

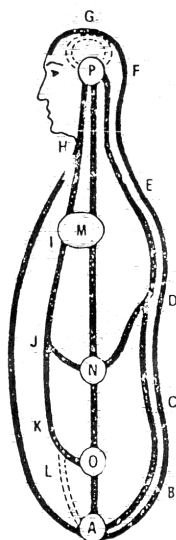


საბრძოლო ხელოვნების ოსტატის ყოველდღიური ცხოვრების სიბრძნე:

ნაწილი მეცხრე:

მღუმარება – „შიდა მანათობელი სხივის“
ხელოვნება (ჯდომელა მდგომარეობა)

შეადგინა იური (გიორგი) ყვინაშვილმა



„მ ხ ა რ უ ლ ა“
თ ბ ი ლ ი ს ი
2006

„აღარ მიზიდავს ამქვეყნიურ სიმდიდრეთა ალისფერი ბრწყინვალება,
ვეთაყვანები მთების ზურმუხტოვან მწვერვალება – თეთრი
ღრუბლების გვირგვინით შემოსილებს,
ვზივარ ეულად, არ მალეღვებს თვეების ან წლების დინება,
წუთისოფელში კი მიჰქრის ცხოვრება და თაობები ერთმანეთს
ცვლიან!“

თავი პირველი: მოკლედ მდუმარების შესახებ

„საჭიროა საკუთარი გული ვნებისაგან
გავათავისუფლოთ, შევინარჩუნოთ სიმშვიდე,
და მაშინ ყველა საგანი შეიცვლება თავისთავად,
ბუნებრივად, ჩვენ კი უნდა ვჭვრიტოთ მათი
ჰარმონიული გადაადგილება ბუნებრიობაში...“

„შეაღწიე უძრაობაში, ეს მდუმარების საბოლოო
მიზანს წარმოადგენს“

დედამიწაზე ყველა ცოცხალი არსება ფლობს მდუმარების ხელოვნებას: წყალში მდგომი გარინდული ყანჩა წონასწორობის გასაოცარი უნარით უძრაობის სრულყოფილ ნიჭიერებას ავლენს. გარინდული ყანჩა – ჭვრეტის, უძრაობისა და უდიდესი მოთმინების სიმბოლოა; იგივე უნარს ფლობს წერო, კატა, რომელიც თვალის დახამხამების გარეშე ხანგძლივად ზის, აგრეთვე მაიმუნი, რომელიც ხის ტოტებზე ირინდება რამოდენიმე საათის განმავლობაში, კუ კაჭარზე აძვრება, ჯავშნიდან თავს ამოყოფს და უძრავ მდგომარეობაში ეფიცება მზეს. იგი ამ პოზას ყოველგვარი დაძაბულობის გარეშე ინარჩუნებს; გველი გორგალად ეხვევა და თითქოს კავდება, მაგრამ ამავე დროს ერთი წამითაც არ აღუნებს ყურადღებას, ერთი სიტყვით მდუმარება ბუნებრივი მდგომარეობაა, რომელსაც როგორც აღინიშნა, დედამიწაზე ნებისმიერი ცოცხალი არსება ფლობს.

აღამიანი კი მთელი არსებით იმდენადაა „ახალი ცოდნის“ შეძენაში ჩაძირული, რომ ბუნებრივ ჩვევებს მთლიანად მოშორდა; მან საკუთარი თავი ცხოვრების არასწორი წესით იმდენად გააუკუღმართა, რომ იძულებულია უკან დაბრუნდეს რათა შეძენილი ნაკლოვანებები აღმოფხვრას და კვლავ დაეუფლოს მდუმარების ხელოვნებას.

მოვარჯიშე, იწყებს რა მდუმარების ხელოვნების სწავლას, მან განსაზღვრულ მეთოდებს უნდა მისდიოს. მხოლოდ მრავალი წლის შემდეგ შეუძლია მას ამ მეთოდების გარეშე მოახდინოს თავისუფალი მდუმარება და გარინდულ ყანჩას დაემსგავსოს.

მდუმარების უამრავი ხერხი არსებობს – თითოეული მოვარჯიშის მოთხოვნილებების შესაბამისი: მდუმარების ხელოვნება საბრძოლო ხელოვნებაში მოვარჯიშეთათვის, ჯამრთელობის გაკაჟებისათვის, გონების გამჭრიახობის გაზრდისათვის და ა.შ.

დამწყები მოვარჯიშე, იწყებს რა მდუმარების შესწავლას, ეს სიახლე მისთვის სასიამოვნო მისწრაფებად გადაიქცევა. მოვარჯიშემ არ უნდა მიაქციოს ყურადღება მდუმარების შესახებ არსებულ „ზებუნებრივ ზღაპრებს“, არ უნდა მოახდინოს კონცენტრაცია იმაზე, რომ რაღაც განსაკუთრებული შეიგრძნოს, რადგან ამგვარი მისწრაფება არაფრისკენ მიმავალი გზაა. მოვარჯიშე უბრალოდ უნდა დაჯდეს მდუმარების პოზაში და მოემზადოს მოლოდინისათვის, შეიარაღდეს ყანჩას მოთმინებით; იგი ნელა, მაგრამ ნამდვილად იპოვის სწორ გზას.

ღუმილის სიღრმის მთლიანად აღქმას მოვარჯიშე შეძლებს მხოლოდ მაშინ, როდესაც იგი მდუმარების საშუალებით რაიმეს მიღწევაზე უარს იტყვის. მხოლოდ ამის შემდეგაა შესაძლებელი მოვარჯიშე ღრმად ჩაიძიროს საკუთარ

თავში; იგი უკეთესად შეძლებს კონცენტრაციას (აზრთა თავმოყრას). მოვარჯიშე თავის ცხოვრებას უფრო მარტივად შეხედავს, უფრო ნათელ ფერებში დაინახავს, ანუ შეიცვლება მისი თვალთახედვა. იგი უცხად საკუთარ თავში აზროვნების გასაოცარ ნიჭიერებას აღმოაჩენს და ადრე საკუთარი თავისადმი დასმულ კითხვებზე პასუხებს გასცემს.

მღუმარების პროცესში შეძენილ ძალას და ძალაუფლებას მოვარჯიშემ არავითარი ყურადღება არ უნდა მიაქციოს (ხიბლში არ უნდა ჩავარდეს), ეს ყველაფერი მან საკუთარი გონების სადღაც მიყუჩებულ კუთხეში უნდა გადამალოს და იქ, მღუმარების დროს, მხოლოდ აუცილებლობის შემთხვევაში შეიხედოს. ეს ახალი თვისებები მოვარჯიშემ უნდა ჩათვალოს მხოლოდ საკუთარი სრულყოფილების მაჩვენებლად და მათი გამოყენების სურვილით საკუთარი თავი არ აცდუნოს. მოვარჯიშის მიერ ახლად შეძენილი შესაძლებლობების გამოყენების ნებისმიერი მცდელობა აბსოლუტური კრახით მთავრდება – ეს ნიჭიერებები შეიძლება გაუქრეს და აღარასოდეს დაუბრუნდეს, ხოლო მისი მღუმარება შეიძლება მხოლოდ უაზრო რიტუალად გადაიქცეს. თუ პიროვნების ნიჭიერება უფრო მეტად დაიწყებს განვითარებას, უზენაესი დაიფარავს და მისი მცდელობები შედეგაინი იქნება.

მოვარჯიშემ თავის თავში ის ძალა უნდა იპოვოს, რომელიც მასში არსებულ სრულყოფილების ბერძუნას ძლიერად ააყვავებს. ამისათვის მხოლოდ **ლოდინის ძალა** საჭირო. მან უნდა შეასრულოს მღუმარების ხელოვნება და გულწრფელად ბედნიერი იყოს ამ საოცრებით.

ამაში მღუმარებებს ჭეშმარიტი რწმენა. ეს რწმენა ის მოთმინებითი ლოდინია, რომელიც გულწრფელ იმედზეა დაფუძნებული.

ჭეშმარიტი რწმენა ნიშნავს, შეგეძლოს ცოდნის მიღების დროს ლოდინი, რომლის გამოც არავითარ პრაქტიკულ გამორჩენას (სარგებლობას) არ მოელი.

ჭეშმარიტი ბრძენი დუმს, არ საუბრობს იმის თაობაზე, თუ როგორ შეიძლება მღუმარება ჩურჩულით მაინც აღწეროს.

მოვარჯიშემ მღუმარების სხვადასხვა ფორმები უნდა ისწავლოს, რაც შემეცნების ისეთ სიღრმეს აზიარებს, რომელიც მის ყველაზე გაბედულ მოლოდინს მნიშვნელოვნად გადააჭარბებს.

ყველაზე უკეთესია მღუმარებაში ვარჯიში მასწავლებელთან ერთად; პრაქტიკული ცოდნის გარდა ეს ერთობლივი ვარჯიში მღუმარების ყოველდღიურობას შეგაჩვევთ. დამწყები მოვარჯიშე უმჯობესია მღუმარებას მასწავლებელთან ერთად ვარჯიშის დროს ეზიაროს. შეგირდი, რომელიც მასწავლებლის ენერგო ველში აღმოჩნდება, იმავეს განიცდის, რასაც მასწავლებელი (განიცდის ნეტარებას, ტრანსშია).

