

საბრძოლო ხელოვნების სკოლა
„მხარულა“

საბრძოლო ხელოვნების ოსტატის
ყოველდღიური
ცხოვრების სიბრძნე:

ნაწილი მესამე:

შ ი ზ ა დ ი მ ი ლ ი ს
ხ ე ლ ო ვ ნ ე ბ ა

შეადგინა იური ყვინაშვილმა

„მ ხ ა რ უ ლ ა“
თ ბ ი ლ ი ს ი

2006

„ეცადეთ „შიდა ღიმილის მდუმარების ხელოვნება“ ყოველდღე შეასრულოთ (გაღვიძებისთანავე) – ეს უზრუნველყოფს თქვენს გაკაჟებასა და გაჯანსაღებას“

თ ა ვ ი პ ი რ ვ ე ლ ი

1. შიდა ღიმილი და ორგანოები

აღამიანის ესა თუ ის ორგანო სხვადასხვა ენერგიის მთავარ წყაროს წარმოადგენს:

1. ს მ ე ნ ი ს ენერგიის მთავარი წყარო – **თირკმელები** და მასთან დაკავშირებული ორგანო – **შარდის ბუშტი**.

2. მ ე ტ ყ ვ ე ლ ე ბ ი ს ენერგიის მთავარი წყარო – **გული** და მასთან დაკავშირებული ორგანო – **წვრილი ნაწლავი**.

3. მ ხ ე დ ვ ე ლ ო ბ ი ს ენერგიის მთავარი წყარო – **ღვიძლი** და მასთან დაკავშირებული ორგანო – **ნაღვლის ბუშტი**.

4. ც ო დ ნ ი ს ა თ ვ ი ს ე ბ ი ს ენერგიის მთავარი წყარო – **ელენტა** და **კუჭი**.

5. ყ ნ ო ს ვ ი ს ა და შ ე ხ ე ბ ი ს შ ე გ რ ძ ნ ე ბ ე ბ ი – **ფილტვები** და **მსხვილი ნაწლავი**.

6. თ ი რ კ მ ე ლ ზ ე დ ა ჯ ი რ კ ვ ლ ე ბ ი ს ენერგია **სწავლის** (ცოდნის მიღების) სურვილს იძლევა.

7. ფ ა რ ი ს ე ბ რ ი და პ ა რ ა ფ ა რ ი ს ე ბ რ ი ჯ ი რ კ ვ ლ ე ბ ი **თვითგამოხატვის** ენერგიებს უწყობს ხელს.

8. მ კ ე რ დ უ კ ა ნ ა ჯ ი რ კ ვ ა ლ ი (თიმუსი) **იმუნურ სისტემას** ეხმარება.

9. ს ა ს ქ ე ს ო ო რ გ ა ნ ო ე ბ ი ს ენერგია **ზრდის შემოქმედებით** ძალას.

10. ხ ე რ ხ ე მ ლ ი ს ს ვ ე ტ ი – **ურთიერთობის ცენტრს, კონტროლისა და კომუნიკაციის ცენტრის** ადგილს წარმოადგენს.

2. შიდა ღიმილისათვის მზადება

1. პრაქტიკის დაწყება უკეთესია საკვების მიღებიდან ერთი საათის შემდეგ.

2. ვარჯიში უნდა დაიწყოთ ისეთ ადგილზე, რომ თქვენი ყურადღება არაფერმა მიიქციოს (ტელეფონიც გამორთეთ, რათა უკეთესად მოახერხოთ აზრთა თავმოყრა).

3. თბილად ჩაიცვით; მჭიდროდ მოტმასნილ ტანსაცმელს და ქამარს ნუ გამოიყენებთ; სათვალე და საათი მოიხსენით.

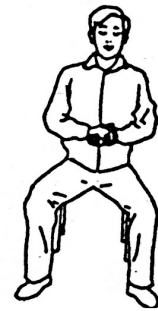
4. დაჯექით პატარა ბალიშზე ან მუთაქაზე, ან ჩამოჯექით სკამის კიდეზე. გენიტალიის არე არაფრით არ უნდა იყოს შეზღუდული (იატაკს, ან სკამს არ უნდა ეხებოდეს), რადგან იგი მნიშვნელოვან ენერგოცენტრს წარმოადგენს.
5. ფეხები გადააჯვარდინეთ (პატარა ბალიშზე ჯდომისას), ან მხრების დონეზე გადგით, ხოლო ფეხისგულები იატაკს მჭიდროდ მიაბჯინეთ (სკამზე ჯდომისას).
6. მოხერხებულად დაჯექით, მხრები წინ გამოწიეთ, ხოლო მკერდი და ნიკაპი ოდნავ შეწიეთ.
7. ხელები ერთმანეთს გადააჭდეთ ისე, რომ მარჯვენა მოექცეს მარცხენას ზემოთ (ქალებმა შეასრულონ პირიქით); (იხ.სურათი 1-დ); უმჯობესია პატარა ბალიშზე დადგა.
8. თვალები დახუჭეთ და თანაბრად ისუნთქეთ.
როდესაც აზრთა თავმოყრა ხდება, სუნთქვა რბილი, გრძელი და ნარნარია. ცოტა ხნის შემდეგ სუნთქვაზე ყურადღებას ნულა გაამახვილებთ, რადგან გონება ამ დროს ენერგიების შიდა ორგანოებში განაწილებით უნდა იყოს დაკავებული.



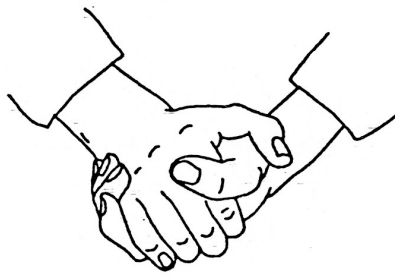
ა.



ბ.



გ.



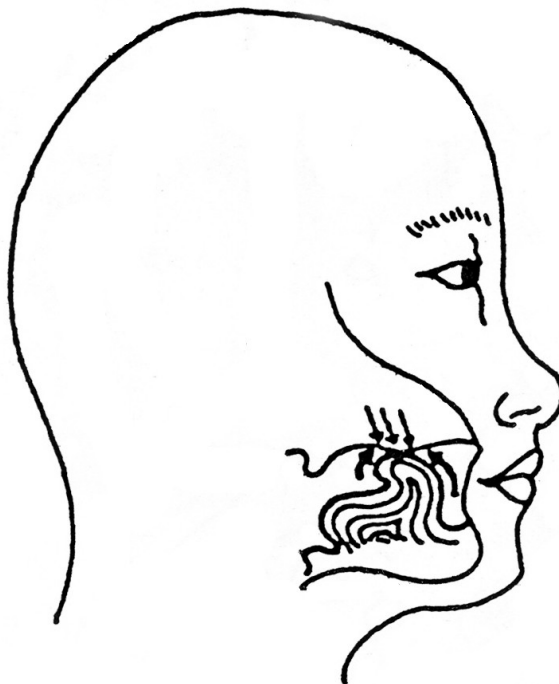
დ.

სურათი 1: მღუმარებისათვის ჩამოჯექი სკამის კიდეზე:

- ა. ტანის არასწორი მდგომარეობა;
- ბ. ტანის სწორი მდგომარეობა (ზურგი სწორი უნდა იყოს);
- გ. ტანის სწორი მდგომარეობა (ხედი წინიდან);
- დ. გადაჯვარდინებული ხელები (მარჯვენა მარცხენას ზემოთ; ქალებთან – პირიქით).

9. ენა ორი ენერგო-არხის ხიდს წარმოადგენს, ამიტომ მის მდებარეობას დიდი მნიშვნელობა აქვს:

- ა) პრაქტიკის დასაწყისში იგი ისე მოათავსეთ, როგორც თქვენთვისაა მოსახერხებელი;
- ბ) ენა კბილებს მიაბჯინეთ;
- გ) ენა სასას მიაბჯინეთ – ამგვარი მდებარეობა არეგულირებს და აერთიანებს მკერდუკანა ჯირკვლის (თიმუსის) და ჰიპოფიზის ენერგიებს, წონასწორობაში მოჰყავს ტვინის მარჯვენა და მარცხენა ნახევარსფეროების ენერგიები (იხ. სურათი 2).

