсир қилади.

Ўз сезги аъзоларимизни мустаҳкамлагач, ҳолатимизга таъсир этувчи ортиқча салбий таъсирлар пайдо бўлишининг олдини олишга эришамиз.

II. Соғлом аъзолар шахсий ва ҳиссий сифатларни ўзгартиришга ёрдам бериши мумкин

Ўз-ўзини массаж қилишнинг оддий техникаси бўйича ўн йил таълим беришим давомида инсонлар мазкур қадимий дао донишмандлигини ҳаётнинг ҳиссий, шахсий ва ижтимоий жиҳатларини яхшилаш учун қандай қўллаётганини кузатиш имконига эга бўлдим.

Масалан, шуғулланувчилардан бирида кейинчалик ғазабга осон ўтувчи қўрқув ҳисси тез-тез пайдо бўларди. Бу одамни ланж, серзарда қиларди; у ошқозондаги оғриқлардан нолирди. Инсон ўзини шундай ҳис қилгач хушмуомала бўлиши ҳақида гапиришнинг ҳожати бормикан?!

У икки ҳафта давомида *Ички Табассумни, Жигар Товушини* бажариб, жигар ҳамда ошқозон массаждан ўтгач, ҳолати сезиларли даражада яхшиланди, бадқовоқликни йўқотди ва атрофдагилар билан дўстона муносабатда бўла бошлади.

Бу одам менинг гуруҳимда шуғулланиш давомида оила аъзолари, айниқса, болалари билан муносабати анча яхшиланганини айтиб берди. Энди оғриқ ҳиссини йўқотиш ва ҳолдан тойдирувчи узлуксиз руҳий кечинмадан халос бўлиш учун спиртли ичимликлар истеъмол қилиши керак эмас эди. Унинг иш берувчиси ҳамда ҳамкасблари ҳам унинг яхши томонга ўзгарганини сездилар ва тез орада ундан ўрнак олиб, Ёшартирувчи Ўз-ўзини Массаж қилишни ўрганишга қарор қилдилар.

Бир сафар котибам ишдаги салбий руҳий кечинмаларни бартараф этишга яхшироқ ёрдам беради деган умидда ўз ҳамкасби учун машғулот ҳақини тўлади. Машғулотлардан кейин ўша одам энди ходимларнинг ҳаяжонли кечинмалари унга таъсир этмаётганини, ўз-ўзини массаж қилиш техникаси унга жуда катта фойда келтирганини айтди.

II БОБ

ДАВОЛОВЧИ ҚЎЛЛАР

Қўллар ва бармоқлар тузилишининг бетакрор гўзаллиги ва мукамаллиги туфайли инсон энг мураккаб нарсаларни яратишга қодир. Бироқ қўллар яна бир юксак вазифага эга – улар даволайди. Қўл ва бармоқлардаги асосий нуқталарни билган ҳолда уларни соғлом ва ишчан сақлаб, ўз тана аъзоларингизни рағбатлантира оласиз.

I. Қўл қафтлари

Қафтлар *Цининг* барча асосий ҳаракат йўналишлари кесишувчи «чорраҳалар» бўлиб хизмат қилади. Шунинг учун қафт ўзингизни ёки бошқаларни даволаш жараёнида ҳаётий куч таратувчи саналади. Шу билан бирга, қафт қувватни скелет суяқларига ва асосий ички аъзоларга юбориб, бу қувватни ташқаридан ҳам қабул қила олади.

II. Перикард* (юрак олди халтаси)

Перикард нуқтаси (P-8) қувват жамланадиган асосий жой бўлади. Сиз ундан кучли импульслар йўналтириб, қувватни шу нуқтада жамлашингиз мумкин (2.1-расм).

III. Йўғон ичак

L1 – 4 йўғон ичакнинг нуқтаси бутун танада, айниқса, сезги аъзоларида (кўзлар, қулоқлар ва бурунда)ги оғриқ ҳисларини ва бош оғриғи хуружларини бошқарувчи – асосий нуқтадир (2.2-расм).



Bu tanishuv parchasidir. Asarning to'liq versiyasi
<https://kitobxon.com/uz/asar/3013> saytida.

Бу танишув парчасидир. Асарнинг тўлиқ версияси
<https://kitobxon.com/uz/asar/3013> сайтида.

Это был ознакомительный отрывок. Полную версию
можно найти на сайте
<https://kitobxon.com/ru/asar/3013>