

МАГИЯ  
МОЖЕТ  
ВСЁ!

АЛЕКС КОЛЛЕР

# ТИБЕТСКАЯ ГИМНАСТИКА

**100 секретных упражнений,  
которые помогут быть здоровым,  
богатым и успешным**



Магия может всё!

Алекс Коллер

**Тибетская гимнастика. 100  
секретных упражнений,  
которые помогут быть  
здоровым, богатым и успешным**

«Издательство АСТ»

2015

УДК 615.825  
ББК 53.54

**Коллер А.**

Тибетская гимнастика. 100 секретных упражнений, которые помогут быть здоровым, богатым и успешным / А. Коллер — «Издательство АСТ», 2015 — (Магия может всё!)

ISBN 978-5-17-094087-5

Неприятные боли в шее и спине... Казалось бы, ничего страшного, у всех болит. Причины «уважительные»: сидячая работа, малоподвижный образ жизни, ослабление мышечного корсета... Но именно через шею проходят важнейшие нервы и артерии, а согласно учениям восточной медицины – еще и энергетические каналы. От хорошего состояния шеи зависит и здоровье человека, и качество его жизни! Нарушения в шее – это мигрени, снижение остроты зрения и слуха, бессонница, замедление реакций и мыслительной деятельности, ускоренное старение. Быстро вернуть здоровье шее поможет древнейшая гимнастика, разработанная монахами Тибета. Тибетская гимнастика подходит для всех, это щадящий комплекс упражнений, которые помогут вернуть здоровье и молодость, а также облегчают течение конкретных заболеваний не только в области шеи, но и всего организма. Настоящее издание не является учебником по медицине. Все лечебные процедуры и рекомендации должны быть согласованы с вашим лечащим врачом.

УДК 615.825  
ББК 53.54



ISBN 978-5-17-094087-5

© Коллер А., 2015  
© Издательство АСТ, 2015

## Содержание

Тибетская гимнастика – кратчайший путь к здоровью и долголетию	7
Почему мы советуем заниматься тибетской гимнастикой для шеи?	9
Шея – ключ к здоровью всего организма!	9
Шея – ключ к ясному уму и крепкой памяти!	9
Шея – ключ к красоте и долголетию!	9
Что дает Тибетский комплекс упражнений для шеи	10
О чем расскажет эта книга	11
Секреты тибетской гимнастики	12
Немного из истории тибетской гимнастики	13
Преимущества тибетской гимнастики	14
Основы тибетской гимнастики	15
Энергетическая система человека	15
Конец ознакомительного фрагмента.	19

**Алекс Коллер**  
**Тибетская гимнастика. 100 секретных**  
**упражнений, которые помогут быть**  
**здоровым, богатым и успешным**

*Настоящее издание не является учебником по медицине.*

*Все лечебные процедуры и рекомендации должны быть согласованы с вашим лечащим врачом.*

Макет подготовлен редакцией Прайм

© Коллер А., 2015

© ООО «Издательство АСТ», 2017

## **Тибетская гимнастика – кратчайший путь к здоровью и долголетию**



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

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

Удивительный факт: комплекс несложных упражнений, созданный монахами Тибета, способствует долголетию, наполняет тело жизненной силой, так что даже в глубокой старости человек способен вести активный образ жизни!

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

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

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

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

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

По эффективности тибетская гимнастика ничем не уступает иглорефлексотерапии. Через комплекс специальных упражнений мы воздействуем на биологически активные точки и тем самым улучшаем кровоснабжение больных органов и тканей, запускаем иммунный механизм.

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

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



## **Почему мы советуем заниматься тибетской гимнастикой для шеи?**

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

### **Шея – ключ к здоровью всего организма!**

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

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

### **Шея – ключ к ясному уму и крепкой памяти!**

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

### **Шея – ключ к красоте и долголетию!**

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

## **Что дает Тибетский комплекс упражнений для шеи**

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

- обеспечивает профилактику и борьбу с шейным остеохондрозом,
- улучшает работу мозговой деятельности и нервной системы,
- избавляет от головных болей,
- предупреждает заболевания сердца,
- снимает психо-эмоциональное напряжение,
- борется с бессонницей и депрессией,
- нормализует зрение,
- нормализует работу органов дыхания,
- заметно изменяет состояние кожи лица и шеи – омолаживает,
- помогает сохранить светлый ум и хорошую память в преклонном возрасте,
- улучшает общее состояние здоровья и продлевает жизнь.