მღუმარება ისევე, როგორც შიდა ხელოვნების ტექნიკა, ძალიან მარტივი პირობებით იწყება: მოვარჯიშე უნდა დაჯდეს და საკუთარ თავში ჩაიხედოს...

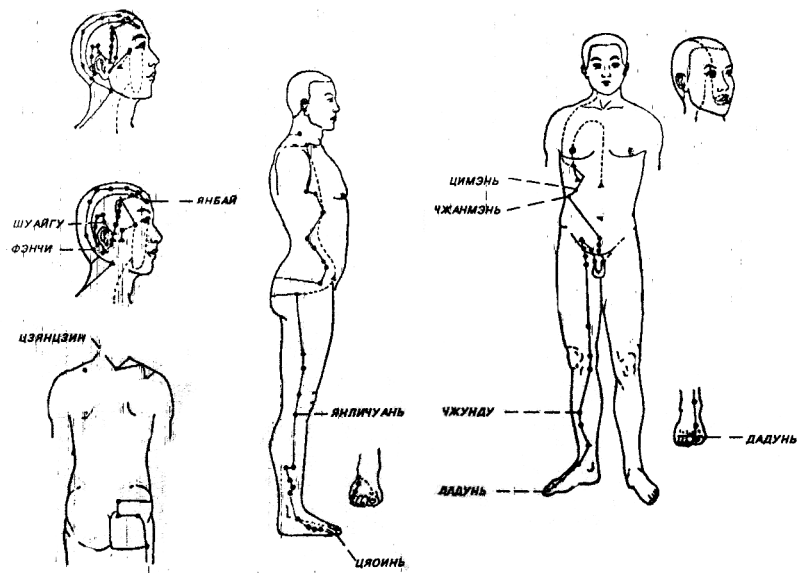
თავი მეორე: მღუმარების (დუმის) პოზები

მღუმარების დასაწყისში მოვარჯიშემ საჭიროა თავისთვის ბუნებრივი პოზა შეირჩიოს. შიდა ხელოვნების ყველა ვარჯიში – საკუთარი თავის მომზადებით იწყება. მოვარჯიშემ ერთ-ერთი პოზა უნდა აითვისოს, რომელშიც იგი ფიზიკურ წონასწორობას მიაღწევს; ამით მოვარჯიშის ტანი ვარჯიშთან ჰარმონიაში აღმოჩნდება და თანდათან მღუმარებაში გადასვლა გაუადვილდება.

მოვარჯიშის მჯდომარე პოზა მოხერხებული უნდა იყოს. მასში მოვარჯიშის ტანმა მთლიანად მოდუნება უნდა შეძლოს: ნიკაპი ოდნავ შეწეულია, კინკრიხო უხილავი ძაფითაა ჩამოკიდებული, მხრები მოდუნებული, ფეხები კი გადაჯვარედინებული ე.წ. „თურქული ჯდომით“ (იხ. სურათი 1). ზურგის სწორი დაჭერისათვის დუნდულოებს ქვეშ პატარა ბალიში ამოიდეთ. დასაშვებია სკამზე ჯდომაც (ამ შემთხვევაში მოვარჯიშე იმაში უნდა დარწმუნდეს, რომ მისი (მამაკაცის) გარე სასქესო ორგანო შეზღუდული არ უნდა იყოს. ეს აუცილებელია ენერგიის თავისუფალი დინებისათვის.



სურათი 1: მოვარჯიშის მღუმარების პოზები – მჯდომარე პოზა



სურათი 2: ადამიანის ტანზე არსებული ენერგო-არხები

ჯდომელა სწორი პოზის მიღებაში მოვარჯიშეს თეძოს გასწორების ტექნიკა – წარმოსახვითი სამკუთხედი მოეხმარება:

პირველი სამკუთხედი სწორკუთხოვანია. წარმოიდგინეთ, რომ მისი ფუძე ხერხემლის ფუძიდან იწყება, მისი სიბრტყე – მოვარჯიშის მხერას ემთხვევა (სურათი 1-ბ). უნდა წარმოიდგინოთ ის პერპენდიკულური ხაზი, რომელიც ხერხემლის ფუძეს კინკრიხოსთან აერთებს; შეაერთეთ ეს ორი წერტილი დიაგონალთა (სურათი 1-ბ). ეს პირველი სამკუთხედი ხერხემლის ჩასწორებაში მოგეხმარებათ.

მეორე სამკუთხედი – მოვარჯიშეს ეხმარება იმაში, რომ ტანი გვერდით არ გადაეხაროს. წარმოიდგინეთ სამკუთხედი, რომლის წვერი კინკრიხოში მდებარეობს, ხოლო ფერდები ხერხემალთან შეფარდებაში მარჯვენა და მარცხენა მხარეს სიმეტრიულად დაეშვება. ახლა მოვარჯიშის ტანი მთლიანად გასწორებულია. ნამდვილი მდუმარების ხელოვნება ზუსტად ამნაირ, მთლიანად სტაბილურ და თანაბარ მდგომარეობაში უნდა მიმდინარეობდეს (იხ. სურათი 1-გ).

მოვარჯიშე აუცილებლად უნდა დაეუფლოს სწორი მდგომარეობის შენარჩუნებას.

ცნობილია, რომ ადამიანის ტანში უამრავი ენერგო-არხია, ძირითადი ენერგო-არხები ხელისა და ფეხის თითის ბოლოების გარე ზედაპირზე გამოდიან. მნიშვნელოვანია, მოვარჯიშემ ხელის თითების მეშვეობით განსაზღვრული ჟესტები გამოსახოს („ენერგო-ჟესტები“ შექმნას). ეს მას გონების კონტროლისა და ტანის უძრავობაში შენარჩუნების საშუალებას მისცემს და ხელს შეუწყობს ენერგო-არხებში ენერჯის შენარჩუნებას (იხ. სურათი 2).

დამწყებმა მოვარჯიშემ ხელებით ჟესტები ისე უნდა შეასრულოს, როგორც შეუძლია. მათი დახვეწა თანდათან ხდება.

ძალიან მნიშვნელოვანია მდუმარების ხელოვნებისათვის მოვარჯიშემ სწორად შეარჩიოს **სავარჯიშო ადგილი**. მან იქ მშვიდად, ამაღლებულად და უსაფრთხოდ უნდა იგდმოს. უკეთესია განმარტობა გამოქვაბულში, ანდა განდეგილების ქოხებში, ანუ ისეთ ადგილებში, სადაც დიდმა პიროვნებამ ივარჯიშა და გასხივოსნებას მიაღწია. ასეთი ადგილის მოძებნა რთულია, ამიტომ სასურველია შევარჩიოთ წყნარი განმარტობული ოთახი, რომელიც იქნება სუფთა და კარგად განიავებული. სასურველია მდუმარებისათვის შერჩეულ ოთახში მხოლოდ თქვენ შეასრულოთ ღუმილის ხელოვნება.

მოვარჯიშეს, სურვილის მიხედვით, შეუძლია მდუმარებისათვის განკუთვნილი ოთახის კედლებზე ჩამოკიდოს სურათები, დადგას ყვავილებიანი ქოთანები, მოათავსოს რამოდენიმე მისთვის საყვარელი წიგნი და მოაწყოს „პირადი საკურთხეველი“ (ეს იმას ნიშნავს, რომ მდუმარებით მხოლოდ ამ ოთახში უნდა ვიყოთ დაკავებული). ამ ოთახში რაც შეიძლება ნაკლები ელექტროგაყვანილობის მავთული უნდა იყოს, რადგან ელექტრო დენი შიდა ენერჯის ნაკადს ანგრევს (აბნევს).

ცნობილია, რომ მდუმარებისას თანდათან ყველა შეგრძნება (ფიზიკურ დონეზე) ქრება; ყნოსვა ის შეგრძნებაა, რომელიც უკანასკნელი ქრება. ბევრი მდუმარების შესრულებისას არომატულ ჩხირებს ანთებს. კეთილსურნელების სუნი (არომატი) საკუთარი ყნოსვის შეგრძნების დაქვეითებას ხელს უწყობს, არომატული ჩხირები ხელის შემშლელი შეიძლება აღმოჩნდეს, თუ კი მოვარჯიშე ისე ძლიერ მიეჩვევა, რომ მის გარეშე რაიმეს შესრულებას ვეღარ შეძლებს; სჯობს არ მივეჯაჭვოთ სხვადასხვა კეთილსურნელებას.

თავისი არსით, მდუმარების ხელოვნება აბსოლუტურად დამოუკიდებელ მეცადინეობას წარმოადგენს, ამიტომ კეთილსურნელების კვამლმა აუცილებლობის პირობის სახე არ უნდა მიიღოს. თუ მოვარჯიშეს არომატული ჯოხები მდუმარებაში ეხმარებიან, ისინი გამოიყენონ, მაგრამ თუ ისინი ყურადღების მოყრაში ხელის შემშლელად მოგვევლინებიან, მაშინ მოვარჯიშემ მათზე უარი უნდა თქვას.

მდუმარებისას აუცილებელი პირობა – აბსოლუტური სიჩუმეა. მოვარჯიშე მხოლოდ მაშინ მიხვდება, როგორი ხმაურიანია ყოველდღიური ცხოვრება, როდესაც იგი ღუმილის ხელოვნებაში ვარჯიშს დაიწყებს. სასურველია იპოვოთ რაც შეიძლება წყნარი სავარჯიშო ადგილი, რათა არაფერმა მიიქციოს თქვენი ყურადღება.

