

საბრძოლო ხელოვნების სკოლა
„მხარულა“



საბრძოლო ხელოვნების ოსტატის ყოველდღიური ცხოვრების სიბრძნე:

ნაწილი მეათე:
სუნთქვის ხელოვნების საიდუმლოება:
დამჭირხნავი სუნთქვა (პირველი საფეხური)

შეადგინა იური (გიორგი) ყვინაშვილმა



„მ ხ ა რ უ ლ ა“
თ ბ ი ლ ი ს ი

2006

შიდა ხელოვნებაში მუცლის ქვედა არის მეშვეობით ისუნთქეთ

თავი პირველი: დამჭირხნავი სუნთქვა და მისი არსი

„გამოიყენე გონება, გული კოსმიური
ენერგიის გადასაცემად; გონება უნდა იყოს ჩა-
ძირული და მშვიდი, მაშინ კოსმიურ ენერგიას
შეუძლია თავი მოიყაროს ძვლების სიღრმეში.
აიძულე კოსმიურ ენერგიას მთელ სხეულში
იმოძრაოს, იგი ნარნარად უნდა მიედინებოდეს,
მაშინ ადვილი იქნება ყველაფერში მიჰყვეს
გონებას“.

1. ღრმა სუნთქვის მეთოდები

როდესაც ახალშობილი (ბავშვი) საშოდან გამოდის, პირველი,
რასაც აკეთებს – იწეებს ღრმა სუნთქვას. ადამიანს საკვების გარეშე
რამოდენიმე კვირა შეუძლია იცოცხლოს, წყლის გარეშე –
რამოდენიმე დღე, ჟანგბადის გარეშე კი მხოლოდ რამოდენიმე წუთი.

სუნთქვა – ორგანიზმის მიერ წარმოებული და
არაწარმოებული ფუნქციაა. მოვარჯიშეს შეუძლია გონების მეშვეობით
ცვალოს სუნთქვის ხერხი, ასევე სუნთქვის შეჩერება, მაგრამ მას არ
ძალუძს სუნთქვის გაგუდვამდე შეჩერება; ადამიანის ტანში არსებობს
ისეთი მექანიზმი, რომელიც ორგანიზმს გაგუდვამდე არ მიიყვანს.
მოხდა უბედური შემთხვევა და ადამიანი გაიგუდა. პირველ რიგში
ზიანდება ტვინი. ამრიგად, სუნთქვა და ტვინის ფუნქციონირება
მჭიდროდ არის დაკავშირებული ერთმანეთთან.

სუნთქვა, ტვინის გარდა, ასევე გონებასთან (ცნობიერებასთან)
არის დაკავშირებული.

თუ სუნთქვა მშვიდია, თანაბარი და მყარი (ღრმა), გონებაც ამ
მდგომარეობაშია. შესაბამისად, თუ ადამიანის სუნთქვა
გართულებულია, წყვეტილი, აჩქარებული და არანორმალური,
ადამიანის გონებაზე ყოველნაირი არეული გრძნობები და ემოციები
ზემოქმედებენ. თუ გზაში აღელვებული პიროვნება შეგხვდათ,
დააკვირდით, თუ როგორ სუნთქავს იგი. ბევრი თანამედროვე
გაჯანსაღების თერაპიული დაწესებულება თავის პაციენტებს ღრმა,
თანაბარ, რითმულ სუნთქვით ვარჯიშებს ურჩევს.

შიდა ხელოვნების ვარჯიშები „მუცლოვან სუნთქვასთან“ შეთანხმებაში სრულდება. მუცლოვანი სუნთქვა, ხანდახან, არასწორად აღიქმება – თითქოს ჩასუნთქული ჰაერი მუცლის ქვედა არეში ჩადის, სინამდვილეში ჰაერის ჩასუნთქვა ფილტვების მეშვეობით ხდება (იხ. სურათი).

„მუცლოვანი სუნთქვის“ დროს მუცელი მოდუნებულია. ჩასუნთქვის დროს დიაფრაგმა ქვევით მოძრაობს, ამოსუნთქვის დროს კი ზევით; ჩასუნთქვის დროს მუცლის ქვედა ნაწილის კუნთები მოდუნებულია და მუცლის კედელი გამოიბერება. ამ დროს დიაფრაგმას ქვევით მოძრაობისათვის მეტი სივრცე გააჩნია და ფილტვებში უფრო მეტი ჰაერი შედის. მოვარჯიშე სრულად სუნთქავს და მეტ ენერგიას ღებულობს.

თუ მოვარჯიშე მუცლის კედელს კუნთური დაჭიმვით შეკუმშავს, დიაფრაგმა ბოლომდე გასწორებას ვერ შეძლებს. ადამიანი ავტომატიურად ახდენს ამის კომპენსირებას და აფართოებს გულმკერდის არეს; ამას „მცირე მკერდულ სუნთქვას“ უწოდებენ. მკერდული სუნთქვა მცირე ენერგიას იძლევა, რადგანაც ფილტვები იმ დონეზე ვერ ახერხებს გაფართოებას, როგორც მუცლოვანი სუნთქვის დროს. ფიზიოლოგიური კუთხით, მკერდის კუნთები კუნთური ძალის მხოლოდ იმ 25%-ს უზრუნველყოფენ, რაც ფილტვების შეესებარებისათვის საჭირო. ძალის დანარჩენი 75 % – დიაფრაგმის სამუშაოა (იხ. სურათი 1).

ქვედა მუცლოვანი სუნთქვა – სიმძიმის ცენტრის ქვედა არეში შენარჩუნების საშუალებას იძლევა. ქვედა მუცლოვანო სუნთქვა ასევე დაკავშირებულია დამშვიდებასთან და მოდუნებასთან. **ზედა მკერდული სუნთქვა** და სიმძიმის ცენტრის მაღალ დონეზე ატანა ნევროლოგიურად სტრესებთან, შფოთვისთან (მდეღვარებასთან) და ზედაძაბულობასთანაა დაკავშირებული. თუ ქუჩაში აღელვებულ ადამიანს შეხვდებით, დაუკვირდით, სუნთქავს კი იგი მუცლის ქვედა არით თუ მისი მკერდი ძლიერად ადის და ჩადის ქვევით? ემოციური წონასწორობა სწრაფადვე აღდგება, თუ კი ადამიანი დამამშვიდებელ მუცლოვან სუნთქვით ვარჯიშებს შეასრულებს.

„ქვედა მუცლოვან სუნთქვას“ „ნორმალურ სუნთქვასაც“ უწოდებენ.

„ნორმალური სუნთქვა“ აუმჯობესებს სისხლის მიმოქცევასაც. გული ის ძირითადი ორგანოა, რომელიც სისხლს ტანის ყველა ნაწილისაკენ წნეხავს (ტუმბავს, ჭირხნავს). სუნთქვის დროს დიაფრაგმის ზევით და ქვევით თავისუფლად მოძრაობის დროს ქვედა მუცლის ღრუში წნევა ხან იზრდება, ხან მცირდება; ამ ღრუში გადის აორტა და შიშველი ვენა. ამით ის დამატებითი დატუმბვა

ხორციელდება, რომლის მეშვეობითაც მცირდება გულზე დატვირთვა და ვენოზური სისხლის გულისაკენ დაბრუნება ხორციელდება. ამრიგად, მუცლის ქვედა არე „მეორე გულის“ როლს ასრულებს.

ყაბზობა (კუჭში შეკრულობა) მუცლის არეში დაძაბულობას იწვევს. ნორმალური სუნთქვის შესრულების შემთხვევაში მუცელში იწარმოებს რბილი დაზელვითი ზემოქმედება და პრობლემა იხსნება!

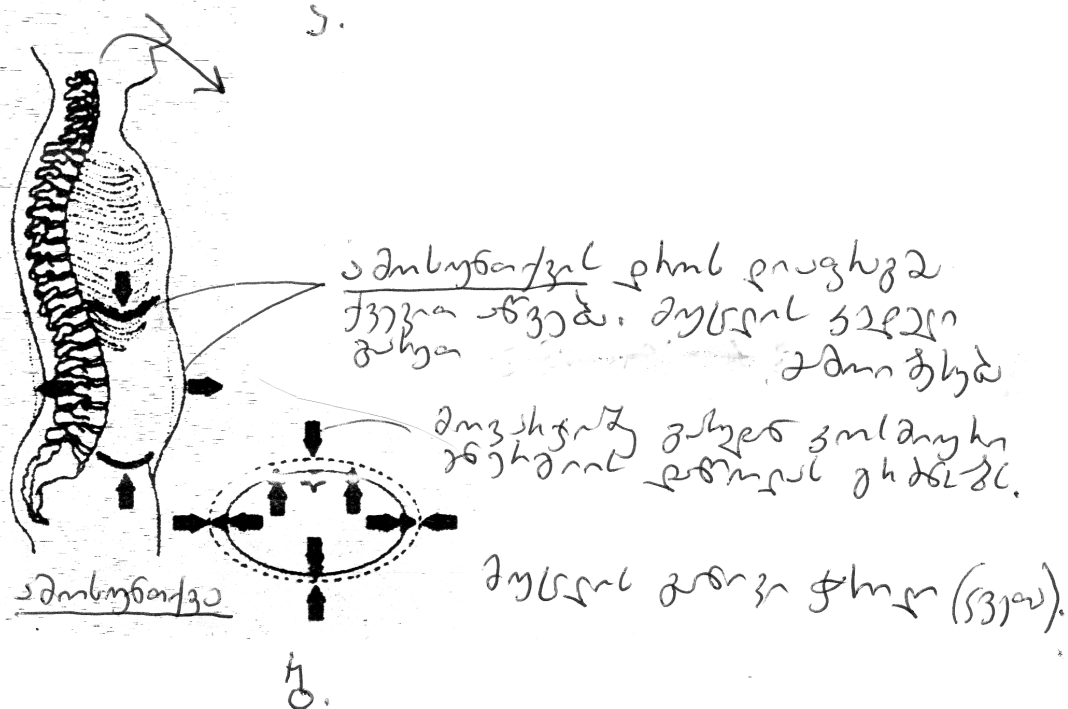
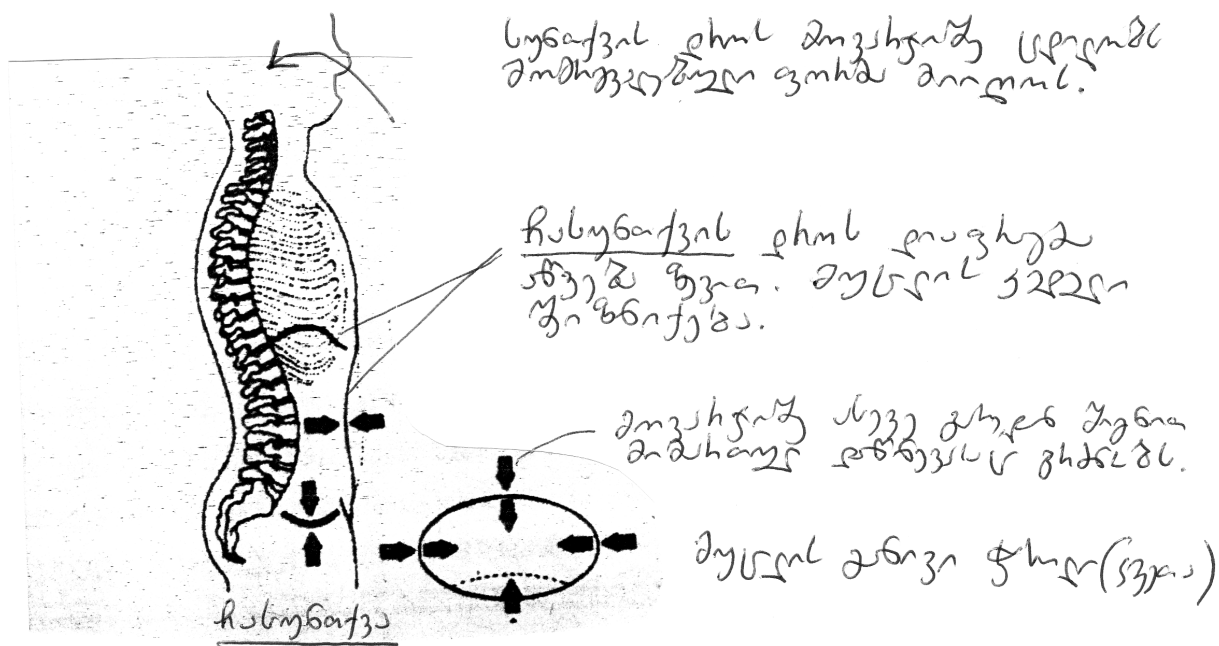
მუცლით სუნთქვა ყოველთვის ადვილდება, თუ კი ადამიანის ტანი (ხერხემალი) მიწისა და ცის ძალების შესაბამისად ჩასწორებულია. თუ ადამიანის ხერხემალი ყოველთვის წინ არის დახრილი, მისი დიაფრაგმა სუნთქვის დროს თავისუფლად მოძრაობას ვერ შეძლებს.

