



ЁШАРИШ СИРЛАРИ

ТИБЕТЛИКЛАРНИНГ
МИНГ ЙИЛЛИК СИРИ

Иккинчи китоб

ЁШАРИШ СИРЛАРИ

ТИБЕТЛИКЛАРНИНГ
МИНГ ЙИЛЛИК СИРИ

Иккинчи китоб



SamDTU
axborot-resurs markazi

Тошкент
«EXTREMUM PRESS»
2012

УДК : 796 (575.1)

53.59

Ё83

Ёшариш сирлари : Тибетликларнинг минг йиллик сири / таржимонлар : З. Искандаров, Г. Муҳаммаджон. - Тошкент : Extremum press, 2012.

Китоб II. - 204 б.

1. Искандаров, Зафаржон\тарж.\
2. Муҳаммаджон, Гулчеҳра\тарж\

УДК : 796 (575.1)

КБК 53.59

Таржимонлар Профессор Зафаржон ИСКАНДАРОВ,
Гулчеҳра МУҲАММАДЖОН.

Мазкур китобда Питер Кэлдернинг «Ёшариш сирлари (Тибет ламаларининг минг йиллик сири)» номи билан сизга яхши таниш бўлган китоб чоп эгилганидан сўнг ўтган салкам ярим аср давомида «Соғлом назар» борасида тўпланган илмий ва амалий натижалар жамланган.

Мазкур китобда биринчи китобда шунчаки тилга олиб ўтилган, ишоратлар бериб кетилган ёхуд қисқачагина маълумотлар бериб кетилган кўплаб тушунчалар, мавзулар борасида тўлиқ маълумотлар берилган, атрофлича таърифу тавсифлар келтирилган ёки замонавий илму фан ютуқларидан фойдаланилган ҳолда хулосалар, натижалар чиқарилган, ғайриоддий, ғайритабиий кўринган тушунчалар илмий исботланган ва изоҳланган.

ISBN 978-9943-356-62-7

© «SAYDANA PRINT» МЧЖ,
2012 й.

© «EXTREMUM PRESS»
нашриёти, 2012 й.

Ўзбекча нашрига сўзбоши

Тибет донишмандлари Хитойнинг жанубида, дунёдаги энг баланд Химолай тоғлари орасидаги ясси тоғликлар худудда истиқомат қилишади.

Донишмандларнинг оғир хасталикларни даволаш, масофадан фикр узатиш, инсон фикрини ўқий олиш каби қатор ғайриоддий илмлари дунёдаги, шу жумладан Европадаги кўплаб олимларни қизиқтириб қўйди ва XIX асрдан бошлаб бу юртга кўплаб экспедициялар уюштирилди.

Ғайриоддий илмларни излаб келган Европаликларни тибетликлар орасида 100 ва ундан ортиқ йиллар умр кўраётганларнинг аксарияти ёши улуг бўлсада кўринишидан 35-40 ёш бўлиб кўриниши жуда ҳам ажаблантирди. Бунинг ажабланарли жойи йўқ, чунки бу донишмандлар ёшарини сирларига эга эдилар.

XХ асрнинг 30-йилларида бу ёшарини сирларидан воқиф бўлиш дунёнинг бошқа халқларига ҳам насиб этди.

Бу ҳақда 1938 йилда АҚШ да чоп қилинган Питер Келдэрнинг «Ёшарини сирлари» (*Ёшарини манбаининг қадимги сирини*) китобида баён қилинган эди.

1985 йилда «Ёшарини сирлари» (*Ёшарини манбаининг қадимги сирини*) 2-китобининг нашр қилиниши чинакам шов-шувга сабаб бўлди, чунки унда бу сирли амалиётнинг 50 йиллик натижалари келтирилган эди.

Китобда врач шифокорларнинг, тибет илмий тадқиқотчиларининг «Ёшарини манбаи»ни 50 йил давомида текшириб илмий асосланган хулосалар беришлари, уни 20 дан ортиқ тилга таржима қилиниб, АҚШ, Германия, Австрия, Швейцария ва бошқа мамлакатларда чинакам бестселлерга (энг кўп чоп қилинувчи китобга) айлантди.

Бу иккала китоб шу кунгача ҳам бестселлерлар рўйхатидан тушганича йўқ. Чунки уларда ўқувчига ваъда қилинган асосий нарсалар: ёшарини, сиҳат-саломатлик ва хаётий куч ато қилиниши айна ҳақиқат эканлиги минглаб мартаба ўз исботини топди.

Бунга далил — ўқувчиларнинг нашриётга ёзган хатлари ҳамда минглаб ИНТЕРНЕТ сайтларидир.

Иккинчи китоб биринчи китобда шунчаки тилга олиб ўтилган, ишоратлар бериб кетилган ёхуд қисқачагина маълумотлар бериб кетилган кўплаб тушунчалар, мавзулар борасида тўлиқ маълумотлар беради, атрофлича таърифу-тавсифлар келтирилади ёки замонавий

илму фан ютуқларидан фойдаланилган ҳолда хулосалар, натижалар чиқарилади, ғайриоддий, ғайритабiiий кўринган тушунчалар илмий исботланади ва изоҳланади.

Бу китобдан бугунда тўйлару, чарлариларда, гаплару, турли зиёфатларда камида 3—4 хилдан тортиб то 10—15 ва хатто ундан ҳам ортиқ хил турли-туман таомларни аралаш-қуралаш қилиб еб-ичаётган ва бундан ортиқча семириб, турли-туман касалликларни орттириб, азиат чекаётган ўзбек китобхони аслида ота-боболаримиз асрлар давомида қатъий амал қилган, аммо бугунда унутилаётган тўғри овқатланиш қоидалари ҳамда турли озиқ-овқатларнинг бир-бири билан келишиш-келишмаслиги ҳақида ҳам етарлича маълумот оладилар.

Ўзбекистонда бешта Тибет жавҳари деб ном олган зарурий машқлар уч йилдан ортиқ вақтдан бери синалиб келинмоқда ва hozирги пайтда ушбу йўналишда қуйидаги муассасаларда *ҳайрия лоиҳалари олиб борилмоқда*: Ўзбекистон Касаба уюшмаси Федерациясига қарашли соғломлаштириш муассасаларида (санаторияларда), Ногиронларни Реабилитациялаш ва протезлаш Миллий Марказида, Республика тиббий-жисмоний диспансерида, «Нуронийлар» санаториясида (Тошкент) Тошкент шаҳар Мирзо Улуғбек тумани меҳнат ва аҳолини ижтимоий ҳимоялаш бўлимида.

Профессор Зафаржон Самандарович Искандаров бошчилигидаги илмий-тадқиқот командаси 2006 йилдан буён ёшартириш, соғломлаштириш, ҳамда руҳий қувватни ошириш бўйича тадқиқотлар олиб бормоқда. 2009 йилдан эса Питер Келдернинг «Око Возрождения» ёки «Ёшариш сирлари» (1—2-китоблари) бўйича команда ёшартириш тизимини амалиётга жорий қила бошлади.

Hozирги пайтда нафақат Тошкентда (тел: 449-74-44), балки Гулистон, Хоразм, Нукус, Наманган, Фарғона, Термез, Карши ва Бухорода ҳам илмий-тадқиқот командалари филиаллари фаолият кўрсатмоқда. <http://yoshafish.uz> веб-сайти орқали кенг жамоатчиликка ушбу услубнинг нозик жиҳатлари етказилмоқда.

1-китоб чиққач, жуда кўплаб китобхонларимиз бизни бу машқларнинг қандай бажарилиши, у қандай натижалар бериши ҳақида саволларга кўмиб ташлашди. Шу талабларни инобатга олган ҳолда махсус видеодиск тайёрланмоқда. Мазкур видеодиск тайёр бўлгач уни албатта китобга илова қиламиз. Ушбу диск китобхонларимизга амалий кўмак беришига ишонамиз.

Муҳаррир

Инглизча нашрига сўзбоши

Мазкур китобда сизга қувват бағишлайдиган, саломатлигингни яхшилайдиган, умрингни узайтирадиган ва ҳаётдан завқ олишга ўргатадиган ғоялар, машқлар ва мулоҳазалар эътиборингизга ҳавола этилади. Бироқ сира ҳаяжонланманг, умрингиз жуда узайиб кетгандек туюлмайди. Сиз тўлиқ ва ҳузурланиб яшаб, ҳаддан зиёд банд бўласиз.

Тузалмас касалликка дучор бўлиб, ўлими яқин қолганини англаганларидagina тўлақонли ҳаёт кечирини бошлайдиган кишиларни тез-тез учратаман. Бундай ҳол рўй берганда, улар шу қадар тўла руҳий ва жисмоний тикланишни бошдан кечирадиларки, касалликлари буткул ўтиб кетади. Бундай янгилашни жараёни кучга кирганида, қариш жараёни тўхтайтиди ва ёшарни бошланади. Илтимос, ўзингни ёшартириш ниятида бўлсангиз, ўлим яқинлашишини кутиб ўтирманг. Бу ишга ҳозирок дарҳол киришинг.

Ушбу китоб ёшарингни учун сизга кўмаклашади. У сизга *Бешта Зарурий машқ* деб номланувчи оддий машқларнинг ажойиб гизimini очиб беради. Шунингдек, унда парҳез ҳақида, нафас олиш, товуш энергетикаси ва бошқа кўплаб мавзулар бўйича катта кўмак берувчи маълумотларни топасиз. *Бешта Зарурий машқ*ни қўллаётган одамларнинг тажрибаси ҳақида билиб оласиз. Бундан ташқари, мазкур билимларини биз билан ўртоқлашган шифокорлар маслаҳатлари ва курсатмалари билан танишасиз.

Кейинги саҳифаларни ўқиётганингизда, мазкур китоб аслида Зарурий машқлар, уларнинг қандай бажарилиши ҳақида эмаслигини ёдингизда тутинг. Мазмунан ушбу китоб сиз ҳақингизда, сизнинг ноёблигингиз, эътиқодингиз ва тасаввурларингиз, истақларингиз ва умидларингиз, сизнинг яширин қувватингиз, ҳаётдан тўла лаззатланишга қобилиятли эканлигингиз ҳақидадир.

Ҳаракатларимиз ва фикрларимиз танамиз ҳамда миямизга жиеман таъсир эта олиши мумкинлигини илм-фан исботлаб берган. Шундан келиб чиқиб, ўзимизга керакли самараларга эришини учун ўз ҳаракатлар ва фикрларимизни атайлаб

ўзгартиришимиз мумкин. Мазкур китобдаги машқлар ҳам, услублар ҳам айнан мана шу мақсадни кўзлайди. Ўзим ҳам *Бешта Зарурий машқни* бажарганман ва улар орқали жуда кўп ҳиссиётларни бошимдан ўтказганман. Агар уларни доимий тарзда бажарсангиз ва башарти ўз ҳаётингизни шодликка тўлдирсангиз, сиз ҳам жисмоний, ҳам руҳий саломатлигингизни яхшилаб олишингиз, шунингдек, ёшариш жараёнини бошлашингизга аминман.

Бундан ташқари, ҳар бир нарсанинг моҳияти бўлиб келган ҳаётий куч қувватига йўл очасиз ва ундан фойдаланишни ўрганасиз. Замоनावий фан мазкур қувватнинг мавжудлигини аниқлай олади ва уни тадқиқ этишни бошлайпти. Ушбу китобда тавсия этилган мантраларни амалда тажриба ўтказиб синаб кўриб, улар вужудга келтирадиган қувват ўзгаришларини сеза билдим. Бу воқеани сизга айтиб беришга ижозат этинг:

Бир куни гунда каравотда ётганча мантралар билан ишлаб, машқ қилардим. Ёнимда мушуклар гужанак тушганча мудрашарди. Нариги хонада ўтирган хотиним тўсатдан файри одатий қувватни сезиб, нима содир бўлаётганини кўриш учун ёнимга кирди. У кирганида кўзимни очиб, мушукларим ҳам алақандай ноодатий нарсани сезаётганларини пайқадим. Улар қулоқларини динг қилиб, тўғр. ўтиришар эди, мушукларимнинг кеч соат 11 да сира бундай тетик аҳволда кўрмагандим. Бу воқеа мазкур қувватнинг мавжудлиги ва нечоғли сезиларли экани ҳамда ҳаётингизда рўй бериши мумкин бўлган ўзгаришларни қай тарзда содир бўлишини атрофдагилар ҳам пайқашини намоён этди, деб ўйлайман.

Шу бокс сизга маслаҳат бермоқчиман: бу ерда учратадиган қимматли маълумотни қабул қилинг. Ундан ўз қалбингизни ёритиш ва руҳлантириш учун фойдаланинг. Кейин эса ўзингизни ўзгартириб, шахсингизни шакллантиринг. Ёдингизда тутинг, атрофга аланглаб ёшариш манбаини топишинг иложи йўқ. Барча ўзгаришлар муқаддимаси ўз ичимиздадир.

Шундай қилиб, ҳозироқ бошланг!

Омон бўлинг!

Берни С. Сижел, тиббиёт доктори.

Ноғтирдан

(Гарри Р. Линн)

У сўнгги нуқтани қўйгач, ёзув машинкасидан бошини кўтарди, ёзилган саҳифаларни текислаб тахлади ва қониқшиш ҳамда ишончсизлик ҳислари қоришиқ нигоҳини «Соғлом назар. Питер Кэлдер» деб номланган илк вараққа ташлади.

Кэлдер кўлида тутган кўлёма буюк адабий асар эмасди. Бироқ у лўнда, оддий, аниқ ва моҳирона тузилганди. Бундан ташқари, у кўплар учун муҳим ва ҳатто жуда зарур бўлиб туюладиган рисола бўлганди. Аммо ўша кезде муаллиф мана шу кичкинагина китобча 1939 йилдан бошлаб бир неча ўнлаб йилларга таржима қилинишини, ҳатто кўрлар тилига ҳам ўгирилиб, бир неча авлодларга, бутун дунёдаги миллионлаб кишиларга хизмат қилишини энг юксак орзуларида ҳам тасаввур қилмаган эди¹.

Унинг китобида полковник Брэдфорд номи билан аталган Британия армиясининг истеъфодаги зобити Фарбга келтирган бешта кўҳна тибет машқлари тавсифланган. Улар *Бешта Зарурий машқ* дея номланиб, афсонавий абадий ёшлик манбаи сирини очишга мўлжалланган эди.

Кэлдернинг китоби тез орада чоп этилди ва гарчи харидоргир китоблар сирасига кирмаган бўлса-да, етарли даражада оммалашди ва саккиз йилдан кейин, 1947 йилда қайта нашр этилди. Китоб нашр этилишдан тўхтаганда ҳам, у қўлдан-қўлга ўтиб, вақт ўтгач, шуҳрати тобора ортиб борди.

Кейинроқ, 1985 йилда Кэлдер ўз китобини янгитдан таҳрир қилди ва асар «Харбор Пресс» нашриёти томонидан «Ёшариш манбаининг қадимги сирини» номи билан чоп этилди. Бу вақтда китоб илк бор пайдо бўлганидан ярим аср ўтган ва бу давр ичида олам сира ўзгармаганди. Фарб маданияти янги авлод технологиялари таъсири естида эди ва кўҳна Шарқ донишмандлигига жавоблар излашга илдам киришиб кетди.

Шарқона тасаввуф, ҳозик қувват йўналиши, йога амалиёти ва мана шуларнинг саломатлик ҳамда жисмоний ёшаришга таъсир кўрсатишига ишонч энди айрим ғалати кишиларнинг

¹ «София» нашриётида рус тилида чоп этилган мазкур китоб саккиз йил давомида тинимсиз равишда қайта босилмоқда. — *Муҳаррир изоҳи.*

ғаройиб ғояларидек туюлмай қолди. Аксинча, улар ғарб маданиятида узоқ муддатга мустақкам ўрин эгаллаб олди.

Ниҳоят, Питер Кэлдернинг кичкина китобчасига тақдир кулиб боқди. У ҳақидаги хабарлар офиздан-офизга ўтиб, унинг оммалашуви аввалига секин-аста, кейин эса шиддат билан ўсиб кетди. Кейинги ўн йилда «Ёшаришнинг қадимги сирини» халқаро нашриётлар феноменига айланди. Америка Қўшма Штатларида у кўпгина энг харидоргир асарлардан ўзиб кетди. Германия, Австрия ва Швейцарияда ушбу китобни ҳақиқатдан миллий топилма дейиш мумкин. Германияда мазкур китоб илк бора чоп этилганидан сўнг ўн йил ўтган бўлса-да, бугунга қадар энг харидоргир китоб бўлиб қолмоқда. Кэлдернинг китоби йигирматача хорижий тилларда чоп этилган ва унинг донғи бутун жаҳонни кезиб ўтди.

Албатта, Кэлдернинг китоби шу қадар катта муваффақиятга эришишининг асл сабаби: ўқувчига ёшариш, саломатлик ва ҳаётий қувватга етишишга ёрдам беришдек бош ваъдасини бажаришидадир. Табиийки, бундай хулосани охирги ўн йил мобайнида таҳририят ўқувчилардан олган бир талай хатлар тасдиқлайди. Ўқувчиларнинг юборган ҳар турли мулоҳазалар билдирилган ҳам содда, ҳам ғоят ажойиб мактубларида *Бешта Зарурий машқ* одамларга қандай кўмаклашгани ҳақида ҳикоя қилинади.

Ўқувчилар ўз мактубларида муваффақиятга қандай эришганликларини ёзиш билан бирга, кўпинча иккита савол беришади. Биринчидан, улар Кэлдернинг қисқагина китобида йўл-йўлакай тилга олинган турли мавзулар ҳақида янада батафсилроқ маълумотга эга бўлишни истайдилар. Иккинчидан, улар китобнинг бош қаҳрамони, кўлга тушмас полковник Брэдфорд билан бирга, асарнинг сирли муаллифи ҳақида кўпроқ билишни хоҳлашади.

Кўлингиздаги китоб мазкур саволларнинг биринчисига жавоб тариқасида ёзилган эди. «Соғлом назар. 2-китоб» Кэлдернинг аслиятида (энди «Ёшариш манбаининг кўҳна сирлари. 1-китоб» дея қайта номланган) тилга олинган, бироқ ривожлантирилмаган кўпгина маълумотларни ўз ичига олган. Мазкур китобнинг ҳар бир боби шу соҳа мутахассиси томонидан ёзилган.

Биринчи бобда 1-китоб билан таниш бўлмаган кишилар учун полковник Брэдфорд ва унинг Тибетга қилган экспедицияси воқеаси қисқача баён этилади.

Иккинчи бобда полковник Брэдфорд ҳикоя қилган қисса ҳақиқатми ёки тўқимами, деган саволга жавоб изланиб, тарихий ёзувларга мурожаат қилинади. Ва шу ерда биз Брэдфорднинг бошидан кечирганлари ҳақиқатда бўлган воқеа бўлиши мумкин, деган хулосага келамиз. Бунинг боиси, Тибетга борган илк саёҳатчиларнинг ёзувларида Брэдфорд гувоҳ бўлган воқеалардан ҳам сирлироқ ва ундан-да таажжублироқ синоатлар баён этилган.