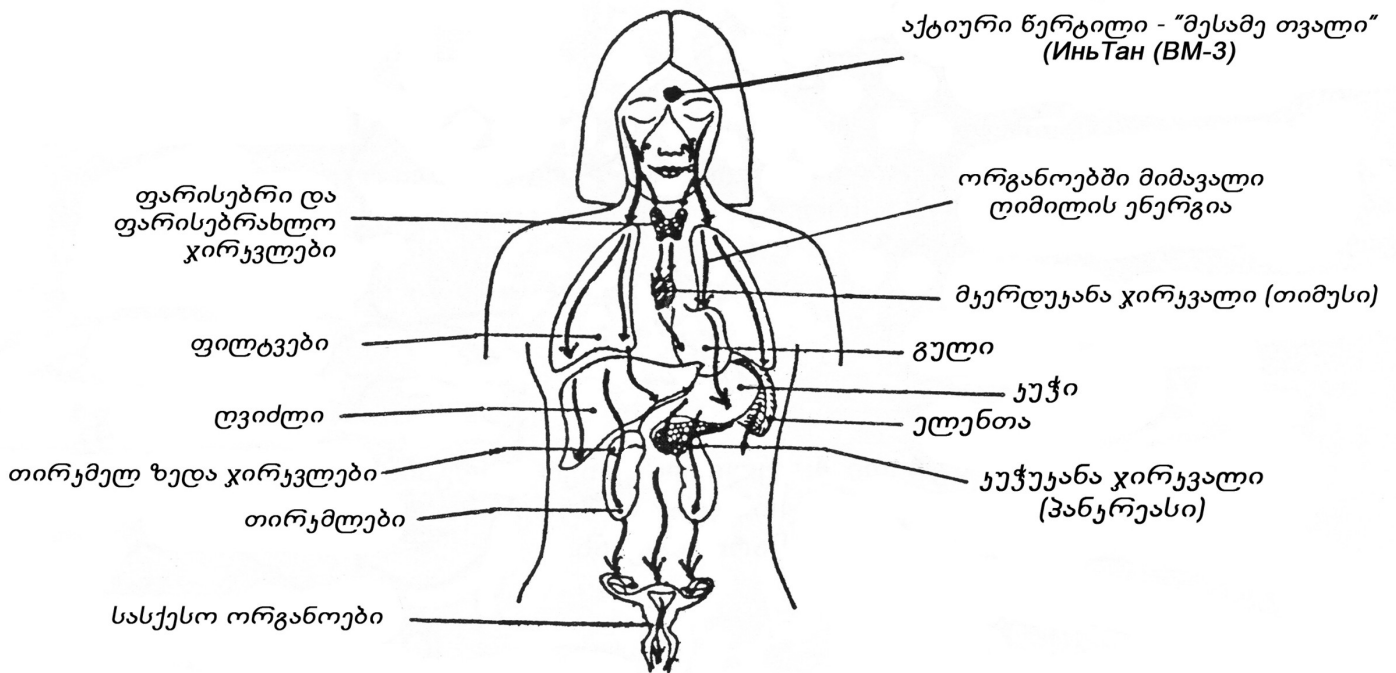


სურათი 2: ენა სასას მიაბჯინეთ

თ ა ვ ი მ ე ო რ ე

1. პ რ ა ქ ტ ი კ ა

ა) ღიმილის გაგზავნა (მიმართვა) ზევიდან ქვევით „ტანის წინა ხაზის“ ორგანოებისადმი (იხ.სურათი 3)



სურათი 3: ღიმილის გაგზავნა ზევიდან ქვევით ტანის „წინა ხაზის“ მთავარ სასიცოცხლო ორგანოებისადმი.

მოაღუნეთ შუბლი. წარმოიდგინეთ თქვენს წინ ღიმილის წყარო – მომღიმარი მზე, ანდა ისეთი ადამიანი, რომელიც ძალიან გიყვართ; იგრძენით ეს ენერჯია.

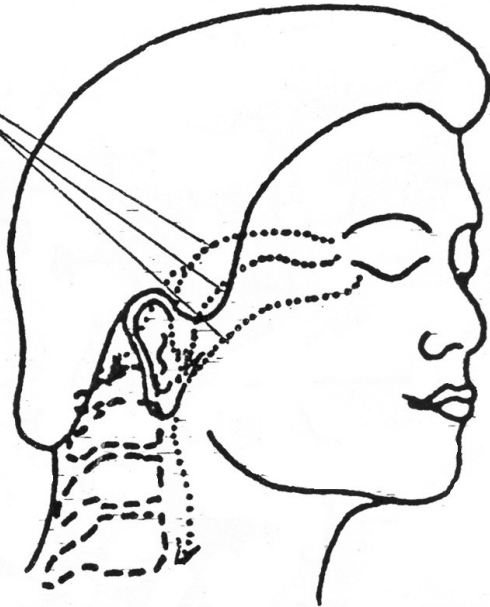
შემდეგ ამ ენერჯიას წარბებს შორის არსებული წერტილისაკენ (ჩინ. ინჰ-ტან) გადაადგილების საშუალება მიეცით. იგრძენით თუ როგორ შემოდის იგი გარედან „მესამე თვალის“ არეში, ცხვირისაკენ გადაადგილდება, ლოყებს ეფინება, ადუნებს კანს, მოიცავს კუნთებს და მთელ სახეს ათბობს.

შემდეგ იგი პირის დრუში ჩაედინება (ამ დროს ტუჩის კუთხეები ოდნავ აწიეთ) – შეავსეთ ენის წვერი ამ ენერჯიით, მიაბჯინეთ სასას და ამ მდგომარეობაში დატოვეთ, რათა მოხდეს ორი მნიშვნელოვანი ენერგო-არხის შეერთება (წინა შუალედური და უკანა შუალედური არხები).

ამის შემდეგ მომდომარი ენერგია **ყბებისაკენ** გადაადგილეთ. იგრძენით, თუ როგორ თავისუფლდებით იმ დაძაბულობისაგან, რომელიც ჩვეულებრივად ამ არეში გაქვთ.

მიადწევს რა ღიმილის ენერგია თქვენს **ყელსა და კისერს**, მოხსნის იქ არსებულ დაძაბულობას, რაც მეტად მნიშვნელოვანია, რადგან ეს არე ორგანიზმის უმეტეს სისტემათა მთავარ გასასვლელს წარმოადგენს – ჰაერი, საკვები, სისხლი, ჰორმონები და ნერვული სისტემის სიგნალები (იხ.სურათი 4).

შიდა ღიმილის
ენერგია ყელსა
და კისრისკენ
მიემართება



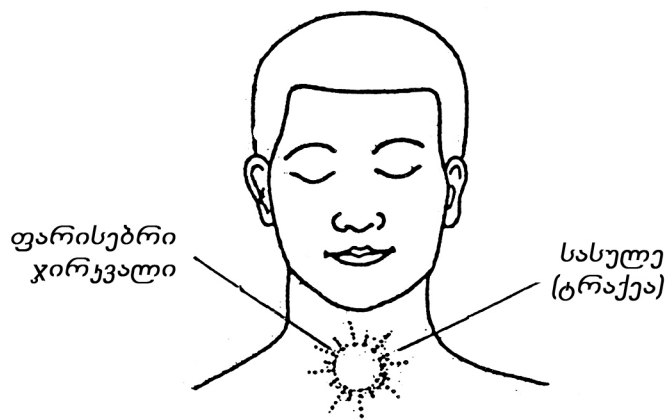
სურათი 4: ყელი და კისერი ორგანიზმის უმეტეს სისტემეთა შორის მთავარ გასასვლელს წარმოადგენს.

სტრესული მდგომარეობის დროს ყველა სისტემა ინტენსიურად მუშაობს, ყელსა და კისერში „ენერგო-საღობი“ წარმოიქმნება და ამ არეში დაბუყების შეგრძნება ჩნდება.

გაუღიმეთ თქვენს **ყელსა და კისერს**, იგრძენით, თუ როგორ აღწევს მომდომარი ენერგია ამ არეში და ხსნის დაძაბულობას.

გაუღიმეთ ყელის იმ ნაწილს, სადაც **ფარისებრი და პარაფარისებრი ჯირკვლები** მდებარეობს. აქ მეტყველების ენერგიის ადგილსამყოფელია, თუ იგი ბლოკირებულია, კოსმიური ენერგიის ნაკადს მოძრაობა უჭირს. როდესაც ეს არე დაძაბულია, ხდება ენერგიის უკუგდება და ძნელდება აზრების მკაფიოდ გამოხატვა.