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

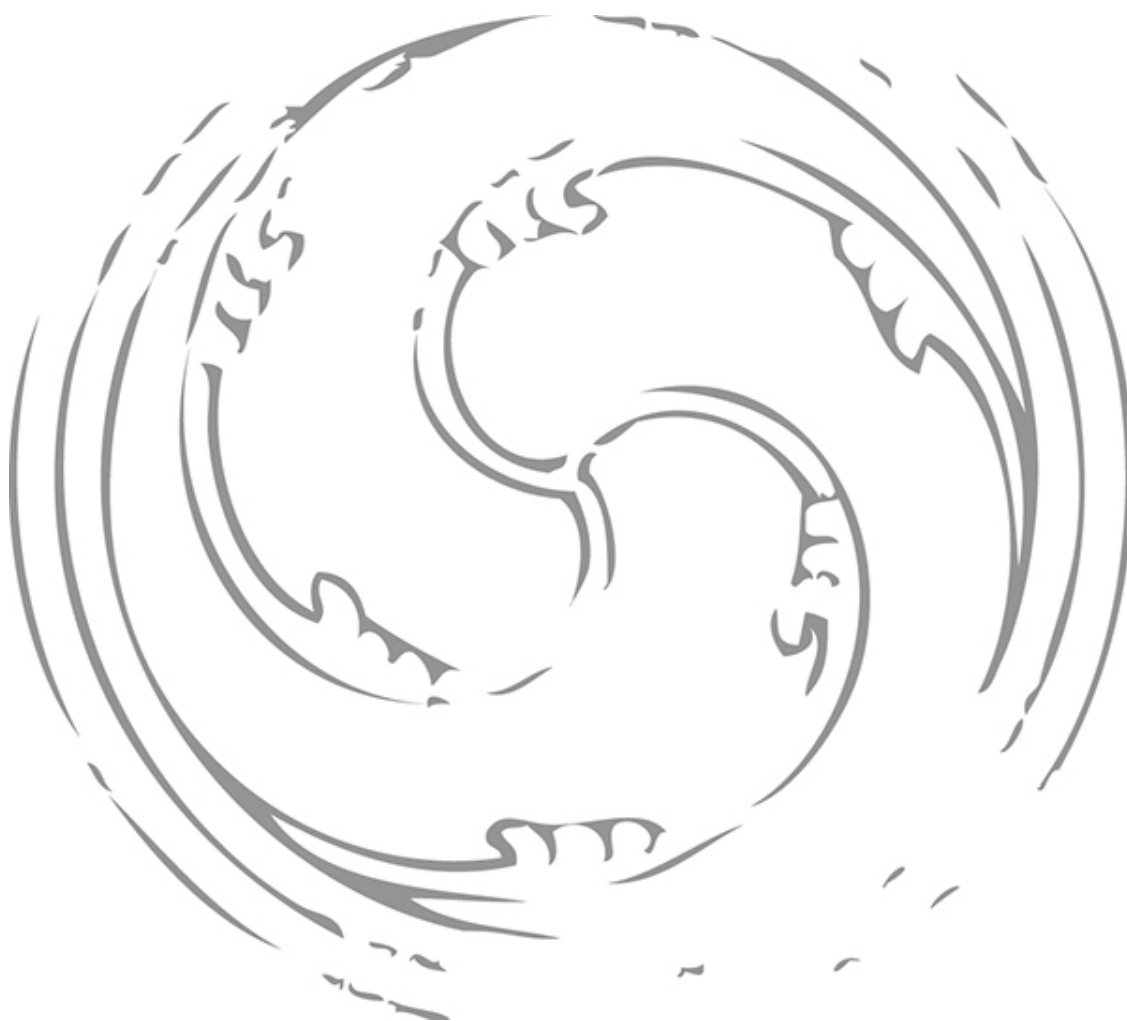
## О чем расскажет эта книга

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

- секреты тибетской гимнастики, и чем она отличается от других техник оздоровления;
- что значит энергетическая система человека и из каких элементов она состоит;
- почему шея является энергетическим проводником человека, а проблемы с шеей оказываются катастрофой для всего организма;
- как с помощью комплексной тибетской методики не только решить проблемы с шеей, но и сохранить красоту, здоровье и долголетие;
- какие еще полезные рекомендации помогут позаботиться о своей шее.