ქვედა მუცლოვან სუნთქვას იმიტომ ვუწოდეთ – **ნორმალური სუნთქვა**, რომ ყველა მოზარდი და მოწიფული ადამიანი, რომელმაც მრავალი სტრესი და ტრავმა გადაიტანა, გახდნენ ხისტები და ემოციურები. მუცლის კუნთები და დიაფრაგმა დაუსუსტდათ, ზოგ ადგილას – ხისტი გახდა, ზოგ ადგილას კი მოეშვა, ეს იმიტომ, რომ მათ დაავიწყდათ ის **ღრმა სუნთქვა**, რომლითაც ბავშვობაში სუნთქავდნენ.

და მართლაც, იბადება ბავშვი თუ არა, იგი **ბავშვურად, „უკუ-სუნთქვით“**, ანუ **„ბუნებრივი სუნთქვით“** სუნთქავს. ეს სუნთქვა მართლაც სუნთქვის ბუნებრივი ხერხია და ყველა ჯანმრთელი ბავშვი ასე სუნთქავს (იხ. სურათი 5).

ადამიანმა ხელახლა რომ ისწავლოს **ბუნებრივი სუნთქვა**, ორი რამეა საჭირო: პირველი, ემოციურად მოდუნება, და მეორე, მუცლის კუნთების გაძლიერება.

თანაბარი სუნთქვის გამომუშავებისათვის ყველაზე ეფექტურ ხერხს – „ბოთლოვანი სუნთქვა“ წარმოადგენს (იხ. სურათი 4). როდესაც ცარიელ ბოთლში სითხეს ასხამენ, ბოთლი ქვევიდან ივსება; ღრმა (ბუნებრივი) სუნთქვაც ასე ხორციელდება. ადამიანის ცხვირი – ბოთლის ყელია, ხოლო მუცლის ქვედა ნაწილი – ბოთლის ძირი. ბოთლოვანი სუნთქვის დროს მოვარჯიშე ჩაისუნთქავს რბილად და თანაბრად, დუნდება მუცლის ქვედა ნაწილის კუნთები. მას შემდეგ, რაც ჰაერი ფილტვებს გაივლის, აფართოებს მუცლის კედელს, დიაფრაგმა ქვევითკენ იზნიქება. თუ მუცლის კუნთები კარგადაა მოდუნებული, დიაფრაგმის ქვევით ჩაზნექვა მუცლის კედლის გამობერვას გამოიწვევს (იხ. სურათი 2-ა).



სუნთქვა 2: ყველაზე მეტი მოძრაობა
სუნთქვა

3/2

ბუნებრივი სუნთქვის შესწავლისათვის ერთი მარტივი საშუალება
არსებობს, რომელსაც მოვარჯიშე ძილის წინ საწოლში ასრულებს:
იგი წვება ზურგზე, შლის ხელებსა და ფეხებს. მისი ტანსაცმელი
ფართო და თავისუფალი, განსაკუთრებით წელის არეში. მოვარჯიშე

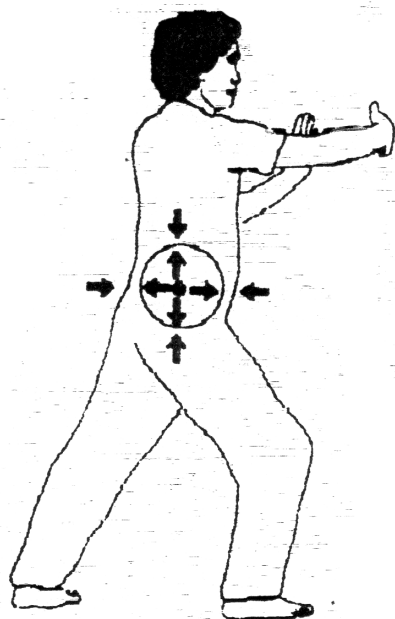
მუცლის ქვედა არეზე მძიმე წიგნს ან სუფთა აგურს იდებს. იგი იწვებს ნელ და რაც შეიძლება ღრმა სუნთქვას, შემდეგ ამოისუნთქავს პირის ღრუდან ნელა და თანაბრად ამ დროს ტუჩები გახსნილია მანმადე, სანამ მთელი ჰაერი არ გამოიდევნება. შემდეგ მოვარჯიშე ხურავს პირს და ცხვირიდან იწვებს ნელა ჩასუნთქვას. ამავე დროს, აკვირდება, თუ როგორ იწვევა წიგნი ზემოთ მუცლის კედლის გამობერვის შესაბამისად. შეიძლება თავი ბალიშზე დადოთ, რათა წიგნის მოძრაობა დაინახოთ (იხ. სურათი 5).

ეს უბრალო ვარჯიში მუცლის ქვედა არის კუნთების ხელახალ ამოქმედებას შეუწყობს ხელს. რეგულარული ვარჯიშის შემთხვევაში მოვარჯიშის მუცელი შესაბამისად გაძლიერდება.

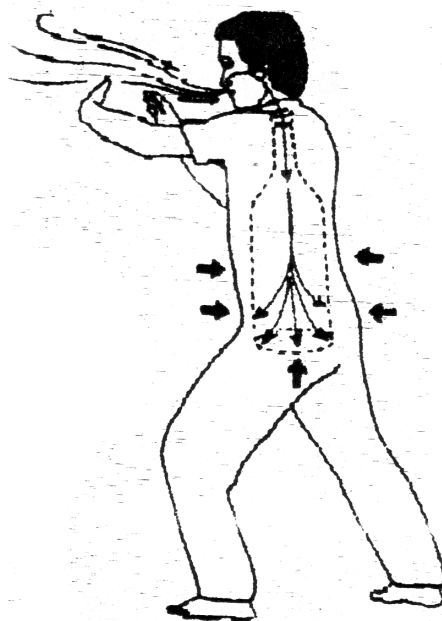
აქვე შეგვიძლია უფრო დეტალურად, ანუ სტრუქტურულად განვიხილოთ უკუ, ანუ ბუნებრივი სუნთქვის „მექანიზმი“ (იხ. სურათი 6): **ჩასუნთქვის დროს** მოვარჯიშე ცხვირის მეშვეობით შეისუნთქავს სუფთა კოსმიურ ენერგიას, იგი შედის ცხვირში და გაემართება მოვარჯიშის ფილტვებისაკენ. ამ დროს მოვარჯიშის მუცლის კედელი შიგნით შეიზნიქება და დიაფრაგმა ზევით აიწევს, რითაც მუცლის ქვედა არეში არსებული დაბინძურებული კოსმიური ენერგია (ქვედა საცავის არე) ზემოთკენ, ფილტვებისაკენ დაიწვებს სვლას (იხ. სურათი 6-ა). ამ დროს ამ ორი კოსმიური ნაკადის „შეზავება“ განხორციელდება. **ამოსუნთქვის დროს** მოვარჯიშის მუცლის კედელი გამოიბერება, ხოლო დიაფრაგმა ქვევით ჩაიზნიქება. ამოსუნთქვას ქვედა საცავიდან ამოსული დაბინძურებული კოსმიური ენერგია ამოჰყვება და ცხვირის ღრუდან დატოვებს ორგანიზმს; ხოლო მოვარჯიშის მუცლის კედლის გამობერვა ქვედა საცავის არისაკენ „მიიზიდავს“ („შეიწოვს“) ახალ, სუფთა კოსმიურ ენერგიას და დაბინძურებულ ენერგიას ჩაენაცვლება (იხ. სურათი 6-ბ).

შიდა ხელოვნების საბრძოლო კუთხით შესწავლის დროს (განსაკუთრებით სისტემის „ჯაჭვის პერანგის“ შემთხვევაში) მოვარჯიშე მუდმივად ერთმანეთში აზავებს სუნთქვის ცნობილ სამ ხერხს: **ქვედა მუცლოვანი**, ანუ **ნორმალურ სუნთქვას**, **უკუ**, ანუ **ბუნებრივ სუნთქვას** და **დამჭირხნავ**, ანუ **შემფუთავ სუნთქვას**. ამ სუნთქვების დროს მოვარჯიშემ ანალური ხვრელის (ყითას) კუნთების მუშაობას დიდი ყურადღება უნდა მიაქციოს, ქვედა არეში ჩასუნთქვის დროს მოვარჯიშე ერთდროულად სწევს ყითას კუნთებს ზემოთკენ და დიაფრაგმას აწევს ქვევითკენ (იხ. სურათი 7).

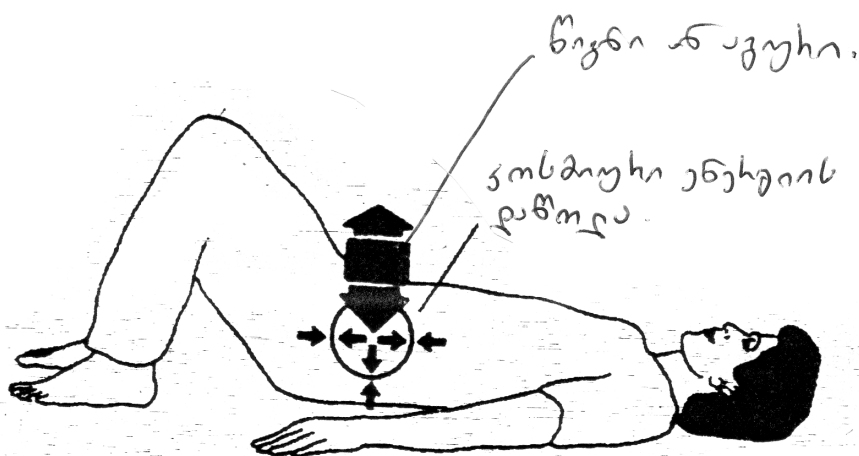
შორისის არეში „ძირის დაბეჭდვის“ შემთხვევაში მოვარჯიშე ყეტის არის კუნთებიდან ენერგიის გაჟონვას უშლის ხელს.



