

УДК 796.8
ББК 75.715
К 88

К88 Пеме Кунга

Немедикаментозные методы тибетской медицины. Основы, диагностика, моксатерапия, точечный массаж, массаж Ку-Нье, мантротерапия. — Харьков.: ФЛП Коваленко А.В., 2009. — 336 стр.: ил.

ISBN 978-966-2079-23-4

Книга посвящена немедикаментозным методам (моксатерапия, точечный массаж, массаж Ку-Нье, мантротерапия) тибетской медицины, которые являются очень важным и самостоятельным направлением в лечении и профилактике различных заболеваний. Эти методы не требуют дополнительных условий, чтобы системно и последовательно заниматься целительской практикой. Специальные техники, изложенные в этой книге, позволяют быстро развить практические навыки в соответствии с тибетской буддийской и бонской традициями.

Книга составлена в форме учебного пособия для пошагового изучения, рассчитана на широкий круг читателей. Подача материала ориентирована прежде всего на начинающих, но и те, кто имеет целительский опыт, также найдут для себя много полезного.

УДК 796.8
ББК 75.715

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-966-2079-23-4

¹ Боцула В.В., 2009
Коваленко А.В., оформл., 2009

СОДЕРЖАНИЕ

Тибетская медицина — монолитный синтез многовекового опыта.	
Архаичные корни сакральной духовности, лекарственных традиций и влияний в тибетской медицине. <i>Али-Гирей</i>	7
Введение.....	37
Как стать целителем в традиции тибетской медицины.....	39

Раздел I. БАЗОВЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Условия для успешной практики.....	43
Чудесные аспекты тибетской медицины.....	45
Три стадии ученической практики.....	46
Три стадии практики Дхармы.....	46
Основа.....	47
Путь.....	48
Плод.....	49
Великое Совершенство — неограниченные возможности Естественного Ума.....	50
Пять земель Будды — основа духовной силы в целительской практике.....	52
Учение о пяти первоэлементах и трех дошах.....	54
Четыре составляющих успешной терапии.....	57
Основы сбалансированного питания.....	58
Основные принципы подбора продуктов питания.....	62
Характеристики типов личности.....	63
Влияние вкусов на доши.....	67
Влияние основных свойств и качеств элементов на доши.....	67
Примеры лекарственных трав шести вкусов.....	68
Питание	68
Общие положения.....	68
Вкусы и качества наиболее часто употребляемых продуктов.....	69
О приготовлении пищи.....	74
Приготовление масла гхи.....	76
Использование масла гхи для приготовления пищи.....	76
Приготовление молока.....	78
Воздействие на пищу мантрами.....	80
Прием пищи.....	80
Выбор вкусов в питании в зависимости от сезона.....	81
Диета.....	81
Изменения дош.....	83
Увеличение доши рлунг.....	83
Понижение доши рлунг.....	84
Увеличение доши бедкен.....	84
Понижение доши бедкен.....	84
Увеличение доши трипа.....	84
Понижение доши трипа.....	85
Перечень некоторых несовместимых продуктов питания.....	85
Специи и их свойства.....	86
Полезные советы.....	92
Приготовление смесей из специй.....	92

Полезные рецепты.....	92
Несколько рецептов приготовления блюд.....	94
Принципы лечебного голодания в системе тибетской медицины.....	95
Регулирование веса тела методами тибетской медицины.....	96
Образ жизни.....	102
Сон.....	103
Работа.....	104
Отдых.....	104
Секс.....	105
Ганапуджа.....	105
Роль стрессов в формировании расстройств дош.....	106
Широкие возможности интегрального подхода немедикаментозной терапии	109

Раздел II. ДИАГНОСТИКА

Методика диагностики.....	111
Опрос.....	111
Внешний осмотр.....	112
Пальпация.....	113
Диагностика по языку.....	113
Диагностика по глазам.....	114
Диагностика по ушам.....	114
Диагностика по носу.....	114
Диагностика по губам.....	115
Диагностика по ногтям и волосам.....	115
Диагностика по моче.....	115
Диагностика по пульсу.....	116
Возбуждение болезненных основ	120
Диагностика по снам.....	122
Символика сновидений в традиции Тибета.....	125
Медитативные аспекты диагностики.....	126

Раздел III. ПРАКТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ НЕМЕДИКАМЕНТОЗНОЙ ТЕРАПИИ

Условия для успешной немедикаментозной терапии.....	127
Подготовка целителя к массажу и моксе.....	129
Подготовка к проведению сеанса терапии.....	130
Противопоказания к точечному массажу и моксе.....	133
Открытие трех врат.....	136
Учение о каналах.....	137
Прокачка энергетических меридианов.....	140
Типичные расстройства для континентальной, резкоконтинентальной и арктической климатических зон.....	141
Лечение женских болезней без лекарств в традиции классической тибетской медицины...	141
Моксатерапия.....	144
Мистический огонь.....	144
Механизм лечебного действия моксы.....	146
Практические приемы моксы.....	147
Мокса полынным конусом.....	147
Мокса камнями.....	147
Мокса полынными или угольными сигарами	147