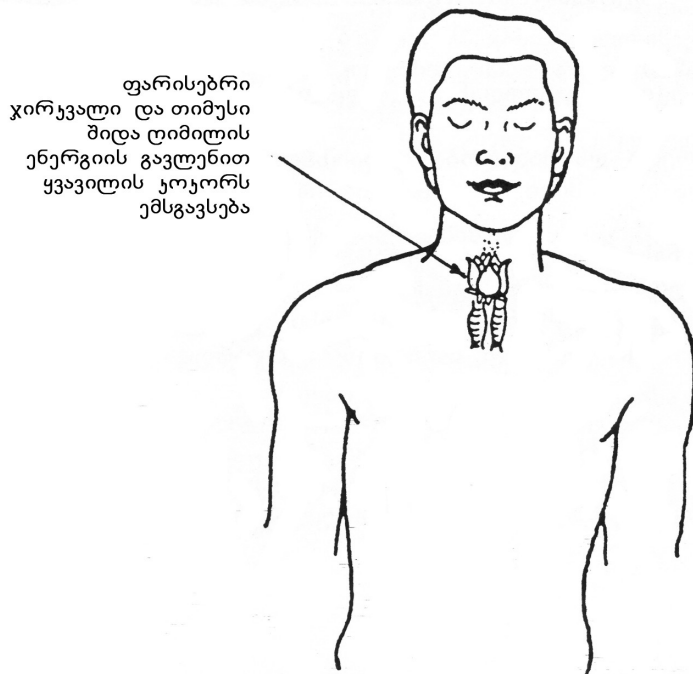
გაუღიმეთ ფარისებრ ჯირკვალს და იგრძენით, რომ ყელი და კისერი ყვავილის კოკორივით იხსნება (იხ.სურათი 5).



სურათი 5: ყელი და კისერი მეტყველების ენერჯის ადგილსამყოფელია.

შემდეგ ღიმილის ენერჯიეს, ქვევით, მკერდუკანა ჯირკვლისაკენ (თიმუსისაკენ) გადაადგილების საშუალება მიეცით. იგი სიყვარულის, კოსმიური ენერჯიის სათავსა და განმკურნებელი ენერჯიის ადგილს წარმოადგენს.

იგრძენით თუ როგორ რბილდება, ნესტიანდება, იზრდება ჯირკვლის ენერჯო პოტენციალი და ემსგავსება ყვავილის კოკორს, რომელიც თანდათან იხსნება. იგრძენით თბილი, განსაკუთრებული კოსმიური ენერჯიის სურნელება, რომელიც თანდათან გულისაკენ იწყებს დენას (იხ.სურათი 6).

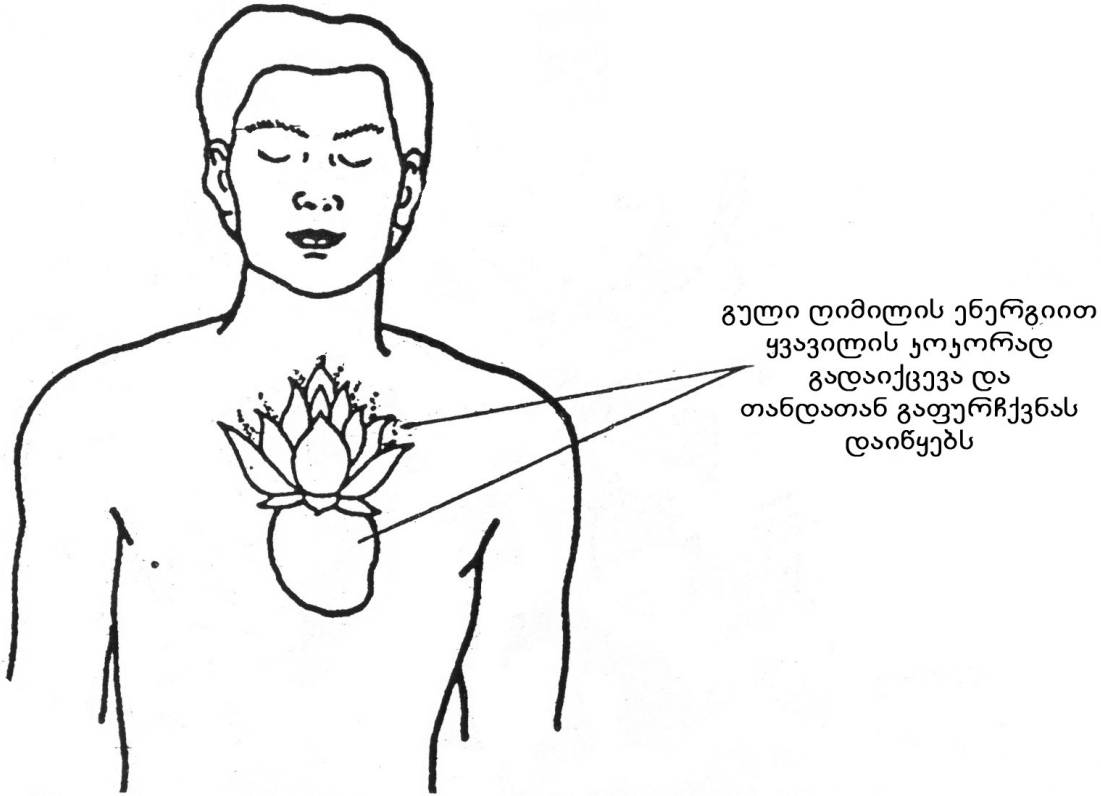


სურათი 6: იგრძენით თუ როგორ თანდათან იხსნება თიმუსი.

ღიმილის ენერჯია მიმართეთ გულისაკენ. გული სიყვარულის, თანაგრძნობის, ჭეშმარიტი პატივისცემისა და ბედნიერების ადგილსამყოფელია. წარმოიდგინეთ, რომ

იგი ყვავილის კოკორია და თანდათან იფურჩქნება. გულის პულსაციით თქვენი ტანის ყველა ორგანოს თბილი კოსმიური ენერჯის კეთილსურნელება – სიყვარულის, ბედნიერებისა და თანაგრძნობის ენერჯია გაუგზავნეთ.

გულს მუდმივი და მნიშვნელოვანი მუშაობისათვის მადლობა გადაუხადეთ, იგი ნორმალური წნევით ტუმბავს სისხლს მთელ ტანში. იგრძენით მისი მოღუნება, რათა უფრო ადვილად შეძლოს მუშაობა (იხ.სურათი 7).



სურათი 7: გული – ბედნიერების ადგილსამყოფელია;
იგრძენით თუ როგორ იხსნება ყვავილის კოკორი.

ღიმილისა და ბედნიერების ენერჯია გულიდან **ფილტვებისაკენ** გადაადგილეთ. გაუღიმეთ ფილტვების თითოეულ უჯრედს და მადლობა გადაუხადეთ ტანის უანგბადით უზრუნველყოფისა და მისი ნახშირორჟანგისაგან განთავისუფლებისათვის.

იგრძენით რომ ფილტვები რბილდება, ნესტიანდება და ღრუბელს ემსგავსება, რის შემდეგაც ამ არეში ენერჯის მცირე ჩხვლეტაც უნდა იგრძნოთ.

ფილტვების სიღრმეშიც გაიღიმეთ და თქვენი მწუხარება და დეპრესია გაქრება. შეავსეთ ეს ორგანო კეთილმოსურნეობის სურნელებით და მასში სიყვარული დაიწყებს შესვლას.

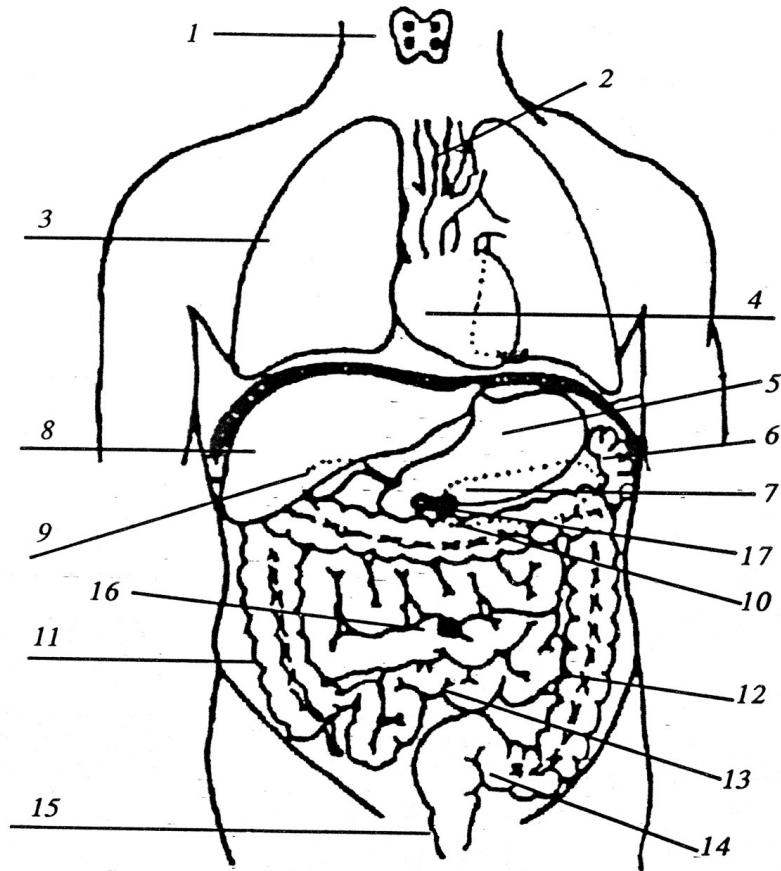
შემდეგ ბედნიერების, სიყვარულისა და კეთილმოსურნეობის მომღიმარ ენერჯიას ქვევით – **ღვიძლისაკენ** გადაადგილების საშუალება მიეცით.