Учинчи боб *Бешта Зарурий машқ*нинг таъсирини бу машқларни ўзида синаб кўрган кишиларнинг ҳаётидан ҳикоя қилинган ажойиб воқеалар тасдиқлайди.

Тўртинчи боб мана шу оддий машқлардаги ғайри табиий куч қайдан олинади, деган саволга жавоб излаб, *Бешта Зарурий машқ* сирлари ичига кириб боради.

Бешинчи бобда *Бешта Зарурий машқ* йога бўйича мутахассис бўлган тиббиёт шифокори нуқтаи назаридан кўриб чиқилади. У машқларни батафсил тавсифлаб, уларга доир талайгина фойдали маслаҳатлар беради.

Олтинчи ва еттинчи бобларда I-китобда қисқагина тилга олиб ўтилган: овқатланиш меъёри ҳамда озиқ-овқатларнинг саломатликка таъсири, шунингдек, овоз, товуш ва медитация қуввати бўйича икки масала муҳокама этилади.

Саккизинчи бобда Тибетни текширган жаҳонга таниқли олимнинг мулоҳазалари келтирилган. Доктор Роберт Турмэн Тибет маданиятида *Бешта Зарурий машқнинг* ўрни ҳақида тарихий маълумот беради.

Китобхонларимизни қизиқтирадиган яна иккинчи масала қолди: бу, Кэлдер билан Брэдфорднинг шахси ҳақида. Йиллар давомида ўқувчилар ноширларни шу иккови ҳақидаги саволларга кўмиб ташладилар, ҳамма уларни оламдан ўтиб кетишган бўлса керак, деб тахмин қилганди. Китоби дунё юзини кўрган лаҳзадан бери ўтган ярим асрдан кейин ҳам ҳаёт ҳамда соғу саломат юрган Питер Кэлдер ўзи ҳақидаги тахминлардан завқланади. Китоб муаллифи ҳақида унчалик кўп билмасам ҳам, у билан шахсан кўришганим ҳамда уни яқин дўстим деб билишимни маълум этиш менга ёқади.

Афсуски, Кэлдер камина ва бошқа кўп кишилар воқиф бўлмоқ орзусидаги синоатлар устидаги пардани очмай,

ҳаммасини қандай бўлса, шундоқлигича қолдиришга аҳд қилди. Бу ёлғиз яшайдиган ва камсуқум одам ёзганлари ўзи учун ўзи сўзлайди, деб ҳисоблайди. Унинг ўзи ҳамда полковник Брэдфорд ҳақидаги қўшимча маълумотлар у жаҳонга тақдим этган оддий хабардан фақат чалғитади, дея таъкидлайди.

Мен Кэлдернинг тинчини бузишга сира хоҳишим йўқлигига ишонинг. Бирок, сўзлари одамларнинг турмуш тарзига қанчалик катта таъсир кўрсатиб ва ҳаётини буткул ўзгартириб юборган киши билан яқинроқ танишиш истагидаги китобхонларни ҳам тушунаман. Шу боис, китобхонларга унинг умрининг айрим тафсилотлари ҳақида илк бор сўзлаб берсам, у мени кечирар, деган умиддаман.

Кэлдер Кўшма Штатларнинг Ўрта Фарбидаги аҳил голланд оиласининг асранди фарзанди эди. У ўсмирлик чоғидаёқ уйини тарк этиб, ота-онасининг оқ фотиҳаси билан вақт синювлари қаршисига йўл олди. Кейинроқ, худди полковник Брэдфорд каби, Кэлдер савдо кемасининг зобити сифатида «ер юзининг энг чекка бурчакларида бўлди». У нозик дидли, маълумотли, кўпгина тилларни эгаллаган кишига айланди ва умри давомида китоблар ва кутубхоналарга, сўз ва шеърятга муҳаббат билан яшади.

Бир куни баҳорнинг эрта тонгида Кэлдер Жанубий Калифорнияга камина билан биргаликда сафар қилди. У ўзининг «Соғлом назар» китобини 1930 йиллар охирида айнан Голливуднинг шимолий тепаликларида ёзганди. Йўқ, гарчи бир вақтлар Голливуднинг йирик студияларидан бирида тадқиқотчи сифатида ишлаган бўлса-да, Кэлдер сценарий ёзувчи бўлмаган. Ёдида қолган кўп нарсалар, масалан, Голливуд тепаликлари юқорисидаги ўзи яшаган уйи ҳозиргача сақланиб қолгани уни ҳайрон қолдирди. Унинг уйи киноафсона Эррол Флиннинг Лос Анжелес ва Тинч океани кўриниб турадиган уйи яқинида жойлашганди. Бугун ушбу ҳашамсиз оддий иншоотни энг бадавлат ва машҳур киноюлдузларнинг виллалари қуршаб олган.

Кэлдернинг таъкидлашича, гарчи «Брэдфорд» — таҳаллус бўлса ҳам, полковник ўзи яшаган даврда Лос-Анжелесда тасодифан учратиб қолган бир киши экан. Шу тариқа, биз мазкур сирга биров аниқлик киритдик.

Бироқ, Кэлдер ёки Брэдфорддан ҳам кам бўлмаган даражада кишини қизиқтирадиган яна бир одам ҳам бор. Бу 1939 йилда кичкинагина «Миддей Пресс» нашриёти орқали «Соғлом назар»ни чоп этган киши Гарри Ж.Гарднердир. Ҳойнаҳой, Гарднер Брэдфордни биринчи бўлиб учратиб қолиб, уни Кэлдерга тавсия этган ва Питерни унинг тибетдаги саргузаштлари ҳақида китоб ёзиб беришга ундаган бўлса керак.

Кэлдер Гарднер билан ораларидаги муносабатлар ҳақида кам гапирарди. Улар бир умрлик дўст бўлишгани ва Гарднернинг то 1970-йилларда вафот этгунига қадар бири билан алоқалари давом этганини айтганди, холос. Бошқа томондан, Брэдфорд уларнинг ҳаётига кириб келди, кейин ғойиб бўлди ва улар, худди Кэлдернинг китобида баён этилгани каби, уни бошқа сира кўришмади.

Гарчи буларнинг ҳаммаси фақатгина ўз фаразларим бўлса ҳам, назаримда, Питер Кэлдер «Соғлом назар»ни биринчи шахс номидан ёзганига қарамай, унинг ўзи полковник Тибетга саёҳатга кетгунига қадар дўстлашиб қолган ва у қайтганидан сўнг *Бешта Зарурий машқ* ҳақида илк бор ўзи билиб олган киши бўлмаган. Менимча, ўша одам Гарри Гарднер бўлган ва эҳтимол, истеъдодли ёзувчи сифатида Кэлдердан шу воқеани ёзиб беришини сўрагандир. Бугун, мана шу содир бўлган воқеалардан 60 йилдан ортиқ вақт ўтгач, ҳатто Кэлдер ҳам полковник Брэдфорд билан бевосита алоқа натижаларида қандай маълумотлар олгани ва Гарри Гарднердан нималарни билганини ёдга олиши қийиндир. Кэлдер ўз воқеасини қанчалик безаганини ҳам аниқ айтиб бўлмайди.

Бу саволларнинг ҳаммасига энди аниқ жавоб топиб бўлмайди. Лекин бунинг бирон аҳамияти бормикан? Кэлдернинг таъкидлашича, бу саволлар фақат сюжетнинг эркинлигига тегишлидир. Охир-оқибатда биргина савол муҳим — китоб ўқувчилар учун қандай қимматга эга ва улар ҳаётини ростдан ҳам ўзгартира оладими?

Кейинги боблар мазкур саволга ижобий жавоб беришга кўмаклашади, дея умид қиламан.

Айнан сиз сўнгги жавобни беришингиз керак.

Биринчи боб

ЁШАРИШ МАНБАИНИ ИЗЛАШ

Гарри Р. Линн

Бу шу қадар ақл бовар қилмайдиган воқеаки, ҳаддан зиёд тасаввурга эга голливудлик сценарий ёзувчининг калласида туғилиши ҳам мумкин эди. Шу билан бир қаторда, у шу қадар жозибадор ҳамда таъсирлики, китоб тилидаги сўзларда донишмандлик мужассам ва гўё ич-ичимизни титроққа солаётгандек туюлади.

Дунё бўйича икки миллиондан ошиқ одам ёшариш манбаининг қадимги сирлари ҳақида мазкур китобдан аввалроқ чиққан, унча катта бўлмаган биринчи китобни ўқиётганда ана шундай қарама-қарши ҳиссиётларни бошларидан ўтказишган.

Номидан ҳам кўриниб турганидек, китобдаги ёзишмалар 40 ёшдан ошган ҳар бир кишига тааллуқлидир. Китобда қариш жараёнини қай тариқа тўхтатиб қолиш ва ортга чекинтириш, қандай тарзда соғлигу саломатлик ҳамда абадий ёшариш ҳаётини қувватини эгаллаш тўғрисида сўз боради.

Кэлдернинг китобини ўқимаганлар учун қуйида унинг қисқача мазмуни келтирилади. Кейинги боблар биринчи китобдаги ва ундан кўпроқ маълумотлар билан биргаликда эътиборингизга ҳавола этилади. Шу боис, биринчи китобни ўқимасангиз ҳам бўлаверади, бироқ уни ўқиб чиқишингизни сизга қизғин тавсия этган бўлардим. Кэлдернинг китоби илҳомбахшлик ва бу ерда келтириш имконсиз синоатни ўз ичига олган. Мазкур китобни ўқиб чиққан кўп кишилар уни завқ билан ёдга олишади ва қайта-қайта ўқиб чиқишади. Бундайин тажриба ёнидан бефарқ ўтиб кетиш ачинарли бўларди.

Ушбу воқеа бир куни кечқурун, унинг муаллифи боғдаги узункурсида ўтирганча кечки рўзномадан ҳузурланаётган пайти бошланди. Унинг ёнига кексароқ бир киши келиб ўтирди ва уни суҳбатга тортди.

У ўзини қироллик дипломатик корпусида хизмат қилган, Британия армиясининг истеъфодаги зобити, полковник Брэдфорд деб таништирди. Ўз хизмати даврида

у ер юзининг турли узоқ чеккаларида бўлган ва энди Кэлдерга бошидан кечирган айрим саргузаштлари ҳақида айтиб бериши мумкин эди.

Улар хайрлашишдан олдин яна учрашишга келишишди. Тез орада улар мунтазам кўришиб турадиган бўлишди ва уларнинг танишиши яқин дўстликка айланди.

Кунлардан бир кун полковник Питерга яқинда ғайриоддий қарор қабул қилганини айтади. Бир неча йиллар илгари у Ҳиндистонда хизмат қилган чоғида қизиқарли ва ёддан чиқмайдиган воқеани эшитган эди. Унга қайсидир Тибет Ҳимолайлари узоқ бир сирли ибодатхонаси ламалари ҳақида гапириб беришганди. Бу ибодатхонада минг йилликлар мобайнида мерос сифатида ўтаётган кўҳна донишмандлик жаҳоннинг энг буюк сирларидан бирини ёритар эди. Афсонага кўра, ибодатхона ламалари ёшариш манбаи сирини мерос қилиб олган эмиш.

Бошқа кўпгина кишилар каби, полковник Брэдфорд 40 ёшдан ўтгач, ёшлиги ўтиб бораётганини сезади. Бу мўъжизакор ёшлик манбаи ҳақида қанча кўп эшитса, бундай жой ростдан ҳам мавжудлигига шунчалик ишончи ортарди. У ўша ернинг хусусиятлари ва иқлими, мазкур жойни излаб топишда нимаики ёрдам бера, ҳаммаси билан қизиқиб, маълумот йиғишни бошлайди. Полковник ўз изланишларини бошлаган чоғида бу ёшариш манбаини излаб топиш истаги бутун вужудини қамраб олганди.

Унинг ўша истаги шу қадар енгиб бўлмас ниятга айландики, у Ҳиндистонга қайтиб бориб, хилватдаги ўша жойни ва ёшлик сирини жиддий излаш билан машғул бўлишга қарор қилганини янги дўстига айтади. Ва полковник Брэдфорд унинг саёҳатига шерик бўлмасмикан, деб Питердан сўрайди.

У полковник Брэдфорд билан кетиши керакмиди? Бу савол Кэлдерни сира тинч қўймайди ва ахийри ҳар нарсага шубҳа билан қараш голиб келди ва у истар-истамас ён берди.

Бироқ онгининг чуқур тубида ёшлик манбаи ҳақиқатда мавжуд бўлиши мумкинлиги ҳақидаги қизиқарли фикр уни таъқиб этарди. Қандай жозибадор ғоя! Ва Кэлдер полковникка уни топишни чин қалбидан тилади.

Полковник Брэдфорд ўз тақдири истиқболига ёлғиз жўнади. Йиллар ўтди, бироқ ундан ҳеч қандай хабар эшитилмасди. Кэлдер ўзининг эски шериги ва унинг Тибет Шангри-Ласини излашини деярли унутаёзган кунлардан бирида полковник ўз мақсадига етишгани ва тез орада қайтаётгани ҳақида мактуб олади.

Бир мунча вақтдан кейин улар яна учрашганларида, Кэлдер ажойиб ўзгаришнинг гувоҳи бўлди. Унинг ҳайратига кўра, Брэдфорд, ҳолидаҳой, кўп йиллар муқаддам, ҳаётининг гуллаб-яшнаган давридаги кўринишда эди. Букчайган, касалманд кекса одам ўрнига қаршисида баланд бўйли келишган киши турарди. Унинг чеҳраси саломатликдан нур таратар, қалин қора сочларига биров оқ оралаганди».

Полковник Брэдфорд ўзининг фавқулодда ҳаяжонланган дўстига узоқ вақт йўқолиб кетган чоғида нималар содир бўлганининг ҳаммасини гапириб берди. У курашган ва қийналган йиллари ҳақида, изланишлари охир-оқибатда муваффақиятли яқунлангани — ҳеч қачон қаримайдиган инсонлар яшовчи хилватдаги Тибет ибодатхонасини топганлиги ҳақида сўзлаб берди.

Мазкур ибодатхонада кекса эркак ва аёллар кўринмасди. Ламалар полковникка очиқкўнгиллик билан «Кўҳна жаноб» деб мурожаат қилишарди, чунки улар жуда узоқ вақтдан буён бунчалар кекса кўринган бирор кимсани кўришмаган эди. У ламалар учун шу маҳалгача кўрмаган ажойибот бўлиб туюларди.

«Бу ерга келганимдан кейинги дастлабки икки ҳафта мобайнида. — ҳикоя қиларди полковник, — ўзимни сувдан чиқариб ташланган балиқдек сездим. Барча курганларимдан ҳайратланар, баъз ида ўз кўзларимга базўр ишонардим. Тез орада саломатлигим тиклана бошлади. Мен тунлари тинч ухлай бошладим ва ҳар тонгда борган сари тетикроқ ва бақувватроқ бўлиб турардим. Тез орада таёқ менга фақат тоғларга сайрга чиққанимдагина керак бўлишини англадим».

Бир куни эрталаб полковник ногоҳ кўзгуга нигоҳ ташлайди ва кейинги икки йил ичида илк бор ўз аксини кўриб қолади. Унинг кўз ўнгида анчагина ёш эркак тасвири

намоён бўлганидан, жуда ишончсиз аҳволга тушиб, ҳайрон қолади. Полковник жисмоний ўзгаришни бошидан ўтказганини англайди: у келган кундагидан энг камида 15 йилга ёшариб қолганди.

«Менинг ҳайратим ва иштиёқимни сўз билан ифода-лашнинг иложи йўқ. Кейинги ҳафталар ва ойлар мобайнида менинг ташқи қиёфам яхши томонга ўзгариб боришда давом этарди. Мени кўрган ҳар ким ҳам бу ўзгаришларни қайд этарди. Бир мунча вақт ўтгач, «Кўҳна жаноб» деган фахрий унвоним менга энди сира ярашмай қолди».

Кейин полковник Брэдфорд бундай мўъжизавий ёшариш-га қандай етишганини аниқ тушунтириб берди.

«Ибодатхонага келганимдан сўнг билганимнинг энг муҳими шуки, — дейди полковник, — танада *ўрама* (уюрма) деб номланган еттита қувват марказлари жойлашган. Ҳиндлар уларни *чакра* деб атайдилар. Мазкур кўзга кўринмас бақувват электр майдонлар буткул мавжуддирлар. Мана шу етти ўрама эндокрин тизимнинг еттита ички секреция безларини бошқаради, эндокрин безлари эса, ўз навбатида, гавданинг барча функцияларини, шу жумладан, қарини жараёнини ҳам тартибга солади.

Соғлом танада ўрамаларнинг ҳар бири жуда катта тезликда чирпираб айланади ва бутун инсон тизимларини «прана» ёки «эфир қуввати» билан таъминлайди. Бироқ, мабодо, ўрамалардан бири ёхуд бир нечтаси ўз ҳаракатини сусайтиргудек бўлса, ҳаётини энергия оқими секинлашади ёки беркилади ва айнан мана шу ҳол қариш ёки турли хасталиклар сари етаклайди.

Ўзига ёшлик, саломатлик ва ҳаётини қувватни тиклашнинг энг тез ва осон йўли мана шу қувват марказларини яна аслидагидек айланишига мажбур этишдир. Бунинг учун бешта оддий машқ мавжуд. Уларнинг ҳар бири яхши таъсир кўрсатади, бироқ ҳар бешовини доимий равишда бажариб борилсагина самарали натижага эришиш мумкин. Ламалар уларни «*Зарурий машқ*» деб атайдилар, мен ҳам шу номдан фойдаланаман».

Шундан кейин полковник Кэлдерга «*Бешта Зарурий машқ*» деб атаган бешта йогалар машқини тавсифлаб ва

намойиш этиб берди. У Кэлдерга аввалбошда ҳар бир *Зарурий машқни* бир кунда уч мартадан бажаришни, сўнг эса секин-аста кўпайтириб, то кунига 21 мартага етгунига қадар такрорлаб боришни маслаҳат берди.

Кейинроқ полковник *Зарурий машқнинг* ҳар олтитасини бажарган кишиларгина самарали натижага эришишлари мумкинлигини тушунтиради. Бироқ, кўпчилик кишилар олтинчи *Зарурий машқни* бажаролмасликларини англаб, фақат шунга жазм этганларгагина бу машқ фойдали бўлишини айтиб, таклиф этди.