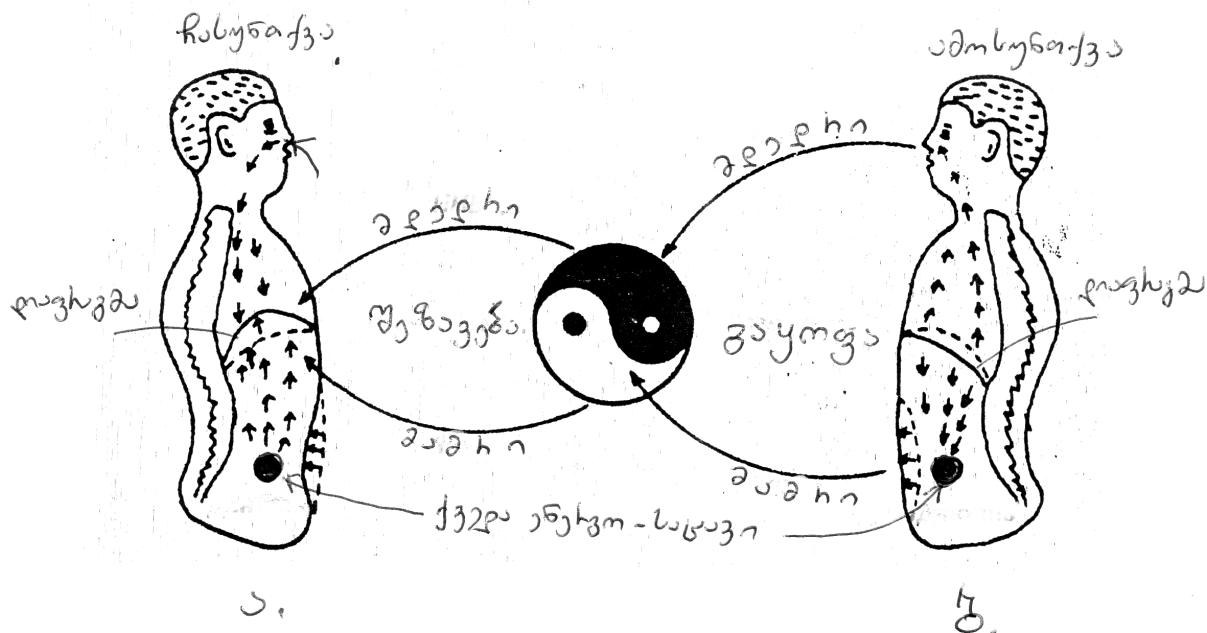
Լյուան 3: "Դժբա ծղկւման",
 ինչ "Երեւոյնի Լյուան 3"
 ծղկւման Լյուան 3
 Դժբա Լյուան 3
 Երեւոյնի.



Լյուան 4: "Ծաղկաւ Զոյնի
 Լյուան 3" քիւն Ծաղկաւ
 Զոյնի Դժբա Լյուան 3
 (Դին) Դժբա Լյուան 3
 Լյուան 3.

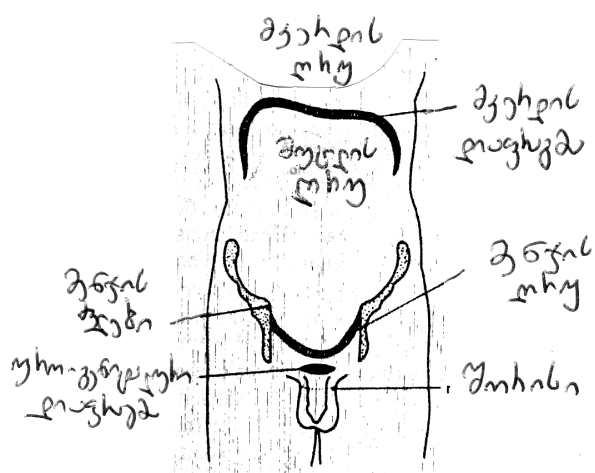


Լյուան 5: Զոյնի Զոյնի Զոյնի
 Զոյնի Զոյնի.

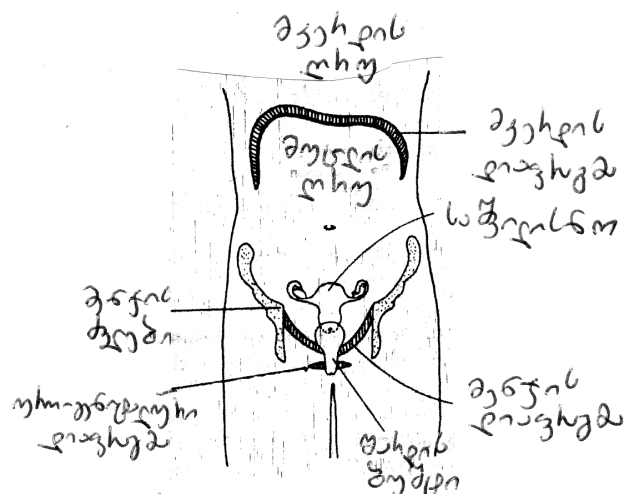


სუხუტი 6: უყუ, ანუ გუნდური სუნაიჭა
სფუქსუხუ სქემა.

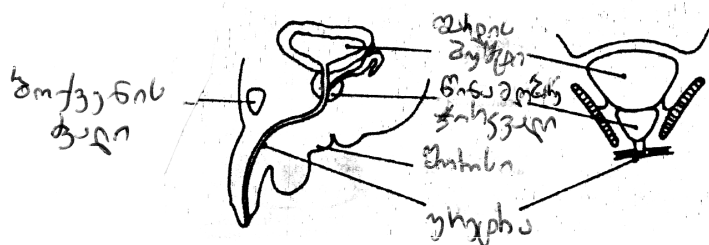
მოვარჯიშის მიერ მუცლის ქვედა არეში კოსმიური ენერგიის მუდმივი და რბილი დაწნევის შენარჩუნება შიდა ხელოვნებაში ვარჯიშისათვის კოსმიური ენერგიის განვითარების მნიშვნელოვანი კომპონენტია. ჩაისუნთქავს რა მოვარჯიშე, გრძნობს, თუ როგორ იბერება და მრგვალდება მისი მუცლის ქვედა ნაწილი, ქვედა საცავში პულსირებული ენერგო-სფერო წარმოიქმნება (იხ. სურათი 8-ა); ამავედროს მოვარჯიშე გარედან შიგნიდან მიმართულ დაწნევასაც გრძნობს. ამოსუნთქვისას იგი ამ ენერგო-სფეროს დააწვება თავისი დიაფრაგმით და მუცლის კედლის კუნთებით, გრძნობს შიგნიდან გარეთკენ მიმავალ და ამავე დროს, გარედან შიგნიდან მიმავალ დაწნევებს.



ა) მკერდის მკერდის მკერდის



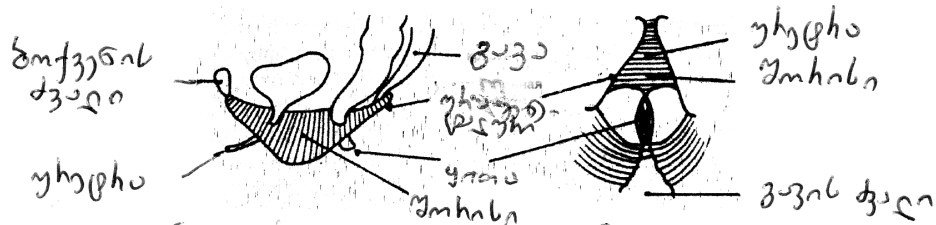
ბ) ქალის მკერდის მკერდის



(მკერდის მკერდის)

(მკერდის მკერდის)

ვ) მკერდის მკერდის მკერდის



(მკერდის მკერდის)

(მკერდის მკერდის)

დ) ქალის მკერდის მკერდის

სურათი 7: მკერდის და მკერდის მკერდის

დროთა განმავლობაში მოვარჯიშე თანდათან თავის მუცლის არეში კოსმიური ენერგო-სფეროს ფორმირებას იგრძნობს; შემდეგ იგი სწავლობს ამ ენერგო-სფეროს სპირალური ტრაექტორიით გრძელებს და მის ნელ გადაადგილებას ქვევით, კუდუსუნისაკენ და შემდეგ ზემოთ

ხერხემლის გასწვრივ, კინკრიხოსაკენ, ქვევით ენისაკენ, და ტანის წინა მხარის გავლით, ჭიპისაკენ, ხოლო შემდეგ ისევ ქვედა საცავისაკენ. ამის შემდეგ მოვარჯიშე შეძლებს კოსმიური ენერგიის ხელებისა და ფეხებისაკენ მიმართვას. მაგრამ, ეს ყველაფერი მომავალში... სჯობს, მოვარჯიშემ გამოიყენოს ასეთი დევიზი: „იჩქარე აუჩქარებლად!“

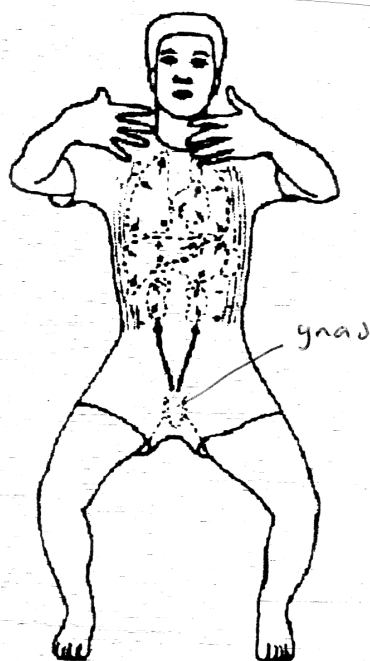
შიდა ხელოვნების ნარნარი ცეკვების შესრულების დროს მოვარჯიშე სუნთქვის რეგულირებას და გონების დამშვიდებას სწავლობს. სუნთქვის რეგულირება მუცლით სუნთქვის ტექნიკით იწყება, და ბოლოს და ბოლოს, როდესაც ადამიანის მთელი ტანი (ორგანიზმი) „გაიხსნება“ და მასში ენერგია დაიწყებს დენას, იგი ღივლივთ ცეკვის შესრულების დროს მთელი ტანით სუნთქვას იგრძნობს.

მდუმარების ხელოვნებით პრაქტიკა – სუნთქვის რეგულირების ხერხის სწავლების ერთ-ერთ საუკეთესო საშუალებას წარმოადგენს. თუ მოვარჯიშე მჯდომარე ან დგომელა მდგომარეობებით შეისწავლის, მაშინ იგი ღივლივთ მოძრაობების დროს უკვე რეგულირებული სუნთქვის შენახვას შეძლებს. ამიტომ, შიდა ხელოვნების ღივლივთ მოძრაობებს „მოდრავ მდუმარებასაც“ უწოდებენ. ამ ხელოვნების თითოეული მოძრაობის სწორად შესრულებისას კოსმიურ ენერგიას მოვარჯიშის ორგანიზმის ყველა კუნჭულში შედწევის საშუალება ეძლევა.

„ნორმალურ“ და „ბუნებრივ“ სუნთქვებს, „კანისმიერ სუნთქვას“ და „ძვლოვან სუნთქვას“ მოვარჯიშე „ჯაჭვის პერანგის“ სისტემაზე გადასვლის დროს სწავლობს. შიდა ხელოვნებაში მოვარჯიშე სუნთქვის ამ ჩამოთვლილ ტექნიკას მოდუნებასთან და ენერგიის მიმოქცევასთან (ცირკულირებასთან) შეაერთებს, ხოლო შემდეგ ყველაფერს ამას მოძრაობაში მოიყვანს.

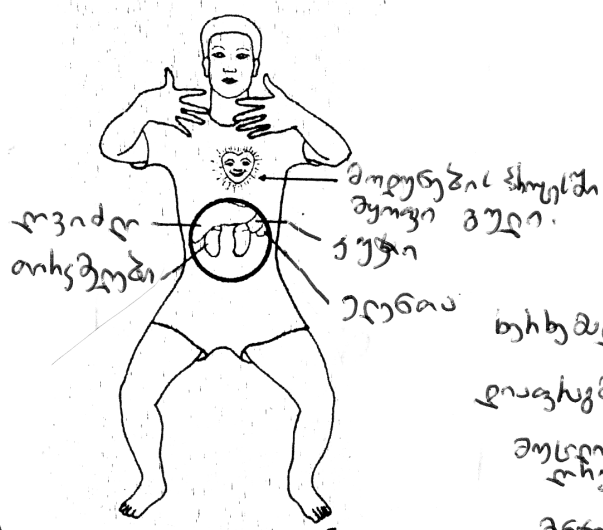
2. „ჯაჭვის პერანგი“ და დამჭირხნავი სუნთქვა

შიდა ხელოვნებაში ითვლება, რომ ადამიანის სასიცოცხლო ძალის დონე და ხასიათი ძირითადად მისი ენდოკრინული სისტემის, კერძოდ, სასქესო ჰორმონების რაოდენობითა და ხარისხით, ფუნქციონალური მდგომარეობით განისაზღვრება.