გაუღიმეთ თქვენს **ღვიძლს**, რომელიც მარჯვნივ, ნეკნების კიდეზე იმყოფება. საჭმლის მონელების პროცესში მნიშვნელოვანი როლის შესრულებისათვის მადლობა

უთხარით მას. იგი ამუშავებს საკვებს, აცალკევებს და ინახავს საკვებ ნივთიერებებს, მავნე ნივთიერებებს კი დეტოქსიკაციას უკეთებს.

იგრძენით, თუ როგორ ხდება იგი რბილი და ნესტიანი.

კიდევ ერთხელ გაუღიმეთ ღვიძლს და ეს ენერგია მის შიგნით გაგზავნეთ.



სურათი 7-ა: მზის წნული და ჭიპის არე:

1. ფარისებრი და პარაფარისებრი ჯირკვლები, 2. მკერდუკანა ჯირკვალი (თიმუსი), 3. ფილტვები, 4. გული, 5. კუჭი, 6. ელენთა, 7. კუჭუკანა ჯირკვალი (პანკრეასი), 8. ღვიძლი, 9. ნაღვლის ბუშტი, 10. განივი კოლინჯი, 11. ასწვრივი კოლინჯი, 12. დასწვრივი კოლინჯი, 13. წვრილი ნაწლავი, 14. სიგმოიდური კოლინჯი (ნაწლავი), 15. სწორი ნაწლავი, 16. ჭიპის წერტილი – ШЭНЬ-ЦЮЭ, მზის წნულის წერტილი – ЧЖУН-ВАНЬ.

ეცადეთ აღმოაჩინოთ სხვადასხვა მიზეზთა გამო გაღიზიანებით, სიფიცხით, მრისხანებით ღვიძლში დაგროვილი უარყოფითი ენერგია. გაიღიმეთ, განდევნეთ ისინი და მათ ადგილას ბედნიერება, სიყვარული, თანაგრძნობა მოათავსეთ. როდესაც ღვიძლი სიკეთით ივსება, ეს ენერგია თირკმელებისა და თირკმელზედა ჯირკვლებისაკენ მიედინება.

ღიმილის ენერგია თირკმელებისაკენ გადაადგილეთ.

მადლობა გადაუხადეთ მათ სისხლის გაწმენდის, უსარგებლო პროდუქტების გამოტანისა და წყლის ბალანსის შენარჩუნებისათვის.

იგრძენით, თუ როგორ გრილდება, სუფთავდება და განახლება ორივე თირკმელი.

თირკმელზედა ჯირკვლები, რომელიც თირკმელებს ზემოთ იმყოფება, ადრენალინსა და სხვა ჰორმონებს წარმოქმნიან. გაუღიმეთ მათ; საპასუხოდ ისინი დამატებით ენერჯის მუხტს გამოგზავნიან.

კვლავ გაუღიმეთ და თქვენი ღიმილი თირკმელების შიგნით შეაღწევს. შეამოწმეთ, არის თუ არა იქ შიში. თბილად, ბედნიერად, სიყვარულითა და სიკეთით გაუღიმეთ თირკმელებს და შიშის გრძნობა გაქრება.

თირკმელების ბუნებრივ თვისებას – სიკეთეს – თირკმელებში შესვლისა და მისი შევსების საშუალება მიეცით.

შემდეგ სიკეთის ენერჯია **კუჭუკანა ჯირკვლისა და ელენთისაკენ** გაედინება.

დასაწყისში გაუღიმეთ **კუჭუკანა ჯირკვალს**, რომელიც წელს ზემოთ შუაში (ოდნავ მარცხნივ) იმყოფება. მადლობა გადაუხადეთ მას ინსულინის წარმოებისათვის, რომელიც სისხლში შაქრის დონისა და საჭმლის მონელებისათვის საჭირო ფერმენტების რეგულირებას ახდენს.

შემდეგ გაუღიმეთ **კუჭს**, რომელიც ნეკნების კიდის ქვემოთ – მარცხენა მხარეს იმყოფება (იხ. სურათი 7 და 8). მადლობა გადაუხადეთ მას ანტიტანის წარმოქმნისათვის, რომელიც სნეულებებს ებრძვის. იგრძენით თუ როგორ რბილდება და ღუნდება კუჭი.

კიდევ ერთხელ გაუღიმეთ **კუჭსა და კუჭუკანა ჯირკვალს**, შეეცადეთ იგრძნოთ იმალება თუ არა მათ შიგნით მოუსვენრობა და აფორიაქება.

გაგზავნეთ ბედნიერების, სიკეთისა, კეთილმოსურნეობის, სიმშვიდის და სიბოძის ნაკადი და მოუსვენრობა გაიფანტება.

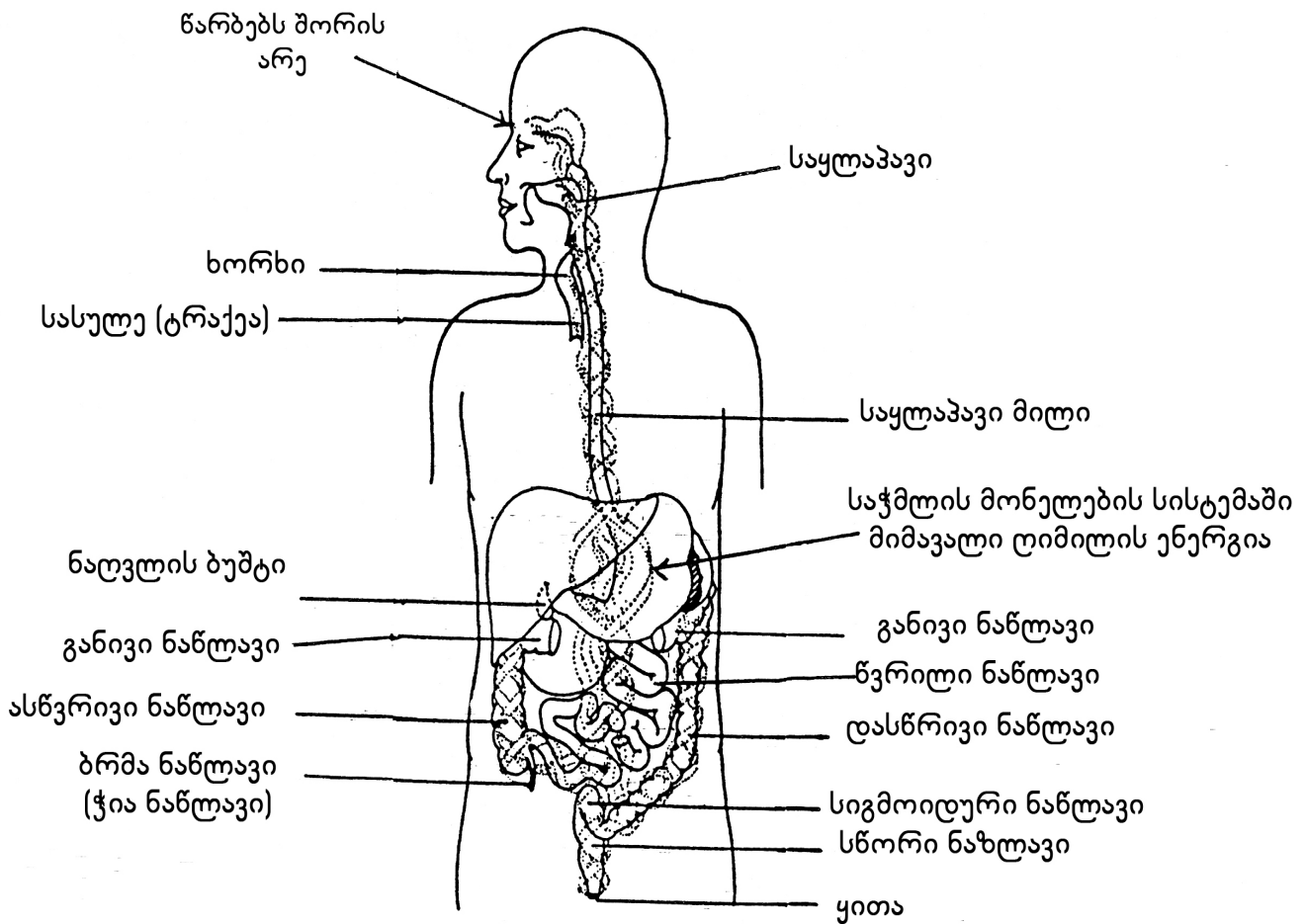
ჩაუშვით ღიმილის ენერჯია ქვევით, მუცლის ღრუს ქვედა ნაწილისაკენ – **სასქესო ორგანოს არეში**, რომელიც ჭიპის ქვეშ 8 სმ-ის დონეზე იმყოფება, ამ არეს „კვერცხუჯრედების სასახლეს“ უწოდებენ. გაუღიმეთ კვერცხუჯრედებს, საშოსა და საშვილოსნოს. მამაკაცების სასქესო ორგანოს არეს „სპერმის სასახლეს“ უწოდებენ. იგი ასოს ფუძიდან ზემოთ 4 სმ-ის დონეზე იმყოფება, წინამდებარე ჯირკვლისა (პროსტატეს) და მამაკაცის სასქესო ჯირკვლების (სათესლე ჯირკვლების) არეში.