Бу китобнинг бешинчи бобида барча олтита *Зарурий машқ* тавсифланиб, батафсил кўриб чиқилган. Мазкур боб, шунингдек, *Зарурий машқлардан* биронтасини бажаришда қийналган кишиларга ва машқларни самарали ҳамда хавфсиз бажаришга ёрдам берувчи фойдали маслаҳатлардан ҳам иборат.

Брэдфорд *Бешта Зарурий машқни* кўрсатган чоғда, Кэлдер улар билан иштиёқ билан тажриба ўтказа бошлади. Уч ойдан сўнг у ҳайрон қоларли натижаларга эришди. У полковник Брэдфорднинг кашфиётларини бошқаларга ҳам ўргатиш истаги билан ёнди ва уни ўқув курсларини бошлашга даъват этди. Полковник рози бўлди ва шу тариқа «Ҳимолай клуби» дея номланган кичкина ўқув гуруҳи пайдо бўлди. Гуруҳ доимий равишда учрашиб турар ва *Бешта Зарурий машқни* бажарар ҳамда овқатланиш меъёри каби кўшимча масалаларни муҳокама қиларди (1- ва 6-бобларга қаранг). Дарҳақиқат, мазкур клуб аъзолари — ёши 50 дан ошган кишилар — қисқа фурсат ичида *Бешта Зарурий машқнинг* ёшартириш хусусиятларига ишонч ҳосил қилишди.

Полковник Брэдфорднинг камтарона илк Ҳимолай клуби очилганидан сўнг Кэлдер китоби ўқувчилари эстафетани қабул қилишди ва кўпинча Ҳимолай клуби номидан фойдаланиб, ўз гуруҳ ва ўқув курсларини ташкил эта бошлашди. Шу тарзда, бутун дунё бўйлаб жуда кўп кишилар Брэдфорд очган янгилик билан танишиб, унда иштирок этишди. Мабодо, ўз шахсий Ҳимолай клубингизни ташкил этмоқчи бўлсангиз, мазкур китоб ниҳоясидаги «Илова»даги маълумотга мурожаат этинг.

Кэлдер китобининг сўнгги саҳифаларида полковник Брэдфорд Ҳимолай клубининг саломатлик ҳамда *Бешта Зарурий машқдан* иборат икки масалага бағишланган илк учрашувлари ҳақида ҳикоя қилади.

• Улардан биринчиси парҳез ҳисобланади. Брэдфорд бир ўтиришда ейиладиган озиқ-овқатлар миқдори ва уларнинг мутаносиб келиши нечоғли муҳимлиги ҳақида фикр юритади.

• Иккинчи масала товуш ҳисобланади. Полковник инсон товуши қувватини *Бешта Зарурий машқ* нуқтаи назаридан муҳокама этади.

Мазкур ҳар иккала масала бу китобнинг олтинчи бобидаги «Озиқ-овқатларнинг мослиги ва парҳезга оид бошқа маслаҳатлар» ҳамда «Овоз, товуш ва медитация қуввати» деган еттинчи бобда батафсил тадқиқ этилади. Ҳар бир боб ўзига хос кўрсатмаларга эга ва мана шу мавзулар бўйича полковник Брэдфорднинг қисқа шарҳларига қизиқиб қолган кишилар учун қимматлидир.

Китоб ниҳоясида полковник Брэдфорд Ҳимолай клуби аъзолари билан хайрлашади ва *Бешта Зарурий машқ* ҳақидаги хабарни тарқатиш вазифасини юклайди.

«Ҳар бирингизда яхшиланиш аломатларини кузатиш мен учун энг катта мукофот бўлди, — дея сўзини тугаллайди Брэдфорд. — Ҳозир ўзим ниманики билсам, сизларга ҳаммасини ўргатдим. *Бешта Зарурий машқ* ўз ишини бажарар экан, сизнинг қаршингизда кейинги ўрганиш ва тараққиёт учун келажак эшиклари кенг очилган. Мен эгаллаган маълумотларга муштоқ жуда кўп кишилар бор ва энди ўшалар қаршисига жўнаш фурсати етди».

Шу тарзда полковник биз билан хайрлашди. Бу улғу инсон қалбларимизда ўзига хос жой эгаллади ва шу боис ундан айрилишдан ачинардик. Бироқ тез орада у бизга шу қадар меҳр билан бўлишган бебаҳо маълумотлардан бошқалар ҳам баҳраманд бўлишади, деган фикр бизни қувонтирарди. Бизнинг омадимиз келди, деб ҳисоблаймиз, албатта. Бутун тарихий давр мобайнида ёшариш маънасининг кўҳна сирларидан воқиф бўлиш кам кишиларга насиб этган.

Питер Кэлдер китобининг бош қаҳрамони исми — бу тахаллус эканлигини тан олди. Лекин мазкур воқеа қандай яқунланди? Унга ишонсак бўладими? Нима бу — ҳақиқатми ё тўқима? Бошқа ғарблик саёҳатчилар Тибетдан шундай ажойиб ҳикоялар билан қайтишганмикан?

XX асрнинг 20 — 30-йилларида «Тақиқланган Тибет»ни бутун дунёдан яширган жисмоний тўсиқларни ошиб ўтиб ва синоатлар пардасини хиёл кўтаришнинг иложи бўлганмикан? Кэлдер ёзганига қадар бошқа илғор кишилар йўқолиб кетган қишлоқлар ва яширин сиру синоатларни излаб «Қорлар Мамлакати»га жўнашганмикан? Қаримас эркак ва аёллар хаёлий қойилмақомликда яшайдиган Шангри-Ла аслида мавжудмикан?

Мазкур китобда айнан шу масалалар юзасидан фикр-лашамиз.

*Гарри Линн,
Harbor Press ношири*

Иккинчи боб

ҒАРБ ТИБЕТ СИРУ СИНОАТЛАРИНИ ИЗЛАШДА

Ричард Левитон

XX аср бошларида саёҳатчилардан бири сирли ва етиб бўлмас тоғли Тибет мамлакатини Ер юзидаги энг ажойиб юксаклик дея таърифлаган эди.

Тибет ясси тоғлари деярли Ғарбий Европага тенг майдонни эгаллаган бўлиб, Марказий Осиёнинг қоқ юрагида, денгиз сатҳидан уч миля баландликда жойлашган. Уни Ер юзидаги энг юксак тоғлар қуршаган ва у ерларга 20000 фут баландликка юксалган ўтилиши қийин тоғли даралар орқали етиб бориш имкони бор. XX асрнинг 50-йилларида хитойликлар босқинигача Тибет биринчи навбатда ўзининг жуғрофий жойлашуви хусусиятларига кўра, бошқа дунёдан деярли тўлиқ четланган эди.

XX асрнинг биринчи ўн йиллигида полковник Брэдфорд сингари бир қанча жасур саёҳатчилар тоғлар ортида яширинган мўъжизаларни ўз кўзлари билан кўриш учун Тибетни қўриқлаётган тоғлардан ошиб ўтишга уриниб кўришди. Улардан кўпчилиги омадсизликка учради ёки ҳалок бўлишди. Бироқ бу ишни уддалаган кам сонли кишилар ташқи оламга сеҳрли ва жумбоқли замин ҳақидаги воқеалар билан қайтдилар. Улар ғайри табиий қобилиятларга эга ламалар, учиб юрувчи синоатлар, тирик Мафусойиллар ва ўлмас ҳамда мўъжизалар яратувчи донишмандлар ҳақида сўзлаб беришарди.

Ҳатто XX асрнинг 50-йилларида таниқли америкалик сайёҳ кичик Лоуэлл Томас Тибетнинг «ёпиқ ва гунг замини»га қилган саёҳатини тасвирлаб, шундай дейди: «Ҳимолай чўққилари ортида, дунёнинг энг баланд томида ётган сирли тоғли мамлакат узоқ муддат тадқиқотчилар ва ҳали ҳеч ким топмаган ерларни ишғол этишга иштиёқманд саёҳатчилар учун биринчи рақамли Эльдорадо мамлакати бўлган».

Барча жуғрофий тўсиқлардан ўтиб, Тибетга етиб борган саёҳатчилар у ерда жуда кучли маънавият асосига эга

маданиятни топдилар. Тибетнинг ибодатхоналар тизимини вайрон этган хитойлик босқинчилар забт этгунига қадар унинг ҳудудида жойлашган 6 мингта будда ибодатхоналарида 600 минг роҳиб ҳамда 4 мингдан ортиқ ламалар истиқомат қилган. Кўҳна ва ноёб манускриптларга эга бадавлат кутубхоналари мавжуд *goma* диний дорилфунунларда эркак аҳолининг чораги таҳсил олишарди.

Бундан ташқари, саёҳатчилар Тибетда бегоналарни хушламайдиган ёпиқ жамиятни топдилар. Питер Хопкирс ўзининг «Дунё томига суқулиб кирганлар» китобида ёзганидек, XIX асрнинг 60-йилларидан бошлаб «чегара бузғунчилар — улар орасида мистиклар, янги ўсимликлар изловчи ботаниклар, тадқиқотчилар ва шунчаки ажабговур воқеаларга ихлосманд кишилар — Тибетга тинимсиз равишда ноқонуний оқиб киравердилар. Улардан айримлари пойтахти Лхасуни «Тақиқланган шаҳар» деб аталган мазкур мамлакатнинг афсонавий бойликларини эгаллаб олишдан умидвор эдилар. Бошқалари буюк саёҳатчилар шухратига эришмоқчи бўлишган.

Бунга ўхшаш ишларда ниятига етганлар ҳам бўлди. Бироқ кимки чин дилдан маънавий покланишни излаган бўлса, кўпроқ наф топди. Тибетга борган шундай илк сайёҳлардан бири франциялик католик миссионер Эварист Хак эди. У 1864 йилда Фарбий оламга Коунбоум ибодатхонасида бўлгани тўғрисида ҳикоя қилиб берди. Европаликлар унинг ишониб бўлмагач ҳодисалар, масалан, тибетлик ламалар гўё туман ва тушлардан таркиб топган танада жойлашган ҳолда сира куч сарфламай, жуда катта масофаларни босиб ўта олишлари ҳақидаги очеркларини ҳайрат билан ўқишарди.

Буюклар ҳаёти

Шундай мўъжизалар тўғрисидаги миш-мишлар тахминан 1857 йилда россиялик Елена Петровна Блаватскаяни (1831 — 1891) Тибетга етаклади. У ёқда аёл буюк руҳоний устозлардан таълим олиб, ҳаммаси бўлиб етти йил яшади. Аёл уларни *Махатма* (Буюклар), «мукаммал инсонлар ёки шунга

эришганлар» деб атади ва улар жаҳондаги энг кўхна ҳамда, эҳтимол, энг асл диний таълимотларга эга деб биларди.

Елена Петровна Блаватская (1831 — 1891).

Тахминан 1957 йилдан бошлаб Елена Блаватская Тибет бўйлаб «олий билим ва қувват» излаб саёҳатга чиқди. Тибетнинг буюк диний устозларидан у билиб олган ҳақиқатлар XIX аср охирида ўзи асос солган Теософ Ҳаракатининг марказий гояларига айланди. Герман Шмицен мўйқаламига мансуб портрет сурати Американинг Теософ Жамияти томонидан тақдим этилган, Уитсон, Иллинойс штати.



Е.П.Блаватскаянинг Тибет бўйлаб саёҳати тафсилотлари жуда кам; ўз ишларида аёл асосий диққатни ўзи йиққан маънавий донишмандликка қаратган. Бироқ, аёл Тибет бўйлаб от минганча кезиб, «олий билимлар ва қувват» излаган, деб ўйлашади.

Европага қайтганидан сўнг ва Америкада бўлган чоғида Е.П.Блаватская тибетлик руҳоний устозлар билан доимий алоқада бўлишини таъкидлаганди. Унинг сўзларига қараганда, улар аёлнинг Нью-Йоркдаги хонадонида тез-тез пайдо бўлиб, суҳбатлашишар, унинг китобининг янги саҳифаларини айтиб туришар ва эзотерик (яширин) тамойилларни намойиш этишарди. Е.П.Блаватскаяни яхши таниган кишилар унинг башорат-чилик қобилиятига эга эканлигидан шубҳала-нишарди, унинг эзотерик билимларни чуқур эгаллагани эса аёл ҳимолайлик устозлар билан чиндан ҳам алоқаси борлигига кўпларни ишонтирарди.

Е.П.Блаватскаянинг издошлари — улар орасида полковник Брэдфорд ҳам бор деб фараз қилсак — сайёҳларнинг кейинги авлодлари учун Шарққа сари йўлни ёритгани учун

Бизнинг ҳар биримизга узоқ юз йилликлар яшай оладиган руҳий мукаммал тана берилган, тушунтирарди Эмиль. Тибетлик устозлар шунчаки танани аслидаги тоза ҳолатига қайтаришни ўрганиб олишган.

Тибетликларнинг фаройиб умри узоқлиги қандайдир тарзда Сполдингга ҳам ўтган, шекилли, у 95 йил яшади. Унинг энг яқин дўстининг гапига қараганда, у битмас-тугамас қувватга эга бўлиб, деярли сира чарчамас ва бир неча ҳафталаб суткасига атиги тўрт соат ухлай оларди. У ўзининг узоқ умрининг охиригача бардамлигини сақлаб қолди. Эҳтимол, у Ёшариш манбаидан хабардор бўлгандир?

Тибет ўз сирларини Фарбга очади

Тибетга борган илк фарблик сайёҳлар орасида франциялик буддизм динининг тадқиқотчиси Александра Дэвид-Нил (1868 — 1969) бор эди. Феминистлар ҳаракатидан юз йил олдин эркаклар билан тенг ҳуқуқлилиқ учун курашган бу аёлни Далай-Лама расман қабул қилган ва Лхасда (54 ёшида) бўлиб қайтган биринчи фарблик аёл эди.

Тибетда саёҳат қилиш жуда хатарли бўлгани боис, Александра Дэвид-Нил ва унинг ҳамроҳи, тибетлик лама *налхор-па* ёки қашшоқ пилигримлар либосини кийиб олишларига тўғри келган. Фақат ҳеч ким танимагани ва либосларни ўзгартириб олишгани туфайли улар мамлакат бўйлаб хавфсиз ҳаракатлана олишарди, шундай бўлса-да, улар санғиб юрган қароқчилар ва полициядан эҳтиёт бўлишларига тўғри келарди. Аёлни Тибетдан чиқариб юбориш учун Британия ҳукумати уни доимо изларди; мабодо пилигрим ниқоби остида ким яшириниб юрганини билишганида, тибетлик ҳукмронлар ҳам худди шундай йўл тутишарди.

Александра Дэвид-Нил Тибетда тахминан 1912 дан 1924 йилгача, 12 йилдан кўпроқ умрини ўтказди. У ўзининг ажойиб саёҳати ҳамда топилмаларини ҳозиргача қайта чоп этилаётган ва жуда қизиқиб ўқиладиган китобларида тас-вирлаб берган.



Александра Дэвид-Нил (1868 — 1969). Дэвид-Нил 54 ёшида Тибет пойтахти Лхасда бўлиб қайтган ва уни Далай-Лама расман қабул қилган биринчи ғарблик аёл эди. Ўзининг 12 йиллик Тибетда кечирган умри мобайнида у адептлар, устозлар, донишманд ва сеҳргарларнинг сирли, синоатли туюлган ютуқларини кўрган.

Александра Дэвид-Нил буддани амалий ўрганар эди. У Оксфорд ёки Гарвард университети даражасидаги Ташилумпо ибодатхона университети ноziри Панчен-Лама раҳбарлиги остида тибет маданияти ва тилини ўрганарди. Бу ибодатхона университети Шигадзе шаҳри ёнида жойлашган бўлиб, бой кутубхонага эга эди; у ерда 3800 роҳиб истиқомат қиларди. Мазкур университетда Дэвид-Нил буддавийликни ўрганишда фалсафа фанлари доктори даражасининг тибетча эквивалентини олди ва уни ламалар фахрий либоси билан тақдирлашди. Ҳар қандай ғарблик киши, айниқса, Франциядан келган аёл учун Тибетда бундай тан олинмиш жуда ўзгача ютуқ ҳисобланарди — бу ҳозиргача шундай қолаятти. Ўн тўртинчи Далай-Лама Ҳазрати Олийларининг гапига қараганда, Александра Дэвид-Нил «Ҳақиқий Тибетни Ғарбга таништирган биринчи инсон эди» ва «Тибетнинг асл ифторини ўзи қандай туйган бўлса, худди шундай тарзда тақдим этди».

Шубҳасиз, Александра Дэвид-Нил саёҳатлари ҳикоялари бағоят қизиқарли, аммо аслида биз унинг шароҳати билан танишган ўша таълимотлар ростмана қадру қимматга сазовордир. Блаватская ва

Сполдингта ўхшаб Дэвид-Нил Тибетдан шундай ажойиб мистик ва руҳий қаҳрамонликлар ҳақида ҳикоялар келтиргандики, полковник Брэдфорд ҳикоя қилган воқеалар улар билан таққосланганда, анча рангсиз туюлади. Аёл ўз саёҳати давомида учратган жуда кўп «руҳий спортчилар»нинг ғаройиб қобилиятларини тасвирлаганди. Аслида, Александра Дэвид-Нилнинг ўзи ростмана адепт эди, ахир у тибетча бир неча *Зарурий машқлар* сирларидан воқиф бўлиб, баъзан ўзининг ғаройиб қобилиятларини намойиш қиларди.

Хусусан, айрим усталар совуқ қорли тепаликда муздек сув шимдирилган кўрпага яланғоч таналарини ўраб ўтирганча, сувни бугга айлантиришлари ҳамда кўрпани бутунлай қурита олишлари мумкин эди. Улар буни *тумо* деб аталган махсус нафас олиш тури шарофати билан амалга оширишарди. Одам нафас олишнинг махсус турини, маълум бир фикрлар ва образларни сақлаб, ўзининг ичида иссиқлик ишлаб чиқаради. Буларнинг ҳаммаси ички иссиқликни қуёшга чамбарчас боғланган ҳолда кучайтиради (4-бобга қаранг). Агар шундай тўғри нафас олсангиз, ростдан ҳам танангиз буткул исиб бораётганини сеза бошлайсиз.

Тумо нафас олиш усулини йогдарвеш намойиш этмоқда. Тибет бўйича ғарблик илк саёҳатчилар (улар орасида Александра Дэвид-Нил ва У.И. Эванс-Венц) бу ғаройиб феномен тўғрисида мсълумот беришган. Тумо нафас олиш усулини амалда қўллаган кишилар муздек сув шимдирилган кўрпага ўралиб, қорда яланғоч ўтира олишарди. Улар сувни бугга айлантириб, кўрпани бутунлай қурита олишга қодир эди.

Томас Л.Келли суратга туширган мазкур расм «Abbeville-Press» нашриёти томонидан «Тибет ҳаёт чархпалаги акси» китобидан олинган, Нью-Йорк, 1993 йил.