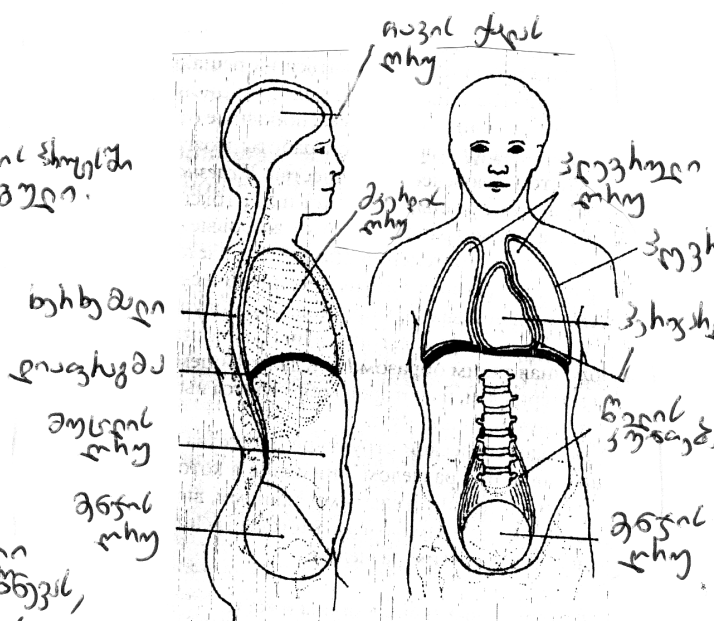


2) Դժգոհություն կարգին ցուցաբերելու
ֆունկցիոնալ խնդիր, արհեստագործական
- Եզրագծային.

5) 3ml 2-պրոպիլ 3-հիդրոքսի 5-պրոպիլ
3-թիոմեթիլ 2-թիոմեթիլ 3-թիոմեթիլ
2-թիոմեթիլ 3-թիոմեթիլ 3-թիոմեթիլ
2-թիոմեթիլ 3-թիոմեթիլ 3-թիոմեթիլ
2-թիոմեթիլ 3-թիոմեթիլ 3-թիոմեթիլ



3) Գործը լուրջ չհասցնել հաճախ
հիմնական էլ ընթերցումը լուրջ
հետևանքներ չպետք է ունենա
գործը լուրջ հետևանքներ չպետք է
ունենալ, քանի որ ընթերցումը



10) 9320 mly
2031 1131 4000
2031

byhan 8: byhan "5-531 3, byhan"

„ჯაჭვის პერანგის“ სისტემა ადამიანში ავითარებს ენდოკრინულ სისტემას, ზრდის სასქესო ჯირკვალთა მწარმოებლობას და მათ ფუნქციონალურ რეჟიმზე ოპტიმალურად ზემოქმედებს. ამის შედეგად

მოვარჯიშის ორგანიზმში დამატებით გამომუშავდება შემოქმედებითი ძალები, რომელიც სექსუალურ ენერგიას წარმოადგენს. როდესაც მოვარჯიშე განვითარების მაღალ დონეს მიაღწევს, მისი სექსუალური ენერგია შესაძლებელია სულიერ ძალად იქნეს ტრანსფორმირებული.

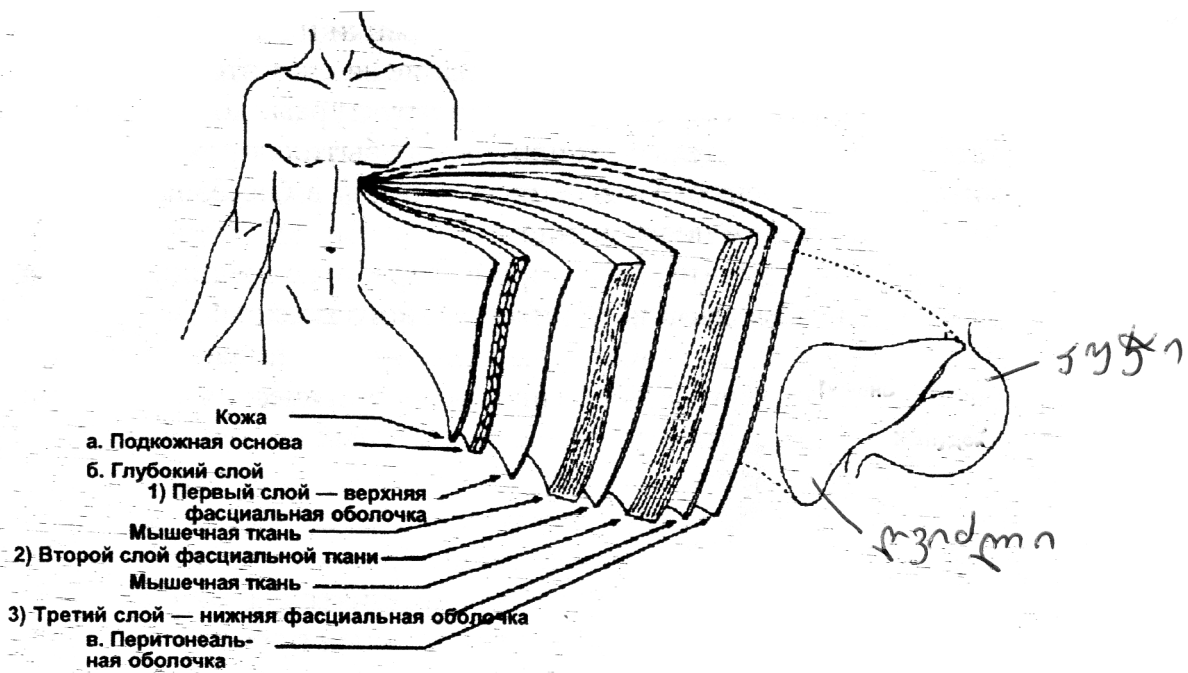
სისტემა „ჯაჭვის პერანგის“ დაწყებითი საფეხური ისეთ ვარჯიშებს შეიცავს, რომლებიც მოვარჯიშის შიდა ორგანოებს წმენდავს და აძლიერებს. ჯანმრთელი, ძლიერი, შლაკებისაგან და ტოქსინებისაგან თავისუფალი ორგანოები ტვინის, და შესაბამისად, ადამიანის არსების ყველა სისტემის ნორმალური მუშაობის საწინდარია (სურათი 8). „ჯაჭვის პერანგის“ სისტემა გააძლიერებს და განავითარებს მოვარჯიშის ორგანოებს, მოაცილებს მათ ტოქსინებს, შლაკებსა და ნალექებს, ასევე ცხიმური ნალექების წმინდა კოსმიურ ენერგიად ტრანსფორმირებას მოახდენს. თანდათან კოსმიური ენერგია დაგროვდება მოვარჯიშის შემაერთებელ ქსოვილებში (სურათი 9) და ყველა შიდა ორგანოებს გარშემო არსებულ ქსოვილებში, მკვრივ შიდა ორგანოებს არასასურველ გარე ზემოქმედებისაგან საიმედოდ დაიცავს. ამ გზით შეგროვილი კოსმიური ენერგია მომავალში იმ საწყის ნედლეულად იქცევა, რომლისგანაც მოვარჯიშის უმაღლესი სახის ენერგია – სულის ძალა – შეიქმნება.

ასე რომ, „ჯაჭვის პერანგის“ სისტემაში ყურადღება გამახვილებულია შემაერთებელ ქსოვილებზე, შიდა ორგანოებზე, ძვლებზე და ძვლის ტვინზე.

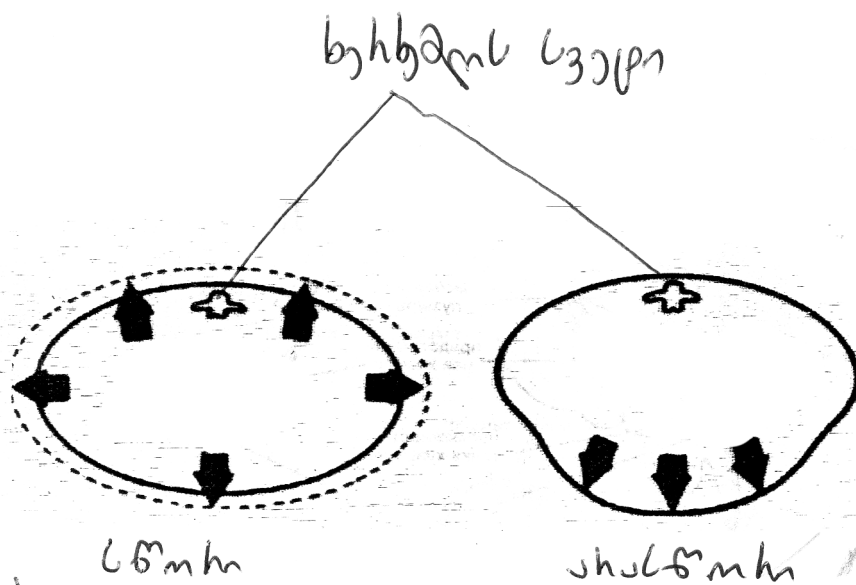
ა) მოვარჯიშის მომზადება დამჭირხნავ სუნთქვაში

დამჭირხნავი სუნთქვა – „ჯაჭვის პერანგის“ საკვანძო სუნთქვითი ტექნიკაა. იგი საბრძოლო ხელოვნების ყველა დგომში სრულდება.

დამჭირხნავი სუნთქვა შიდა ორგანოებში ენეგო-წნევას ზრდის. ძალიან მნიშვნელოვანია, როგორც დამჭირხნავი სუნთქვის, ასევე ნორმალური და ბუნებრივი სუნთქვების შესრულების დროს, მუცლის კედელი ყოველ მხარეს ფართოვდებოდეს და არა მხოლოდ პირდაპირი მიმართულებით (სურათი 9-გ). თუ თქვენ დაუკვირდებით, როგორ სუნთქავს ბავშვი, ადვილად შეამჩნევთ, რომ მის მუცელს მუდამ მომრგვალებული ფორმა გააჩნია.



ա) Պարանոցային ժևնոցային շիջյուն



բ) Բացահայտված կոնցրետ ժևնոցային շիջյուն (պարանոցային շիջյուն)

Կոնցրետ 9: Կոնցրետ "հոգեմուտ" շիջյուն

ადამიანის ტანს მრავალი გახსნილი ადგილი გააჩნია და ცხრა მათგანი ხერელს წარმოადგენს: ორი კარი – საზეიმო და ყითა, და შვიდი ფანჯარა – ორი თვალი, ორი ნესტო, ორი ყური და ერთი პირი. საბრძოლო ხელოვნება გვასწავლის ამ ხერელების დაცვას, რათა ორგანიზმში შენარჩუნდეს კოსმიური ენერგიის წნევა და ამ ხერელებიდან ენერგიების გამოდენას და გაბნევას წინ აღუდგეს. უროგენეტალური და თემოს კუნთის (დიაფრაგმის) ზევით აწევით ორი კარი იკეტება – სასქესო ორგანო და ყითა. მოვარჯიშის მიერ ყურადღების ჭიპის არისაკენ მიმართვის შემთხვევაში გრძნობის ორგანოების მიერ აღქმული გრძნობები შიგნითკენ შეტრიალდება და ამით ტანის ზედა გახსნილი ადგილები ჩაიკეტება.

