

## Секрет вечной молодости Гимнастика тибетских лам

В 1939 году увидела свет книга Питера Кэлдера «Око откровения» (в другом переводе «Око возрождения»), в которой автор рассказывает о чудесном превращении его знакомого – 70-летнего старика, с редкими седыми волосами, обвисшими плечами, тростью и тяжелой шаркающей походкой – в 37-летнего молодого мужчину. Причиной такого преобразования стало ежедневное (в течение четырех лет) выполнение шести несложных упражнений древней тибетской гимнастики. Книга Кэлдера не осталась незамеченной, и появилось много ее последователей, в том числе и в нашей стране, и все, кто регулярно практикует эти занятия, отмечают увеличение энергии и замедление старения!

### Неужели омоложение возможно?

Система «Око откровения» получила широкое распространение в России где-то в 1990-х годах. Ксерокопию книги передавали из рук в руки, рекомендовали родственникам и знакомым, занимались целыми семьями. Вот как об этом пишет переводчик книги Антон Акопов:

*«Сначала эта информация попала к моему отцу, а после распространилась на многих членов нашей семьи, друзей и знакомых, равно как и на многих других счастливых людей в мире. В то время я был спортивным и физически сильным мальчиком, успешно занимался вольной и греко-римской борьбой и вел достаточно активную жизнь, однако уже тогда меня не покидали многочисленные недуги, которые не должны беспокоить подростка (хотя беспокоят, увы, довольно многих): головные боли раз в несколько дней, регулярное несварение желудка, практически хроническая простуда... Именно благодаря «Оку откровения» я избавился от всех этих проблем...»*

Сегодня в нашей стране есть люди, которые практикуют эти занятия уже более 20 лет и имеют много положительных результатов. Максим Архангельский даже написал книгу «Подлинный секрет вечной молодости, или Тибетские вихри», в которой описал свой двадцатилетний опыт применения тибетских ритуалов омоложения. Вот выдержка из нее:

*«В свои 40 я выгляжу на 27, и это не преувеличение... Мой брат, который на 8 лет моложе меня, кажется окружающим намного старше, чем я. Посторонние люди, когда узнают мой возраст, часто удивляются.*

*Ритуалы, при регулярном выполнении, наделяют человека почти сверхъестественной энергией, способностью преодолевать жизненные трудности и невзгоды. Значительно возрастает способность человека противостоять экстремальному развитию событий...*

*За свои двадцать лет практики я вряд ли смогу вспомнить более пяти случаев, когда я болел простудой или гриппом...»*

Подобных отзывов много и на форумах в интернете. Вот, например, отзыв Маргариты с сайта [www.okorites.ru](http://www.okorites.ru):

*«"Оком" я занимаюсь около двух лет. Мне 37 лет. Сейчас делаю по 15 повторов утром и по 21 вечером. Получаю от этого огромный прилив сил и энергии, как и многие здесь, и не просто энергии из разряда: "Я стал быстрее ходить по ступенькам и лучше работать на даче", – а энергии для работы, для принятия каких-то сложных решений, для творчества... В двух словах это сложно объяснить. Такое ощущение, что ты спал до этой практики, и проснулся...»*

Маргарита пишет, что после двух лет таких занятий в магазинах ее стали принимать за несовершеннолетнюю и отказываются продавать алкоголь!

### Таинственные вихри

Многому из того, что открыла восточная медицина, еще не нашлось объяснения в западной науке. Например, приборы подтвердили наличие на коже биологически активных точек, но энергетические каналы и сама энергия Ци до сих пор не обнаружены.

Тибетские ламы, создавшие систему омоложения, утверждают, что в теле есть энергетические вихри. Замедление вращения этих вихрей, а также разницей в их скорости, которые возникают в процессе жизни, приводят к старению. Ламы разработали 6 упражнений, которые нормализуют движение вихрей, что и способствует чудесному омоложению.

Эти упражнения так же просты, как занятия цигун, но за счет воздействия на энергетические структуры они оказывают очень мощный оздоровительный эффект. Поэтому, чтобы подчеркнуть, что это не простая физическая нагрузка, ламы называют их не упражнениями, а ритуалами, и предупреждают, что **к ним надо относиться с большой осторожностью**.

Начинать необходимо максимум с трех повторов и увеличивать не более чем на 2 повтора в неделю, пока не дойдете до максимального количества – 21 раза. Всегда можно менее, но никогда – более. Если Вы решили прекратить занятия, нужно плавно уменьшать количество повторов – хотя бы по одному в день. Заниматься необходимо или все время утром, или все время вечером. Если Вы хотите перейти на два занятия в день, то это можно сделать только через полгода практики, и вторую серию следует начинать тоже с трех повторов. Два пропуска за одну неделю – это конец выполнения упражнений, и нужно начинать все заново с трех повторов.

### **От слов к делу**

#### **1-й ритуал**

Вращение вокруг своей оси **по часовой стрелке** с расставленными руками. Вращение должно быть непрерывным (без остановок) с комфортной для Вас скоростью. Не крутитесь на одной ноге, как балерина, и не бегайте по кругу, а, перебирая ногами, вращайтесь вокруг одной оси. Если вращаться более 21 раза, как это делают танцующие дервиши, то можно войти в измененное состояние сознания, но это очень опасно для физического и психического здоровья.

#### **2-й ритуал**

Лягте на коврик, руки вдоль туловища, ладони прижаты к полу, пальцы слегка заходят под ягодицы. Сделайте полный выдох. **На вдохе** одновременно плавно поднимайте ноги и голову. Ноги не сгибайте в коленях, старайтесь завести их максимально дальше, но ягодицы не отрывайте от пола. **На выдохе** плавно возвращайтесь в исходное положение.

#### **3-й ритуал**

Встаньте на колени. Руки положите на бедра ниже ягодиц. **На выдохе** наклонитесь корпусом вперед (насколько это возможно, не приседая; бедра во время всего упражнения остаются перпендикулярными полу) и опустите голову на грудь. **На вдохе** наклонитесь назад, как можно дальше, и запрокиньте голову.

#### **4-й ритуал**

Сядьте на коврик, руки вытянуты вдоль тела и ладонями упираются в пол рядом с бедрами. **На выдохе** голову опускайте на грудь. **На вдохе** поднимайте тело до горизонтального положения в форме стола, голову запрокидывайте. В конце вдоха (в крайнем верхнем положении) все мышцы тела напрягите. После этого вернитесь в сидячее положение и расслабьтесь, прежде чем повторить движение.

#### **5-й ритуал**

Встаньте на ладони и на пальцы ног. Ладони и ноги должны быть расставлены на одинаковое расстояние, около 60 см (чуть шире плеч). **На выдохе** запрокидывайте голову и прогибайтесь вниз, почти касаясь пола. **На вдохе** поднимайте тело домиком (на ступню не становитесь, все время опирайтесь только на пальцы ног), голову прижимайте к груди.

К **6-му ритуалу** можно переходить только после многолетней практики первых пяти, поэтому мы не станем приводить его в этой статье.

**Из всех гимнастик, которые я знаю, тибетская система омоложения меня удивляет своей лаконичностью (всего 6 ритуалов) и доступностью (упражнения относительно просты). На весь комплекс требуется не более 10–15 минут в день. Занимайтесь на здоровье!**

**Роберт БАЛОЯН**