Ҳар доим совуқ об-ҳаводан қийналган Александра Дэвид-Нил *тумо* нафас олиш усулини шу қадар яхши ўзлаштириб олдики, Тибет бўйлаб анча енгил либосда саёҳат қила оларди. *Тумо* уни совуқдан кўрқишдан ҳамда совуқнинг ўзидан халос қилди.

Бир неча юзйилликлар муқаддам Тибетнинг буюк йогларидан бири *тумо* нафасини иссиқ кийим ўрнини боса оладиган амалий қимматга эга деб баҳолаганди. *Тумо* адептлари енгилгина чит кийим кийиб, қор босган тоғларда бемалол ўтира олишади. *Тумо* нафас олиш усулини эгаллаганини намоёиш этаётган роҳиблар кўрпалардаги музларни эритишарди.

Александра Дэвид-Нил, шунингдек, *лунг-гом* (хушсиз юриш)ни ҳам кўрган. Бундай қобилият эгалари узоқ кунлар мобайнида ейиш ва ичиш учун тўхтамай катта масофаларни босиб ўтиша оларди. *Лунг-гом* усталари гўё ер узра учиб кетарди — мазкур ҳайратланарли билимни кўплар шунақа таърифлашарди. Тибетлик ламалар нафас олиш машқлари, мантралар ва визуализацияни ўз ичига олган оғир машғулотлардан сўнг мазкур санъатни эгаллашарди. *Лунг-гомдаги* муҳим жиҳат — шуурни ҳавонинг табиати ва унинг сифатларида, айниқса енгиллигида шу қадар кучли жамлаш лозимки, амалда ўзни ҳаводек ҳис этилсин.

Дэвид-Нил ушбу техникани шу қадар маҳорат билан эгаллаган одамни тасвирлагандики, у ҳавода учиб кетмаслиги, ерда туриб қолиши учун оёқларига оғир кишанлар тақиш зарурати бор эди. Яна бир тезюрарни кузатган Александра Дэвид-Нил унинг югураётгандек эмас, балки «ер узра сакраб учаётгандек туюлишини» ёзган. Унинг чеҳраси бутунлай осойишта ва сокин, кўзлари кенг очиқ, нигоҳи қандайдир йироқдаги нуқтага тикилганди. Унинг маятник тебраниши сингари бир текис қадамлари юмшоқ эди ва ҳар гал оёғи ерга текканида, у гўё копток каби юқорига ирғишларди. «Лама ёнимиздан ўтаётганида, хизматкорларим шошиб қолишиб, ергача эгилишди, бироқ у, ҳойнаҳой, ҳатто бизнинг борлигимизни ҳам сезмай, йўлида давом этарди», — деб ёзганди Дэвид-Нил.

Шундай транс ҳолатида тезюрар кишилар қисқа муддат ичида жуда катта масофаларни босиб ўтишлари мумкин ва бунда улар сира чарчамагандек туюлади. Шу қадар мураккаб шароитлардаги Ернинг кам сонли аҳолиси жойлашган жойда бундай билимлар анча қимматли эканлигига сира шубҳа йўқ.

Эванс Венцнинг иши полковник Бредфорднинг фикрлари тўғри эканини тасдиқлайди

Тибетда 1917 йилдан 1922 йилгача яшаган америкалик олим У.И. Эванс-Венцнинг гапига кўра, агар ғарбдаги барча мактабларда *лунг-гом* амалиёти ўргатилганида эди, ҳеч қандай моторлашган транспорт ва ҳатто кўприкларга эҳтиёж қолмасди. Бунинг устига, деганди у, *тумо* нафаси бизни марказий иситиш заруратидан халос этган бўларди.

Тибетда олган билимларига таяниб, Эванс-Венц йогаларнинг ҳам руҳий, ҳам жисмоний қобилиятларини энг мукамал деб ҳисобларди. «Йогада энг олий Афсунгар — бу Ақл, — тушунтирарди у. — Йога устаси ўз ақлини назорат этаётиб борлиқ оламдаги барча нарсаларни, ҳатто атомгача назоратида тута олади». Эванс-Венцнинг сўзлари ментал синоат билан мустаҳкамланган бир қатор йога машқлари кирган «Соғлом назар» тибетлар амалиёти ҳақида айтиб берган полковник Бредфорднинг сўзларига ҳамоҳангдир.

Эванс-Венц ҳам худди Александра Дэвид-Нил каби Тибетдан Ғарбга таълимот келтирган кашшоф эди. Ва, худди унингдек, фақатгина мўъжизавий руҳий қобилиятлар ҳақида шунчаки маълумотлар берибгина қолмай, гўё улар изидан тахминан ўн йиллар кейин ўтган полковник Бредфорд сингари, уларга етишиш йўлларини тушунтирарди.

Ёшлик ва ақл кучи

«Тибет ва унинг аҳолиси билан яқиндан мулоқотда бўла олган ўша камёб сайёҳлар бизга табиатнинг барча таниқли қонунларига зид келаётгандай туюлган ғалати нарсалар ҳақида қайта-қайта хабар беришади», — деганди немис ёзувчиси Теодор Аллион XIX асрнинг 30-йилларида. Ажойиботлар ва ақл бовар қилмас жумбоқлар ҳақидаги маълумотлар мазкур сайёҳни шу қадар мафтун этгандики, ўттизинчи йиллар ўрталарида унинг ўзи Тибетга жўнади. У ҳаммасини ўз кўзи билан кўриш, ғорларда яшовчи афсонавий дарвешларни учратиш, ўзи ўқиган ҳайратомуз ҳодисаларнинг шахсан гувоҳи бўлишни истарди.

Иллион ҳам худди ўзидан аввалги сайёҳлар сингари либосларини ўзгартириб, яширинча кезар, саёҳати давомида жуда катта қийинчиликлар ва доимий хатарларга рўбарў бўларди. У, Дэвид-Нилга ўхшаб ҳушсиз юривчи *лунг-гом* — ер узра учганча, парвоз этувчи ва ернинг тортишиш қонунини ҳам назар-писанд қилмаётгандек туюлган ламалар каби мўъжизаларни кўрди.

Худди Бэрд Сполдинг каби Иллион ғорларда дарвешларча яшаб, умрни узайтириш маҳоратини эгаллаб, абадий ёш қолувчи тибетлик ламалар билан учрашишга муштоқ эди. У айрим дарвешларнинг ёши 500 ёки 600 далигини эшитганди.

Иллион шундай кишини учратиб, у билан беш кун бирга қолди. Бу дарвеш, ўзининг гапига кўра, гарчи 90 га чиққан бўлса-да, 30 ёшлидек кўринарди. Кунлардан бирида жуфт бўлиб машқ бажаришаётганларида, Иллион унинг танасига тегиниб кетади. «Унинг танаси худди 19 яшар йигитчанинг танасидек қаттиқ ва чайир эди» — ёзганди у. Дарвеш Иллионга у деярли ҳеч нимани емаслигини ва вақтининг катта қисмини очликда ўтказишини айтган. «Демак, шу сабабли сен шу қадар ёш кўринасанми?» — сўради ундан Иллион. «Йўк, — жавоб берибди дарвеш. — Мен кўрқув, хавотир ва ташвиш заҳарларидан холи бўлганим учун ёшман». У тетик ва узоқ ҳаётга элтувчи калитлардан бири — бу бўшашиш санъатидир, деб тушунтирибди. «Юмшоқ ором-

курсида дам олиш эмас, балки ақл тинчлиги ташвишга, кўрқув ёки хавотирланиш сени қамраб олишига йўл бермайди, — дерди у Иллионга.

Инсон доимо ниманидир хоҳласа, бу ҳолат уни доимий равишда ҳам ақлий, ҳам жисмоний зўриқиш ҳолатига келтиради. Тинимсиз зўриқиш ақл ва танани қаритади ҳамда охир-оқибатда умрни қисқартиради.

Лекин энг муҳими, агар ёш бўлиб қолмоқчи бўлсанг, бу ўзингни ёш дея ҳис этишингдир, давом этди дарвеш. Ёшликни фақат жисмоний амаллар билан сақлаб қолишнинг иложи йўқ. Агар сенинг қалбинг қари бўлса, агар кексалардек ўйласанг ва чоллар каби иш бажарсанг, барча парҳез ва машқларга қарамай, тезгина кексаясан. Қандайдир барҳаётлик элексирини ичиб, абадий ёш бўлиб қолишнинг имкони йўқ. Доимо ёш бўлиш учун биринчи навбатда, ички иродангни ишга солиб ва ўз нуқтаи назарингни ҳаққоний ўзгартириш керак. Ёшлик — бу, аввало, ақлни пешлаш ва одатий тафаккур ҳамда ҳаёт тарзидан озод бўлишдир.

Бу тасдиқларнинг акс садосини яна полковник Брэдфорднинг сўзларида топамиз. *Бешта Зарурий машқнинг* самарали бўлишининг энг асосий нуқтаси руҳий кайфиятдир. Агар сиз ёшроқ бўлишни истасангиз, ўз онгингиздан қариш концепциясини нари кетказиб, уни ёш одамнинг образлари ва ҳиссиётларига алмаштиринг. Полковник Брэдфорд бундай дейди: «Агар ёшингиз қандайлигига қарамай, сиз ўзингизни ёш кўра олсангиз, бошқалар ҳам тез орада сизни ёш кўришади».

Замонавий ламанинг узоқ умр кўриш сирлари

XIX аср охири ва XX аср бошларида Тибет бўйлаб саёҳатлар ҳақида чоп этилган маълумотлардан шу нарса аён бўладики, полковник Брэдфорднинг Тибетга саёҳати ҳақиқатмиди ёки йўқми, деган саволга у, шубҳасиз, бўлиши мумкин эди, дейиш тўғри.

Лекин Бешта Зарурий машқ-чи? Улар аслида мавжудми? *Бешта Зарурий машқ* — кўҳна тибет урф-одатини тасдиқловчи умрни узайтириш таълимотлари Тибетда мавжудмиди? Ахир, турган гапки, полковник Брэдфорд мазкур машқларни шуңчаки тоғ ҳавосидан олмаган.



Немис сайёҳи Теодор Иллион XX асрнинг 30-йиллари ўрталарида Тибетга жўнади. Худди ўзидан аввалги Дэвид-Нил сингари, у «хушсиз аҳволда юрадиганлар» — лунг-гом деб аталган учиб юрувчи ламалар каби муъжизаларни кўрган.

Бизга қуйидагилар маълум: будда урф-одатларида махсус амалиётлар бажариш воситасида умрни узайтириш мумкинлигига оид жуда кўп воқеалар мавжуд. Уларга тибетликларнинг буюк устозлар, деярли Энг олий мавжудотлар, руҳий хотиржамликнинг юксак даражасига етган ва бошқаларни ўргатадиган эркак ва аёллар *махасиддхлар* деб аталувчи адептлар каби афсоналари киради. Абадийликка ёхуд ғайри оддий узоқ умр кўришга етишганлиги билан танилган ва бунга инсониятни ўргатиш учун Ер юзида қолган *махасиддхлар* орасида *Натх-Сиддхлар* деб аталувчилар ҳам бор.

Айтишларича, энг буюк *Натх-Сиддхлар* бизнинг давримизда яшайдилар ва Ҳимолайнинг чекка ғорларида медитация қилишади. Улар токи ҳамма одамлар қалби азобуқубатлардан халос бўлмагунига қадар бу оламдан кетмасликка қасам ичганмишлар.

Башарти сизда *Натх-Сиддхлар* ва умри боқий ламалар ҳақидаги ҳикоялар — бу фақат қадимий фольклор деган таассуротни пайдо қилса, ниҳоятда машҳур тибетлик *ринпоче* (ҳурматга сазовор мураббий)нинг замонавий намунаси бизни бунинг аксига ишонтиради. Унинг исми Намкхай Норбу (1938 йилда туғилган), у Италияда яшайди. Норбу — Тибетнинг энг таниқли устозларидан бири, у инглиз тилидаги бир нечта китоблар муаллифи.

Тибет таълимотларига кўра, қадимги буюк устозлар ҳақиқат тўғрисидаги ўз билимларини келгуси авлодлар учун яшириб, том маънода уларни ғорларга дафн этиб қўйганлар. Анча кечроқ даврда,

яъни, бизнинг замонамизда ўша сирли билимларни топиш ва уларни дунёга очиб кўрсатиш ламаларнинг вазифасидир.

1984 йилда Непалдаги муқаддас ғорда медитация қилаётиб, Намкхай Норбу умрни узайтириш тўғрисидаги асл билимни очди. У бунга жудаям ғайри оддий усулда, қатор тушлар ва медитациялар орқали эришди. Айнан ўша Узоқ Умр Ғори деб танилган ғорда бир неча юз йилликлар олдин икки нафар тибетлик устоз боқий умрга етишишган. Намкхай Норбу нима содир бўлаётганини дарҳол англади: кўҳна устозлар унга умрни узайтириш ва мустаҳкамлашнинг сирли амалиётини мўъжизавий тарзда очишади. Унга Ғарбдаги кўп сонли шогирдларига бериш учун уларни фақат ёзиб олишгина қолади. Унинг ёзувларига мантралар, махсус нафас олиш машқлари ва қувват оқими назорати учун машқлар, чакралар ва тананинг қувват йўлларига тегишли визуализация ва ахборот кирганди. Бугун Норбу мазкур умр узайтириш амалиётидан Қўшма Штатлар ва Европадаги ўзининг шогирд-ларига дарс ўтаяпти.

Бу сафар замонавий мисолда полковник Брэдфорднинг воқеаси ҳақиқатда бўлиши мумкинлигини кўриб турибмиз. *Чакралар* ёки тананинг қувват марказлари ҳақидаги масала полковник Брэдфорд ҳикоя қилган *Бешта Зарурий машқда* асос ҳисобланади (4-бобга қаранг). Замонавий тибетлик ринпоченинг кўҳна билимларни очиши ва худди шундай инсон танасидаги қувват майдонларини умрни узайтириш амалиёти билан мувофиқлаштириши полковник Брэдфорд хабар берган маълумот қимматли эканини тасдиқлайди.

Полковник Брэдфорд ҳикоясининг ғайритабiiйлик хусусияти кимларнингдир кўнглига тошдек қадалган бўлса, мазкур боб ишончсизлик жарлиги аро кўприк ташлашга кўмаклашади. У XIX аср охири ва XX аср бошларида Тибетга борган сайёҳлар ғаройиб ва ақл бовар этмас ҳодисаларнинг гувоҳи бўлишгани ва ғайриоддий умрбоқийлик мисолларини кўришгани тўғрисида ҳикоя қилади. Уларнинг бизга қолдирган маълумотлари полковник Брэдфорднинг бошидан кечирганларининг тафсилотларини эмас, моҳиятини тасдиқлайди. Ўз кўзи билан кўрганлар шоҳидлигида ярим асрдан ортиқ давр олдин полковник Брэдфорд ростдан ҳам «ёпиқ ва гунг» тоғли мамлакатдан буюк ҳақиқатни олиб келганига тўла ишониш мумкин.

Учинчи боб

СОҒАЙИШ ВА ЁШАРИШ БОРАСИДАГИ ҲАҚҚОНИЙ ВОҚЕАЛАР

Лора Фэй Тэксел

Август ойи охирининг дим жазирама кунларидан бирида уйимда телефон кўнғироғи янгради. Ушбу ибора нечоғли сийқаси чиққан бўлиб туюлмасин, мазкур кўнғироқ ҳаётимни тубдан ўзгартириб юборди. Сим қоққан аёл ўзини «Харбор Пресс» нашриёти муҳаррири дея таништирди. У миллий журналлардан бирида мақоламни кўриб қолибди ва мен билан биргаликда бир китоб устида ишлашни таклиф этди. Имкониятлар очилиши фикриданоқ менинг ёзувчи юрагим ҳаприқиб кетди.

Муҳаррир гап «Соғлом Назар — Тибет ламаларининг кўҳна сирлари» номли китобга тўлдиришлар киритилиши ҳақида бораётганини тушунтирди ва, тўғриси айтганда, аввалига мен бироз ишончсиз кайфиятда бўлдим. У менинг вазифам китобда тасвирланган машқлар ёки Зарурий машқлар саломатликларини тиклаш ва кексайиш жараёнини тубдан орқага буриб юборишга ёрдам берган одамлардан интервью олишдан иборатлигини айтди.

Бу кўнгилга қутқу солгудай эшитиларди, аммо ҳақиқатга унчалик тўғри келмасди.

Мен «Соғлом Назар»ни ўқиб чиқдим ва кейинчалик суҳбатлашган кўпгина кишилар каби биринчи фикрим шундай эди: бу ҳақиқат бўлиб чиқиши учун ҳаддан ташқари зўр. Ношир менга соғайиш мўъжизалари ҳақида ҳикоя қилган мактублар нусхаларини юборди, улар ёшариш ва соғайиб кетиш ҳақидаги ҳайратомуз воқеалар эди. Уларнинг муаллифлари «Соғлом Назар»нинг *Бешта Зарурий машқ* шарофати билан артрит, инсульт оқибатларидан халос бўлишгани ва 10—20 йилга ёшроқ кўрина бошлаганларини тасдиқлардилар. Шундай оддий машқлар шу қадар — ақл бовар қилмас даражада самара бериши мумкинлиги мен учун бемаънилик бўлиб туюларди. Шундай бўлса-да, *Зарурий машқларни* ўзим ҳам бажаришни бошлашга аҳд қилдим, ахир,

касб тақозосига кўра, зиғирча тасаввурга эга бўлмаган нарсаларни бошқа одамлар билан қандай муҳокама қила оламан? Бунинг устига, ростини айтганда, ўзим ҳам қизиқиб қолгандим. Мазкур бешта оддийгина машқ китоб ваъда қилаётган ҳамма нарсани ҳақиқатан ҳам бажара олармикан?

Ярим йилдан сўнг, ўша август кунндаги қўнғироқ ҳаётимни буткул ўзгартириб юборганини англадим. Гап «Харбор Пресс» нашриёти билан кейинчалик тузган битимнинг фоят фойдали чиққанида ҳам, ҳатто иш фаолиятим давомида шунчалар ажойиб ва қизиқарли кишилар билан ҳамсуҳбат бўлиш имконига эга бўлганимда ҳам эмасди. Энг муҳими, бу китобнинг ўзи ва ундан топилган маълумот эди. *Бешта Зарурий машқ* ҳаётимни янги қувват ва ажойиб саломатлик ҳиссиёти билан тўлдирди. Мен кундалик турмушнинг оғир суръати: рафиқа, уч фарзанднинг онаси ҳамда тўла иш кунда банд ёзувчи мажбуриятларини ҳар қачонгидан ҳам кўра яхшироқ уйдалаётганимни сезиб қолдим. Ўзимнинг ўзгараётганимни сезардим; анча йиллардан буён ўзимни шу қадар яхши ҳис қилмаган ва шунчалар соғлом бўлгандим.