### Внимание!

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



## Секреты тибетской гимнастики



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

## **Немного из истории тибетской гимнастики**

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

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

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

## **Преимущества тибетской гимнастики**

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

- Во-первых, она доступна каждому. Любой человек может без труда уяснить теорию и применить ее на практике в домашних условиях. А вот, к примеру, восточные практики прижигания, кровопускания или иглотерапии необходимо проводить только в специализированных учреждениях.

- Во-вторых, тибетская гимнастика не требует особых медицинских знаний. Достаточно осознавать наличие в своем теле энергетического потенциала и научиться направлять его в правильное русло. В то время как техники иглотерапии или кровопускания, излечения мантрами требуют специализированных знаний и опыта.

- В-третьих, для тибетской гимнастики не нужна специальная физическая подготовка. Даже нетренированный человек способен выполнить комплекс несложных упражнений. В то же время занятия йогой вызывают у неподготовленных людей массу сложностей.

- В-четвертых, тибетская гимнастика не вызывает неприятных ощущений. После нее не болят мышцы, не ограничивается подвижность тела, не возникает чувство усталости. К примеру, упражнения из йоги требуют больших энергетических затрат и напряжения. После них нередко в теле могут появляться ломота и тянущие боли.

- В-пятых, тибетская гимнастика не занимает много времени. Всего 10–15 минут в день – и вы наполняетесь зарядом бодрости и энергии. Для достижения положительных результатов в других восточных практиках нужно затратить не менее 30 минут.

Конечно, какой способ оздоровления выбрать, решать только вам. Но, как показывает практика, тибетская гимнастика обладает несомненными достоинствами перед другими восточными практиками.



## **Основы тибетской гимнастики**

Согласно тибетским представлениям, человек неотделим от окружающей его Вселенной. Он постоянно находится с ней во взаимодействии через энергетическую систему. С помощью нее он заряжается жизненной силой, красотой, здоровьем, молодостью. Как только энергетический обмен нарушается, появляются болезни, организм быстро стареет. Поэтому в основе тибетской гимнастики лежит представление об энергетической системе человека.

## **Энергетическая система человека**

В Тибете считается, что каждый человек наряду с физическим телом обладает так называемым тонким телом. Это энергетическая система, которая регулирует его эмоциональное, интеллектуальное, психологическое и духовное состояние. Данная энергетическая система состоит из первоэлементов и жизненных начал, составляющих органы и системы человека, энергетических центров и каналов, распределяющих энергию по телу. Все они между собой взаимосвязаны, закладываются с самого рождения и влияют на физическое, психическое и духовное развитие.

## **Пять элементов человеческого тела**

Поскольку человек является частью Вселенной, то и его тело составляют природные первоэлементы, которые отвечают за жизненные силы. Это Пространство, Воздух, Огонь, Вода и Земля. Они воплощаются в грубых формах – нашем физическом теле и тонких – нашей энергии.

### **• Элемент Земли**

Элемент Земли – это твердая материя, основными признаками которой являются стабильность, плотность, неподвижность. Она представляет собой наше физическое тело, плоть. Поэтому к элементу Земли относятся наш скелет, кости и мышцы.

### **• Элемент Воды**

Элемент Воды – это жидкая материя, основными признаками которой является текучесть, изменчивость. К этому элементу относятся жидкости нашего тела – кровь, лимфа, слюна, сперма, желчь и т. д. Вода необходима для поддержания жизни.

### **• Элемент Огня**

Элемент Огня – это трансформирующая материя. Она переводит вещество из твердого в жидкое и газообразное состояние. К этому элементу относятся процессы, поддерживающие тепло нашего тела. От Огня зависит устранение застойных явлений.