ბ) მოსამზადებელი სუნთქვა – ცეცხლოვანი სუნთქვა (ნორმალური და ბუნებრივი სუნთქვები)

მოვარჯიშე ჯდება კუნძის კიდეზე ან დგება სისტემა „ჯაჭვის პერანგის“ მთავარ – „ხის გულში ჩახუტების“ პოზაში (იხ. სურათი 10, ა,ბ). ამ პოზებში მოვარჯიშის ტანი ვერტიკალურია და ხერხემალი ჩახწორებული. ენა სასაზეა მიდებული (იხ. სურათი 10-გ) – ეს მოვარჯიშის გულის ძალის გადენას ხელს შეუშლის და ამავე დროს ჩაირთვება მისი მ კ ო .

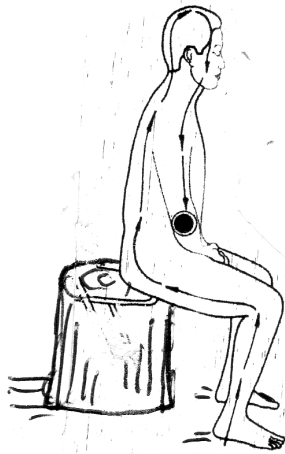
მოვარჯიშე თავის შიგნით მიაყურადებს თავის **თირკმელებს**. ჩაისუნთქავს ჩვეულებრივად და ყურადღებას **ფილტვებზე** დააფიქსირებს. იგი აგრძელებს თავისუფალ სუნთქვას და მიაყურადებს **ღვიძლს** და ყველა **შიდა ორგანოს**. ბოლოს იგი თავის ყურადღებას **ქვედა საცავზე** შეაჩერებს (იხ. სურათი 10-დ).

1. დასაწყისში მოვარჯიშე ცეცხლოვანი სუნთქვის პირველ ნაბიჯს ასრულებს – „ქვედა მუცლოვან, ანუ „ნორმალურ სუნთქვას“ (იხ. სურათი 11-ა,ბ). მოვარჯიშე ამ დროს ასრულებს ნელ, მაგრამ ღრმა და საკმაოდ ღრმა **ჩასუნთქვას**. მისი მკერდი მოდუნებულია, ჩასუნთქვისას მუცელი გამოიბერება (იხ. სურათი 9-ბ), ხოლო შორისში დაწნევას გრძნობს. ჩასუნთქულ კოსმიურ ენერგიეს მოვარჯიშე ჭიპის ქვეშ მდებარე აქტიურ წერტილში (ци-хай) მიმართავს. ზუსტად ამ აქტიურ წერტილში იწყება მოვარჯიშის ჩასუნთქვა. ზუსტად მასზეა მისი ყურადღება დაფიქსირებული და მისკენ უნდა მიმართოს კოსმიური ენერგიის ძალთა ის ნაკადი, რომელიც ჩასუნთქულ ჰაერთან ერთად შემოდის ორგანიზმში (სურათი 11-ა).

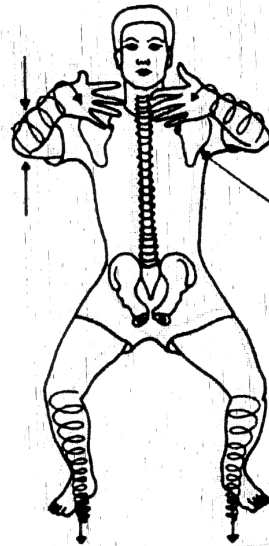
შემდეგ მოვარჯიშე გაძლიერებულ **ამოსუნთქვას** ასრულებს. მისი მუცელი ბრტყელდება და მუცლის კედელი ხერხემლისაკენ შეიზნისება

(იხ. სურათი 11-ბ). ამოსუნთქვისას მოვარჯიშებმა სასქესო ორგანოს ზევით შეზნექვას უნდა მიაქციოს ყურადღება. მისი მუცლის ქვედა არის მთელი არე და შორისი ზევითკენ უნდა იყოს შეზნექილი. სასურველია თუ მოვარჯიშე ამ ამოსუნთქვის მდგომარეობას ცოტა ხანს შეინარჩუნებს, ანუ გააკეთებს პაუზებს ამოსუნთქვასა და ჩასუნთქვას შორის (იხ. სურათი 11-ბ).

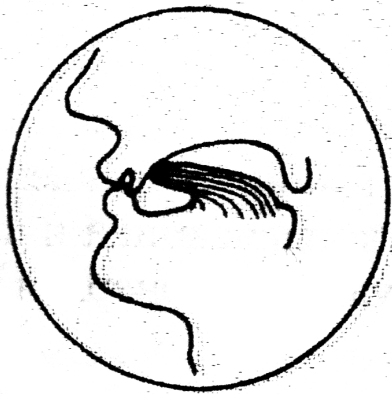
შემდეგ მოვარჯიშე ისევ ნელა ჩაისუნთქავს, და მუცელსა და შორისს გამობერვის საშუალებას მისცემს – ეს შემდეგი სუნთქვითი ციკლის დასაწყისი იქნება. მოვარჯიშე **ნორმალური სუნთქვის 18-36** მთლიან ციკლს ასრულებს. ეს სუნთქვა მოვარჯიშის დასაწყის „ენერგო დამუხტვას“, ანუ „ცეცხლის გამოღვიძებას“ განახორციელებს.



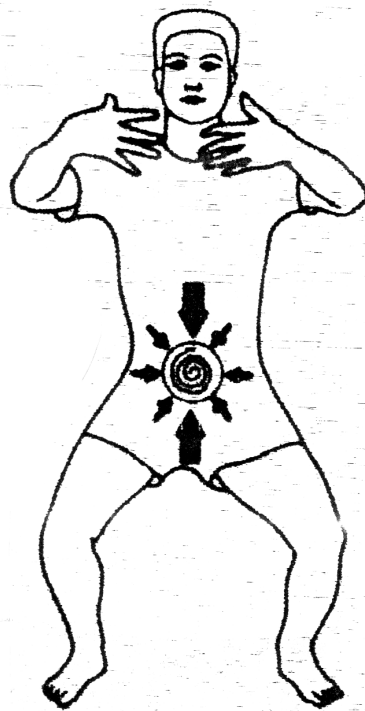
ა) ჯეროვანი პოზიცია.



ბ) ფეხები დაეხრებოდეს.



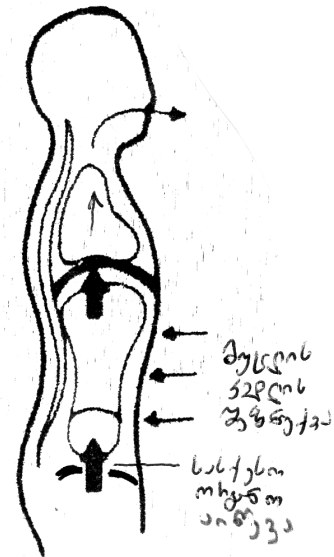
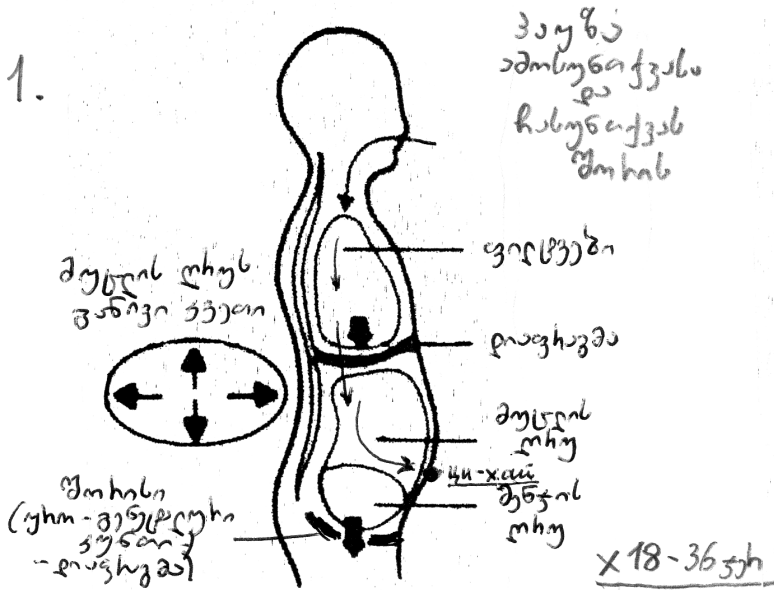
გ) ენა ზედა ლაბიაზე
დაეხრება (დაეხრება).



დ) კონტრაქცია ქვედა ლაბიაზე.

სურათი 10: დაეხრება ლაბიაზე (დაეხრება ლაბიაზე)

1.

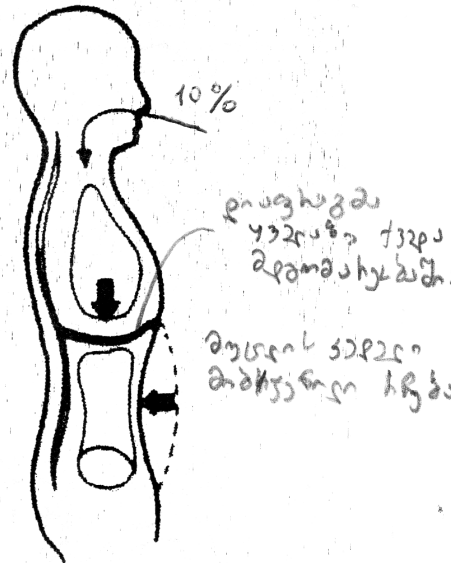
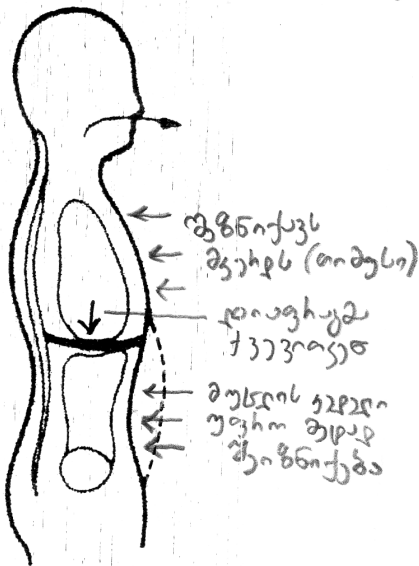


ა) წარმოვანი სუნთქვა - ნიჟარული სუნთქვის ჩასუნთქვა (მუცლის ვარდის გამოწვევა).

ბ) წარმოვანი სუნთქვა - ნიჟარული სუნთქვის ამოსუნთქვა.

2.

სივრცითი ამოსუნთქვა და შეკუმშვა



ვ) წარმოვანი სუნთქვა - ამოსუნთქვა და ღრუბრების ჩასუნთქვა.

დ) შეკუმშვა 10%-ით ჩასუნთქვა შეუძლებელია მუცლის ვარდის.