მადლობა გადაუხადეთ ამ ორგანოებს ჰორმონებით უზრუნველყოფისა და სექსუალური ენერჯის წარმოქმნისათვის.

სიყვარულს, ბედნიერებას, სიკეთესა და სიმშვიდეს სასქესო ორგანოებში შესვლის საშუალება მიეცით. ეს ენერჯია შეზღუდავს გაუკონტროლებელ სექსუალურ სურვილებს.

თქვენ შეძლებთ მართლაც საკუთარი სექსუალური ქმედებები, რაც მეტად მნიშვნელოვანია, რადგან სექსუალური ენერჯია სიცოცხლის ენერჯის საფუძველია.

დაუბრუნდით თქვენს **თვალებს**.



სურათი 8: გაუღიმეთ საჭმლის მომნელებელ სისტემას.

კიდევ ერთხელ აჩქარებულ ტემპში გაუღიმეთ, ტანის წინა ნაწილში მდებარე შიდა ორგანოებს, დაუკვირდით თითოეულ მათგანს და ეძებეთ, ხომ არ დარჩა რომელიმე მათგანში რაიმე დაძაბულობა (იხ.სურათი 3).

ბ) ტანის შუა ხაზზე ზევიდან ქვევით გაუღიმეთ საჭმლის მომნელებელ სისტემას

თვალეში მომდომარი ენერჯის უფრო მეტი რაოდენობა უნდა იგრძნოთ.

შემდეგ მას ქვევით – პირში ჩადინების საშუალება მიეცით.

იგრძენით ენა, შეაგროვეთ ნერწყვი პირის ღრუში ენის ტრიალის საშუალებით და იგი სამკურნალო ნექტარად გადააქციეთ.

შემდეგ ენის წვერი სასას მიაღეთ, დაძაბეთ კისრის კუნთები და მთელი ნერწყვი სწრაფად, ენერჯულად და ხმაურით გადაყლაპეთ.

შიდა ღიმილით მიჰყევით ნერწყვის გზას ქვევით – საყლაპავ მილში, კუჭისაგან, რომელიც ნეკნების ქვედა კიდის მარცხენა მხარეს მდებარეობს.

მადლობა გადაუხადეთ კუჭს საკვების მონელებისათვის. იგრძენით ამ ორგანოში მზარდი სიმშვიდე და კმაყოფილება. შეჰპირდით მას, რომ მხოლოდ კარგ საკვებს მიაწვდით.

გაუღიმეთ **წვრილ ნაწლავს, თორმეტგოჯა ნაწლავს** – რომლებიც მუცლის ღრუს ცენტრში იმყოფებიან (წვრილი ნაწლავის სიგრძე შიდა მეტრია).

მადლობა გადაუხადეთ მათ საკვები ნივთიერებების შეწოვისათვის. მათი ქმედება უზრუნველყოფს ჯანმრთელობასა და სასიცოცხლო ენერგიების შენარჩუნებას.

გაუღიმეთ **მსხვილ ნაწლავს** (მისი სიგრძე 1,5 მეტრს შეადგენს), რომელიც მენჯის ძვლის მარჯვენა მხრიდან იწყება, მიემართება მადლა – ღვიძლის ქვედა არისაკენ; აგრეთვე **განივ ნაწლავს**, რომელიც ღვიძლის გასწვრივ გადის და, კვეთავს რა მუცლის ღრუს, მიემართება კუჭის ქვედა მარცხენა ბოლომდე; **დასწვრივ ნაწლავს**, რომელიც წელის არის მარცხენა მხარეზე ჩამოდის; **სიგმოიდურ ნაწლავს**, რომელიც ჩვეულებრივ მენჯებს შორის იმყოფება, **სწორ ნაწლავსა და ყითას**.

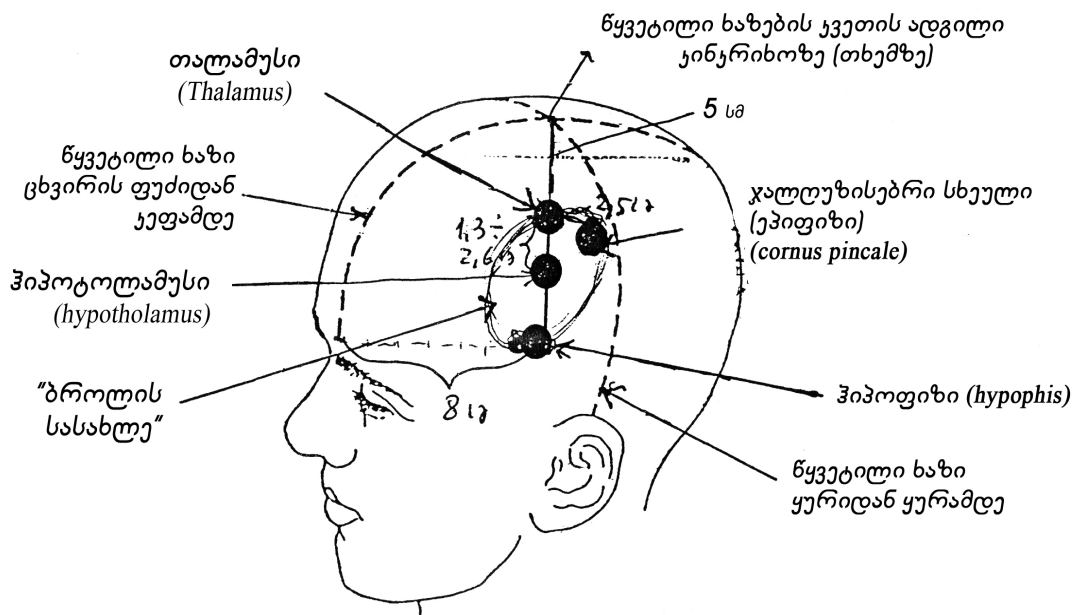
მადლობა გადაუხადეთ მას ნარჩენების გამოყოფისა და სისუფთავისათვის შეგრძნების მოცემისათვის.

გაუღიმეთ და იგრძენით თუ როგორ იძენს იგი სითბოს, სისუფთავეს, კმაყოფილებას და სიმშვიდეს (იხ. სურათი 8).