Юз берган ўзгаришлар ўзимни шунчалар лол қолдирдики, ҳамма таниш-билишларимга *Бешта Зарурий машқ*ни синаб кўра бошлашни таклиф этардим. Аввалига иш тарзида бошланган нарса, охир-оқибатда ҳаётимнинг ажралмас қисми бўлиб қолди. Тез орада эрим, шунингдек, икки нафар энг яқин дўстим *Зарурий машқларни* ўзларининг эрталабки бадантарбия машқларига қўшишди. Оқшом пайти ўтка-зиладиган йиғинларда, одамлар ҳозир нима қилаётганимни сўрашган чоғда, кўпинча жавобим *Бешта Зарурий машқни* намойиш этиш билан тугарди ва ёзувчилик ишим ҳақида гапиргандан кўра, «Соғлом Назар»нинг тарғиботи билан шуғулланардим.

Барча айтилганларни ҳисобга олган ҳолда, «Соғлом Назар» амалиёти самараларини тадқиқ этиш йўлим соф илмий ёхуд буткул объектив бўлди, деб айтолмайман. Ҳар бир интервью олган киши билан жонкуяр-ҳамфикр сифатида суҳбатга киришардим ва ҳамма ўз таассуротлари билан жон дили билан бўлишишарди. Ёшим 43 да, ўзимдан икки баробар ёши катта ҳамда ўзимдан икки баробар ёш одамлар билан гаплашардим.

Барчамиз *Бешта Зарурий машқ* саломатлигимизни яхшилади ва тўлақонли умр кечиришимиз учун кўмаклашди, деган фикрда яқдил эдик. Кўпчилиги ноёб ва жиддий хасталиклардан азият чеккан ўзга кишилардан эшитганларим шахсий тажрибамни тасдиқлади, холос. *Зарурий машқлар* реал фойда келтириши мумкин ва афсонавий ёшариш манбаига ҳамма ва ҳар кимса ета олади. Соғайиш ва ёшариш ҳақидаги ажойиб воқеалар *Бешта Зарурий машқ*нинг самарадорлиги юзасидан дилимда ҳали қолган гумон зарраларини тўзғитиб юборди.

Жон Креймер — менга ўз тажрибалари тўғрисида сўзлаб берганлардан бири.

Оғриқдан қутулиш ва фаол ҳаёт тарзига қайтиш: йўқотилган соғлиғини тиклаган бир кишининг тарихи

Жон Креймер 42 ёшда, у Калифорния штатининг Лонг-Бич шаҳридаги мактабда инглиз тилидан дарс беради.³ У уйланган, уч ярим ёшли ва олти ойлик қизалоқлари бор. Жон *Бешта Зарурий машқ*ни бажаришни бошлаганида ўзи билан рўй берганларни мўъжизага тенглаштиради.

Ҳали ўсмирлигидаёқ Жоннинг умуртқа поғонасида жиддий муаммолар бошланганди ва унга кейинчалик кам учрайдиган шамоллаш жараёни — анкилозли спондиллоартрит ташҳиси қўйилди. Оғир ҳолларда умуртқалар бир-бирига қўшилиб ўсиб кетади, аввал бошида пастдан, кейин жараён юқорига томон ҳаракатланади, оқибатда умуртқа олдинга эгилиб, қимирламайдиган бўлиб қолади. Пайлар суякдек қаттиқлашади. Бундай касалликда баъзан тўғри ташҳис қўйиш қийин кечади, у секин-аста ривожланиб боради ва кучли оғриқ беради, бизнинг давримизда уни ҳозирча даволаш имкони йўқ.

1979 йилда, Жон ўттизга кираётган чоғида, хасталик туфайли бир йилдан бери буткул меҳнатга лаёқатсиз эди. Тиббиёт фанлари профессори, Стэнфорд университетидан ишлайдиган отаси билан биргаликда Жон тиббиёт унга

³ Мазкур бобда одамлар ҳақидаги маълумотлар шахсий ҳаётларига аралашининг олдини олиш учун биров ўзгартирилган. — *Муаллиф изоҳи.*

бериши мумкин бўлган ҳамма воситаларни синаб кўрди. Бироқ шифокорлар унга оғриқ қолдирадиган воситалардан бошқа деярли ҳеч нимани таклиф этишолмасди, Жоннинг гапига қараганда, «бу воситалар асосий муаммони ниқоблаб, янгиларини яратишарди, холос». Ўша даврда олинган рентген суратларида Жоннинг умуртқаси эллик яшар кишиникидек кўринарди. Физиотерапевт унга, бундай ҳолга тушган кўпчилик одамлар одатда енгиладилар ва тақдирга тан берадилар, деб айтди. Лекин Жон ўз кулфатига нисбатан бошқача муносабатда бўлди.

«Мен ҳамма нарсага тайёр эдим, нима қилиб бўлса-да, тузалсам бўлди эди», — дерди у. Бу ниҳоятда жиддий, ҳатто радикал қарор эди. Унинг гапига қараганда, бу уни «анъанавий тиббиёт чегарасидан чиқариб юборди». Жоннинг отаси билан акаси шифокор эдилар ва умрининг маълум бир лаҳзасига қадар у ҳам даволаш ва саломатлик тўғрисида қайғуришга анъанавий қарарди.

«Мен жудаям кўп машқлар тизими ҳамда даволаш турларини, шу жумладан, йогани, тескари биологик алоқа ва танани қийноқли ҳиссиётлардан халос этишга йўналтирилган Розен техникасини синаб кўрдим. Хитой тиббиёти ва инсон танаси энергетикаси ҳақидаги билимларга қизиқа бошладим. Ёшим 35 га етганида ҳам хасталигимдан жуда ёмон азоб чекардим. Шунда кимдир менга акупунктура, шунингдек, доривор ўтлар билан шуғулланадиган шифокорнинг манзилини берди ва у билан учрашдим. Буларнинг ҳаммаси ўзим ва танамга ўзгача нигоҳ ташлашимга мажбур қилди. Мен танисихатлик нималиги ва соғлом бўлиш нечоғли муҳимлигини янгитдан англайдиган бўлдим. Аммо ҳали барча эҳтиёжларимга яраша жавоблар йўқ эди ва изланишда давом этдим».

Бир неча йил олдин Жон «Соғлом Назар» китоби ҳақида эшитиб, уни сотиб олади. У Шукрона келтириш Кунида *Зарурий машқларни* бажаришни бошлади ва секин-аста ҳар бир машқни 21 мартага етказди. «Ҳар куни *Бешта Зарурий машқни* бажаришни бошлаганимдан буён танамда рўй бераётган ўзгаришларга ҳайратланишдан тўхтамайман, — дейди Жон. — Умуртқам аввалгидан ҳаракатчанроқ бўлиб

қолди, қаддимни тутишим ҳам яхшиланди. Ўзим ҳам чидамлироқ бўлиб қолдим: чарчамасдан, узоқроқ юра оламан, кейинги вақтларда зўриқтирувчи жисмоний фаолият чоғида бошқалар мендан кўра тезроқ толиқиб қолишларини сеза бошладим.

Бешта Зарурий машқ туфайли танам кучлироқ ва чайирроқ бўлди. Ҳозир қўлларимдаги мушакларим шундайки, илгари сира бундай бўлмаган, билакларим ва оёқларим ҳам анчагина кучлироқ бўлди. Оғир юк кўтаришим мумкин эмасди, авваллари бундай қилолмасдим ҳам, лекин ҳозир, агар керак бўлса, ниманидир кўтаришим, шунингдек, ёшроқ болани қўлга олишим мумкин. Мен полга энгашиб, болалар билан ўйнай оламан ва яна зўриқмай қаддимни кўтаришим мумкин. *Бешта Зарурий машқ*ни бажаришни бошлашимдан аввал бунинг сира иложи йўқ эди. Энди яна югура оламан. Айтмоқчиманки, шунчаки завқланиш учун ёхуд қайгадир шошилаётганимда ростмана югураман. Илгарилари оғриқ ва умуртқанинг кам ҳаракатлилиги туфайли бунинг иложи йўқ эди. Охирги марта югура олганимга, ҳойнаҳой, 20 йил бўлгандир. Бугун қизчамни боғчасидан олган чоғда иккаламиз бутун бир мавзедан югуриб ўтганимизда, бунинг нақадар ажойиблигини ўйладим!

Бундан ташқари, *Бешта Зарурий машқ* нафас олишимга мўъжизавий тарзда таъсир қилди. Тўртинчи машқ ростдан ҳам ўпкаларни очиб юборди. Уларнинг аввалгига қараганда соғломлашиб қолганини сезаяпман».

Бешта Зарурий машқ Жоннинг умуртқа поғонасини яхшилашга ғоят муҳим таъсир кўрсатибгина қолмай, бошқа жиҳатдан ҳам фойдали бўлди. «Мен ҳаддан зиёд кўп вақт олмайдиган машқлар тизимини излардим, — тушунтирди Жон, — ҳамда *Зарурий машқлар*ни бажаришни бошлашим биланоқ, улар танани кучли қилиб, қувват бахш этишини, бунинг устига, уларни бажаришга кам фурсат кетишини англадим. Мен тез-тез сузиб туришга ҳаракат қиламан, лекин ҳовузга боришга улгуролмай қолганимда ҳам, *Зарурий машқлар* менинг тамомила банд ва серташвиш ҳаётимга етарли қувватни беради. Мабодо, ҳатто тунда етарлича ухлолмаган

бўлсам ҳам, *Зарурий машқларнинг* тонгги цикли менга куни бўйи тетиклик бахш этади. Назаримда, уйқум ҳам умуман анча чуқурлашиб, сокин бўлиб қолгандек. Ҳозир илгаригидан кўра ғайратлироқман».

Жон *Бешта Зарурий машқни* бажаришдан ташқари, медитация билан шуғуллана бошлади ва ҳозир аюрведик тиббиёт — қадимги Ҳиндистонда пайдо бўлган соғломлаштириш ва даволаш тизимини ўрганаяпти. Мазкур тизим тамоёилларидан Кўшма Штатларда таниқли шифокор ҳамда ёзувчи Дипак Чопра⁴, шунингдек, бошқа кўпгина табиблар сабоқ беради.

«Мен доктор Чопранинг тадбирига бордим, — дейди Жон, — ва унга кўрсатиш учун ўзим билан «Соғлом Назар»ни олволдим. *Зарурий машқлар* ҳақида унинг фикрини билмоқчи эдим. Мазкур тизим унга таниш экани ва у ўз дастурида *Зарурий машқлардан* фойдаланишини айтди. Бу эса менинг шахсий тажрибамни тасдиқлади, холос.

Зарурий машқларни бажаришни 15 ой олдин бошлагандим ва сўнгги йил мобайнида оғриқдан деярли азобланмадим. Қисқаси, *Бешта Зарурий машқ* менга ҳақиқатда ёрдам берди».

Биринчи қисм

Ўқувчилар таажжубланарли натижалар ҳақида хабар қиладилар

1985 йилда «Соғлом Назар»нинг сўнгги нашри дунё юзини кўрганидан буён «Харбор Пресс» нашриёти одамлардан худди Жон Креймерга ўхшаб *Бешта Зарурий машқ* улар ҳаётини қандай ўзгартиргани ҳақида ҳаяжонланиб ва миннатдорчилик билдирганча баён этилган юзлаб мактублар олди. Китобхонларнинг кўпчилиги *Зарурий машқларни* бажарганларнинг китобнинг бошида жойлаштирилган қисқача мулоҳазалари уларни илҳомлантиргани ва машғулотларни бошлашларига даъват этганини ёзишган. Шу боис, 1994 йилнинг январидан нашриёт тахминан уч минг кишига

⁴ Дипак Чопранинг китобларига қаранг. «София» нашриёти.

уларнинг «Соғлом Назар»даги *Бешта Зарурий машқ* ҳақидаги фикрини билиш учун сўровномалар юборди.

Сўровномада иштирок этганлардан китобни бирдан ўн баллгача даражада баҳолашлари сўралди. Таваккалига танлаб олинган 275 та анкетадан 83 фоизи китобга 9 ёки 10 балл берди. *Бешта Зарурий машқ* келтирган натижалардан ҳайратланган мулоҳазалар сўровнома ҳошиясига оддийгина тилаклар тарзида битилган: «Бу ростдан ҳам зўр ишлар экан», «Илҳомлантиради ва иштиёқ уйғотади», «Синаб кўринг ва ўзингиз ишонч ҳосил қиласиз». Мэриленд штати, Камберленддан Уэйн Моррис, Вайоминг штати, Каспердан Лоис Мунсон китобни нечоғли муҳим ҳамда керакли деб ҳисоблашганини бизга кўрсатиш учун уни 15 баллга баҳолашди.

Анкета ва мактубларни ўрганиш жараёнида, одамлар *Зарурий машқлар*ни ҳар хил сабабларга кўра бажаришни бошлаганларини билиб олдим. Айримларга ноанъанавий тиббиёт сурункали хасталикларини даволашга ёрдам беролмагандан сўнг, уларга сўнгги умид бўлганди. Бошқалар учун эса мустаҳкам саломатликка эришиш ва уни сақлаб қолиш учун доимий равишда воситаларни излашнинг давоми бўлди. Баъзилар *Зарурий машқлар*ни бажаришга шунчаки қизиқиш орқали, яна бошқалари кексайишнинг бошланиши, тўсатдан касал бўлиб қолиш, операция ёки бирон жойидан зарба олганликлари туфайли киришганлар. Кўпчилик одамлар *Зарурий машқлар* ўзларининг дўстлари ёки қариндошларига қанча фойда келтирганини кўришгани учун, ёхуд бунга умр йўлдошлари мажбурлагани учун уларни бажара бошлаганлар. Қандай сабаб бўлишидан қатъи назар, қисқа фурсат ичида олинган ижобий натижалар ҳеч қандай баҳсга ҳожат қолдирмагани боис, ҳамма дарҳол «Соғлом Назар» техникасининг шайдоси бўлиб қоларди.

Бешта Зарурий машқни ким бажаради?

Сўровномада 20 дан 95 ёшгача турли кишилар иштирок этишди. Сўралганларнинг қирқ фоизи *Бешта Зарурий машқ*ни икки йилдан ошиқ, яна ўттиз уч фоизи 6 ойдан 23 ойгача

муддатдан буён амалда синаётганларини билдирганлар. Бундай кўп миқдордаги инсонларнинг машқларни бажаришга тайёр эканликлари уларнинг аниқ ижобий натижалар олганликларида, деб тушундик. Бўлмаса, улар нима сабабдан *Зарурий машқ*ни бажаришни давом эттиришади?

Сўровномада ҳамма касб вакиллари — шифокорлар, фермерлар ва ўқитувчилардан тортиб то қурувчи ва майда чайқовчиларгача иштирок этишди. Фикр ва мулоҳазалар бутун мамлакатдан, катта шаҳарлар ва кичик қишлоқлардан келди, уларнинг кўпчилигини бирлаштирган ягона бир нарса — *Бешта Зарурий машқ* уларнинг ҳаёти сифатини яхшилаганига ишонч эди.

Бешта Зарурий машқ турли ёшдаги, ҳар хил жисмоний имкониятга ва қобилиятга эга кишиларга фойда келтираётгани равшан эди.

«Ҳар куни 10 — 15 дақиқа вақтимни машқ бажаришга сарфлаб, — дейди Алабама штатининг Монтгомери шаҳридан 32 ёшли Бонд Болтон, — умримни 50 ва ундан ортиқ йилга узайтира олишим мумкин, деган фикр менга ёқади». Бу жиҳатдан у каттароқ ютуққа эришди. Беш ой давомида *Бешта Зарурий машқ*ни бажарганидан сўнг, у ошқозон ярасига қарши дори ичишни тўхтатди.

Ўттиз тўққиз ёшли Лори Нельсон 1989 йилда автоҳалокатга учради ва умуртқасидан жароҳат олди, олти ҳафта давомида юриш у ёқда турсин, ўрнидан қимирлолмай қолди. Унинг оғриқни қолдирадиган воситалар ва мушак релаксантларини қабул қилишига тўғри келди. Зарб олганидан кейин бир ярим йил ўтгач, унинг қўлига «Соғлом Назар» китоби тушиб қолганида, ҳали умуртқасида жиддий муаммолари бор эди.

«Ҳар бир Зарурий машқни 21 мартагача такрорлашга етказишим учун менга олти ойга яқин муддат керак бўлди, — дейди у. — Кун сайин ўзимни кечагидан кўра яхшироқ ва кучлироқ сезардим. Тибет *Зарурий машқлари* белимни яхши ҳолатда тутиб турганига ишончим комил. Менинг мушакларимга қайишқоқлик қайтди. Башарти жудаям қаттиқ чарчаб қолмасам, ҳаракатларимга алоҳида эътибор беришимнинг ҳожати йўқ — улар яна табиий ҳолатига келди. Танаси

соғломлигига сира умиди қолмаганлар учун Тибет *Зарурий машқлари* — айниқса, ҳайратланарли техникадир. Уларни умримнинг охиригача бажаришни давом эттираман. Ҳаракатланиш қобилиятимни ортиқ йўқотишни истамайман».

Анкеталаримизни тўлдирган кексалар орасида Иллинойс штати, Карбондейлдан 90 ёшли аёл ҳам бор эди. У *Бешта Зарурий машқни* икки ҳафта бажарганидан кейин ёзиб юборибди. Шундай қисқа вақт ичида унинг қон босими 190/78 дан 178/66 гача пасайганидан ҳайрон қолганди. Бундан ташқари, унинг мувозанатни тутиб туриши яхшиланди. «Бу соғломлаштиришнинг мўъжизавий тизимини кейин ҳам давом эттиришимга сира шубҳаланмасангиз ҳам бўлади», — деб ёзганди у.

Вашингтон штатидаги Спокана шаҳрида яшайдиган 91 яшар Дуглас Блай «Соғлом Назар»ни тўрт йил бурун синай бошлади ва ўзининг овқатланиш тартибини ўзгартирди. Энди у ангина, ошқозон яраси ва бурун бўшлиғидаги муаммоларига қарши дори ичмай кўйди. Кўриши ёмонлашгани ва простата хасталиги, унинг сўзларига қараганда, «ўтмишда қолди».