სურ. 11. დამატებითი სუნთქვის ტექნიკა. (გაუხილავი)

2. როდესაც მოვარჯიშე კოსმიური ენერგიის ძალის ჭიბის ქვედა არეში შეგროვებას (მუცელი ამ დროს საგრძნობლად ხურდება) ახორციელებს, ამოსუნთქვისას („ბუნებრივი სუნთქვის“

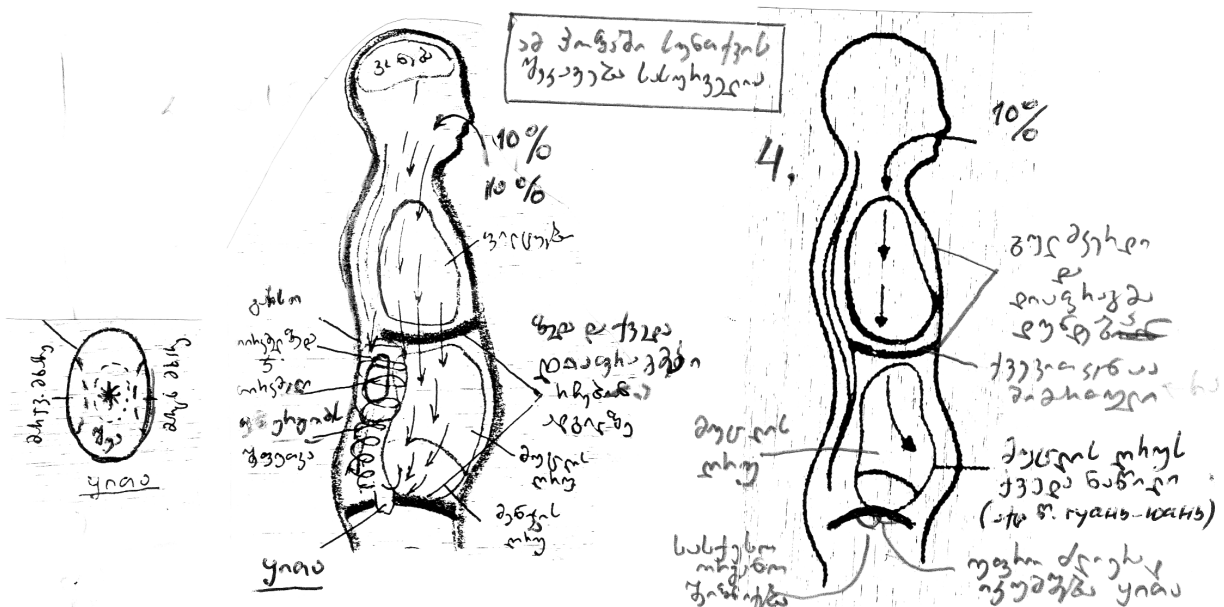
ამოსუნთქვისას) მუცელი გამობერილია, რასაც მოყვება მეორე ამოსუნთქვა, რომლის დროსაც მუცლის კედელი ხერხემალს მიებრჯინება. ამის შემდეგ მცირე 10%-იან ჩასუნთქვას შეასრულებს, და თან ხერხემალს მიაბრჯენს გულმკერდს, რაც მკერდუკანა ჯირკვალს (თიმუსს) გააქტიურებს. ამ მომენტში მოვარჯიშემ თავისი დიაფრაგმა ქვევით უნდა ჩასწიოს (იხ. სურათი 11-გ). აქ მნიშვნელოვანია, რომ მან ამ დროს ცოტა ხნით სუნთქვა უნდა შეიკავოს, ხოლო ამის შემდეგ „ბუნებრივი სუნთქვის“ ტიპის ჩასუნთქვა უნდა შეასრულოს, მაგრამ არა მთლიანი ჩასუნთქვით, არამედ შეავსოს ფილტვები მისი მოცულობის 10%-ით, ანუ მოვარჯიშე მუცლის ქვედა არეში ჰაერის მცირე ულუფას ჩაისუნთქავს; ამ დროს მისი მუცლის კედელი ხერხემალთან მიბრჯენილი რჩება, ხოლო დიაფრაგმა ყველაზე ქვედა მდგომარეობაში იმყოფება (იხ. სურათი 11-დ). ამის შემდეგ მოვარჯიშე თავის გულმკერდსა და მუცელს გამოწევის (გამობერვის) საშუალებას არ აძლევს.

გ) კოსმიური ენერგიის ძალის დაჭირხენა

3. მოვარჯიშე კიდევ ერთხელ ასრულებს წინა ჩასუნთქვის მსგავს 10%-იან ჩასუნთქვას, მაგრამ ამ დროს უკვე იკუმშება მისი მენჯისა და ურო-გენეტალური დიაფრაგმები (იხ. სურათი 11-ე). ამ დროს სასქესო ორგანო ზემოთკენ შიგნით შეიზნიქება, ყითას წრიული კუნთი (ზონა) დაიძაბება, რითაც მოვარჯიშის ყითას ხერხედი შეიკუმშება. ამით მოვარჯიშის ქვედა ხერხედი ჩაირაზება, ჩასუნთქვით შემოსული კოსმიური ენერგია ტანს ვეღარ სტოვებს და იწეებს შიდა ორგანოების გაუღენტვას. მოვარჯიშე თავისი კუნთებით შიდა ორგანოებს შემდეგი სამი მხრიდან შეკუმშავს: გულმკერდის დიაფრაგმა ორგანოებს ზემოდან ქვევით დააწევა, სასქესო ორგანო შიდა ორგანოებს ქვევიდან ზევით მიაწევა და მუცლის კედლის კუნთები ზურგისკენ ძიდა ორგანოებს მიაწევა. მოვარჯიშის ზურგის მხრიდან ასეთ დაწოლას ხერხემალი და ნეკნები დააფიქსირებს (იხ. სურათი 11-ვ).

[illegible]

3) Զննողը տեղեկ կան ձեռքից
 Դիմողից - բացի թան, Զննողը
 չի կարող հարցնել ցուցանիշներ,
 թեքումներ և Կոնկրետ
 ցուցանիշներ.



g) Runtgeber für 10% - variabel
Kilowatt für 10 Jahre, 75000 kWh
+ 2000 kWh pro Jahr + 1000 kWh
maximaler Energieverbrauch 1000 kWh
1000 kWh: (2000 kWh/2000 kWh)

c) Zweigelt im Vergleich zur Blaufränkisch
 1973: 10% - nur
 1976: 20% -

20

თირკმლისზედა ჯირკვლისაკენ მიმართავს. გონების მეშვეობით მოვარჯიშე მარცხენა თირკმელსა და თირკმელზედა ჯირკვალს კოსმიური ენერგიის ნაკადებით შეფუთავს და ენერგიის ძალით გაჟღინთავს. ამავე დროს, მუცლის კედლის მარცხენა მხარეს უფრო ძლიერად კუმშავს და უფრო ღრმად შიგნით, ხერხემლისაკენ შეზნიჭავს. შემდეგ, მოვარჯიშე ყითის მარჯვენა კუნთის ძლიერი შეკუმშვით კოსმიური ენერგიის ნაკადს **მარჯვენა თირკმელსა და თირკმელზედა ჯირკვლისაკენ** მიმართავს და იგივე ოპერაციას შეასრულებს, რაც მარცხენა თირკმელსა და თირკმელზედა ჯირკვალთან მიმართებაში, შეზნიჭავს რა მარჯვენა მუცლის კედელს. მოვარჯიშემ გონებით უნდა უთვალთვალოს იმას, რომ ორივე მისი თირკმელი შეივსოს აღმავალი კოსმიური ნაკადის რაც შეიძლება მეტი ენერგიით (იხ. სურათი 11-ზ). მოვარჯიშე სუნთქვას ამ პოზაში აკავებს და იმდენ ხანს რჩება ამ მდგომარეობაში, რამდენიც შეუძლია.

4. როდესაც მოვარჯიშე შეიგრძნობს, რომ სუნთქვის შეკავების გაგრძელება შეუძლებელი ხდება, იგი ისევ 10%-იან **ჩასუნთქვას** ასრულებს. შორისს უფრო ძლიერად კუმშავს (განსაკუთრებულ ყურადღებას სასქესო ორგანოს შეწევას აქცევს). ჩასუნთქვის შემდეგ მოვარჯიშე კოსმიური ენერგიის ნაკადს სექსუალური ენერგიის ცენტრისაკენ (აქტიური წერტილი **гуань-юань** – ბოქვენის ძვალზე) მიმართავს. ზუსტად ამ წერტილში ხდება შეზნექილი მუცლის კედლით გამოწვეული წნევის თავმოყრა, ხოლო დიაფრაგმა და გულმკერდი მოდუნებულ მდგომარეობაში გადადის (რამდენადაც ეს შესაძლებელია, იგი (დიაფრაგმა) ქვედა მდგომარეობაში იმყოფება (იხ. სურათი 11-თ). მოვარჯიშე შორისს და სასქესო ორგანოს კიდევ ერთხელ ზევით ასწევს და ამით ენერგიის გაჟონვა მინიმუმამდე დაჰყავს.

5. მონარჯიშე კიდევ ერთ 10%-იან **ჩასუნთქვას** ასრულებს (თუ მოვარჯიშის ფილტვები მეტ ჰაერს ვეღარ იტევს, იგი მცირედ **ამოისუნთქავს** და მხოლოდ ამის შემდეგ **ჩაისუნთქავს**). იგი ამ ჩასუნთქული კოსმიური ენერგიის ნაკადს თავისი მუცლის წინა ნაწილის ყველაზე ქვედა არისაკენ მიმართავს; ამ არეს უფრო მეტად კუმშავს და შეძლებისდაგვარად დიდხანს იკავებს სუნთქვას (იხ. სურათი 11-ი).

6. მოვარჯიშე კიდევ ერთ 10%-იან **ჩასუნთქვას** ასრულებს და იმეორებს წინა ქმედებას. იგი გრძნობს, თუ როგორ მატულობს ენერგიის წნევა შორისის არეში (სურათი 11-კ).

7. თუ ამ დროისათვის მოვარჯიშეს ჩასუნთქვის მეტი შესაძლებლობა აღარ აქვს, მას წინ დახრა და ცოტა **ამოისუნთქვა**

შეუძლია. წინ დახრის დროს მოვარჯიშე მთელ თავის ყურადღებას თირკმელებში გაჩენილ შეგრძნებებს მიაპყრობს. მან უნდა იგრძნოს, თუ როგორ ფართოვდებიან თირკმელები, შემდეგ კიდევ ერთი 10%-იანი **ჩასუნთქვა** განახორციელოს და ჩასუნთქული ენერგია თირკმელების არისაკენ მიმართოს (იხ. სურათი 11-ღ). ეს პოზა მოვარჯიშემ რაც შეიძლება დიდხანს უნდა შეინარჩუნოს, რადგან მას გვერდებისა და ზურგის ენერგიების ცირკულაციის გახსნაში მოეხმარება.

8. მოვარჯიშე **ამოსუნთქვას** ასრულებს და სწორდება.

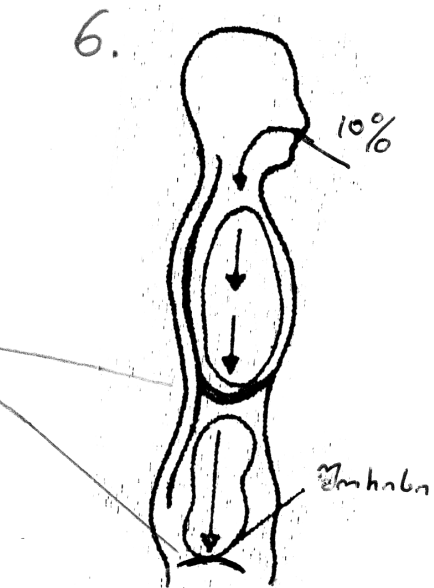
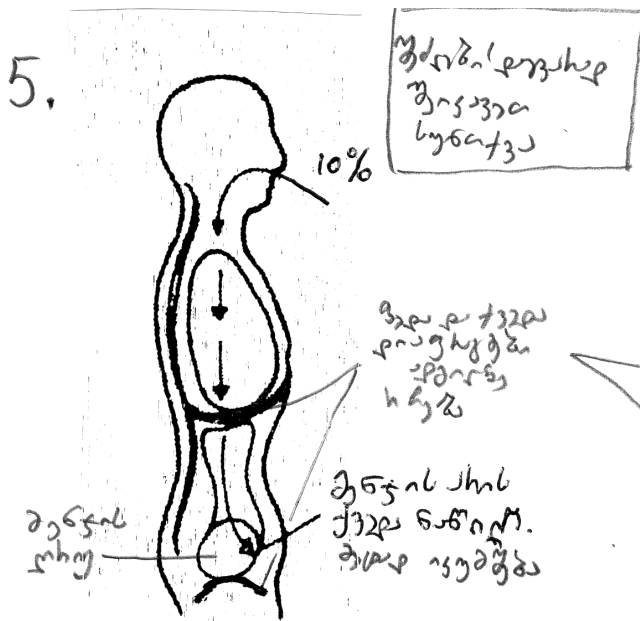
9. მოვარჯიშე ნორმალურ სუნთქვას იწვევს და ამით აღადგენს თავის სუნთქვას.