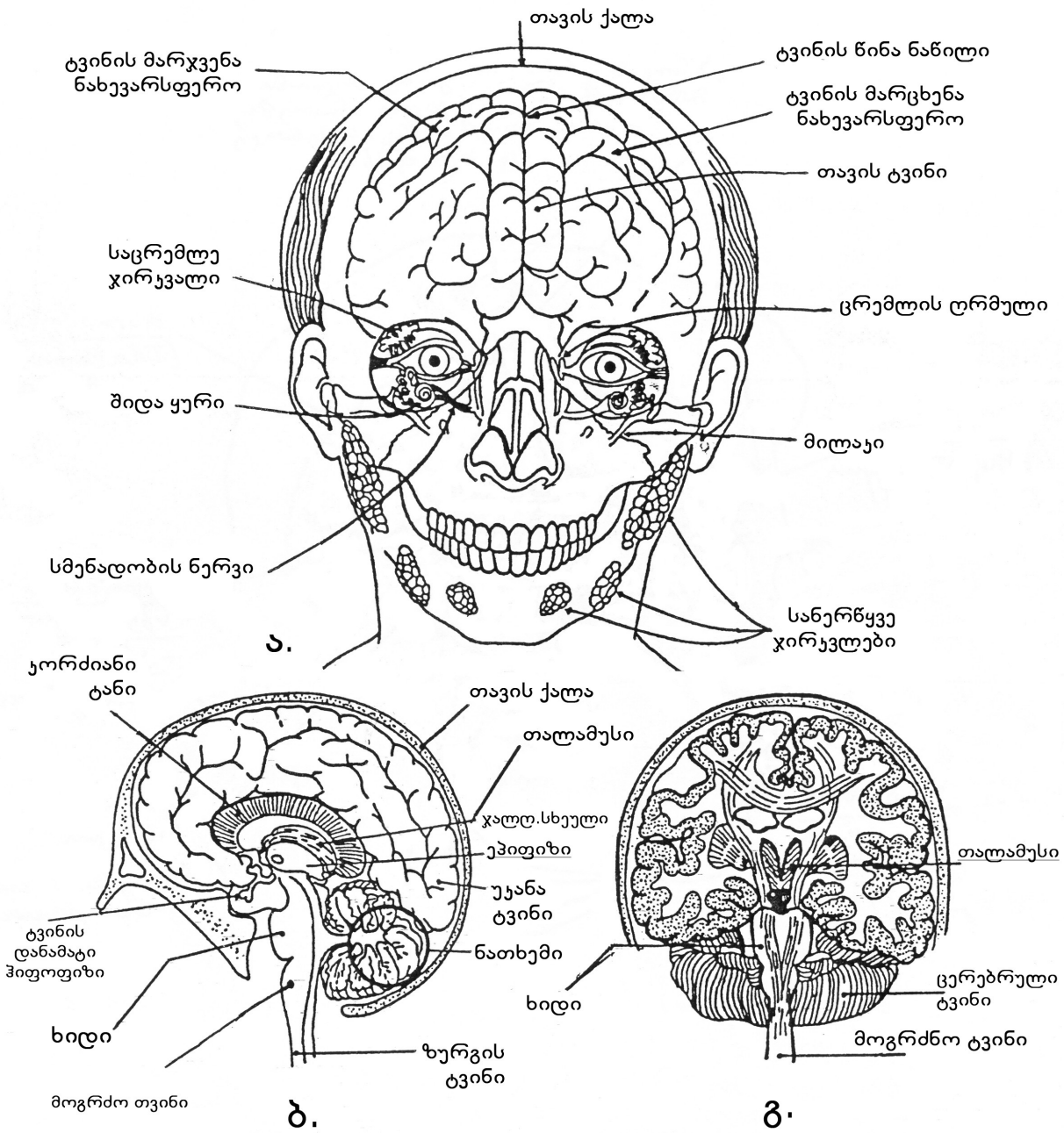
გ) გაუღიმეთ ხერხემალს ზემოდან – ქვემოთ – უკანა ხაზზე მდებარე ჯირკვლებს (იხ. სურათები 9, 10, 11).

კონცენტრაცია კვლავ **თვალებზე** მოახდინეთ. ღვიძლის ენერგია მესამე თვალის არეში შეაგროვეთ (წარბებს შუა არე); შემდეგ იგი შიდა მზერით 7-10 სმ-ით შიგნით გაგზავნეთ – **ჰიპოფიზისაკენ**.

ღვიძლის ენერგია თვალებით გაგზავნეთ „ბროლის სასახლისაკენ“ (სურათი 10), რომელიც ყველაზე მნიშვნელოვანი ადგილია თავის ქალაში. იგრძენით თუ როგორ ფართოვდება ეს ადგილი; იგი ნათელი, ოქროსფერის შემცველი ხდება და თქვენს ტვინს ანათებს (იხ. სურათი 10 და 10-ა).

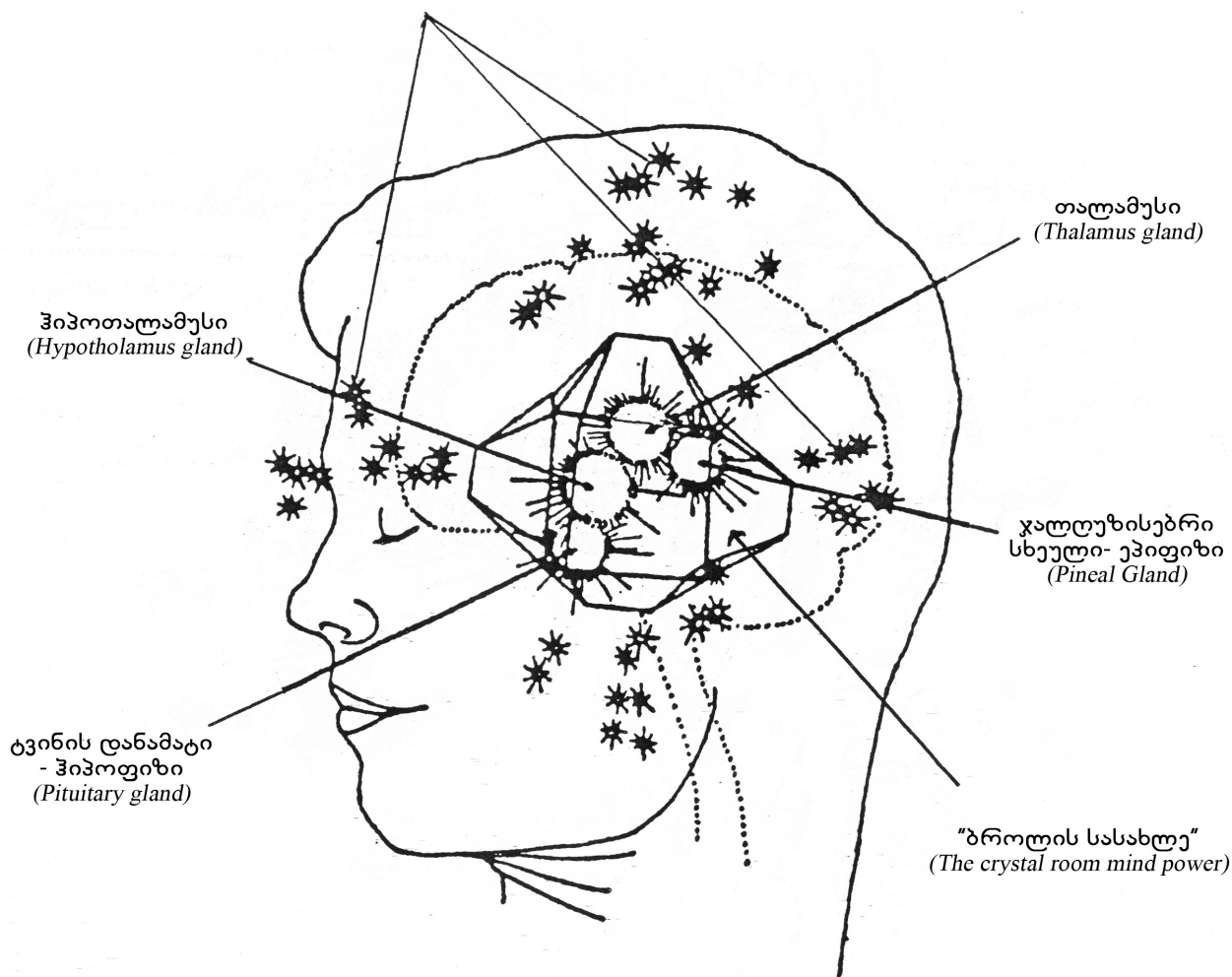


სურათი 9. „ბროლის სასახლის“ ჯირკვლების განლაგება.



სურათი 10: თავის ტვინის ჭრილი: ა. – თავის ტვინის ნაწილები; ბ. – შუა ტვინი (გვერდითი ჭრილი); გ. – შუა ტვინი (ჭრილის ხედი წინიდან).

„ბროლის სასახლე“ როგორც მილიონი
განათებული ქრისტალი ანათებს
როგორც ვერცხლისწყლის სინათლე ციმციმებს



სურათი 10ა: თავის ქალას „ბროლის სასახლე“.

გაუღიმეთ თალამუსს, სადაც აღმოცენდება ღიმილი.

გაუღიმეთ ჯალღუხისებრ სხეულს – ეპიფიზს.

იგრძენით თუ როგორ თანდათან იზრდება ეს პატარა ჯირკვალი.