Умумий саломатлик ҳолатининг яхшиланишидан шамоллаш ва гриппни даволашгача

Дуглас Блайга ўхшаган айрим кишилар *Бешта Зарурий машқ* уларнинг жисмоний ҳолатларига ажойиб ўзгаришлар киритганини, тўла соғайтириб ёхуд бир ёки кўпроқ хасталиклардан кескин енгиллик келтирганини сезишди. Бошқалари, менга ўхшаганлари эса, ўзларини умуман яхшироқ сеза бошлашди. Энг яққол кўзга ташланадиган ўзгаришлар чаққонлик ва тетикликнинг ортиши, мушаклар тонусининг, шунингдек, бўғимлар ҳаракатчанлигининг, ҳаракатлар мувофиқлигининг яхшиланишидир. Кўпчилик сўровнома иштирокчилари тунда камроқ соат дам олиш кифоялиги ва уларнинг уйқуси анча чуқур ва сокинроқ бўлиб қолганини хабар қилишди. Сўралганларнинг олтмиш бир фоизи ўзларини ёшроқ сезишаётгани ва кўринишлари ҳам ёшарганини айтишди. Сўровномамизда қатнашганларнинг ҳаммаси *Бешта*

Зарурий машқни бажариш натижасида ҳаётларида юз берган у ёки бу ижобий ўзгаришлар ҳақида бизга ҳикоя қилиб беришди. Сўралганларнинг аксарияти рўйхати узун хасталикларнинг кечиши (ёки соғайиши) сезиларли равишда яхшилангани ҳақида гапиришди. Масалан, бурун ичи бўшлиғининг бош оғриғи билан кечадиган битиб қолишлари, юқори нафас йўллариининг сурункали инфекциялари, бош оғриғи, аллергиялар шулар жумласидандир. Бундан ташқари, *Зарурий машқларни* бажараётган кишиларнинг кўпчилигида сурункали равишда такрорланувчи нафас олиш органларининг шамоллаши ҳамда бронхит каби хасталиклар тўлиқ барҳам топди ёки анча енгилроқ ўта бошлади.

Зарурий машқларни доимий тарзда бажариб юрган кишиларнинг айтишича, уларнинг тумов ва грипп каби кенг тарқалган касалликларга чидамлиликлари ортган. Нью-Жерси штатининг Пассейикасидан 65 ёшли уй бекаси Элис Эгглстон бунга мисол бўла олади. Элис бутун умри давомида ангина, ларингит, тумов ва шамоллашга мойил бўлган. У музофотда пайдо бўлган ҳар қандай инфекцияни ўзига юқтириб олаверарди. «Соғлом Назар» билан *Бешта Зарурий машқ* ҳақида билиб олмагунча шундай бўлди. «Мен китобнинг рекламасини кўриб қолдим, у шунақа ажойиб жаранглардики, китобнинг ўзини кўргим келиб қолди. Уни ўқиб чиқдим, бироқ у ерда ёзилганлар рост бўлиши мумкин эмас, деб ўйлашда давом этардим. Аммо ўзимнинг табиатан қизиқувчанлигим уни амалда синаб кўришимга тurtки берди. Мен ҳар доим соғлом турмуш тарзи, айниқса, табиий усулда соғайишга қизиқардим, ахир, болалигимданок жуда кўп касал бўлардим. Мактабда тез-тез овозим бўғилиб қолаверганидан, мени шеър ўқишдан озод қилишарди».

Икки йил бурун Элис *Зарурий машқларни* бажаришни бошлаганидан буён бирон марта ҳам касал бўлмади, бу эса унинг ҳаётида фавқулодда воқеа эди. Эри билан ўғли ошқозон гриппи билан оғриганларида, касаллик аёлга улардан юқмади. Элис инфекциянинг вужудига кирганини сезгудек бўлса, у касаллик ҳали авж олмасидан олдин ундан халос бўла олади.

«Касаллик бошланаётганини сезган захоти, — дейди Элис, — томоғимда ютинишим бирозгина ўзгарса ёки димоғим ачиша бошласа, ўша ондаёқ эрталабки одатдагича йигирма битта такрорлашга қўшимча тарзда биринчи *Зарурий машқ* — айланишни ва учинчиси — орқага эгилишни бажараман, кейин ҳамма белгилар йўқолади. Энди улар илгаригидек, ростмана шамоллашга айланмайди. Ўтмишда, ўз саломатлигимни ҳар доим кузатиб юрганимга қарамай, барибир касалланардим. Синаб кўрганларимнинг ҳаммаси орасида *Бешта Зарурий машқ* менга ёрдам берган ягона воситадир ва уларни доимо бажараман. Энди касаллик менга сағал яқинлашиб, «домига тортишни бошлаётгани»ни сезишим биланоқ уни қайтариб юборишни ўрганиб олдим. Бу менинг *Бешта Зарурий машқнинг* доимий тарғиботчиси бўлиб қолишимга етарлидир».

Ҳар қандай касалликни даволаш

Кўпгина одамлар *Бешта Зарурий машқни* доимий тарзда бажаришга киришганларидан кейин астма, ошқозон яраси ва хафақон касалликларига қарши ичаётган дорилар миқдорини камайтиришгани ёки уни ичишдан умуман воз кечганликларини қувониб маълум этишди.

Калифорния штати Портервилл шаҳридан Карен Клаллам *Зарурий машқлар* унга чекишни ташлашга кўмаклашганига ишончи комил.

Гипогликемия ёки диабет ташҳисли кишиларда қанд даражасини меъёрига келтиришга ҳам, афтидан, *Бешта Зарурий машқ* ёрдам беради. Китобдаги овқатланишга оид маслаҳатларга амал қилган одамларда соғайиш самараси анча сезиларлидир. Улар полковник Брэдфорд баён этган овқатланиш тамойиллари машқлар амалиёти билан бирга олиб борилганида овқат ҳазм қилиш хасталикларини даволашга ва буйрак, сийдик қопи ҳамда ичаклар фаолиятининг яхши-ланишига кўмаклашганини сезишли.

Бундан ташқари, тўлиқ амалиёт оёқлар мушаклари томир тортишиши ва увишиши, ичак хасталиги белгиларидан фориг бўлишга ёрдам бериб, ёмон ишлаётган қалқонсимон безнинг

фаолиятини мувофиқлаштиради. *Зарурий машқларни* бажараётганлар бу машқлар кўриш, эшитиш ва хотирага ҳам ижобий таъсир этиб, барча сезгиларни ўткирлаштиришига қатъий ишонч билдиришди.

Кўп кишилар белида, умуртқа поғонаси, бўйин ва бўғимларидаги оғриқлардан азобланадилар ва жуда кўпчилик сўровнома иштирокчилари *Бешта Зарурий машқ* шундай муаммоларни дарҳол ва ажойиб тарзда енгиллаштирганини маълум қилишди.

Суяк ва бўғимлардаги оғриқлардан азият чекиб, нимжонлашиб қолган кишилар жисман қувватга кириб, эркин ҳаракатланиш қобилиятини қайта тиклаши уларга ростмана қувонч келтирди.

Бешта Зарурий машқ «соғайтирадиган» хасталиклар орасида ҳар турли артритлар тез-тез тилга олинади. Огайо штатининг Спрингфилд шаҳридан 62 ёшли Филлис Спектор бизга маълум қилишича, «Соғлом Назар» амалиётига ревомтоидли артрит туфайли, гўё энди атак-чечак қилаётган гўдак каби, зиналардан ниҳоятда секин чиқарди. «*Соғлом Назар* амалиёти билан шуғулланишни бошлаганимдан буён зинадан одатдагидек юра олаяпман», — дейди у.

Аёллар *Зарурий машқлар* вужудларига айрим ижобий таъсир кўрсатганини аниқладилар. Соня Мондейлда менопауза 47 ёшида бошланганди. Гарчи у бир йилдан бери ой кўрмаган бўлса-да, *Зарурий машқларни* бажара бошлаганидан уч ойдан кейин унинг ҳайз кўриш цикли яна тикланди. Соня ўзининг вужуди «ёшараётганига» ишончи комил.

Барбара Кауффман *Соғлом Назар* амалиётининг уч ойидан сўнг унинг ҳаётига жуда қаттиқ таъсир қилган ҲОС (ҳайз кўриш олдидан синдромлар) белгилари деярли бутунлай йўқолди. «Ҳайз бошланишидан икки ҳафта бурун баданимда шишлар пайдо бўлар, аламли оғриқлардан қийналар ва тушкунликка тушиб қолардим, — дейди Барбара. — *Зарурий машқларни* бажараётганимдан буён бундай белгиларнинг айримлари фақат ҳайз кўриш арафасида ёки биринчи кунда пайдо бўлаяпти. Бу жуда катта енгилликдир».

• 44 яшар Мэри Шелли *Соғлом Назар* амалиёти шаросратидан бачадон фибромаси муаммосидан халос бўлди.

Аёллар шифокори унда фиброма борлигини айтгач, аёл *Бешта Зарурий машқни* кунига икки мартадан бажаришни бошлади. Тўрт ой ўтгач, сонограмма фиброз ўсмасининг изи ҳам қолмаганини кўрсатди.

Турли хил муаммоларга биттагина оддий ечим

Бешта Зарурий машқ 44 ёшли Жон Прайснинг аҳволига ҳам ажабтовур таъсир кўрсатди. «Онам менга Рождествога «Соғлом Назар» китобини юборди». Ўша вақтда белимдаги азобли оғриқлардан азият чекардим. Мен тикка туролмасдим ва қийналиб юрардим», — дейди Жон. Уни от тепиб, чап тиззасидаги пайлари ва тоғайлари жиддий шикастланганди. «Мен тиззамни буколмасдим ва сираям югура олмасдим», — дейди у. Мэн штатининг аёвсиз қишки аёзлари унинг аҳволини фақат оғирлаштирарди.

«Мазкур китобни жуда ҳаяжонланиб ўқиб чиқдим, — давом этади Жон. — Оғриқ қолдирувчи дорилар қабул қилмаслигим боис, бошида аҳволим жуда оғир ҳамда оғриқлар кучли эди. Биринчи мартадаёқ ушбу машқлар ғайриоддий эканлигини англадим. Бир неча ойлардан сўнг илк бор орқамдаги ва тиззамдаги оғриқлар пасайганини сездим. *Зарурий машқларни* бажариш менга ёқарди, улар туфайли ўзимни жуда яхши сезардим. Мен машқ қилишда давом этдим ва биринчи ҳафтадан сўнг белимдаги оғриқ йўқолаётганини пайқадим. Бугун, 13 ой ўтганидан сўнг, тиззам 95 фоизга тикланди ва белим мени ортиқ ташвишга солмай қўйди. Қизиқ, *Зарурий машқлар* иродамни мустаҳкамлади ва хотирамни яхшилади. Кўриш ва эшитишим 100 фоизга тикланди. Мен *Соғлом Назарга* ишонаман».

Вазн муаммоларини ҳал этиш

Зарурий машқлар тана оғирлигини меъёрга келтиришга ҳам ёрдам беради. Семиришни хоҳлаган кишиларга *Бешта Зарурий машқ* иштаҳани яхшилашга кўмаклашиб, вазнни оширишга ёрдам берди. Ва аксинча, озишни хоҳловчилар ҳеч

қандай парҳезларсиз ортиқча вазндан халос бўлишганини бизга маълум қилишди.

«Мен *Зарурий машқларни* бажаришни беш ойча аввал бошлагандим, — деди Колорадо штатининг Денвер шаҳридан 46 яшар Кэролин Тюдор. — Икки йил мобайнида 10 фунтга озиш учун урингандим. Икки ой мобайнида *Бешта Зарурий машқни* ҳар куни бажариб, ўша 10 фунтни йўқотдим. Бундан ташқари, анча чаққонроқ бўлиб қолдим. Илгарилари кеч соат 9 да кушеткада ухлаб қолардим. Ҳозир ҳар куни ярим тунгача ухламаслигим мумкин. Суткада бир неча ортиқча соатлар пайдо бўлганидан беҳад хурсандман».

Бешта Зарурий машқни бажарибгина қолмай, китобда баён этилган овқатланишга тааллуқли маслаҳатларга ҳам амал қилган кишиларда ҳатто ортиқча вазндан қутулиш ҳамда чаққонликнинг ортиши анча сезиларли бўлди.

Қариш ўрнига ёшариш

Албатта, *Бешта Зарурий машқнинг* энг ўзига тортар ваъдаларидан бири — бу қариш жараёнини секинлаштириш, кучни тиклаш ва вужудингизни ёшартиришдир. Ҳар қандай кишига 35 ёшидан кейин ёшроқ кўриниши ва ўзини тетикроқ ҳис этиш фикри жозибадор туюлади. Айрим ҳолатларда *Зарурий машқлар* вужудни ўзгартиргани, одамларда қоматни тик-тутиш яхшилангани, ёшга доир доғлар ҳамда юздаги ажинлар йўқолгани, шунингдек, ёноқларда терилар шалвираб ва осилиб қолганда пайдо бўладиган ғалати ифоданинг ғойиб бўлганига сира шубҳа йўқ. Сочлари оқарган кўпгина кишиларга уларнинг табиий ранги қайтди. Сийрак сочлар қалинлашиб, жиллоланадиган бўлди. Сочлари тутамлаб тўкилаётган 75 ёшли Жеймс Мейснинг эса тўрт ой давомида «Соғлом Назар» амалиёти билан шуғулланишидан кейин нафақат тўкилиши тўхтади, балки бошининг бир неча йиллардан бери соч ўсмай қолган жойларидан соч ўсиб чиқа бошлади ҳам.

Эркаклар ҳам, аёллар ҳам таналари яхши шаклга қайтганини бизга маълум қилишарди. *Зарурий машқни* узлуксиз бажариш кўп кишиларга «кўздаги нурни, қадамидаги

шаҳдамликни ва ёшлик тетиклигини» қайтариб, уларнинг ташқи кўринишини яхшилади.

Кўплар *Бешта Зарурий машқни* бажараётиб, эҳтимол, қариганимизга ишонишимиз — энг беҳол қиладиган хасталик эканлигини англай бошлайдилар. Деярли ҳамма нимжонлик, хасталиклар, ташқи кўринишнинг ёмонлашуви, шалвираш ва ҳатто оғриқдан кутулиб бўлмайди, деган хато фикрга боради. Бироқ *Бешта Зарурий машқни* бажарадиган, саломат бўлиш учун барча кучини сафарбар этган кишилар учун, ҳаммаси буткул бошқача бўлиши мумкинлиги равшандир.

Соғлом Назар бизга илгари яшагандек ва қаригандек усулга бутунлай қарама-қарши тарзда умр кечириш ҳамда кексайиш имконини беради. Бизга шу қадар чексиз ва оптимистик келажакни таклиф этаётган Тибетнинг *Бешта Зарурий машқига* ишонмаслик ва уларни орзумандлар учун афсона ҳамда енгил ишонувчанларни алдаш дея, уни инкор этиш жуда осон. «Мазкур *Бешта Зарурий машқ* — мисли эртакдир, — дейди Калифорния штатининг Салинасидан Чарльз Гудвин. — Сен ўзингдан улар қандай ёрдам бера олади, деб сўрайсан. Бироқ улар гўё мўъжиза каби ёрдам беради».

Жўшқин ва руҳий саломатликни сақлаб туриш

Бешта Зарурий машқни бажараётган кўпчилик кишилар учун жисмоний ўзгаришлар руҳий кайфиятнинг силжиши билан бирга рўй беради. Улар анча хотиржам, ақли тиниқ аҳволда гаплашадилар. Юта штатидан 32 яшар, олти нафар фарзанднинг онаси ҳамда Флоридалик 85 яшар нафақахўр каби шундай турли тоифадаги одамлар *Зарурий машқлар* туфайли ўзларини нафақат жисмоний маънода, балки ҳиссиётлари жиҳатидан ҳам яхши сезаётганларини хабар қилишган. Кўпларда *Зарурий машқлар* уларнинг оламга боққан нигоҳларини равшанроқ, мизожларини анча барқарор қилиб, тафаккурларини эса янада тиниқлаштирди, деган таассуротни вужудга келтирди.

«Кейинги вақтда илгари сира ўзим учун имкони йўқ деб ҳисоблаган ақлий ривожланишнинг шундай даражасига

стишганимни сезаяпман, — дейди Сан-Францисколик 53 ёшли Ли Вудол. — Гўё менинг танамга қандайдир буюк, истеъдодли одамнинг ақли кириб олгандек. Башарти атиги уч ой давомида бажарилган машқлар шу қадар натижалар берса, келажакка катта умидлар билан боқмоқдаман».

Барча ёшдаги сўровнома қатнашчиларининг шарҳлари асосан *Бешта Зарурий машқ* уларга ўзларини соғлом ҳис этаётгани, бахтиёрлик ва ўзларидан, ўз ҳаётлари ҳамда ўз саломатликларидан қониқиш ҳиссини берди, деган хулосани чиқаради. Улар мазкур ҳисни гўё «ҳаётга ташналик», «тетиклик», «чаққонлик», «мувозанат» ва «қувонч» каби таърифладилар. Бир эркак *Зарурий машқларни* «самарали обиҳаёт» деб атади, бошқаси эса «ўзини янги инсон каби ҳис этаётгандек» бўлибди. Ҳеч шубҳасиз, одамлар ўзларини ҳам жисман, ҳам руҳан яхшироқ сезаётган чоғида, ёшлик ҳамда ҳаётга қизиқиш ҳиссиётлари ўзини куттиришга мажбур қилмайди.

«Китоб бизга умид бахш этади, — дейди ҳамшира Сара Лури, — кейин *Бешта тибет Зарурий машқининг* самараларини сеза бошлаганингизда эса — ишончни беради. Мен уларни 1991 йил баҳорида бажаришни бошлагандим. Бугун ўз машғулотларим меваларидан баҳраманд бўляпман: соғлигим сезиларли равишда яхшиланди, анча фаолроқ бўлиб қолдим, энди ўз ҳаётимни кўпроқ қадрляяпман ва ўзгаларга кўпроқ ёрдам бериш имкониятига эгаман. Мақсадим ўзимни яна ёш сезиш эди, унга эришдим ҳам».

Саранинг мактубига ўхшаш биз олган юзларча жавоблар орасида касби бўйича шифокор ва табибларнинг мулоҳазалари энг қизиқарли деб ҳисоблаймиз. Мазкур бобнинг иккинчи қисмида шундай кишиларнинг айримлари ҳамда уларнинг ажиб кечинмалари билан танишасиз. Уларнинг айтганлари бизни янада кўпроқ илҳомлантиради ва соғайишга, саломатликни тиклаш ва одатда, фақат ёшларда бўладиган ўша ҳаётий қувват ва шодликнинг қайтарилишига кўпроқ умид беради.

(Агар *Соғлом Назар* амалиёти билан машғул кишиларнинг шахсий тажрибаси ҳақида кўпроқ билишни истасангиз, иккинчи иловани ўқинг.)

Иккинчи қисм

Тиббиёт нуқтаи назаридан

«Соғлом Назар» нинг биринчи китобида полковник Брэдфорднинг таъкидлаган ҳайрат ва ишончсизлик ҳиссини уйғотиши мумкин. Вақт ўтган сари хасталикларнинг ортиши, жисмоний қобилиятларнинг ёмонлашуви ва мункиллаб қолиш муқаррардек туюлади. Замонавий тиббиёт бизга тибетликларникидек айланувчи ўрамалар концепциясига таққослашга арзигулик биронта ҳам вужуднинг қувват тузилиши моделини таклиф этмайди, фақат руҳий ҳолат, ҳиссий маром ва жисмоний аҳвол орасида ўзаро боғлиқлик мавжудлигини унча истамайгина тан олади, холос. Лекин айрим тиббиёт ходимлари кўҳна билимларга ва соғломлаштиришнинг муқобил амалиётларига янгича қарай бошлаяптилар.