მოვარჯიშემ საკუთარ თავში უნდა ჩაიხედოს, მხოლოდ ეს წარმოადგენს საკუთარი თავის ჭეშმარიტად შეცნობის აუცილებელ პირობას.

მოვარჯიშე უძრაობაში უნდა ჩაიძიროს, რადგან მდუმარებაში ვარჯიშის ძირითადი და სწორი მეთოდი ამაში მდგომარეობს. ამის მიღწევამდესაჭიროა მივეჩვიოთ იმას, რომ გავემიჯნოთ გარე ხმაურს. საკუთარი თავის შიდა სამყაროს დანახვა შესაძლებელია, ოღონდ მოვარჯიშემ გარე სამყაროდან თავის მოშორება უნდა შეძლოს. საკუთარი თავის „შიდა ბგერების“ მოსმენა მხოლოდ სრულ (აბსოლუტურ) სიჩუმეშია შესაძლებელი. შიდა სამყაროს სილამაზის შეცნობა მხოლოდ გარე სამყაროს აღქმიდან გამოსვლის შემდეგაა შესაძლებელი.

თავი მესამე: „შიდა მანათობელი სხივის“ – მდუმარების ხელოვნების პრაქტიკა

ა) მოღუნება და წარმოსახვა (წარმოდგენა)

სუნთქვითი ვარჯიშებისა და მდუმარების შესრულების წინ მოვარჯიშემ მოსამზადებელი პროცედურეს ერთ-ერთ მნიშვნელოვან მომენტს – **მოღუნებას** უნდა დაუთმოს დრო. ტანი აუცილებლად უნდა მოვადუნოთ. გარდა ამისა, ტვინი ყოველდღიური საზრუნავისაგან (დარდისაგან) და მღელვარებისაგან უნდა გავანთავისუფლოთ, რათა ყოველგვარი დაბრკოლების გარეშე შევძლოთ ვარჯიში.

ასევე უნდა გახსოვდეთ, რომ ტანის მოღუნება საკუთარი თავის მართვის საშუალების დაკარგვას არ ნიშნავს, მოვარჯიშე უბრალოდ უნდა მოღუნდეს, ჭარბი დაძაბულობებისაგან გათავისუფლდეს და შიდა ენერგიის თავისუფალი მოძრაობის საშუალება მისცეს. შესაბამისად, პრაქტიკაში ზუსტად მოღუნების დროსაა შესაძლებელი კოსმიურ ენერგიის ორგანიზმის საჭირო ადგილებისაკენ მიმართვა (გაგზავნა).

ენერგიების მართვა მრავალნაირადაა შესაძლებელი. ენერგო მართვის ხელოვნებაში ვარჯიშისას ადამიანს ძალუძს ენერგიის დიდი ნაკადები შერჩეული ენერგო-არხებისაკენ მიმართოს, მაგრამ მდუმარების ხელოვნება უფრო მეტ ფაქიზი (ნატიფი) ენერგიების მართვის ჩვევებს მოითხოვს.

მდუმარებაში ვარჯიშის დაწყებისას მოვარჯიშის ენერგიას დამოუკიდებლად თავის მოყრა არ შეუძლია, რადგან მოვარჯიშის ტვინი შეჩვეული არ არის ენერგიების მიმართ ბრძანების გაცემას. ამიტომ სწავლობს მოვარჯიშე ჯერ ენერგო მოძრაობის ტექნიკას, გაწელვას, ენერგიის ვიზუალიზაციას, სამკურნალო ბგერებისა და ენერგო-ჟესტების გამოყენებას, რომელთა დროსაც მოვარჯიშის ტანი ეჩვეოდა ისეთი განსაზღვრული მდგომარეობებისა და პოზების მიღებას, რომლებშიც ენერგია თავის გზაზე დაუბრკოლებლად მიედინებოდა. მოვარჯიშის ტვინი ბრძანებების გაცემაში თანდათან ჩართვას იწყებს და შედეგად ტანი დაემორჩილება ტვინის ბრძანებას.

ასე რომ, დამწყებ მოვარჯიშეს კოსმიური ენერგიის დამოუკიდებლად კონცენტრირება, ხოლო მის ტვინს – ენერგიაზე მბრძანებლობა არ შეუძლია.

დასაწყისში მოვარჯიშისთვის საჭიროა წარმოსახვითი (წარმოდგენითი) ხელოვნება. მდუმარება იმისთვისაა მიუღებელი, ვინც წარმოსახვას არ ცნობს (უარყოფს). მოვარჯიშეს ეს პირველი ეტაპი შემოქმედებით მდგომარეობაში მყისიერ გადასვლას ასწავლის; მან მდუმარების ხელოვნების ათვისებისათვის ისეთ ყოველდღიურ ცხოვრებისეულ ლოგიკაზე უნდა თქვას უარი, რომელიც დუმილში შესვლისას შეუშლის ხელს.

ადამიანს არაჩვეულებრივი შეგრძნებების განცდები მხოლოდ მაშინ გაეხსნება, როდესაც პრიმიტიული რაციონალიზმის ჩარჩოებიდან გამოსვლას ახერხებს. ასეთნაირად ხდება მხატვრებთან. ხატვის წინ ისინი იშველიებენ (ხმარობენ) წარმოსახვის (წარმოდგენის) ხელოვნებას; უბრალო ადამიანს ეს წარმოსახვები ოცნებად დარჩება, მხატვარი კი რეალურ სურათად აქცევს.

საერთოდ, ტანვარჯიში ცდილობს ადამიანის მიერ ჩაფიქრებული მოძრაობები გამოაცოცხლოს, და ამის მეშვეობით მოვარჯიშე თავისი ხელოვნების ნიჭიერების საზღვრებს ხსნის. წარმოსახვა და ხელოვნება მღუმარების ძირითადი ელემენტებია.

მღუმარების საბოლოო მიზანია – მთლიანი გამოცარი ელემბა, თუმცა დამწყები მოვარჯიშისათვის ამაზე ფიქრი ადრეა, მისთვის აუცილებელია განსაზღვრული პროცედურა (რიტუალი). ამიტომ მან უნდა ისწავლოს მზერის შეჩერება სხვადასხვა გამოსახულებაზე, ქანდაკებაზე ან პეიზაჟზე... ტანის შიგნით ჩაწერების მთლიანი კოსმიური ენერჯის ან მისი რაღაც გარკვეული ნაწილის დინების ვიზუალიზაცია. მოვარჯიშის გონების უფრო ღრმა (მედიტაციური) მდგომარეობის მიღწევა განსაზღვრული სიტყვების მონოტონური გამეორებითაც შესაძლებელია.

მოვარჯიშე, რომელიც დაიწყებს მღუმარებაში ვარჯიშს, დღითი დღე მუდმივად (წყვეტის გარეშე) ღუმლის ათვისებას შეეცდება, უცბად, განსაზღვრულ მომენტში, იგრძნობს, რომ სულ სხვა პიროვნება გახდა! მოგვიანებით მას თავისი მდგომარეობის აღწერა ძალიან გაუჭირდება, ალბათ ამ მდგომარეობის დაწვრილებით ახსნა შეუძლებელია. თუმცა ასევე არსებობს მეორე მხარეც, მღუმარებაში მეორე დღეს ვარჯიშისას, იგი გაიგებს, რომეს აუხსნელი ნეტარი მდგომარეობა არა მარტო ისევ დაეუფლა მას, არამედ ამ მდგომარეობამ, უფრო ღრმა, უფრო იდუმალი სახე მიიღო.

ეს იმიტომ ხდება, რომ პირველი ეტაპის ისეთი მოსამზადებელი მეთოდები, როგორიცაა ვიზუალიზაცია და სარიტუალო ბგერების წარმოთქმა მოვარჯიშის შიდა არსთან ერთიანდება, რომ იგი მყისიერად ნამდვილი მღუმარებისაკენ მიჰყავს.

ზემოთ აღწერილ მდგომარეობას წარმოასახვის მაღალი დონე ჰქვია და მხოლოდ ამის შემდეგ იწყება მღუმარების მეორე ეტაპი – აზრების თავმოყრა (კონცენტრაცია).

ბ) აზრების თავმოყრა (კონცენტრაცია)

ზოგიერთ მოვარჯიშეს ამ ეტაპამდე მოსვლისას შეიძლება მღუმარება ცოტა არაბუნებრივად მოეჩვენოს და საკუთარ თავს შემდეგი კითხვა დაუსვას: **სინამდვილეში ხდება კი რამე?**

ფაქტიურად, მოვარჯიშე დაკავებული იქნება როგორც თვითშემეცნებით, ისე მღუმარებითაც.

სასურველია მოვარჯიშე იმისთვის იყოს მზად, რომ მისი პირადი გამოცდილება სხვების მიერ განცდილს არ დაემსგავსოს; მას მღუმარებაში ვარჯიშის დროს პირადი გამოცდილება უნდა გააჩნდეს.

მოვარჯიშისათვის აზრების თავმოყრა (კონცენტრაცია) მაშინ იწყება, როდესაც მისი ტანი და გონება უძრავობას შეიძენენ. ჩვეულებრივ მდგომარეობაში ადამიანის გონება აზროვნულ გაფანტულობას მუდმივად განიცდის – ლოგიკური აზროვნება, შეგრძნებების დახარისხება და ა.შ. და ეს ყველაფერი მისი გრძნობების ორგანოებიდან მომდინარეობს.

