

Кушкарова Шоҳсанам



Сўфий
Гимнастикаси



*Ушбу тажрибали қўлланманинг ҳаётда
тадбиқ этилишига яқиндан ёрдам берган
устозларимиз Сўфи - Табибга, Масютин
Александрга, Морозов Владимирга,
Байрамуков Сергейга, Николаев Игорьга
каттадан - катта миннаддорчилик изҳор
этаман.*

Ҳақиқий ҳаракат фақат нафас билан кучга
киради.



*Баданинга бир ҳаракатни такрорлаш эвазига сингдиришни
одат қилма, организмни шундай тарбиялаки, у
такрорланмас ҳаракатлар туғдирсин. Илохий - зикрий
ҳолатлар яратишдан толма.*

Сўфий маслаҳати

جَلَّ جَلَالُهُ
الله

Сўфий гимнастикаси тарихи ва асослари.

Одамзод пайдо бўлибдики, унда Аллоҳ яратган ҳаракат ва нафас олиш тизими мавжуддир. Ҳамма гап бу жараёнликни мукамалликга етказишдадир. Бу эса инсондаги илҳом ва ғайрат билан чамбарчас боғлиқдир. Шиш алайҳиссалом давридан бошлаб инсон унга берилган ҳаракатларни бир тизимга келтиришга уриниб келган ва машқлар ихтиро қилган. Шу ерда ўта бир муҳим нарсани таъкидламоқчимиз. Пайғамбар даражасига етган инсонларга Аллоҳ, ибодат ва соғлиқларини яхши ҳолатда ушлаб туриш учун махсус ҳаракат ва машқлар ҳадя этган. Бу тизимлар қўллар, оёқлар, бош ва бадан учун алоҳида - алоҳида белгиланган.

Масалан: Пайғамбар Масеҳга қўллари учун махсус ҳаракатлар берилгани туфайли у илоҳий қувват билан уланиш имкониятига эга бўлган.

Иброҳим ва Муҳаммад Пайғамбарларга намоздаги ҳадя этилган қўл, бадан ва оёқдаги ҳаракатларда медитатив - зикр ҳолатига олиб бориш хусусиятига мавжуд бўлган.

Сўфийликдаги зикр қилиш жараёнидаги ўта махвий ҳаракатлар сўфийни бир даражасидан бошқа бир юқоридаги даражага кўтара олган ва илоҳий каромат қилишга шароит яратиб берган.

Юқоридагиларни таъкидлаб ўтишимиздан мақсад инсонга берилган ҳаракат мукамал, бевосита мақомли, азалий ва мақсадли бўлмоғи лозимлигидандур.

Биз ушбу рисоламизда сўфий гимнастикаси, тарихи ва асосини сўфий сулуклари, зикр тушиш, аниқроғи Хитойдаги Ху-и халқи орасида кенг тарқалиб, кейинчалик Мусулмон "У - шу" си номини олган тизимни ёритиб бермоқчимиз. Албатта, Сўфий гимнастикаси биргина бу билан чекланмайди, унинг бошқа қирралари ўта мукаммал бўлгани сабабли сизга махсус машқларни тақдим этамиз.

Сўфий гимнастикасининг мақсади.

"Мақсадсиз куш инидан чиқмайди" дейдилар. Биз, албатта, мақсадимизда руҳий принципларни олдинга сурмаган ҳолда ушбу гимнастиканинг амалий ҳаётдаги мақсадини ойдинлаштирмақчимиз. Шу ўринда сўфий гимнастикасидаги синхрон, яъни кетма - кетлик жараёнини алоҳида таъкидлаб ўтмоғимиз лозим, чунки шундагина яхши натижаларга эришиш мумкин. Яъни улар қўйидагича:

Биринчи мақсад: инсон организмидаги жисмоний ҳолатини мукаммалликка етказиш, яъни чиройли, бақувват инсон яратиш;

Иккинчи мақсад: ушбу махсус ҳаракатлар эвазига ички органларнинг ишлаш қобилиятини яхшилаш, яъни соғлом физиологияни пайдо қилиш;