Бешта Зарурий машқнинг яхши таъсири бўйича энг ҳаяжонлантирувчи ва илҳомлантирувчи гувоҳликлардан бири *Бешта Зарурий машқни* нафақат ўзлари бажараётган, балки уларни ўз беморларига ҳам тавсия этаётган тиббиёт ходимларининг маълумотлари ҳисобланади. Шифокорларнинг шахсий ва касбга оид тажрибаси *Зарурий машқлар* беморларнинг умумий аҳволини анчагина яхшилаши мумкинлигига ишонч туғдирди.

Тиббиёт фанлари доктори Роберт Коуп 20 йилдан ортиқроқ даволашнинг муқобил усулларини тадқиқ этади ва *Бешта Зарурий машқ* негизида ҳозир имконимиздагидан кўра кўҳна ва анча тўлиқроқ билимлар борлигига ишончи комил.

Доктор Боуэн нималарни назарда тутаётганини тушунтириш учун мисол тариқасида *Зарурий машқлар* инсоннинг ёшироқ кўринишига ёрдам бера олишини исботлайди. «Қон айланишининг яхшиланиши аъзоларга, айниқса, юзга қон тарқалишига кўмаклашади; қон терига янги кислород ва озик моддаларини олиб келади ва чиқиндиларни олиб кетади. *Зарурий машқларни* ҳар куни бажариш асаб тизимини яхшилайдди, у эса ўз навбатида қон айланиш тизимини назорат қилади, ва бу инсоннинг яхшироқ ва ёшироқ кўринишига ёрдамлашади».

15 йилдан ортиқ неврология билан шуғулланган доктор Боуэн *Бешта Зарурий машқ* нима сабабдан шу қадар катта фойда келтиришини аниқ тушунтириб берди: ихтиёрий муайян моментдаги танага кирувчи ва ундан чиқувчи нерв импульсларининг бутун мажмуаси асаб тизимининг умумий интегратив ҳолати деб аталади. Бунинг бизнинг банкдаги ҳисобимиз деб тасаввур қилинг. Бўғимларда жойлашган ҳаракат рецепторларининг махсус асаб толаларидан «омонат»лар келади. Бундай асаб толалари учининг энг кўпи бошда ва бўйиннинг юқори қисмида жойлашган, деярли барча *Зарурий машқларда* эса бўйинни эгиш ёки чўзиш керак.

Асаб толалари доимий сенсор ахборот оқимининг мияга келишини таъминлайди. Бўғимлар ҳаракати ҳаракат рецепторларини кўзғатади, у эса кичикмия ва таламус фаоллигини оширади. Миянинг мазкур қисмлари барча келадиган ахборотни йиғиб, тананинг ғайриихтиёрий, автоматик функциялари бўлган юрак, ўпкалар, ичаклар ва ички секреция безлари ишини назорат қилувчи симпатик ва парасимпатик асаб тизими фаолиятини мувофиқлаштиради. Сиз қанча кўп «омонат»ларни киритсангиз, «баланс»ингиз шунчалар яхши ва имкониятларингиз шунчалар кўп. Асаб тизимининг етарлича кўзғалмаслиги, айтайлик, одам касал бўлган чоғида, узоқ муддат тўшақда ётиб қолса, «ҳисобдаги қолдиқ» камайишига олиб келади.

Доктор Боуэннинг фикрича, муддатдан аввал кексайишимиз ва сурункали хасталикларнинг ривожланишига олиб борадиган энг муҳим омиллардан бири бизнинг камҳаракат турмуш тарзимиз ҳисобланади. Ҳаракатларнинг етишмаслиги асаблар фаоллиги тормозланишига олиб келади, бу эса тананинг ҳамма тизимларига таъсир кўрсатади. Сезувчи асаб толалари сигналларни олмай қўйганида, улар кичрайиб, фаолияти сусаяди, бу эса аъзолар ишлашига халал беради.

«*Зарурий машқлар* ҳаракат рецепторларини кўзғатади ва умумий интегратив аҳволни кўтаради, бу эса ўз навбатида, иммун ва юрак-қон томир тизимларига, овқат ҳазм қилиш, нафас олиш ва чиқиндиларни чиқариш аъзоларига таъсир ўтказади. Мана шу туфайли *Бешта Зарурий машқ* шамоллаш ёки грипп билан оғриш хавфини камайтиради, кексайиш билан

кечадиган барбод қилувчи касалликларнинг келишини нари суради ва артритдан бошлаб то гайморитгача бўлган шунчалик кўп миқдордаги хасталикларни даволашга кўмаклашади. Мен суякларни ўсиб, туртиб чиққан беморларни кўрдим, бу остеоартритнинг бир тури бўлиб, хасталанган бўғимлар бирлашиб ўсиб кетади. Агар шундай бўғимларнинг асаб толалари қўзғатилса, худди *Зарурий машқларни* бажараётганда рўй бергани каби, улар ҳақиқатда сўрилиб кетади. Касалланган бўғимлар рентгени суяк шпоралари буткул йўқ бўлишини исботлайди, бу эса мен таклиф этган даволаш билан бирга, мана шундай машқлар бажарилгани натижасида содир бўлади, деб ўйлайман».

Доктор Боуэн ҳозир 40 ёшда, у 5 йилдан зиёд вақтдан бери ҳар куни *Соғлом Назар* амалиётини бажаради. Унинг айтишича, мазкур машқлар унинг эрталабки бир пиёла қаҳваси ўрнини босибди, чунки унга анчагина кўпроқ қувват бераркан.

«*Зарурий машқларни* бажараётиб, нимагаки етишмоқчи бўлсам, ҳаммасига етишиш қобилиятимни ошираман ва ўз яширин инсоний имкониятларимни кенгроқ очаман», — дейди Боуэн.

Худди доктор Боуэн каби, кўп йиллар шарқона соғломлаштириш анъаналарини ўрганаётган Рассел Льюис *Бешта Зарурий машқ* инсон тана тузилиши ва унинг ишлашини нозик англашга, вақт давомида ўзининг нималарга қодирлигини ҳақиқатда исботлаган билимга асосланган деб ҳисоблайди. Унинг фикрича, мазкур машқлар яхшилаб ўйлаб тузилган ва улардан фойдаланган кўплаб одамлар тажрибасида тасдиқланган. Ун етти йилдан зиёд Жанубий Калифорния штатининг Чарльстон шаҳрида хироамалиётчи бўлиб ишлайдиган Льюис ҳозиргача ҳеч ким илмий тушунтириш бермаганига қарамай, юзларча йиллар давомида ғоят самарали даволаш усули бўлган акупунктура мисолини келтиради.

«Уч йиллик *Соғлом Назар* амалиёти давомида, — дейди доктор Льюис, — *Зарурий машқлар* менга саломатлик ва уйғунлик ҳиссини берди. Назаримда, ушбу ижобий самаралар кўҳна шарқона жисмоний ва метафизик тамойиллар таъсири натижаси ҳисобланади. Ақл билан тана ҳолати орасидаги алоқа ҳақидаги энг сўнгги илмий ахборот мазкур тамойилларнинг асосли эканини тасдиқлайди.

Беморларимдан бири «Соғлом Назар» китобини беришидан анча олдин ақл инсон жисмоний ҳолатининг реал ва узоқ муддатли ўзгаришларида иштирок этиши кераклигига амин эдим. Ҳар бир инсон ўз саломатлигини асрашда фаол рол ўйнаши ва маълум масъулиятни ўз зиммасига олиши керак...

Мазкур китобнинг энг қадрли жиҳати шундаки, у ҳар қандай ёшдаги кишига ўз саломатлигини тиклай ва асрай оладиган машқларни таклиф қилади, деб ҳисоблайман. Мен 120 ёшгача яшашга қизиқмайман. Мен учун ҳаётнинг сифати муҳим ва шу маънода *Зарурий машқлар* ниҳоятда самарали деб ўйлайман. Шу боис, уларни ўзим ҳам бажараман ва ҳар турли хасталиклар ҳамда мушак-суяклар бузилишларидан азобланаётган ҳар хил ёшдаги беморларимга уларни бажаришни таклиф этаман. *Зарурий машқлар* — ақл ва тана учун мукаммал амалиёт деб ҳисоблайман».

Доктор Рассел Жойлеттнинг воқеаси — айнан мос келувчи мисолдир. Доктор Жойлетт Кентукки штатининг Хартфордида шифокор бўлиб ишларди. У 1993 йилда нафақага чиқди ва ўша йилданоқ *Бешта Зарурий машқни* бажара бошлади. Етти ойдан сўнг у бошқа шаҳарда яшайдиган ва узоқ муддат кўришмаган ҳамкасбини учратиб қолди. «Сиз нафақага чиқа олмайсиз. Ахир атиги 47 ларга чиққансиз, шундаймасми?» — сўради ўша дўсти. Доктор Жойлетт унга жавобан аслида ёши 63 далигини айтиб, буни исботлаш учун ўз ҳайдовчилик гувоҳномасини кўрсатишига тўғри келди.

Доктор Жойлетт *Соғлом Назар* машқларини бажаришни бошлагунига қадар букчайиб юрар ва илгаридан шикастланган бўйни туфайли бошини буролмас эди. Унинг сочлари оппоқ, ортиқча вазнидан қийналар ва ўзини гўё мункиллаган чолдек сезарди. «1993 йилнинг 19 июнидан эътиборан «Соғлом Назар» китобида берилган маслаҳатларга тўла риоя қиламан, — дейди доктор Жойлетт. — Мен 20 фунтга оздим, анча чаққонроқ бўлдим ва фаоллашдим. Сочларим қорайиб, фақат чеккаларимдагина бир қанча оқ тутамлар қолди. Мен қоматимни ростлаб, тик тура оламан ва бўйнимни бутунлай эркин ва оғриқсиз бураяпман. Юришим ҳам енгиллашди.

¹ 9 кг га яқин. *Таржимон изоҳи.*

Жинсий майлларим ва қобилиятим ҳам тикланди. Мени тўрт йилдан бери кўрмаган кишилар қанчалар «ёшариб» кетганимдан ҳайрон қолишди.

Бешта Зарурий машқ қандай амал қилади

Мен суҳбатлашган шифокорларнинг ҳар бири *Зарурий машқлар* қандай ва нима сабабдан «ишлаётгани»ни ўз мутахассисликлари нуқтаи назаридан тушунтирарди. Лекин уларнинг ҳаммаси *Бешта Зарурий машқни* доимий тарзда бажарилганда, улар бутун танага, шунингдек, руҳиятга ижобий таъсир кўрсата олишида ҳамфикр эдилар. Улар *Зарурий машқлар* мушаклар кучини мустаҳкамлаши, бўғимлар ҳаракатчанлигини, қон айланиш ва нафас олишни яхшилаши, шунингдек, ўзини идора этиш, мувозанатни сақлаш ҳиссини яхшилашини, чаққонлик ҳамда ақл равшанлигини таъминлашини бир овоздан тасдиқлашди.

Айрим шифокорлар *Зарурий машқлар* туфайли қон айланиши яхшиланиши натижасида аъзо ва бўғимлар, ёғ тўқималарида йиғилиб қолган захарли токсинлар ва ёт моддалар танадан ювилиб чиқиб кетади, деб ҳисоблашади. Бошқалари асосий эътиборни *Зарурий машқлар* мия иш фаолиятини яхшилайдиган кислород оқимининг келишига ёрдам берувчи далилга қаратишади. Кўпгина тиббиёт ходимлари «Соғлом Назар» китобида айтилган чакралар ёхуд қувват марказларини кўзғатиш, бу аслида, танадаги эндокрин тизимини кўзғатиш деб ҳисоблайдилар. (Чакралар мавзуси муҳокамасини 4-бобда топасиз).

«Чакраларнинг умуртқа поғонасида жойлашуви асосий ички секреция безларига мувофиқ келади, — тушунтиради доктор Дэвид Селмэн. — Мазкур безлар тананинг биокимёвий унсурларининг гомеостатик балансини қўллаб-қувватлашга кўмаклашади ва вужуднинг вазифаларни автоматик тарзда бажаришини таъминлайди. Инсоннинг улғайиш жараёни учун масъул бўй ўсиш гормонини ишлаб чиқаришга тааллуқли қалқонсимон без билан гипофиз — эндокрин тизими қисмларидир. Улар бош ва бўйин атрофида жойлашган, *Зарурий машқлар* эса мана шу тана аъзоларини айниқса,

яхши ишлатади ва шунга мувофиқ, мазкур безларни фаоллаштиради. Илмий тадқиқотлар олиб борилганда, ўсиш гормонидан озроғининг вужудга киритилиши қариш жараёнини сусайтириши қайд этилган».

Доктор Селмэн — микробиолог, у руҳият, тана ва иммун тизими орасидаги алоқаларга ўзгача қизиқиш билан қарайди. У ҳозирги кунда *Бешта Зарурий машқ* инсон вужудининг ўсиш гормонининг ишлаб чиқариш қобилиятига таъсирини ўрганувчи илмий тадқиқотлари учун молиявий манбалар изламоқда. У тадқиқотчининг худди шундай илмий ёндашувини амалиётга татбиқ этди. У «Соғлом Назар» китобини тўрт йил муқаддам илк бора ўқиб чиққанида, унда баён этилган тибет амалиётига тадқиқотчи олим нуқтаи назаридан ёндашди ва *Зарурий машқларни* эксперимент сифатида бажара бошлади.

63 ёшли доктор Селмэн тез орада ўзини ёшроқ сезаётгани ва соғломроқ бўлиб бораётгани, хусусан, унинг шамоллаш ва гриппга нисбатан чидамлилиги ортганини билиб қолгач, ажабланди. Бир ойлик машқлардан кейин, илгарилари ўзи учун сира имконсиз, қоқ пешин жазирамасида теннис ўйнай оладиган бўлди. Жуптлик ўйиндаги шериги 43 ёшда бўлса-да, Селмэннинг айтишича, у билан ўйнашга сира қийналмасди. «Мен ўзимни 28 ёшлик чоғимдан кўра яхши сезаяпман. Кўринишим ҳам яхшироқ. Бўйим — 6 фут⁶, *Зарурий машқларни* кундалик тартибимга киритганимдан бери қанчалик еб-ичсам ҳам, вазним — 133 фунт⁷дан ўзгармай қолаётир», — дейди ғурурланиб доктор Селмэн.

Доктор Селмэн олим бўлгани боис, унинг саломатлиги ажойиб тарзда яхшиланганига фақат *Зарурий машқлар* сабаб бўлган деб қатъий айтолмайди. У биргина инсон мисолида объектив илмий текширув ўтказиб бўлмайди, дея ҳисоблайди. «Мабодо, *Бешта Зарурий машқни* бажармаганимда, ўзимни қандай ҳис этишимни, ҳойнаҳой, айтиб беролмасам керак, — дейди у. — Фақат, уларни бажараётганимни ва улар менга ёрдам бераётганини чуқур ҳис этаётганимни биламан, холос. Шу боис, улар ҳақида семинар ва машғулотларда сўзлаб бераман».

⁶ 180 см атрофида.

⁷ 60 кг атрофида.

«Мени у ёки бу нарсанинг беморларим учун қандай ёки нима сабабдан ишлаётганининг натижалари кўпроқ қизиқтиради, — дея тушунтиради тиббиёт доктори Кэтлин Сортини. — Уларга кўмаклаша оладиган ҳамма нарса билан қуролла-нишга тайёрман. Тиббиёт фани таклиф этаётган тавсиялардан энг яхшиларининг нафи тегмаса, бошқа нималарнидир синаб кўришга тайёрман. Одамлар соғлом бўлишни истайдилар, мен ҳам улар нуқтаи назарини қабул қиламан». Шундай муносабати туфайли у беморларидан бири бўлган Синтиянинг ҳаёти ва саломатлигини *Бешта Зарурий машқ* буткул ўзгартириб юборгани ҳақидаги ишонтиришларига қулоқ берди.

Доктор Сортини ҳозир Жанубий Флорида университетининг тиббиёт куллиётида дарс бериш билан бирга, Дейтон-Бич шаҳридаги Галифакс тиббиёт маркази ўтказаетган оилаларга акушерлик ва гинекология масалалари дастури координаторидир. У Синтияни илк бор саккиз ярим йил муқаддам учратган. Ўша вақтда Синтиянинг ёши 27 да эди, унинг саломатлигида талайгина муаммолари мавжуд бўлиб, қалқонсимон безининг сурункали равишда суст ишлаши ва иштаҳасининг бузилиши боис, у ниҳоятда озғин ва шу қадар мадорсиз эдики, оддий зинадан чиқишга ҳам қийналар эди.

Доктор Сортини Синтияни даволай бошлади ва ўзи бирга ишлайдиган руҳшунос қабулига боришни тавсия этди.

Бироқ на руҳшунос маслаҳатлари, на дори-дармонлар унга ёрдам бера олмади. Синтиянинг айтишига қараганда, у ўзини «кексалардан-да кексароқ» сезар, тобора тинкаси қуриб, жон таслим этаётгандек туюларди. У «доимо совуқ қотарди», унинг «кўриниши даҳшатли эди — беморона ориқ, сочи хира, синувчан ва қовоқлари пастга осилиб тушганди». У ўзининг олти ёшли қизалоғига базўр ғамхўрлик қила оларди.

Иккинчи марта ҳомиладор бўлишидан сал аввалроқ Синтиянинг кўлига «Соғлом Назар» китоби тасодифан тушиб қолди. У кунларнинг бирида ёмғир ёғиб турган чоғда йўлакда чиқинди ташувчи машина олиб кетиши учун ҳозирлаб қўйилган бир даста китобларни кўрди. Ҳўл китоблар орасидан

биронта арзийдигани бормикан, деган ўй билан кўраётиб, Синтия ягона, буткул қуруқ қолган Кэлдернинг китобини топди. Унинг номига қизиқиб қолган Синтия китобни уйига олиб кетиб, ўқиб чиқди ва шу заҳоти *Зарурий машқларни* бажаришга киришди. Кўп ўтмай, ўзи ва доктор Сортини унинг соғлигида ижобий ўзгаришларни пайқай бошлашди. Синтиянинг иштаҳаси очилди, у овқат ея бошлади ҳамда вазни ошди. Унинг кайфияти кескин яхшиланди ва у чаққонроқ бўлиб қолди. Синтия буларнинг сабабчиси *Бешта Зарурий машқ* эканига ишончи комил эди.