ადამიანის ტვინი ადამიანის შეხედულებებისა და განცდების კორექციას მუდმივად ახორციელებს. გონებას როდესაც განსაზღვრული დავალება უჩნდება, იგი მთლიანად მასზე გადაერთვებას.

მღუმარების დროს მოვარჯიშემ თავის ცალკეულ აზრებს უარი უნდა უთხრას და აზრების თავმოყრის (კონცენტრაციის) ამოცანაზე ჩაწერტება მოახდინოს.

აზრების თავმოყრის მდგომარეობა (კონცენტრაცია) გონების ჩაწერტებულ მდგომარეობაში ყოფნას ნიშნავს.

როდესაც მოვარჯიშე მკო-ზე ენერჯის მიმოქცევაზე მუშაობს, იგი ამ ენერგო-არხებზე ჩაწერტებას ახდენს და ამით სრულდება (ხდება) აზრების თავმოყრა (კონცენტრაცია). მოვარჯიშე როდესაც კოსმიურ ენერჯიას რომელიმე აქტიურ წერტილისაკენ მიმართავს, იგი აზრთა თავმოყრას (კონცენტრაციას) ასრულებს (ახდენს).

მდუმარება გონების უმაღლეს მდგომარეობაში გადასვლისათვის მოვარჯიშის ყურადღების აზრთა მძლავრ თავმოყრას (კონცენტრაციას) მოითხოვს.

მდუმარების დროს მოვარჯიშის გონების მდგომარეობა შეიძლება შევადაროთ „ჩაყვინთვას“, „ჩაძირვას“, შეიძლება ითქვას, „მოვარჯიშის გონება შიდა ამოცანის შესასრულებლად მთლიანად ჩაიძირება.

აზრთა თავმოყრა (კონცენტრაცია), **ძალისხმევასაც** წარმოადგენს. ფილოსოფიიდან ცნობილია, რომ თუკი ქმედება ძალისხმევასითხვავს, ეს იმას ნიშნავს, რომ იგი არასრულყოფილია, რადგან ენერჯიის საბოლოო და ამომწურავ წყაროს ეფუძნება. ენერჯიის ამოუწურავ წყაროსთან მხოლოდ მაშინ შევძლებთ მიერთებას, როდესაც **უსასრულობას (დაუსრულებელს)** შევიცნობთ. მდუმარებაში ხანგძლივი ვარჯიშის დროს, მოვარჯიშე ისეთ მდგომარეობას აღწევს, რომელიც უკვე აზრთა თავმოყრას (კონცენტრაციას) აღარ მოითხოვს. ამასთან ერთად, მოვარჯიშე მდუმარების დასაწყისშივე საჭირო მედიტაციურ მდგომარეობას, უკვე რაიმე ძალისხმევის გარეშე, მიაღწევს.

როდესაც მოვარჯიშე მდუმარებაში შევა, მას უკვე არავითარი გარე ფაქტორები არ შეუშლის ხელს. შემთხვევითი ხმაური, ბგერები მოვარჯიშის ყურამდე ვეღარ აღწევს.

მდუმარების დროს ასევე მცირე ხნით სუნთქვის შეკავებაცაა შესაძლებელი, მაგრამ ამას მოვარჯიშე ვერც კი შეამჩნევს, რადგან იგი სულიერი გასხივოსნების მდგომარეობაში მთლიანად არის ჩაძირული. სრულყოფილებისაკენ მიმავალი გზის ეს მონაკვეთი ძალიან მნიშვნელოვანი და გარდამტეხია. ამ გზაზე დადგომის დროს მოვარჯიშე – თავისუფლდება იმ ეჭვისაგან, თითქოს შემეცნება შეუძლებელია.

მოვარჯიშე უკვე მთლიან ჩაძირვასა და რაიმესთან სრულფასოვან შერწყმის ბედნიერებას შეიგრძნობს. ეს ყველაფერი მისი წარმოდგენების არის მიღმა, რაც საკუთარი თავის (საკუთარი „მე“-ს) შეცნობის ერთ-ერთ საუკეთესო საშუალებას წარმოადგენს.

ჩაძირვის პროცესი არ არის ძალიან ხანგძლივი. არაა გამორიცხული შემდეგი ჩაძირვა არც კი განხორციელდეს, რაც მოვარჯიშეს არ უნდა აღელვებდეს, მან ვარჯიში უნდა გააგრძელოს და საჭირო დროით ჩაძირვის შეგრძნება ისევ დაეუფლება.

თავისი ფასეულებებით სულ მცირედი მდუმარებაც მშვენიერია. ამას მოვარჯიშე მოგვიანებით გაიგებს; მანამდე კი რაღაცა დრო დასჭირდება ამის შესაცნობად.

შემეცნების გზაზე მიმავალ მოვარჯიშეს არაერთხელ მოუწევს შეხვედრა მანათობელ გზისმანიშნებელ შუქურებთან; მოგვიანებით კი მათი რაოდენობა შემცირდება, ბოლოს (მდუმარების არსში ჩაწვდომის შემდეგ) – სულაც გაქრება.

გ) შეგრძნებების მრავალფეროვნება მდუმარების ხელოვნებისას.

მასწავლებელი თავის მოწაფეს მდუმარების დროს შეგრძნობილ განცდაზე აუცილებლად უსვამს კითხვებს – ეს მდუმარების პრაქტიკის გარკვეული დროის შემდეგ ხდება. მდუმარების პრაქტიკაში მიღებულია, რომ მედიტაციური მდგომარეობიდან დაბრუნების შემდეგ მოწაფემ საკუთარი შთაბეჭდილებების აღწერა უნდა შეძლოს; მასწავლებელმა კი შეგირდს უნდა აუხსნას ეს ნამდვილად შეგრძნებებია თუ ჰალუცინაცია.

დროთაგანმავლობაში მდუმარებაში ვარჯიშის დროს, ან სხვა ცხოვრებისეულ სიტუაციებში მოხვედრისას, მოვარჯიშე საკუთარ თავში აშკარად შეამჩნევს ცვლილებებს, რაზეც ოსტატები განსაკუთრებულად არ ამახვილებენ ყურადღებას, უბრალოდ ამას მშვიდად ღებულობენ, რაც სამყაროს შემეცნებაში უფრო წინ წასვლის საწინდარია.

მოვარჯიშეს შეიძლება შემდეგი სახის კითხვა დაეხადოს: აქვს თუ არა აზრი მისი მდუმარებაში ვარჯიშის გაანალიზებას სხვა ადამიანთან?

საკუთარი შეგრძნებების შესახებ საუბარი სხვა პიროვნებასთან, თუნდაც ის მდუმარებაში პრაქტიკის მქონეა, აზრი არ აქვს. სხვა პიროვნებას საკუთარი გამოცდილება გააჩნია და იგი შემკითხველისაგან აბსოლუტურად განსხვავებული იქნება.

მდუმარება – ეს საკმაოდ პირადული საქმეა!

დ) მდუმარება – „შიდა მანათობელი სხივის“ ხელოვნება (ჯდომელა დგომარეობა)

ეს მდუმარების ხელოვნება დამწყებ მოვარჯიშეთათვის აუცილებელ საფეხურს წარმოადგენს. ამ მდგომარეობის საფეხურზე – ვიზუალიზაციის აზრთა მოყრის (კონცენტრაციის) ილეთები გამოიყენება.

ასევე ამ მდუმარებას – იმუნური სისტემის გასამაგრებლადაც იყენებენ, რის საშუალებითაც ადამიანის ტანი არა მარტო ფიზიკურ სნეულებებს, ასევე გარე არასასურველ ზემოქმედებებსაც დიდ წინააღმდეგობას უწევს. ეს მდუმარების ხელოვნება ადამიანის ორგანიზმს წმენდავს.

თავი მეოთხე: პ რ ა ქ ტ ი კ ა

1. მოვარჯიშე ჯდომელა პოზას ღებულობს (იხ. სურათი 3 ა,ბ), გონებას ადუნებს, ყოველგვარი აზრისაგან თავისუფლდება, თვალებითიქმის დახუჭული აქვს, მზერას ცხვირის წვეროზე აფიქსირებს და „ნორმალური სუნთქვის ტექნიკით“ იწყებს სუნთქვას; იგი ჩასუნთქვა-ამოსუნთქვისათვის თერთმეტ ციკლს ასრულებს. ჩასუნთქვა და ამოსუნთქვა ცხვირით ხორციელდება. სუნთქვა ნელ ტემპში მიმდინარეობს. მდუმარების მთელ პერიოდში მოვარჯიშის ყეტის კუნთები ძლიერ დაჭიმული (დაძაბული) უნდა იყოს, ხოლო ენა სასაზე უნდა მიიღოს.

2. მოვარჯიშე ახალ თერთმეტ ჩასუნთქვასა და ამოსუნთქვას ასრულებს (სუნთქვა ისევ „ნორმალური სუნთქვის ტექნიკით“ სრულდება). თითოეულ ჩასუნთქვის დროს მოვარჯიშის ტანი სინათლითა და სიწმინდით (სიფაქისით) ივსება. ამოსუნთქვის დროს მან შავი კვამლისაგან და მავნე ნივთიერებებისაგან განთავისუფლება უნდა წარმოიდგინოს.