### **• Элемент Воздуха**

Элемент Воздуха – это газообразное состояние, основным признаком которого является движение. К этому элементу относится наше дыхание. Воздух необходим для зарождения и существования жизни.

### **• Элемент Пространства или Эфира**

Элемент Пространства – это сфера для всех предыдущих элементов. К нему относятся полости тела, каналов и органов, например полости носа, рта и т. д. Из Эфира все появляется и все в него возвращается.

Пять первоэлементов являются энергиями, которые циркулируют в нашем теле. Наиболее активными являются энергии Воды, Воздуха и Огня. От них зависит жизнедеятельность организма. Оптимальное равновесие всех элементов определяет полноценное здоровье. Недо-

статок или избыток какого-либо из элементов может приводить к соответствующим нарушениям и болезням.

### Три жизненных начала

Пять элементов человеческого тела объединяются в сложную систему жизненных начал или ньеп. Существует три таких начала: Ветер (Лунг), Желчь (Трипа) и Слизь (Бадкан). Каждому из них соответствует определенный тип конституции человека.

#### • Ньепа ветра (Лунг)

Ветер (Лунг) включает в себе идею мобильности. Он руководит движением, жизненной энергией, нервно-мышечной активностью, дыханием и кровью, а также сердцем, ушами, кишечником, суставами и кожными покровами. При дисбалансе Лунга обнаруживается бессонница, заболевание нервной и сердечно-сосудистой системы, опорнодвигательного аппарата.

Человек конституции Лунга имеет легкое, худощавое телосложение. У него отчетливо видны вены, сухожилия и суставы. У такого человека всегда холодный взгляд. Он все делает быстро, но при этом легко устает. Человек конституции Лунга мгновенно схватывает и запоминает новую информацию. Правда, такая память недолговечна. Сон у таких людей, как правило, неглубокий и прерывистый. Они очень беспокойны и тревожны. У людей этого типа отмечается нерегулярный голод и такое же нерегулярное пищеварение: то они готовы опустошить холодильник, то могут целый день пробегать, не имея во рту маковой росинки. На фоне нестабильного пищеварения происходит нерациональная выработка ферментов, что в свою очередь ведет к запорам. Так же есть тенденция к сухости кожи и, возможно, разнообразным кожным реакциям на непривычную пищу, лекарственные аллергии в виде кожных проявлений и т. д.

#### • Ньепа желчи (Трипа)

Желчь (Трипа) отражает идею трансформации в течение жизни и отвечает за пищеварение, метаболизм (обмен веществ) и энергетический обмен. Эта ньеп контролирует естественные чувства жажды и голода, зрение и кожу, печень, тонкий кишечник и функции сердечно-сосудистой, эндокринной и секреторной систем. Желчь отвечает за усвоение и обмен питательных веществ, теплотворные процессы. При ее дисбалансе проявляется гнев, озлобленность, зависть, язвенная болезнь желудка, кишечные расстройства, заболевания кожи и аллергические реакции.

Обычно человек с преобладанием ньепы желчи имеет пропорциональное телосложение, отличается средним ростом и не слишком обильной мускулатурой. У таких людей, как правило, красноватый, медный или желтый цвет лица, тонкие шелковистые волосы рыжих оттенков, мягкие ногти. Внешне таких людей легко узнать по многочисленным родинкам и веснушкам. Они предприимчивы, доводят начатое до конца, легко находят контакт с другими, некоторая резкость не мешает им становиться прекрасными ораторами. Хотя у них есть тенденция к раздражительности и гневливости. Согласно представлениям тибетских монахов, в теле таких людей наблюдается избыток огня. Они не любят жаркую погоду. У них обычно хороший аппетит и активное пищеварение.

#### • Ньепа слизи (Бадкан)

Слизь (Бадкан) управляет выделениями и лимфой. Слизь облекает жизнь в ее вещественные выражения. Она контролирует потенцию, силу, выдержку, сдержанность и жадность. При ее дисбалансе появляются заболевания дыхательной системы, сахарный диабет, ожирение, атеросклероз, опухоли.