თქვენი თვალების ნათელი და თბილი მზერა ჯერ თავის ტვინის მარცხენა ნახევარსფეროსაკენ მიმართეთ და მასზე კონცენტრაცია მოახდინეთ, შემდეგ კი ტვინის მარჯვენა ნახევარსფეროსაკენ მიმართეთ და მასზე მოახდინეთ კონცენტრაცია.

ამ მღუმარების მეთოდით ხდება თავის ტვინის მარცხენა და მარჯვენა ნახევარსფეროების გაწონასწორება და ნერვული სისტემის გამაგრება (იხ. სურათები 9 და 10), გაჯანსაღება და ჯანსაღ მდგომარეობაში შენარჩუნება.

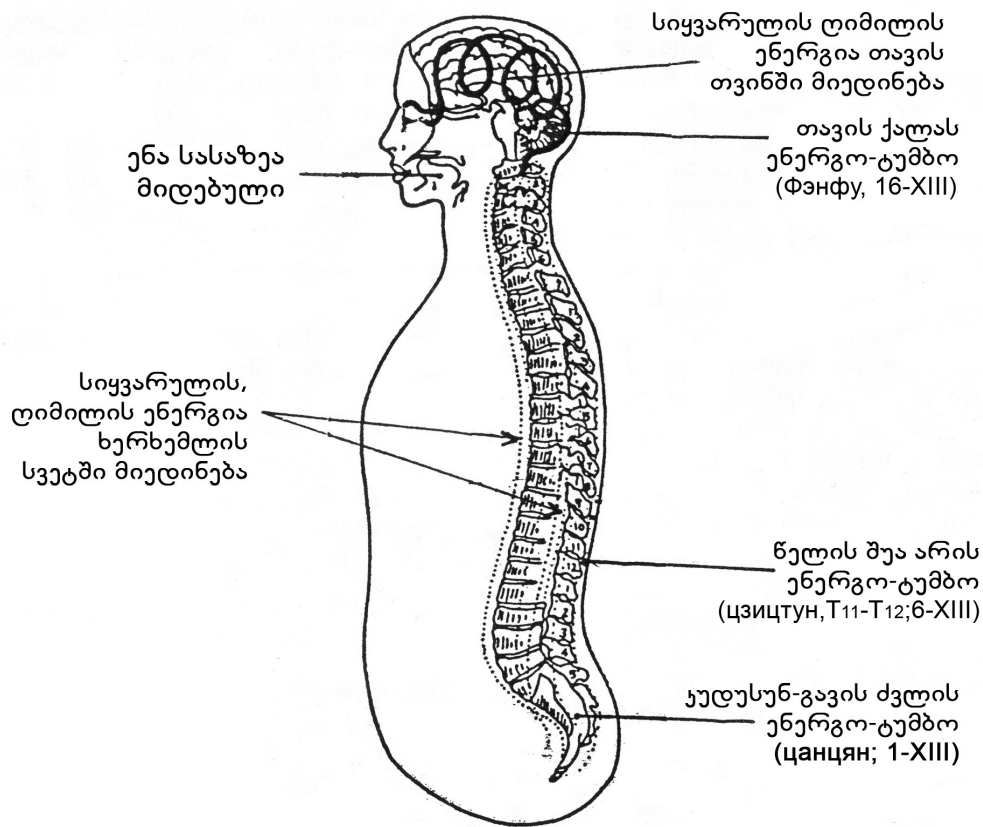
შიდა მომღიმარი მზერა შუა ტვინისაკენ მიმართეთ.

იგრძენით თუ როგორ ფართოვდება იგი და რბილდება.

შემდეგ შიდა ღიმბლის ენერგია ქვევით ვაროლის ხიდისაკენ, მოგრძო ტვინისაკენ და ზურგის ტვინისაკენ მიმართეთ (ენერგიის ნაკადი დენას იწყებს თავის ქალის ფუძიდან ხერხემლის სვეტის ჩაყოლებით).

შიდა ღიმბლის ნათება, სითბო თითოეულ მაღასთან მიიყვანეთ, და რბილად აიტანეთ მაღიდან მაღაზე. ამ ენერგიეს თითოეულ მაღასა და დისკომდე სიყვარული მიაქვს.

დაითვალეთ თითოეული ის მაღა და დისკო, რომლებსაც უნდა გაუდიმოთ: – კისრის შვიდი მაღა, მკერდის თორმეტი, წელის ხუთი, გავისა და კუდუსუნის ძვლები (იხ. სურათი 11).



სურათი 11: სიყვარუღის ენერგიის ნაკადი დენას იწყებს თავის ქალის ფუძიდან ხერხემღის სვეტის ჩაყოლებით.

უნდა იგრძნოთ, რომ ზურგის ტვინმა და ზურგმა მოქნიღობა შეიღინა, ხოღოღ მათი მღღომარეობა თქვენთვის მოსახერხებელია.

იგრძენით, რომ დისკოები რბიღდება, ხოღოღ ზურგის ტვინი მატუღობს და გრძეღდება, რაც უფრო მაღალს გხღით.

დაუბრუნდით ისევ **თვალებს** და შიდა ღიმილი სწრაფად გაგზავნეთ ზურგის უკანა ხაზისაკენ: თავის ქალა, მისი ჯირკვლები, ტვინის მარცხენა და მარჯვენა ნახევარსფეროები, შუა ტვინი, ვაროლის ხიდი, მოგრძო ტვინი, ზურგის ტვინის მალეები და დისკოები, გავისა და კუდუსუნის ძვლები.

ამ დროს მთელი სხეული დუნდება. ტანის ზურგის უკანა ხაზის ეს მდუმარების მეთოდი ზრდის ზურგის ტვინის სითხის ნაკადს და ნერვულ სისტემას ამშვიდებს.

დისკოებისაკენ მიმართული შიდა ღიმილი მათ დეფორმაციებისაგან იცავს; ხერხემლისაკენ მიმართული შიდა ღიმილი ხსნის წელის (ზურგის) ტკივილებს და იცავს მას დაზიანებისაგან.

დ) გაუღიმეთ ტანის ყველა ხაზს (ზევიდან ქვევით).

დაიწყეთ ღიმილის წყაროდან: შეავსეთ **თვალები** ღიმილის ენერგიით.

შიდა ღიმილის მზერა მიმართეთ **ტანის წინა ხაზისაკენ** და თბილი მომღიმარი ენერგია სწრაფად მიმართეთ **სახისაკენ** (ტუჩის კუთხეები ოდნავ აწიეთ, ენა სასას მიაღეთ), **ყელის, კისრის, ფარისებრი და პარაფარისებრი ჯირკვლების, მკერდუკანა ჯირკვლის (თიმუსის), გულის, თირკმელზედა ჯირკვლების, კუჭუკანა ჯირკვლის (პანკრეასის), ელენთის, კუჭის და სასქესო ორგანოს** მიმართულებით. შემდეგ შიდა ღიმილის თბილი ენერგია **ტანის შუა ხაზზე** გადაადგილეთ – სწრაფად გაათბეთ ღიმილის ენერგიით ენა, შექმენით გადასაყლაპავი ნექტარი (ნერწყვი), მიაღეთ ენა სასას, გადაყლაპეთ ნერწყვი, ჩაყვეთ ამ ენერგიას **საყლაპავ მილში, კუჭში, წვრილ ნაწლავში, თორმეტგოჯა ნაწლავში, მსხვილ ნაწლავში, სიგმოიდურ ნაწლავში, სწორ ნაწლავში და ყითაში.**

შემდეგ შიდა ღიმილის თბილი ენერგია **ტანის უკანა ხაზზე** გადაადგილეთ, სწრაფად გაათბეთ ღიმილის ენერგიით მესამე თვალი, ბროლის სასახლე: **ჰიპოფიზი, თალამუსი, ჯალღუზისებრი სხეული – ეპიფიზი, ჰიპოთალამუსი, ტვინის მარცხენა ნახევარსფერო, ტვინის მარჯვენა ნახევარსფერო, შუა ტვინი, თითოეული მალა და დისკო, გავის ძვალი და კუდუსუნი.**

ხანგძლივი პრაქტიკით შეძლებთ გაუღიმოთ ტანის სამივე ხაზს და ხერხემალს ერთდროულად.

ახლა იგრძენით თუ როგორ მიედინება მთელ ტანში ენერგია **ზევიდან ქვევით** ჩანჩქერის მსგავსად – იგი **ღიმილის, ბედნიერებისა და სიყვარულის ჩანჩქერია.** უნდა იგრძნოთ, რომ გიყვართ თქვენი სხეული და აფასებთ მას (სურათი 11).

ე) ღიმილის ენერგიის ჭიპის არეში შენახვა.