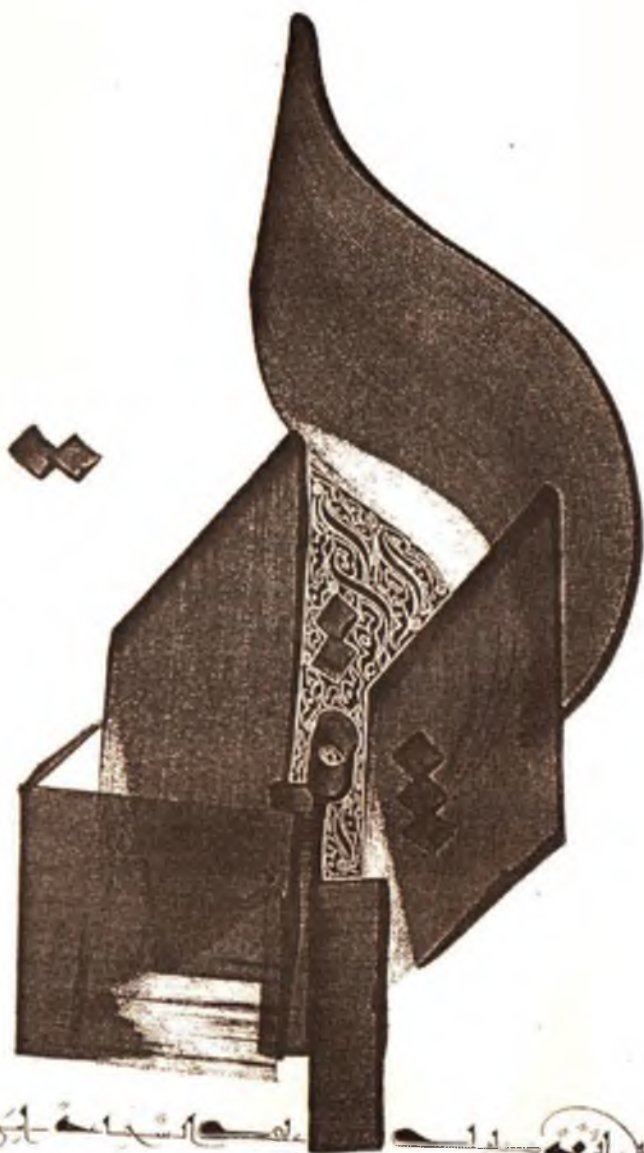
Учинчи мақсад: ички қувватни ривожлантирган ҳолда махсус қувват марказларини мустаҳкамлаш ва туганмас денгиз қувватини яратиш;

Тўртинчи мақсад: инсон организмни чиниқтирган ҳолда сўфий жанг санъатига тайёргарлик даражасини амалга ошириш;

Бешинчи мақсад: зикр тизимига тайёрланиш ва ундан юқори савияга ўтиш.

Сўфий гимнастикасида нафас тизими.

Ушбу тизимда баданга ўта оғирлик ва тезликдаги ҳаракатлар қилиш маслаҳат берилгани сабабли нафас олиш ва чиқариш доимо секин, бир меъёрда, тўсиқсиз бажарилади. Яъни нафас доимо бурундан қорин бўшлиғига олиниб, уни чиқариш оғизда бажарилади. Ҳамма машқларни бажариш вақтида ушбу жараён сақланмоғи лозим, мабодо чарчаш, ҳансираш ҳолатлари пайдо бўлса, у ҳолда дам олиш ёки уни бошқа вақтга ёки кунга қолдириш мумкин.



أَيُّهَا الْمُسْلِمُونَ إِنَّكُمْ كُنْتُمْ قَوْمًا مُّؤْتَمِنِينَ
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي هَدَانَا لِهَذَا وَمَا كُنَّا لِنَشْكُرَهُ لَوْلَا رَحْمَةُ رَبِّنَا لَكُنَّا مِنَ الْخَاسِرِينَ

www.KitaboSunnat.com
16

Қаттиқлик синади, юмшоқлик эгилади.



Сўфий гимнастикасини бажариш учун айрим маслаҳатлар.

- Ҳеч қачон бу тизимдан тезда натижа кутманг, чунки унинг мусобақалик даражаси мавжуд эмас, яъни қилаётган машқларингиз ўта чуқур маънога эга. Фақат ўзингиз ва келажагингиз учун бажаринг.
- Машқларни бажараётганда ҳолат, ҳаракат ва нафасни муҳофаза қилишга одатланинг ва бирма - бир фикрдан ўтқазинг.
- Машқларни ҳафтада 2-3 марта бажаринг. Иложи борича уларга 1-1,5 соат вақт ажратинг.
- Машқларни бажариш учун ҳаракатларингизга ҳақиқат бермайдиган спорт кийимини танланг.
- Иложи борича устоз маслаҳати билан машқларни мукамалликка етқазинг ёки шошмасдан яқка ўзингиз шуғулланинг.
- Очиқ ҳавода, кўкаламзор ёки тоғ бағрида машқларни бажарингиз, уларнинг таъсири кучаяди.
- Гимнастикадан кейин тезда чўмилманг, ички қувватингизни сақланг.
- Бутун машқларни бажариш жараёнида синхрон, кетма - кетлик принципига риоя қилинг. Мабодо вақтингиз етмаса, унда машқларни бошқа кунга қолдиринг.



Bu tanishuv parchasidir. Asarning to'liq versiyasi
<https://kitobxon.com/oz/asar/3719> saytida.

Бу танишув парчасидир. Асарнинг тўлиқ версияси
<https://kitobxon.com/uz/asar/3719> сайтида.

Это был ознакомительный отрывок. Полную версию
можно найти на сайте <https://kitobxon.com/ru/asar/3719>