Обычно люди с преобладанием ньепы слизи имеют массивное, плотное телосложение. У них маслянистая, гладкая кожа; волосы густые, с тенденцией к темному цвету. Эти люди обладают большой силой и выносливостью, все свои дела и движения делают медленно, методично. Для них характерно хорошее самообладание и миролюбие. Новую информацию такие

люди воспринимают размеренно, не спеша, но надолго. Они, как правило, обладают спокойным, уравновешенным характером, медленно приходят в возбуждение или раздражение. Но, если уж «заведутся», то потребуется время, чтобы их успокоить. Сон у людей с преобладанием нэпы слизи обычно глубокий и долгий, память также прочная и долговечная. Для них характерно медленное пищеварение, и благодаря этому умеренное чувство голода. Часто побочным эффектом заторможенного обмена веществ является накопление лишней жидкости в органах и тканях, явные и скрытые белковые отеки.

Для сохранения здоровья и долголетия каждому человеку необходимо поддерживать энергетический баланс трех жизненных начал. Это возможно осуществить через энергетические центры и каналы.

По описаниям попробуйте определить свою конституцию. Это поможет вам достичь лучших результатов во время занятий.

## **Энергетические центры**

В тонком теле человека тибетские монахи выделяют 7 энергетических центров, или чакр, расположенных вдоль позвоночника. В переводе с санскрита чакра – это колесо, круг. Действительно в тонком теле человека она изображается в виде сферы с лепестками. Каждая чакра – это сгусток энергетических вихрей. Она как насос впитывает энергию из космоса и передает ее по всему телу. Все чакры расположены в месте нервных сплетений, с помощью которых и происходит их связь с органами и системами. При этом каждая чакра отвечает за определенные участки тела и духовные качества. Так осуществляется взаимодействие человека с окружающим миром и миром внутренним. В зависимости от энергетических вибраций чакры меняют свой цвет снизу вверх от красного до фиолетового. Их можно легко представить, вспомнив спектр радуги.

### **• Муладхара**

Самой главной чакрой в энергетической системе человека является Муладхара. Обычно ее представляют в виде шара красного цвета. Она находится у основания позвоночника в районе копчика. Муладхара связана с первоэлементом Земля. Она дает энергию жизни, уверенность в себе. Муладхара контролирует состояние опорно-двигательной и мышечной системы.

Кроме того, она отвечает за невинность, мудрость и чистоту, сохраняет ясность мыслей и способность к концентрации.

### **• Свадхистана**

От Муладхары энергия переходит ко второй чакре – Свадхистане. Обычно ее представляют в виде шара оранжевого цвета. Она расположена внизу живота посередине между пупком и лобком – в районе предстательной железы у мужчин и в области яичников у женщин. Свадхистана связана с элементом Воды. Она отвечает за сексуальную и творческую энергию, состояние наших половых органов и молочных желез у женщин. С нарушениями в Свадхистане связано мужское и женское бесплодие.

Кроме того, эта чакра отвечает за коммуникацию, созидательность и гибкость тела и ума. В ней накапливается информация о семье, обществе. Энергия этой чакры улучшает внешний вид и повышает уверенность в себе.

### **• Манипура**

Третий энергетический центр – чакра Манипура. Ее представляют в виде шара желтого цвета или солнца. Она находится в месте солнечного сплетения. Манипура связана с первоэлементом Огня. Она отвечает за физическую энергию и эмоции, состояние желудочно-кишечного тракта, печени, желчного пузыря, надпочечников и среднего отдела позвоночника.

Кроме того, с Манипурой связано наше финансовое положение и статус в социуме. Она отвечает за силу воли и способность достигать поставленную цель, оптимизм и упорство. В то же время в ней накапливаются страх и гнев.

- **Анахата**

Четвертый энергетический центр – Анахата. Эту чакру представляют в виде шара изумрудного цвета. Она располагается в области центра груди. Анахата связана с элементом Воздуха. Она считается чакрой души и любви и отвечает за здоровье нашего сердца, органов грудной клетки, плеч, рук. Когда чакра открыта, человек находится в состоянии благоговения и гармонии.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.