მოვარჯიშე ასრულებს რა ამოსუნთქვას და მოდუნებას (ვარჯიშის თითოეული ციკლის ბოლოში), ენერგიის გაძლიერებული ცირკულირების გამო აუცილებლად თავისი ტანის გახურებას იგრძნობს.

მოვარჯიშე ენის წვერს სასას ადებს და მ კ ო სუნთქვის რამოდენიმე ციკლს ასრულებს. მოვარჯიშე, ამთავრებს რა მდუმარებას, კოსმიური ენერგიის თავმოყრას ჭიპის არეში იწვევს (იხ. სურათი 11-მ).

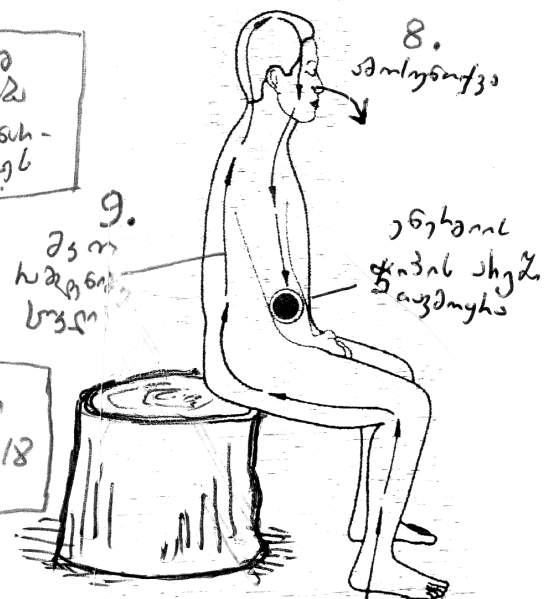
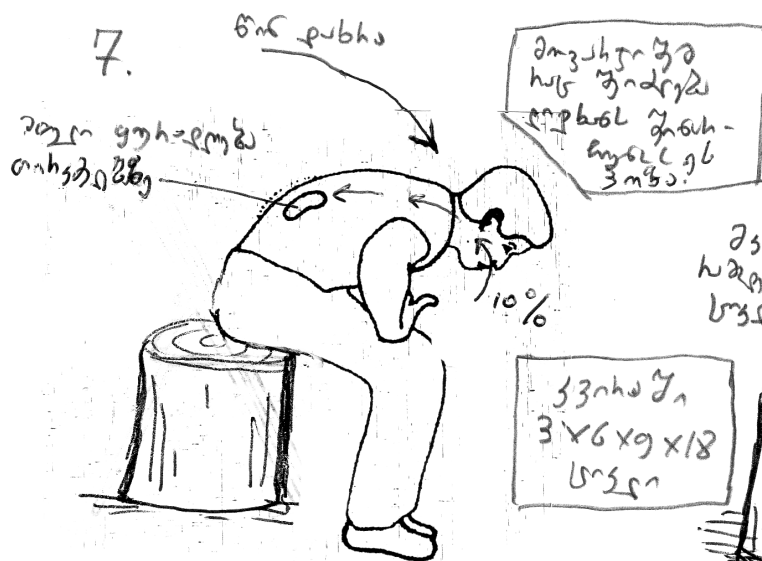
დამჭირხნავი სუნთქვის ამ მეთოდის მეშვეობით მოვარჯიშე შიდა ორგანოების შეკუმშვას, მათში კოსმიური ენერგიის გაჟღენთვას (შეფუთვას) და მათ ძლიერ მასირებას (მასაჟს) ახორციელებს. ჩასუნთქვის დროს სისხლი და კოსმიური ენერგია მოვარჯიშის შიდა ორგანიზმში ახალი ძალით იწვევს ცირკულირებას (მიმოქცევას), მთლიანად სუფთავდება მისი სისხლი და თანდათან უფრო ჯანმრთელი და ძლიერი ხდება (სისხლი).

თუ მოვარჯიშე ამ ვარჯიშის შესრულების დროს გულმკერდის არეში ენერგიის დაგუბებას იგრძნობს – ხელისგულებით ამ არის მასირება და მისი ზემოდან ქვევით მიმართვა უნდა განახორციელოს. ასევე სასარგებლოა გულის სამკურნალო ბგერის „ჰჰჰჰააა...“-ს წარმოთქმა და შებერტყვითი მოძრაობების შესრულება.



1) ճեղքի խոռոչի 10% ճեղքի խոռոչի 10%-ան համարժեքի ճեղքի խոռոչ:

2) ճեղքի խոռոչի 10%-ան համարժեքի ճեղքի խոռոչի 10%-ան համարժեքի ճեղքի խոռոչ:



1) Գլխի զանգվածի 10% ճեղքի խոռոչի 10%-ան համարժեքի ճեղքի խոռոչ:

2) Գլխի զանգվածի 10% ճեղքի խոռոչի 10%-ան համարժեքի ճեղքի խոռոչ:

Լոկ. 11. (ճեղքի խոռոչ)

თავი მეორე: შორისის არის დამჭირხნავი სუნთქვა (ყითას არის ენერგო-მასაჟი)

1. შორისის ძალის გამოდგომება

ყითა შიდა ენერგიასთანაა დაკავშირებული. „ჯაჭვის პერანგის“ ხელოვნებაში “შორისის ძალის“ მეშვეობით მოვარჯიშე კოსმიურ ენერგიას იმ ორგანოებისაკენ ან ტანის იმ ნაწილისაკენ აგზავნის, რომლის ენერგიით შეფუთვა (გაუფინთვა) ან რომელიმე ადგილისათვის ენერგო კონცენტრაციის დონის მომატება სურს.

ა. ტანის ორგანოების წყაროსთან ყითას მიერთება

ადამიანის შორისის ზონა (აქტიური წერტილი „хуэй-инь“) უკანა ხერხელსა (ყითას) და სასქესო ორგანოს შეიცავს. ამასთან ერთად, ყითას არის სხვადასხვა ნაწილები კოსმიური ენერგიის გამომმუშავებელ ორგანოებთანაცაა შეერთებული (მიერთებული). აღმოსავლეთში ამ ზონას მთელი მდებარი ენერგიის შემკრებ ადგილს, ანუ მუცლის ღრუს ქვედა ნაწილის მდებარი ენერგიის შემკრებ ადგილს, ანუ მუცლის ღრუს ქვედა ნაწილის მდებარი ენერგიის შემკრებ წერტილს („хуэй-инь“- ს) – „სიცოცხლის და გარდაცვალების ჭიშკარს“ უწოდებენ.

ამ ზონას ასეთი პოეტური სახელწოდება იმიტომ მოუგონეს, რომ იგი ადამიანის ტანის ორ ძირითად ჭიშკარს შორის იმყოფება (მდებარეობს). ერთი – წინა ჭიშკარს წარმოადგენს და გარე სასქესო ორგანოში იმყოფება. ეს არის ყველაზე დიდი ჭიშკარი, რომლიდანაც სასიცოცხლო ენერგიას თავისუფლად შეუძლია გადინება, რითაც ადამიანის შიდა ორგანოების ფუნქციები სუსტდება. მეორე ჭიშკარი ყითაა. ამ ადგილიდანაც ხდება კოსმიური ენერგიის გადინება. ეს ხდება, მაშინ როდესაც იგი მჭიდროდ არ არის ჩაკეტილი (ჩარაზული). თუ მოვარჯიშე ყითასთან ახლომდებარე კუნთების მეშვეობით მის მჭიდროდ ჩაკეტვას მოახერხებს, ენერგიის გადინება წყდება. ქვემოთ მოყვანილი ენერგო-ვარჯიშები (ენერგო-მასაჟი) შორისის ორგანოების გაჯანსაღებას, ყითას მჭიდროდ „ჩაკეტვას“ („ჩარაზვას“) უზრუნველყოფს. ამის მეშვეობით სასიცოცხლო ძალა (ენერგია) ხერხემლის სვეტში შეიწოვება, ეს უკვე ყველა ენერგო-სისტემის საფუძველს წარმოადგენს.

ბ. უკანა ხერელის არის ხუთი ზონა (იხ. სურათი 1)

ადამიანის უკანა ხერელის (ყითას) არე შემდეგ ხუთ ზონად იყიფა: ა) შუა; ბ) წინა; გ) უკანა; დ) მარცხენა და ე) მარჯვენა (სურათი 1).

ა) ყითას შუა ზონა

ყითას არის შუა ზონა კოსმიური ენერგიის ნაკადით შემდეგ შიდა ორგანოს უკავშირდება: საშო, საშვილისნო, აორტა ქვედა ღრუ ვენა (სისხლძარღვი), კუჭი, გული, ფარისებრი და პარაფარისებრი ჯირკვლები, ჰიპოფიზი, ჯალღუზისებრი სხეული (ეპიფიზი) და კინკრიხო (სურათი 2 და 3).

ბ) ყითას წინა ზონა

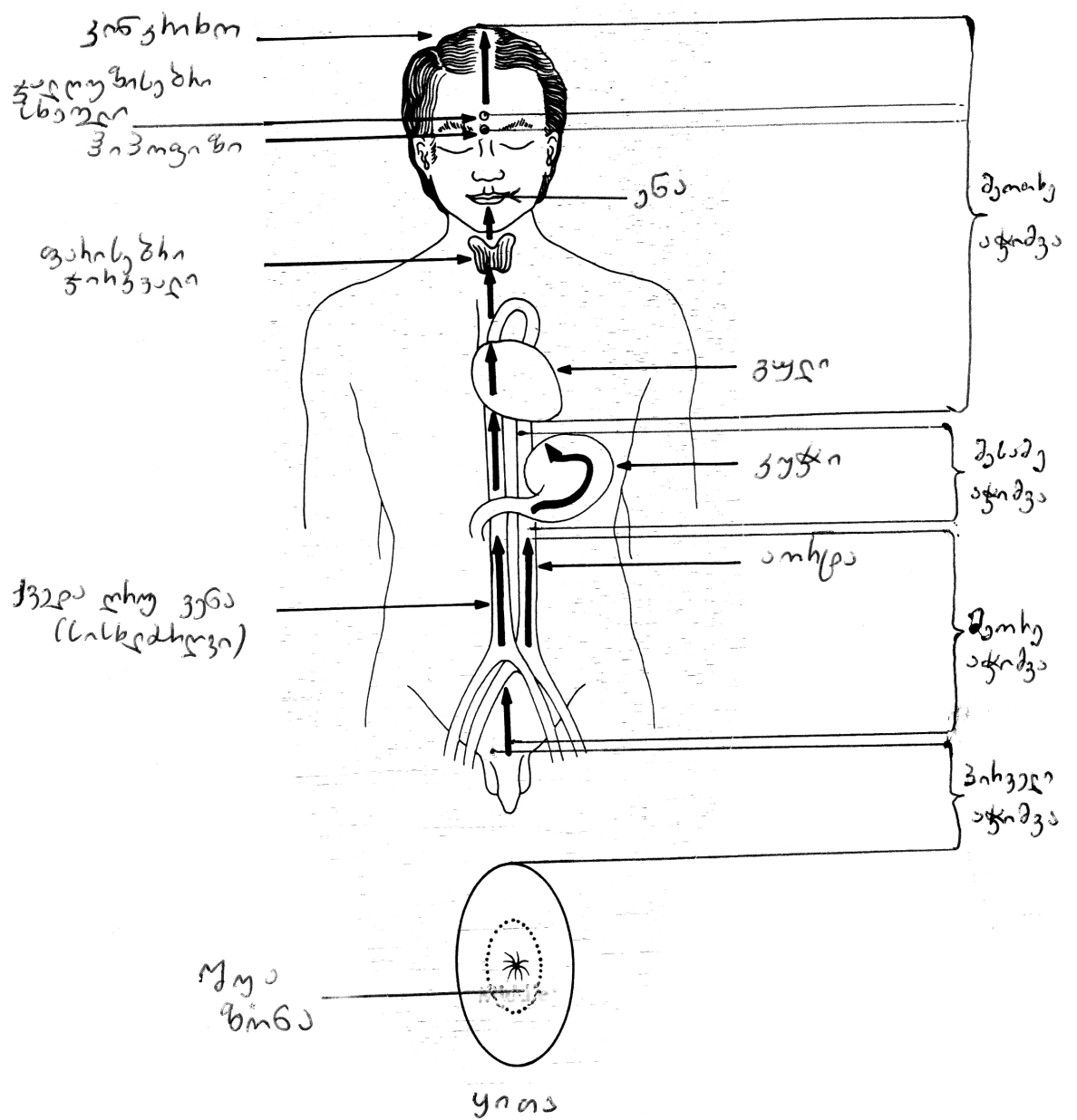
უკანა ხერელის (ყითას) წინა ზონა კოსმიური ენერგიის ნაკადის მეშვეობით (საშუალებით) ადამიანის შემდეგ შიდა ორგანოს უკავშირდება: წინამდებარე ჯირკვალი, შარდის ბუშტი, წვრილი ნაწლავი, კუჭ-ნაწლავი, კუჭი, მკერდუკანა ჯირკვალი (თიმუსი), თავის ტვინის ფრონტალური არე (განყოფილება) (სურათი 3 და 4).