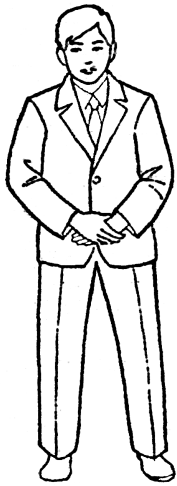
3. მოვარჯიშე ისევ თერთმეტ ნელ ჩასუნთქვა-ამოსუნთქვას ასრულებს. თითოეული ჩასუნთქვის დროს მისი ტანი სინათლითა და სიწმინდით (სიფაქიზით) ივსება, ხოლო ამოსუნთქვის დროს უნდა წარმოიდგინოს, რომ მისი ტსნიდან გარეთ სინათლე და დადებითი ემოციები გამოდის. მოვარჯიშემ გონებაში საკუთარ ტანს სიკეთის ჰათელი გარს უნდა შემოავლოს დამ თელ ოთახშიც გაავრცელოს, ხოლო შემდეგი სუნთქვების დროს ყველა ცოცხალ არსებაზე იგივე უნდა გაიმეოროს.

4. მოვარჯიშემ უნდა წარმოიდგინოს, რომ თავისი შორისის არეში (შორისის აქტიური წერტილ ХУЭЙ-ИНЬ-ზე) მანათობელი პატარა სფერო იმყოფება. იგი ამ შეგრძნებაზე აზრის თავმოყრას (კონცენტრაციას) რამოდენიმე წამის განმავლობაში ახორციელებს.

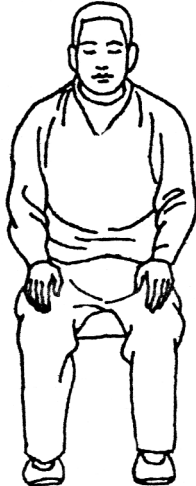
5. მოვარჯიშე მსგავს მანათობელ სფეროს ახლა თავის ქალაში მდებარე ოთხ ჯირკვალთან „ბროლის სასახლეში“ წარმოიდგენს (იხ. სურ. 4 და 5), და ისევ რამოდენიმე წამის განმავლობაში მასზე აზრთა თავმოყრას (კონცენტრაციას) მოახდენს.

6. მოვარჯიშე ამ ორ მანათობელ სფეროს მანათობელი ძაფით შეაერთებს (იხ. სურათი 6).

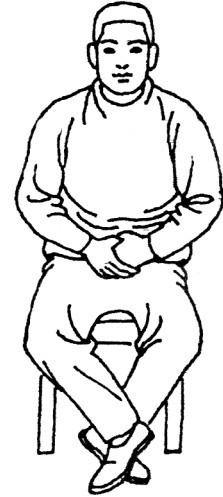
7. მოვარჯიშე გონების ძალის მეშვეობით ამ ძაფის სისქეს ნეკა თითის დიამეტრიც ზომამდე გაზრდის (იხ. სურათი 7).



ა.



ბ.



გ.

სურათი 3: ა) მღუმარების პოზა დგომისას;
ბ) მღუმარების პოზა კუნძზე ჯდომისას
გ) მღუმარების პოზა გადაჯვარედინებული ფეხებით

8. მოვარჯიშე ამ ახალ შეგრძნებებთან შეჩვევას იწყებს და „მანათობელი ძაფის“ დიამეტერს ზრდის (უნდა მივიღოთ ცერა თითის სიგანის).

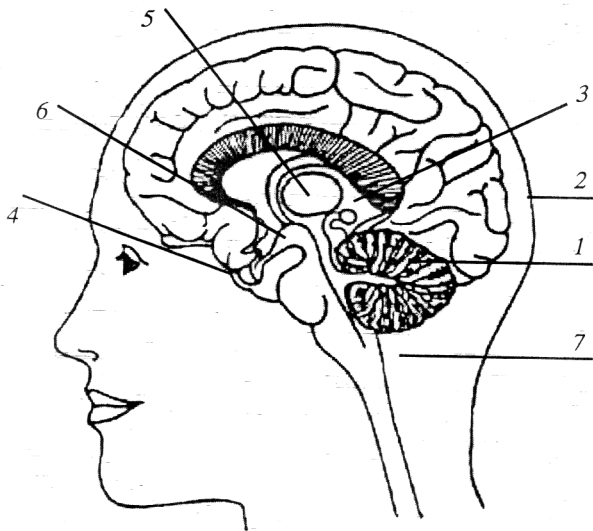
9. როდესაც მოვარჯიშისათვის ამ ზომის „მანათობელი ძაფის“ შეგრძნებაც ჩვეულებრივი გახდება, იგი მის დიამეტერს კვლავ ზრდის (სქელი ჯოხის სისქემდე).

10. შეეჩვევა რა მოვარჯიშე სქელი ჯოხის სისქის „მანათობელი სხივის“ შეგრძნებას, იგი მის დიამეტერს უფრო მეტად ზრდის, კარგად შეიგრძნობს მას და იმ ზომამდე აფართოვებს, რომ მთელი მისი ტანი მოიცვას (იხ. სურათი 8).

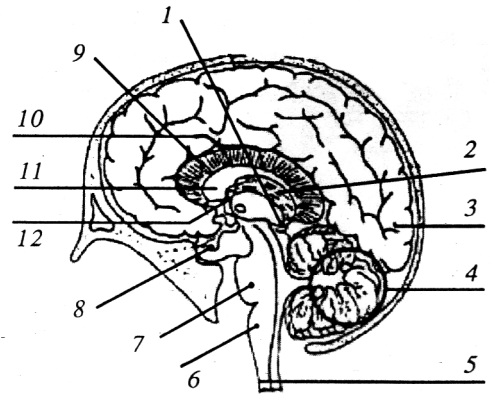
11. მოვარჯიშე „მანათობელი სხივის“ ტრანსფორმაციას ახდენს და მანათობელ ენერგო-კვერცხად აქცევს (იხ. სურათი 9).

12. მოვარჯიშე წარმოიდგენს, თუ როგორ გამსჭვალავს ოქროსფერი ნათება მის ტანს ყველა მხრიდან. აღმოაჩენს რა ენერგო-კვერცხის შიგნით მუქი ფერის ლაქებს, მათზე ნათების კონცენტრაციას ახდენს მანამდე, სანამ ისინი არ გაქრებიან. ამ მდგომარეობაში მოვარჯიშე იმდენ ხანს იმყოფება, რამდენი ხანსაც მოისურვებს.

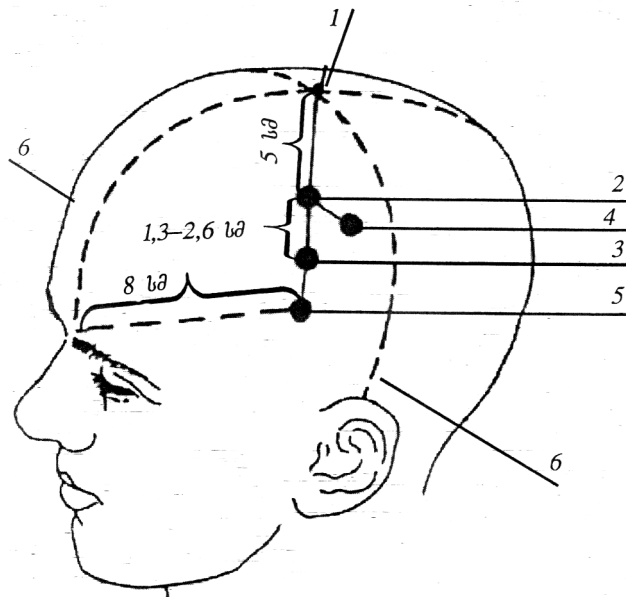
13. მღუმარებიდან გამოსასვლელად მოვარჯიშე მღუმარებაში შესვლის პროცესს პირუკუ (უკუ მიმართულებით) გაიმეორებს.



სურათი 2 „ნეფრიტული ბალიში“ და თავის ქალას ჯირკვლები: 1. „ნეფრიტული ბალიში“; 2. ნათხები; 3. ჯალღუზისებრი სხეული (ეპიფიზი); 4. პიპოფიზი; 5. თალამუსი; 6. პიპოთალამუსი; 7. ზურგის ტვინი.

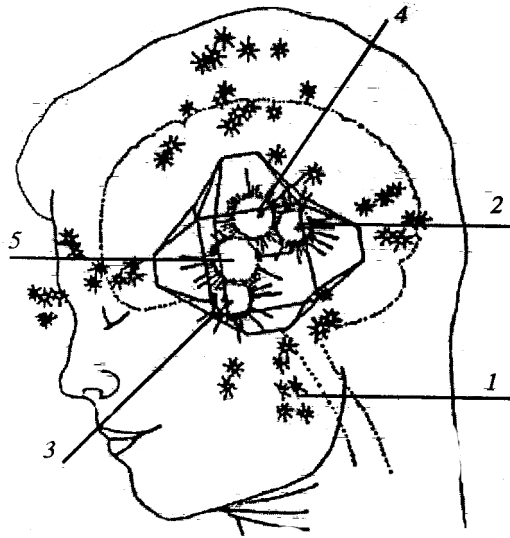


სურათი 3 თავის ტვინის საგიტალური ხედი (განაკვეთი): 1. ჯალღუზისებრი სხეული (ეპიფიზი – ჯირკვალი, რომელიც ნათხები-კინკრიხოს წერტილ „Байхуэй“-ზე გვემდებება); 2. თალამუსი (ჯირკვალი); 3. ნათხები; 4. „ნეფრიტული ბალიში“ (თავის ქალას ფუძეში წერტილი 穴 16-XIII ან 穴 109-ЧЖЭНЬ (9-VI)); 5. ხერხემალი; 6. მოგრძო ტვინი; 7. ხიდი; 8. პიპოფიზი (ჯირკვალი); 9. კორძიანი სხეული; 10. კორძიანი სხეულის ?; 11. კორძიანი სხეულის მუხლი; 12. კორძიანი სხეულის ნისკარტი.