Два способа китайской моксы.....	148
Два способа монгольского прижигания.....	148
Два чудесных способа прижигания.....	149
Мокса по методу Дакинъ.....	149
Способ индийского прижигания.....	150
Два способа прижигания зеркалом и шелком.....	150
Несколько традиционных способов приготовления сырья для трута.....	151
Способы огненной телпы.....	152
Масляные телпы, телпы из воска, патоки, жамбуи из горячей воды.....	152
Масляное прижигание.....	152
Лечение искусственно приготовленными водами.....	153
Искусственно приготовленные воды.....	153
Приготовление ванны из пяти амрит.....	153
Методические рекомендации для проведения моксы.....	154
Как изготовить моксу.....	156
Топография точек моксы.....	157
Дисбаланс доши рлунг, лечение расстройств рлунг.....	157
Дисбаланс доши трипа.....	159
Дисбаланс доши бедкен.....	159
Точечный массаж.....	163
Техники вращения в тибетском точечном массаже.....	163
Техники надавливания в тибетском точечном массаже.....	165
Техники простукивания санмигов в тибетском точечном массаже.....	167
Техники тибетского точечного массажа с применением технических средств и накладыванием на санмиги специальных предметов.....	168
Техника огненных кувшинов, или баночный массаж.....	171
Техника массажа камнями.....	172
Роль Мантраяны в техниках массажа и моксы.....	175
Мистические аспекты в работе с мантрами.....	181
Практика очищения первоэлементов.....	183
Мантра гармонизации пяти Махабхут.....	185
Локализация первоэлементов на кистях рук целителя.....	185
Ладонь.....	185
Пальцы рук.....	186
Топография санмигов.....	188
Санмиги позвоночного столба.....	188
Точки области головы.....	191
Шейный отдел.....	191
Санмиги области головы, вид сверху.....	192
Санмиги области лица.....	193
Санмиги области головы и шеи, вид сбоку.....	194
Санмиги области грудной клетки и живота.....	194
Санмиги области рук, вид спереди (парные).....	197
Санмиги области рук, вид сзади (парные).....	198
Санмиги области ног, вид спереди (парные).....	198
Санмиги тазовой областей ног, вид сзади (парные).....	200
Центральный санмиг подошвы ноги.....	200

Раздел IV. ОСНОВЫ ТИБЕТСКОГО МАССАЖА

Массаж Ку-Нье.....	201
Введение.....	201
Релаксация Ку-Нье.....	201
Втирание масел и лекарственных составов.....	203
Процедура Ку-Нье.....	205
Подготовка к выполнению процедуры Ку-Нье.....	207
Зарядка рук энергией.....	208
Первые контакты с пациентом.....	208
Позиция для сидения.....	208
Совместное дыхание.....	209
Защита жизненной энергии пациента.....	211
Противопоказания к выполнению Ку-Нье.....	213
Помещение для проведения массажа.....	213
Позиция пациента и массажиста.....	215
Выбор масла для массажа.....	216
Общие способы приготовления лекарственных масел.....	217
Основной метод приготовления лекарственных масел.....	217
Приготовление лекарственного масла гхи.....	218
Базовые элементы Ку-Нье.....	218
Нанесение масла.....	218
Согревание отдельных частей и точек тела.....	245
Работа над подвижностью суставов.....	255
Подготовительные упражнения.....	256
Работа с ногами.....	264
Работа с головой и шеей.....	272
Снятие масла.....	278
О правильных позициях терапевта.....	282
Таблицы соответствий.....	286
Практика Янтра-йоги в немедикаментозной терапии.....	287
<i>Приложение 1. Аспекты восточной философии в контексте исцеления личности.....</i>	<i>288</i>
<i>Приложение 2. Ютогпа. Зеркало диагностических признаков (по материалам переводов с тибетского).....</i>	<i>299</i>
<i>Приложение 3. Лечение зависимости от табакокурения методами тибетской медицины.....</i>	<i>310</i>
<i>Приложение 4. О ядовитом наркотике табак.....</i>	<i>315</i>
<i>Приложение 5. История происхождения водки и наставления, разъясняющие ее пользу и вред, изложенные наставником Падмасамбхавой.....</i>	<i>316</i>
<i>Приложение 6. Из «Сокровища Сангье Лингпа» (составлено и переведено Тулку Пема Тензиноми Ургьеном Дролма).....</i>	<i>321</i>
<i>Приложение 7. Сокровище великого Тертона Дудула Дордже.....</i>	<i>322</i>
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	323
ГЛОССАРИЙ.....	324
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	326