გ) ყითას უკანა ზონა

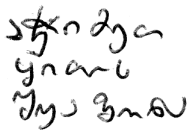
უკანა ხერელის (ყითას) უკანა ზონა კოსმიური ენერგიის ნაკადის მეშვეობით შემდეგ შიდა ორგანოს უკავშირდება: გავის ძვალი, წელის არის ქვედა ნაწილი, ხერხემლის მკერდის არის თორმეტი მაღა, ხერხემლის სვეტის კისრის არის შვიდი მაღა და მოგრძო ტვინი (სურათი 5).

დ) ყითას მარცხენა ზონა

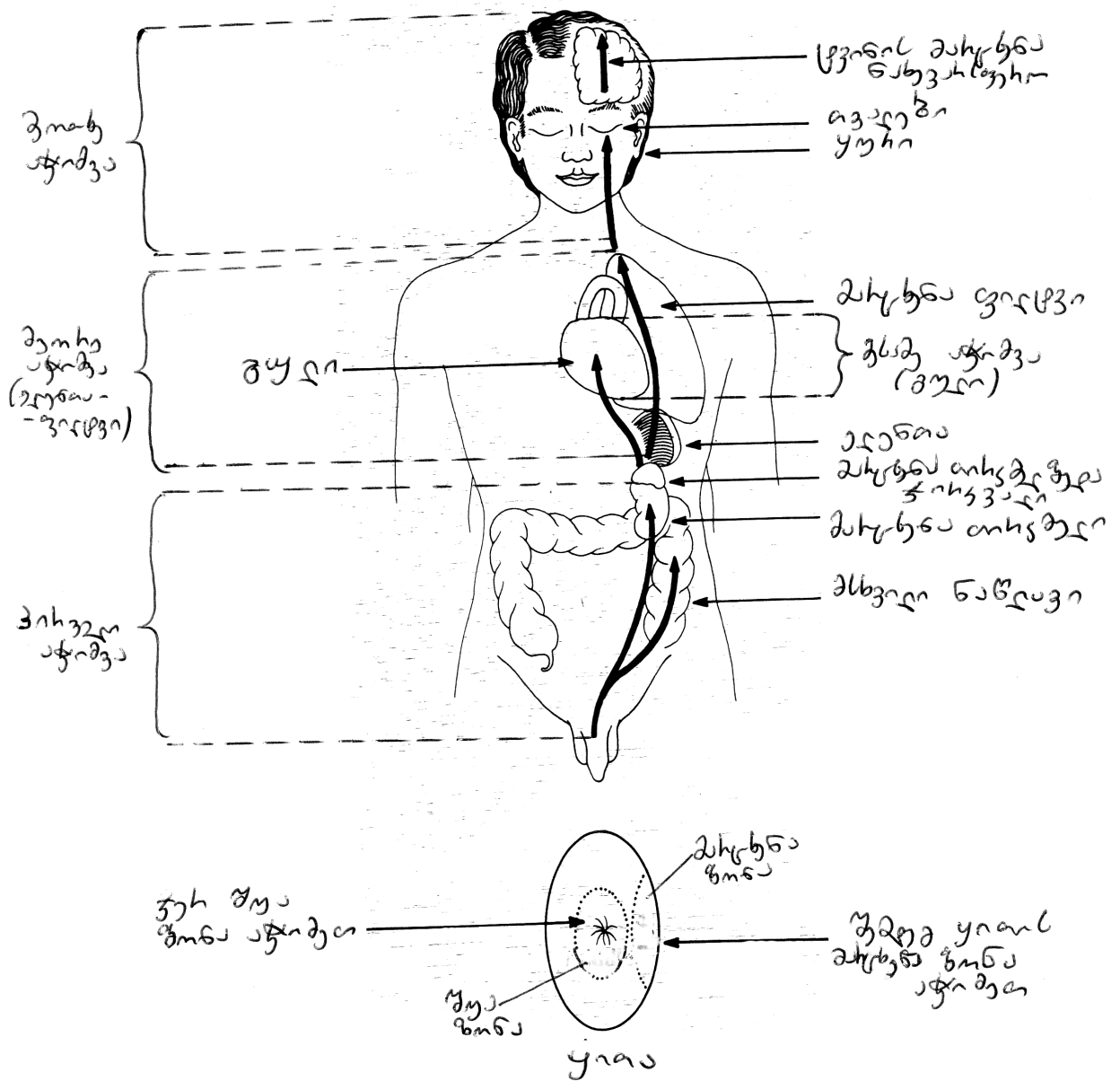
უკანა ხერელის (ყითას) მარცხენა ზონა კოსმიური ენერგიის ნაკადის მეშვეობით შემდეგ შიდა ორგანოს უკავშირდება: მარცხენა საკვერცხე, მსხვილი ნაწლავი, მარცხენა თირკმელი, მარცხენა თერკმელზედა ჯირკვალი, ელენთა, მარცხენა ფილტვი და თავის ტვინის მარცხენა ნახევარსფერო (სურათი 6 და 7).



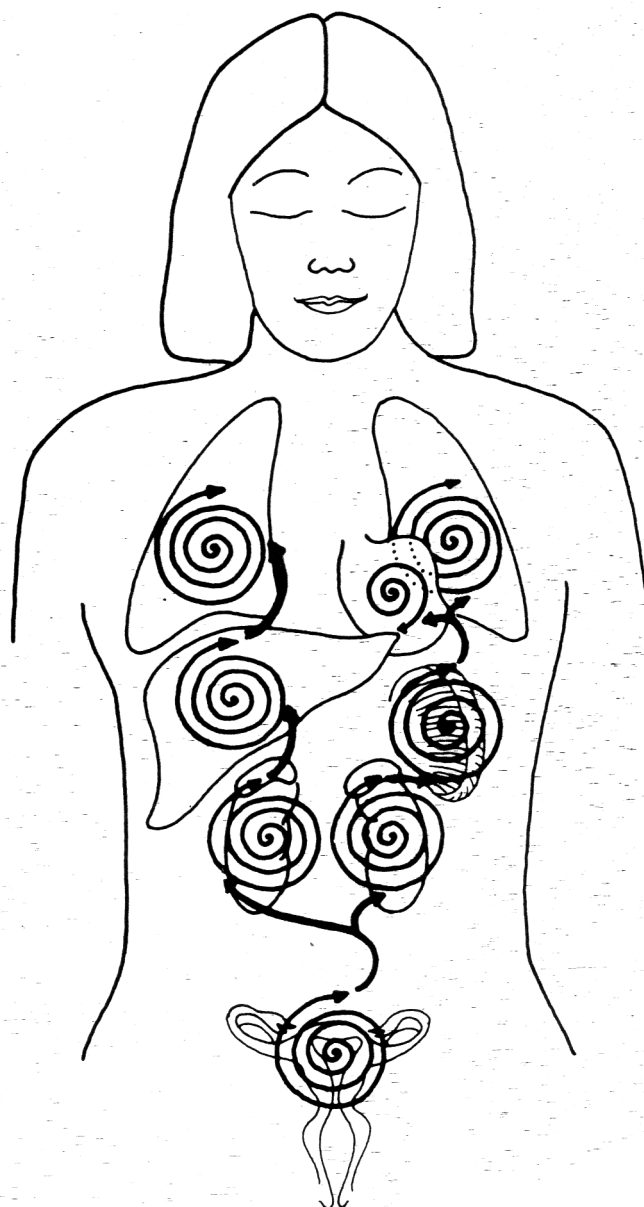
სურათი 2: ეიტას არის შუა ზონის ორგანიზმის შიდა ორგანოებთან შეერთება (მიერთება).



30



სურათი 6: კაცის ყოფილი არის მარცხენა ზონა.



სურათი 10: მღვარჯიშე დამჭირხნავი სუნთქვის მეშვეობით
 შიდა ორგანოების გარშემო კოსმიური
 ენერგიის გარსს ქმნის და მათ ფუთავს.

III. სიფრთხილის ზომები დამჭირხნავი სუნთქვის დროს

თუ მოვარჯიშე პიროვნებას ძლიერი ფორმის ჰიპერტონია, ემოციური არასტაბილურობა, მკერდისა და გულის არეებში ტკივილები გააჩნია, მაშინ მან შემდეგი მითითებები აუცილებლად უნდა გაითვალისწინოს:

1. თუ პიროვნებას მაღალი სისხლის წნევები აწუხებს, მაშინ იგი ჯაჭვის პერანგში ვარჯიშის წინ თავს კარგად უნდა გრძნობდეს და წნევა ნორმალურ მდგომარეობაში უნდა ჰქონდეს. დამჭირხნავი სუნთქვის ვარჯიშები და პოზები მან ძლიერი დაძაბულობის გარეშე უნდა შეასრულოს.
2. ქალური წესის პერიოდში მოვარჯიშე ქალებმა ჯაჭვის პერანგის ვარჯიშები და დამჭირხნავი სუნთქვა არ უნდა შეასრულონ; მაგრამ მათ შეუძლიათ მჯდომარე პოზაში შიდა ჩასწორების ვარჯიში და ძვლოვანი სუნთქვა შეასრულონ. ორსულმა ქალებმა კოსმიური ენერგიით შიდა ორგანოების შეფუთვაზე საერთოდ უარი უნდა თქვან. დანარჩენი ვარჯიშები მათ მხოლოდ დგომელა პოზაში უნდა შეასრულონ.
3. რათა მოვარჯიშემ გულმკერდის არეში კოსმიური ენერგიის დაგროვება აიცილოს თავიდან და მისი მ კ ო –ზე დენადობა გაიადვილოს, რეკომენდირებულია ზედა დიაფრაგმის ქვედა არეში ყოფნისათვის თვალთვალი.
4. როცა მოვარჯიშე ჯაჭვის პერანგის პოზებში ვარჯიშს (მუშაობას) დაამთავრებს და კოსმიური ენერგიის ტანის ქვედა არეში ჩაშვებას იწყებს, მან ყურადღება იმას უნდა მიაქციოს, რომ ენა სასახე იყოს მიდებული, რითაც თავის არეში დაგროვილი ჭარბი კოსმიური ენერგია შუალედა ენერგო-არხის მეშვეობით ქვევითკენ, ქვედა ენერგო-საცავისკენ შესანახად მიმართოს.