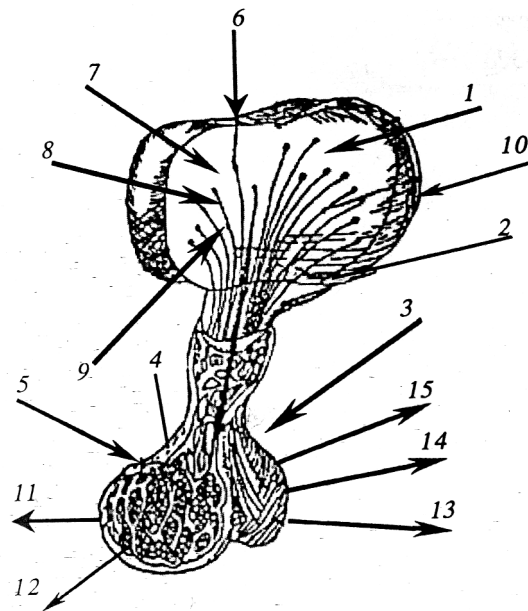


სურათი 4. იხემის (კინკრიხოს) წერტილების განლაგება: 1. იხემის წერტილი „Байхуэй“ (穴 16-ЦЯНЬДИН) ხაზების გადაკვეთაზე მდებარეობს; 2. თალამუსი; 3. პიპოთალამუსი; 4. ჯალღუზისებრი სხეული (ეპიფიზი); 5. პიპოფიზი; 6. ხაზი ყურიდან ყურამდე.

სურათი 4: ადამიანის თავის ქალას (ტვინის) საგიტალური (განივი) ჭრილი (კვეთა)



სურათი 1 „ბროლის სასახლე“: 1. „ბროლის სასახლე“ მილიონი მანათობელი კრისტალივით ანათებს, ციმციმებს როგორც ვერცხლისწყლის ხინათლე; 2. ჯალღუზისებრი სხეული (ეპიფიზი); 3. პიპოფიზი; 4. თალამუსი; 5. პიპოთალამუსი.



სურათი კავშირი პიპოთალამუსსა, პიპოფიზსა და სხვა ჯირკვლებს შორის: 1. ჯირკვლი პიპოთალამუსი; 2. პიპოფიზის ნერვული წნული; 3. პიპოფიზის უკანა წილი; 4. პიპოფიზის პორმონები; 5. პიპოფიზის წინა წილი; 6. ჯირკვალ თალამუსისაგან; 7. ჯალღუზისებრი სხეულიდან; 8. ადამიანის სიმპატიური და პარასიმპატიური ნერვული სისტემებისაგან; 9. მხედველობითი ნერვისაგან; 10. ყნოსვის ნერვების დაბოლოებებიდან; 11. ჯალღუზისებრი სხეულისაკენ; 12. სათესლე ჯირკვლისაკენ; 13. მკვრილისაკენ; 14. კუნთებისკენ, ძვლის (ზრდის) ქსოვილებსაკენ; 15. თირკმელზედა ჯირკვლებისაკენ.

სურათი 5: ადამიანის თავის ქალას “ბროლის სასახლე”

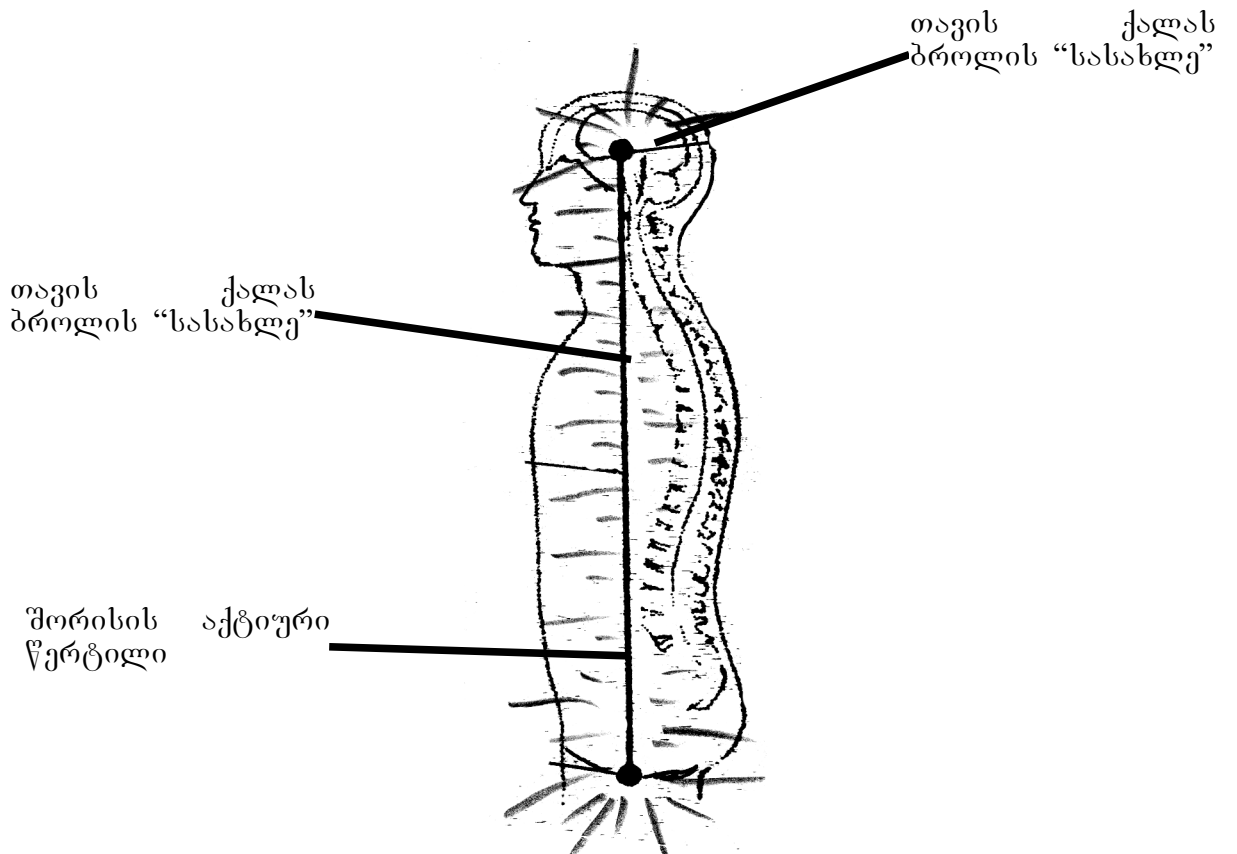
14. შორისის არეში მდებარე მანათობელი სფერო (აქტიური წერტილი „ХУЭЙ-ИНЬ“) მოვარჯიშის თავის ქალას „ბროლის სასახლეში“ მდებარე სფეროსაკენ ააქვს და უერთებს; შემდეგ ეს გაერთიანებული მანათობელი სფერო ქვედა ენერგო-საცავის ცენტრში ნელა ჩამოაქვს და აქ ერთი წუთის განმავლობაში აზრთა თავმოყრას (კონცენტრაციას) ახდენს. (იხ. სურათი 10).

15. მოვარჯიშე სამ ღრმა ჩასუნთქვა-ამოსუნთქვას ასრულებს.

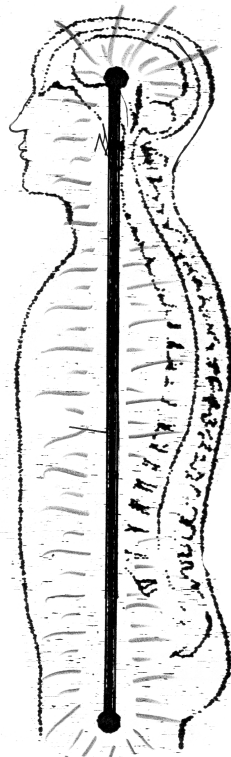
მღუმარების შემდეგ ძალიან მნიშვნელოვანია, რომ მოვარჯიშე ჩვეულებრივ, სწრაფ მოძრაობებზე არ გადავიდეს. მას არ უნდა დაავიწყდეს, რომ მისი ტანი და გონება ცნობიერების სხვა მდგომარეობაში იმყოფებოდა, რამაც ზემოქმედება მოახდინა ყველა მის ორგანოსა და სისტემაზე: ტვინზე, სისხლზე, სუნთქვაზე, ნერვებზე და კუნთებზე; მოვარჯიშემ ყურადღება უნდა მიაქციოს აგრეთვე ფეხებსა და ზურგის მდგომარეობას – ხანგრძლივი ჯდომის შედეგად ისინი „დაბუყებულია“, ამიტომ სწრაფი მოძრაობები ტკივილს გამოიწვევს, შესაძლოა კუნთური ქსოვილებიც კი დააზიანოს.