მდუმარების შემდეგ შესაძლოა თავისა და გულის არეში ჭარბი ენერგია დაგროვდეს, რაც უარყოფითად იმოქმედებს ორგანიზმზე. ეს რომ არ მოხდეს, „ღიმილის ენერგია“ **ჭიპის არეში** შეინახეთ: მოახდინეთ გონების კონცენტრაცია და ხელის გულით ან თითით (ქალები მარჯვენა ხელით ეხებიან მუცელს და საათის

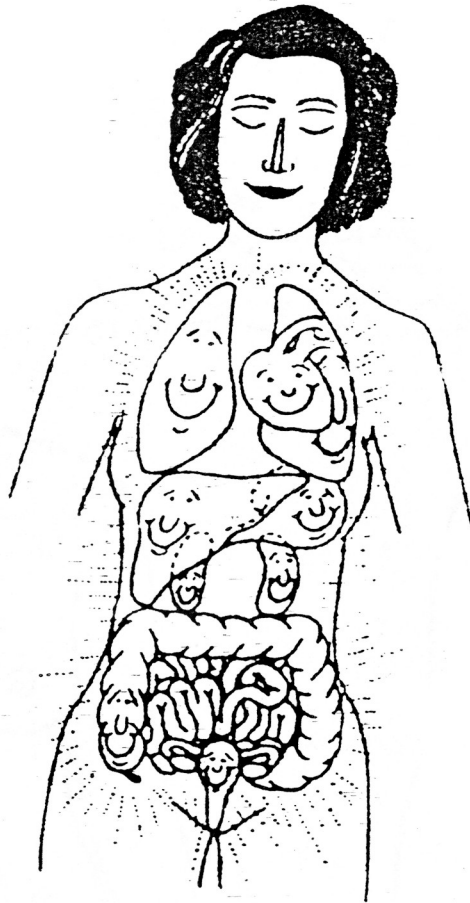
ისრის საწინააღმდეგოს ასრულებენ მოძრაობას, მამაკაცები – მარცხენა ხელით, საათის ისრის მიმართულებით) ჭიპის ირგვლივ განშლადი სპირალი შემოხაზეთ (36-ჯერ). დაუშვებელია დიაფრაგმის ზევით ასვლა და ბოქვენის ძვლის ქვევით ჩასვლა. შემდეგ კი უკუმიმართულებით მოხაზული სპირალის საშუალებით (შეასრულეთ 24 მოძრაობა) დააბრუნეთ ენერჯია ჭიპში (სურათი 12).

ამით სრულდება „შიდა ღიმილის“ მღუმარების ხელოვნება.

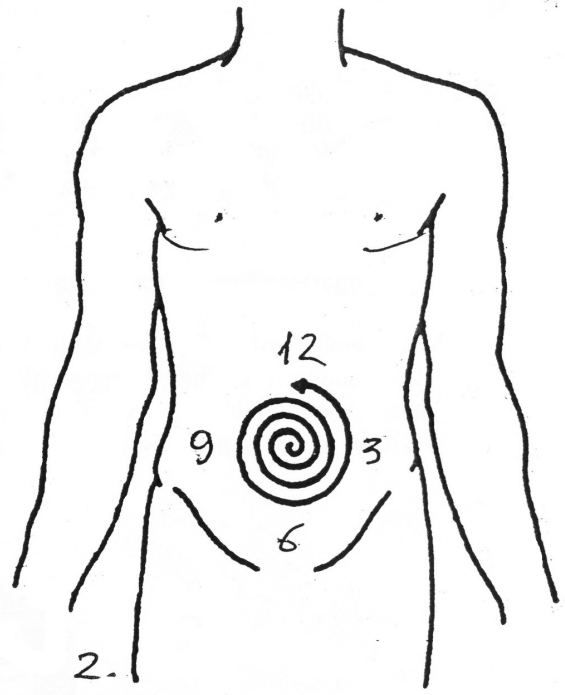
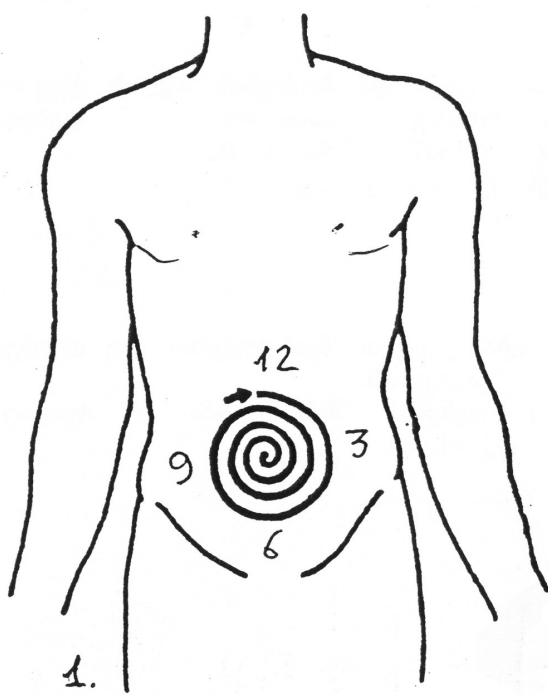
ივარჯიშეთ ყოველდღე!

„შიდა ღიმილის“ მღუმარების ხელოვნება ეცადეთ შეასრულოთ ყოველდღე, გაღვიძებისთანავე. ეს უზრუნველყოფს თქვენს გაკაჟებას.

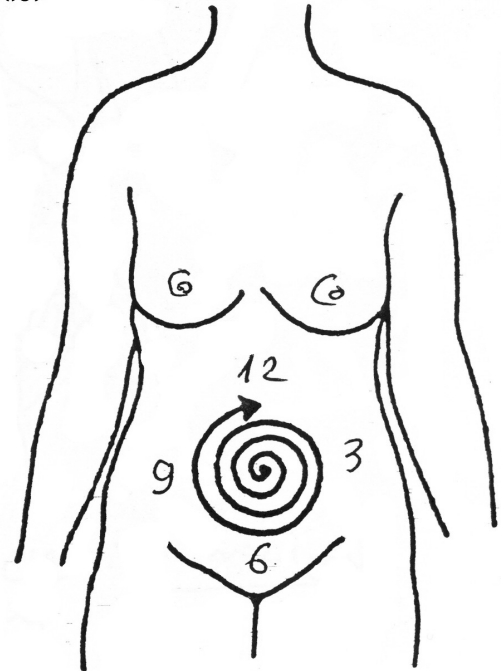
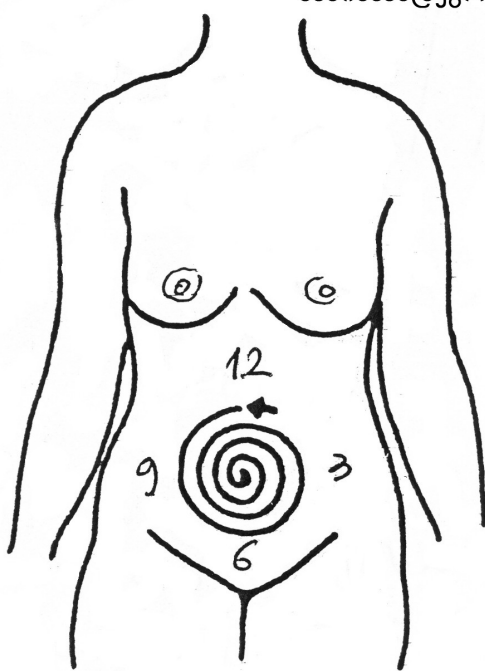
„შიდა ღიმილის“ მღუმარების ხელოვნების შესრულება სწრაფადაც შეიძლება (იმ შემთხვევაში, თუ მცირე დრო გაქვთ).



სურათი 11: დაე ყველა თქვენმა შიდა
ორგანომ ერთად გაგიღიმიონ თქვენ



ა) მამაკაცი: 1. საათის ისრის მიმართულებით მიღვევადი სპირალის ტრაექტორიით შეაგროვეთ ღიმბლის ენერგია ჭიბში 36 მოძრაობით
 2. 24 მოძრაობით დააფიქსირეთ ენერგია ჭიბში საათის ისრის საწინააღმდეგო მოძრაობით



ბ) ქალი: 1. საათის ისრის საწინააღმდეგო მიღვევადი სპირალის ტრაექტორიით 36 მოძრაობით შეაგროვეთ ღიმბლის ენერგია

სურათი 12: ღიმბლის ენერგიის ჭიბში შენახვა კაცებთან (ა) და ქალებთან (ბ). საათის ციფერბლატი მუცლის ჯედელებზე.