მღუმარების დამთავრების შემდეგ, არსებობს ენერგიის დაგუბების საშიშროებაც, რაც დაგუბებულ ენერგიის ლოკალიზაციის ადგილებში იწვევს ტკივილს, წვის შეგრძნებას, თავის ტკივილს, თავბრუს ხვევას და გულისრევას.

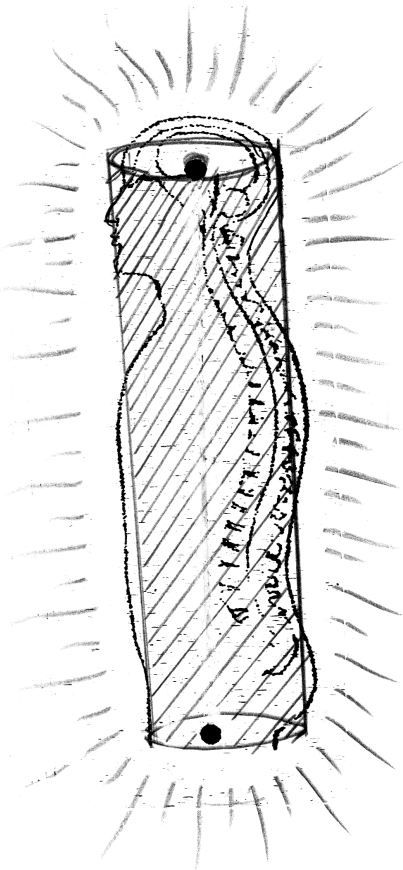
შიდა ხელოვნებაში არსებობს სპეციალური ვარჯიშები (მოძრაობები), რომლებიც მღუმარების დამთავრების შემდეგ სრულდება. ეს მოძრაობები ხელს უწყობს მოვარჯიშის ტანის ნორმალურ მდგომარეობაში დაბრუნებას. ეს ვარჯიშები შესრულების სიმარტივით გამოირჩევიან. ეს ვარჯიშები საერთოა ნებისმიერ მოვარჯიშისათვის, რა დონის მღუმარებასაც არ უნდა ასრულებდეს.



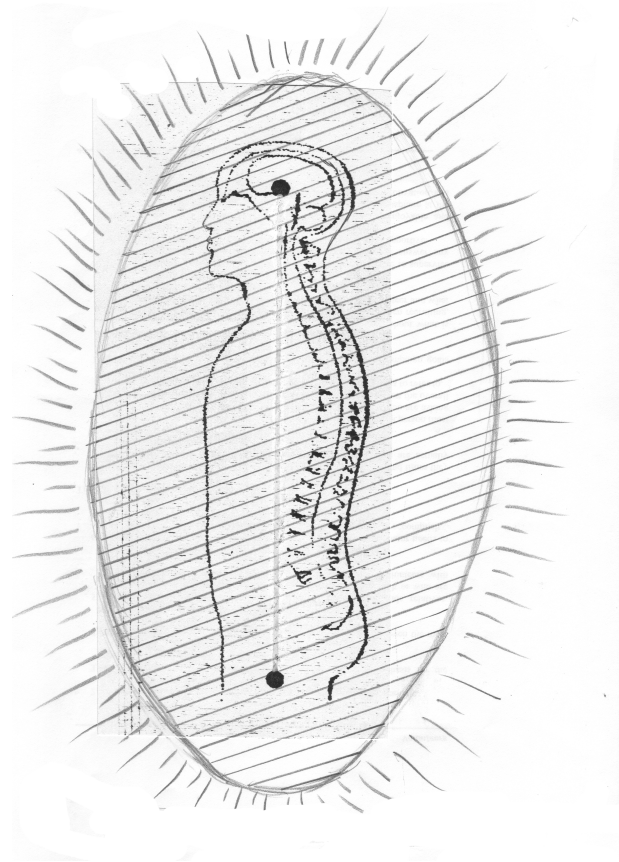
სურათი 6: მდუმარების დროს "მანათობელი სხივის" შიდა მდგომარეობა



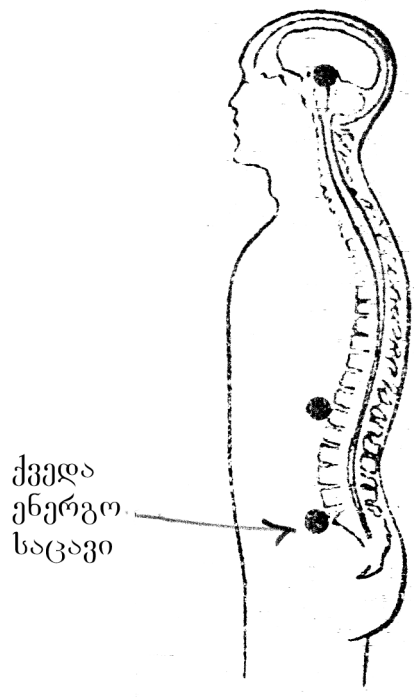
სურათი 7: ნეკა თითის სისქის მქონე ოქროს სხივი.



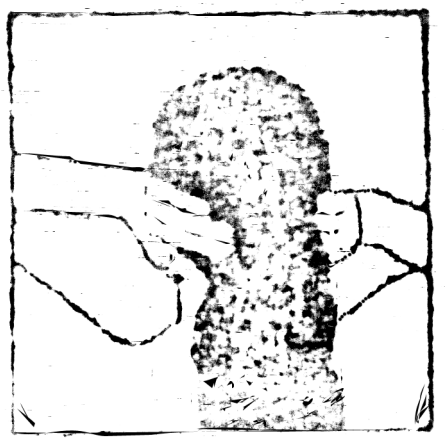
სურათი 8: ოქროსფერი სხივი, რომელიც მოვარჯიშის მთელ ტანს მოიცავს.



სურათი 9: კვერცხის ფორმის მანათობელი სხივი



ქვედა
ენერგო-
საცავი



სურათი 10: მოვარჯიშის გონების
კონცენტრაცია ქვედა ენერგო-საცავში.

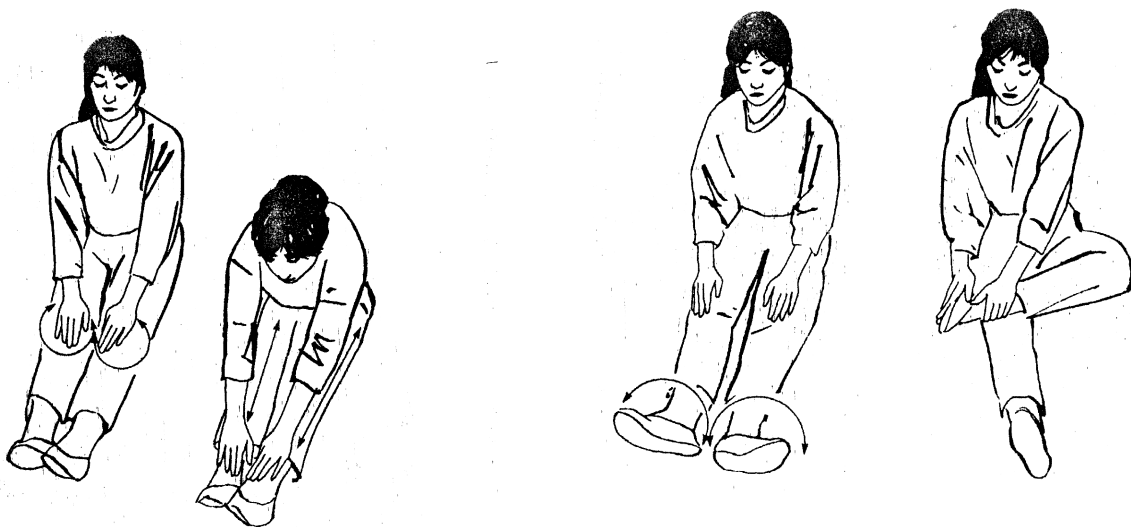
სურათი 11: „ლაფდაფის-ცემა“.



სურათი 12: თირკმელების არის დაზღვევა.



სურათი 13: ტანის ტრიალი, რხევა და გადაგორება.



სურათი 14: კვირისთავისა და ფეხების დაზღვევა.

სურათი 15: კოჭ-წვივის სახსრების მოძრაობა.

**თავი მეხუთე: მდუმარების ხელოვნების შესრულების შემდეგ
წონასწორობის აღსადგენი საშუალებები
(მეთოდები).**

მორჩება რა მოვარჯიშე მდუმარებას, მშვიდად დაჯდება და მოდუნდება.
ამის შემდეგ შემდეგ ვარჯიშებს გააკეთებს:

1. მოვარჯიშე ღრმად ჩაისუნთქავს და გონების ძალით ქვედა ენერგო-საცავში გაგზავნის, შემდეგ უხმოდ, გახსნილი პირით ამოისუნთქავს (მოვარჯიშე ნორმალურ სუნთქვას იყენებს); ამ ყველაფერს იგი სამჯერ გაიმეორებს.

ა) მოვარჯიშე მოკუმავს პირს (მიაჭერს ერთმანეთს კბილებს 36-ჯერ; თუ ამ დროს პირის ღრუში ნერწყვი გაჩნდა იგი მას არ ყლაპავს; შემდეგ კბილების კაწკაწს იწყებს 36-ჯერ;

ბ) მოვარჯიშე იწყებს ენის წვერის ტრიალს წრიულად კბილებსა და ტუჩებს შორის 18-ლერ ორივე მიმართულებით;

გ) ნერწყვის გამოყოფის სტიმულირებისათვის მოვარჯიშე რამოდენიმეჯერ გაბერავს და შეხნიქავს ლოყებს;

დ) პირის ღრუში წარმოქმნილ ნერწყვს („ნეფრიტულ ნექტარს“) მოვარჯიშე სამ ნაწილად ყოფს;

ე) მოვარჯიშე ასრულებს ღრმა ჩასუნთქვას და ამოსუნთქვას; ამოსუნთქვის დროს ენერგიას ქვედა საცავისაკენ მიმართავს. ამოსუნთქვის ბოლოს მოვარჯიშე ნერწყვის ულუფის პირველ ნაწილს გადაყლაპავს. იგი გონებრივად წარმოიდგენს, თუ როგორ ეშვება მანათობელი „ნეფრიტული ნექტარი“ ქვედა საცავის ცენტრისაკენ. მოვარჯიშე შიდა მზერით „ნეფრიტული ნექტარის“ მოძრაობას თვალს ადევნებს.

ვ) ზემოთ აღწერილ ციკლს იმეორებს სამჯერ, რათა სამად გაყოფილი „ნეფრიტული ნექტარი“ რიგრიგობით ჩაყლაპოს;

ზ) მესამე ციკლის დასრულების შემდეგ რბილად წარმოთქვამს კუჭის სამკურნალო ბგერა „ჰჰჰჰჰჰჰ“-ს. ეს მოვარჯიშის ხორხსა და ფილტვებს დარჩენილი (დაგუბებული) ჰაერის ნარჩენებისაგან გაანთავისუფლებს.

2. მდუმარების დროს მოვარჯიშეს თუ თვალები დახუჭული ჰქონდა, უნდა გაახილოს და შემდეგი ვარჯიშები შეასრულოს:

ა) უნდა აიხედოს ზემოთ და ჩამოიხედოს ქვემოთ 10-ჯერ;

ბ) შემდეგ – გაიხედოს მარჯვნიდან მარცხნივ და პირიქით (10-ჯერ);

გ) მზერა გადაკვეთილ დიაგონალზე 10-ჯერ ისე გაატაროს, რომ თვალების მოძრაობის კონტური ქვიშის საათს გვაგონებდეს.

დ) მოვარჯიშემ თვალები 10-ჯერ უნდა დაატრიალოს ჯერ საათის ისრის მიმართულებით, შემდეგ საწინააღმდეგოდ;

3. მოვარჯიშემ ხელისგულები ერთმანეთს ენერგიულად უნდა უხახუნოს, მანმადე, სანამ სითბოს არ იგრძნობს.

ა) მოვარჯიშემ ერთი ხელისგული ქვედა საცავის არეზე უნდა დადოს, ხოლო მეორეთი – შუბლი დაიხილოს (10-ჯერ), რაც მას იმ დარჩენილი ენერგიების მოშორებაში მოეხმარება, რომლებიც მის თავზე არსებულ ენერგო-არხებზე დაგროვდა;

ბ) მოვარჯიშემ ხელისგულები ისევ უნდა გაახუროს და ცხვირისქვეშა არე ენერგიულად დაიხილოს (10-ჯერ);

გ) მოვარჯიშემ ხელისგულები ისევ უნდა გაახუროს და ცხვირისქვეშა არე ენერგიულად დაიხილოს (10-ჯერ);

დ) მოვარჯიშემ ხელისგულები ისევ უნდა გაახუროს და სახე ფრთხილად დაიხილოს (მოძრაობა უნდა შესრულდეს ყბიდან საფეთქლებამდე 10-ჯერ);

ე) მოვარჯიშემ ისევ უნდა ხელისგულები გაახუროს და ხელის ზურგის მეშვეობით ნიკაპის ქვედა ნაწილი 10-ლერ დაიხილოს;

4. მოვარჯიშე ენერგიულად ახურებს ხელისგულებს, ათავსებს მათ ყურებთან, ისე რომ ხელის თითები თავის ქალას ძირში მოექცეს და საჩვენებელი თითებით ახდენს მსუბუქ ტყაპუნს. მოვარჯიშემ ეს ვარჯიში 36-ჯერ უნდა შეასრულოს (იხ. სურათი 11).

5. მოვარჯიშე ხელისგულებს ისევ ახურებს და თირკმელების არეს ენერგიულად დაზელავს 36-ჯერ (იხ. სურათი 12).

6. მოვარჯიშე ხელისგულებს ისევ ახურებს, ერთ ხელისგულს ქვედა საცავის ცენტრზე მიიღებს, ხოლო მეორე ხელისგულით კუდუსუნს დაიზილავს.

7. მოვარჯიშე ხელისგულებს ისევ ახურებს, ორივეს ქვედა საცავის არეზე მიიღებს, და ტანის მარჯვნივ და მარცხნივ ტრიალს იწყებს (იხ. სურათი 13-1).

8. მოვარჯიშე ხელისგულებს ერთმანეთზე ადებს და ხან მარჯვნივ, ხან მარცხნივ იწყებს ტრიალს (მოტრიალებისას მოვარჯიშე თავსაც ატრიალებს უკან) (იხ. სურათი 13-2).

9. მოვარჯიშე ცენტრალურ მდგომარეობაში ბრუნდება და ხელებს ხელისგულებით ქვევით რიგრიგობით უშვებს. ამ დაშვებისას მოვარჯიშის ტანი ქანაობს, რითაც დიაფრაგმა და ფილტვები იზილება (იხ. სურათი 13-3).

10. მოვარჯიშე აღუნებს თავის ფეხებს, ჭიმავს (ასწორებს) მათ წინ და მუხლების წრიულ დახელვას იწყებს (10-ჯერ). წრიული მოძრაობა ორივე მხარეს სრულდება (იხ. სურათი 14-1).

11. მოვარჯიშე ფეხებს მთელ სიგრძეზე ენერგიულად იზელს. ხელებით ისე უნდა დააწვეს, რომ ხელისგულებში სითბო შეიგრძნოს. ხელების უკან დაბრუნებისას მოვარჯიშე ამოსუნთქვას ასრულებს (იხ. სურათი 14-2), ხელების უკან მოძრაობისას ჩასუნთქვას. სრულდება 10 მოძრაობა.

12. მოვარჯიშე ფეხის ტერფებს წინ და უკან 10-ჯერ ატრიალებს (იხ. სურათი 15-1):

ა) მოვარჯიშე თითოეული ტერფით შიგნით და გარეთ 10 ტრიალს ასრულებს;

ბ) მოვარჯიშე ტერფებით ტრიალს საათის ისრის მიმართულებით და პირიქით 10-ჯერ ასრულებს;

გ) მოვარჯიშე ტერფის ცერა თითების გარე გაწევას ასრულებს 10-ჯერ.

13. მოვარჯიშე ფეხისგულის აქტიური წერტილის „ЮН-ЦЮАНЬ“-ის დახელვას ასრულებს 36-ჯერ (იხ. სურათი 15-2).

განხილული ვარჯიშები მოვარჯიშეს ჭარბ სითბოს აცილებს, შიდა ენერგიას ქვედა საცავისაკენ აბრუნებს და თანდათანობით სისხლბრუნვას (მიმოქცევას) აღადგენს (რაც ფეხებისათვის ძალიან მნიშვნელოვანია, რადგან მღუპარების დროს მკაცრად ფიქსირებულ მდგომარეობაშია ხოლმე).

როგორც ვთქვით, ეს წონასწორობის აღდგენის ვარჯიშები მღუპარების ნებისმიერი სახის შესრულების შემდეგ შეიძლება იყოს გამოყენებული, რათა მოვარჯიშემ ისეთი გართულებები, როგორცაა კუნთების გაქვაკება, თავის ტკივილები და ა.შ. თავიდან აიცილოს.

ლოცვა მფარველი ანგელოსისადმი სამარადისო

წმინდაო ანგელოზო, რომელი ზედა ადგ ჭირვეულსა სულსა ჩემსა და გლახაკს. ცხოვრებასა ჩემსა ნუ დამაგდებ მე ცოდვილსა, ნუცა განმეშორები ჩემგან ბილწებათა ჩემთათვის. ნუ სცემ ადგილსა ბოროტსა უფლებად ჩემდა უძღურებისათვის მოკვდავთა ამათ ხორცთა ჩემთასაუპყარ ხელი დავრდომილსა და შეურაცხსა სულსა ჩემსა და მიძლოდე მე გზათა ცხოვრებისათა. ჰე, წმინდაო ანგელოსო ღვთისაო, მცველო და მფარველო უღირსისა სულისა ჩემისა და ხორცთაო, ყოველივე შემინდევ, რაოდენი გაჭირვე შენ ყოველთა დღეთა ცხოვრებისა ჩემისათა, და რაოდენი ვსცოდე დღევანდელსა ამას დღესა დამიფარე მე ღამესაცა ამას, და დამიცვე მე განსაცდელისაგან და მზაკვრებათა წინააღმდეგომისათა, რათა არა რომლითა ცოდვითა განვარისხო ღმერთი და მეოხ-იყავ ჩემთვის ღვთისა მიმართ, რათა განმამტკიცოს შიშსა მისსა და ღირსად გამომაჩინე მისისა მეუფებისა, და მკვიდრად სახიერებისა მისისა, ამინ.