«Мен то Синтия эътиборимни қаратмагунига қадар на «Соғлом Назар» китоби ва на *Бешта Зарурий машқ* ҳақида билардим, — тушунтирди доктор Сортини, — ва бошида менинг ўрнимда бўлган ҳар қандай шифокор каби уларга ишонқирамаган муносабатда бўлдим. Бироқ мазкур машқлар унга ҳеч қандай зарар келтирмайди, дея ҳисоблардим ва машғулотларига қаршилиқ қилмадим. Вақт ўтарди ва Синтиядаги ўзгаришларни пайқаб, уларга қийинчилик билан ишонардим. У бутунлай бошқа одам бўлиб қолди. Ташқи қиёфаси ҳам гўзаллашди, ўзини яхшироқ сезарди, ўз ҳаёти ва саломатлигини ажойиб тарзда назорат қилганча, барча ишларни эплаётгандек туюларди».

«Биринчи марта ҳомиладорлигимда, — дерди Синтия, — охирги икки ой мобайнида ўрнимдан турмай ётишимга тўғри келганди. Иккинчи бор бўйимда бўлиб қолганида, доктор Сортини ҳам, ўзим ҳам болани қорнимда кўтариб юролмасам ёки туғолмасам керак, деб хавотирланардим ва ҳатто, мабодо, буни уддаласам ҳам, уни парваришlashга кучим етмай қолишидан кўрқардим. Баъзан уни олдириб ташлашни ҳам ўйлардим».

Бироқ Синтиянинг ҳомиладорлиги ҳеч қандай асоратларсиз ўтди ва у беш ой бурун соғлом қизалоқ туғди. У туғруқхонага боргунига қадар *биринчи*, *учинчи* ва *тўртинчи Зарурий машқларни* бажариб, туғруқдан кейин олти ҳафта ўтгач, *Бешта Зарурий машқнинг* ҳаммасини яна бошлади.

«Мендан кейин дарҳол кўзи ёриган дугонам ҳанузгача ҳомиладордек кўринади. Лекин қизим туғилганидан кейин тўққиз ҳафта ўтганида, ҳеч ким мени яқинда бўшанган деб

айтолмасди, — дейди завқ билан Синтия. — Ҳар бир *Зарурий машқни* 21 мартадан такрорлаб, ўзимни бағоят яхши сезардим. Мен қувватга тўла аҳволда эдим, бу эса мен учун буткул янги сезги эди. Ҳозир ҳар иккала фарзандим, улар билан бирга, балиқчам ва қуёнимни парваришлай оламан. Мабодо, икки ёки учта бир вақтда бажарадиган ишим бўлмай қолгудек бўлса, ўзимни қаёққа қўйишни билмайман. Бир вақтлар қўлимда болам билан, егуликлар солинган бир нечта халтани бирваракай кўтариб олиб уйга кирсам, бу мени деярли ҳолдан тойдирарди. Лекин бугун ҳеч қандай зўриқишни ҳатто сезмайман ҳам. Сочларимга ҳам жило кириб қолди, сира совқотмай ҳамда қалқонсимон безни даволайдиган дориларни ичмай қўйдим. *Бешта Зарурий машқ* менга ростмана ёрдам берди. Мен ёш бўлсам-да, аҳволим оғир эди, энди эса ёшлигим ҳам, соғлигим ҳам бор».

Доктор Сортини Синтиянинг сўзларини тасдиқлайди. «Илмий услублар тарафдори сифатида Синтияда кузатган ўзгаришлар ва яхшиланишлар фақатгина *Бешта Зарурий машқ* натижаси, деган қатъий хулосага келолмайман. Бироқ, шундай бўлса-да, кўрганларимдан ниҳоятда таъсирландим. Мени одамларга кўмаклашадиган услублар бағоят қизиқтиради ва Синтияга *Бешта Зарурий машқ* ёрдам берганига асло шубҳам йўқ», — дейди доктор Сортини.

Синтия айна тифиз нуқтага етган энг зарур лаҳзада Худо унга «Соғлом Назар» китобини юборганига ишонади. «Мен жуда касалманд ва ўз хасталиklarимдан ниҳоятда толиққандим. — дейди у. — Ичаётган дориларим бирон-бир наф келтирмасди. Менга ичимдан нимадир ёрдам бера олишини ҳис этардим, бироқ унинг нималигини билмасдим. Менинг ҳамма саволларимга *Бешта Зарурий машқ* жавоб берди».

«Секилашган» қариш

Луизиана штатининг Жексон шаҳридаги маҳаллий руҳий хасталиklarлар шифохонасида психиатр бўлиб ишлайдиган Б.С.Мелл илк бор «Соғлом Назар» китоби ҳақида эшитган чоғида, ўзига юрак муаммолари таҳдид солаётганидан хавотирланиб юрарди. Унинг ёши 63 да бўлиб, ўзи нимжон

ҳамда ортиқча вазнга эга эди. Бир вақтлар у шахсий амалиёт билан машғул бўлганида, ҳафтасига 60 соатлаб ишларди. Бироқ ўша биз айтаётган даврда эса у 8 соатлик иш кунини ҳолдан тойган ҳолда базўр тугатарди. У тезда анча тинкаси қуриб, ҳолсизланаётганини пайқади.

«Китоб мени қизиқтириб қолгани боис, уни сотиб олдим. Бундан ташқари, жиисмоний аҳволим ўзимга ёқмасди, — тушунтиради шифокор Мелл, — уч ой давомида машқ қилиб, эҳтимол, биронта натижага эриша олишимни кўрарман, дея аҳд қилдим. Учинчи ойнинг охирида ўзимда ҳайратланарли ўзгаришларни пайқадим».

Бешта Зарурий машқ шифокор Меллнинг ишчанлик қобилиятини сезиларли тарзда яхшилади. Уч йил аввал у *Зарурий машқлардан* беҳабарлигида суткасига саккиз соатдан кам ухламаса ҳам, барибир куннинг ярмига бориб, анча толиқиб қоларди. «Энг яхши йилларимда суткасига тўрт-беш соат ухлардим, — дейди у. — Гарчи ҳозир ундан-да камроқ ухласам ҳам, сира чарчаганимни сезмайман. Тонгда соат 4 да тураман ва кун бўйи салмоқдор ишлаб, ўзимни бардам сезаман, илгарилари тушдан кейинги лоҳаслигим ҳақида унутдим. Ҳатто тунда уйқуга ётаётганимда ҳам ўзимни толиққандек сезмайман».

Бундан ташқари, шифокор Мелл 10 фунт⁸га озди, вазни эса барқарор қолмоқда. Бел айланаси уч дюйм⁹га камайди, мушак тонуси тикланмоқда. Унга кўзгудаги ўз акси ёқа бошляпти. Бурнидаги шиллиқ қабатнинг гипертрофияси туфайли сурункали аксиришдан азият чекмай кўйди, кейинги даврда ҳис этган ҳансирашлари буткул йўқолди.

«Уч ой ичида ўзим билан нималар рўй берганини кўриб, машғулотларни давом эттиришга қарор қилдим, — дейди шифокор Мелл. — Энди *Зарурий машқларга* одатланиб қолдим ва мана шу йиллар давомида бор-йўғи беш кунни ўтказиб юбордим. Ўзимни шунчаки соғломроқ сезаётганим йўқ, балки аслида анча соғлом бўлганимни билапман. *Бешта Зарурий*

⁸ 5 кг атрофида.

⁹ 7,5 см атрофида.

машқни бажаришни бошлаганимдан буён бирон марта ҳам жиддий касалланмадим. Енгил шамоллаш энди бошланаётганида *Зарурий машқларни* бажаришни давом эттирдим ва у икки кунда йўқоларди. Яқинда тўлиқ тиббий кўриқдан ўтдим ва у аҳволим меъёрдалигини кўрсатди. Шифокорим икковимиз тенгдошлигимизга ишона олмасди. Унга вена қон томирларига амалиёт ўтказишган, бироқ менга нисбатан 10 ёшга қарироқ кўринади».

«*Зарурий машқлар* қариш жараёнини ростдан орқага буриб юборишига шубҳам бор, — дейди жилмайиб шифокор Мелл, — лекин мазкур машқларни бажаришга инсонда ирода етарли бўлса, у секин кексайишига ишончим комил».

Мазкур бобга кирган доктор Мелл, доктор Сортини, доктор Коуп ва бошқа тиббиёт ходимлари реклама кўриги эмас. Улар ҳаётий элексир сотишга уринаётган «илон ёғи сотувчилари» ёки пулларингизни шилиб олишга интилган фирибгарлар тоифасига кирмайди. Тиббиёт ходимлари, шунингдек, мен билан суҳбатлашишга розилик билдирган бошқа эркак ва аёллар суҳбатимиз эвазига ҳеч нима олганлари йўқ. Улар ўзларининг ишониб бўлмас, бироқ бошидан ўтган воқеаларини сўзлаб берганлари учун ягона совға — бу ҳикоялари бошқаларга фойда келтириши мумкинлигини билишларидир.

Ўз ёшариш манбаингизни топинг

Мазкур бобда сиз ҳаммамиз каби одатий ҳаёт кечираётган мавжуд кишилар ҳақида ўқидингиз. Уларнинг ҳикояларида ҳеч қандай ғайритабiiйлик ёки жумбоқ йўқ. Улар қандайдир афсонавий ёшариш манбаи ҳақида шунчаки орзу қилганларидан эмас, балки «ҳаёт суви» аслида ўзларининг ичларида оқаётганини топганлари бу кишиларни ўзгача қилди. Уларнинг ҳар бири *Зарурий машқларни* бажаришга қарор қилиб, ўз таналарини тиклаш ва ўзини ёшартириш табиий қобилиятини фаоллаштира олди.

Биз олган фикр-мулоҳазалардан *Бешта Зарурий машқ* «қаерингиз оғриса, ўшанга таъсир этиш» лол қоларли даражадаги қобилиятга эгаллиги равшан бўлмоқда. Улар ҳаёт

тарзингизни ўзгартириши ёки касаллигингизни тuzатиб ёки уларни тузукроқ енгишга ўргатиб, шунчаки ҳаётингизни енгиллаштириши мумкин. Улар туфайли аслидагидан кўра ёшроқ кўринишингиз ва кўп йиллардан буён ҳис этмаган енгилликни сезишингиз мумкин. Лекин энг муҳими — улар ўзингизга нисбатан қарашларингизни ўзгартира олади.

Сиз ишонишингиз шарт эмас. *Бешта Зарурий машқ* — бу диний амалиёт эмас. *Бешта Зарурий машқ* таъсирини шахсан тадқиқ қилишни бошлаганга ягона талаб — бу синаб кўрмоққа тайёр бўлишдир. XX асрнинг барча илмий ва тиббий ютуқларига қарамай, мустаҳкам соғлик ва аҳволнинг яхшиланишига олиб борувчи янги йўлларни тадқиқ этишга тайёр туришнинг ўрнини ҳеч нима босолмайди. Бироқ бизлардан кўпимиз мазкур тайёргарликни йўқотиб қўйганмиз. Биз ҳаммамиз мутахассислар ва улар бизга ёзиб берадиган дориларга тобемиз. Биотиббий тадқиқотлар ривожини янги юқори технологик ва қимматбаҳо муолажалар тўлқинини оқимини туғдирди, улар танани даволашнинг анъанавий ва оддийгина усулларини тўсиб қўйди. Тиббиёт фани ривожланиши жараёнида биз ўзимизга қандай ёрдам беришни англашни бой бериб қўйдик.

Шу боис ҳар бир китобхон олдида биргина савол кўндаланг турибди: агар *Бешта Тибет Зарурий машқлари* яхши соғлик, оғриқлардан халос бўлиш ва ёшлик бизга берадиган ўша энг аъло нарсани тиклаш ва сақлашга имкон берар экан, нима сабабдан шунчаки синаб кўриш мумкин эмас? Бунинг учун сизга кераклиги — кунига 10 — 20 дақиқа вақт ва ўзгаришга тайёр туришдир.

Мазкур бобни ўқиб, танишган кишилар қўшнингиз ёки энг яқин дўстингиз каби ҳаётда мавжуд инсонлар. Улар *Бешта Зарурий машқни* ажойиб техника деб ҳисоблаганлари ва ўз тажрибаларини бошқалар билан бўлишишни шунчаки истаганлари боис, биз билан суҳбатлашишга рози бўлдилар.

Бу одамлар *Зарурий машқлар* уларга у ёки бу жиҳатдан ёрдамлашганини тасдиқлайдилар. Кейинги бобда нима сабабдан *Соғлом Назар* амалиёти хасталикларни даволаши ва кексайиш жараёнини қандай секинлаштириши борасидаги айрим тушунтиришларни келтирамиз.

Ўрама (уюрма) — ҳаёт моҳияти сифатида

Асрлар мобайнида одамлар бирликка, барқарорликка ва мукамалликка интилиб келишган. Бутун дунёдаги инсонлар учун мазкур идеалнинг анъанавий тимсолларидан бири доира бўлиб қолди. Доиранинг боши ҳам, охири ҳам йўқ. У ҳар қандай йўналишларда бир хил очикдир. Барча геометрик шакллар орасида берилган периметрда дсира майдони энг каттаси ҳисобланади. Қадимги даврдан ҳозирги кунгача Илоҳий, яъни жисмоний материядан ҳам олий бўлган куч кўпинча доира кўринишида тасвирланади.

Уч ўлчовли доира — бу шар ёки сферадир. Сфера катта барқарорлик ва структурали яхлитликка, шунингдек, муайян майдон юзасида энг катта ҳажмга эгадир. Коинотдаги барча юлдузлар ва сайёралар шар шаклидалиги бежиз эмас.

Сферанинг тўртинчи — вақт ўлчовида намоён бўлишини кўриш аввалига муаммоли кўринади, чунки биз вақт ҳаракатини фақат бир йўналишда сезамиз. Бу масалани енгиллаштириш учун бир-бирига тегиб турган иккита доирани тасаввур қилинг. Чап тарафдаги доирада соат циферблатидаги тўққиз сонига мос келадиган нуқтани топинг ва айлананинг юқори ярми бўйича чизиқ ўтказинг. Доиралар уринадиган нуқтада иккинчи доирага ўтинг ва унинг қуйи ярми бўйлаб чизиқ чизинг. Шунда доира қандайдир цикл кўринишидаги вақт бўйича намоён бўлишини кўрасиз.

Агар атрофга назар ташласангиз, турли ҳодисалар вақт ўтиши билан цикл тарзида намоён бўлишини пайқайсиз. Кун ва туннинг суткалик цикли. Йил фаслларининг йиллик цикли. Оқимнинг келиши ва қайтиб кетиши. Ойнинг кетиши ва келиши. Танамиз сутка давомида ҳарорат циклига амал қилади.

Кейинги бир неча ўн йиллар давомида тадқиқотчилар Ер юзидаги ҳаётнинг энг турли жабҳаларида — жониворлар сони ўзгаришидан тортиб, то биржадаги нархларнинг гоҳ кўтарилиб, гоҳ тушиб туришигача циклларни аниқлашди. Бирон-бир фаолликдаги кўтарилиш ва пасайишни кузатишда, бу — вақт ўтиши билан жараённинг табиий кечиши эканлигини эсда тутиш муҳимдир.

Энди яна бир қадам кўйиб, доирани замон ва маконда яратамиз. Бармоғингизни бошингиз узра кўтаринг ва у билан доира чизишни бошланг, шу билан баробар кўлингизни тушираверинг. Бармоғингиз ҳавода спираль чизаётганини пайқайсиз. Бу доиранинг макон ва замонда ифодаланишидир. Айланаётган спирални уюрма (ўрама) деб аташади. Эҳтимол, уюрманинг энг кенг тарқалган мисолларидан бири гирдобдир. Гирдоб мисолида уюрма жуда катта қувват ва кучга эгалигини кўрамиз.

Агар атрофингизни қуршаган оламни бироз кузатсангиз, уюрмаларни ҳамма ёқда топасиз. Секинлаштирилган суратга олиш дон ниш отаётганида юқорига қараб тикка эмас, балки спирал бўйича ўсишини кўрсатади. Кунгабоқардаги писталарнинг жойлашуви ҳам — жисм материясида қотган уюрмадир. Об-ҳавони яратувчи баланд ва паст босим зоналари уюрма шаклига эга. Уюрмаларни бутун Коинотда топиш мумкин. Мабодо, сунъий йўлдошдан туриб олинган гирдобнинг суратини галактика сурати ёнига кўйсангиз, улар деярли ўхшашлигини кўрасиз.

Индустриал оламда кўпгина қурилма ва механизмларни бириктирадиган винтлар ва болтлар ҳам спирал шаклига эга.

Танамизга келадиган бўлсак, бармоқларимиз ёстиқчасида ва бошимизнинг соч билан қопланган қисмида уюрмаларни кўришимиз мумкин. Нафас олган чоғимизда, ҳаво оқими кўплаб кичик уюрмалар кўринишида бурун йўллари бўйлаб



ҳаракатланади ва то ўпкага етиб боргунигача у исиб, намланиб, тозаланиб ва танамиз фойдаланиши учун тайёр бўлади. Эҳтимол, бизнинг генетик кодимиздан иборат жисмоний шаклимиз негизида ётган ДНК молекулалари бунга энг ёрқин мисол бўлиши мумкин.

Улар бир-бирига тутшиб кетган спирал шаклига эга.

Уюрма — бу Коинотнинг бақувват энергияси борлиқнинг ҳамма даражаларидан сингиб ўтувчи усулдир. Жисмоний танадаги мавжуд қувват марказлари, чирпиракдек айланаётган уюрмалар орқали Коинот қуввати танамизга кириши ва уларни ҳаёт билан тўлдиришини қадимгилар аллақачон кашф этишган. Ёш ўтган сайин мазкур қувват марказлари тез-тез тиқилиб қолади ва қувват оқимининг ўтиши қийинлашади. *Бешта Зарурий машқ* спирал бўйича оқаётган бақувват Коинот энергияси бизнинг танамизни ҳаётини кучга яна тўлдира олиши учун «чиқинди»ни бартараф этади.

Чарльз Альберт Маркс

БЕШТА ЗАРУРИЙ МАШҚ ҚУВВАТИ СИРЛАРИ

Ричард Левитон

Замонавий фан ва тиббиёт бизга қариш жараёни муқаррарлигини, ортга қайтмаслигини айтади. Лекин полковник Брэдфорд ва унинг маслаҳатларига амал қилаётган юзларча китобхонлар (улар ҳақида аввалги бобда ўқидингиз) имкон бўлмаган нарсаларга эришганлари ва бир неча йилга ёшроқ кўринаётганликларини тасдиқлаяптилар.

Улар тасдиқларини қўллаб-қувватлаган камида уч нафар олим одатий тасаввурларга қарамасдан, вужуднинг жисмонан қаришини секинлаштириш ва кўпинча ортга қайтариш мумкинлигини исботлашди.

Медитация қариш жараёнини ортга буради

1978 йилда Лос-Анжелесдаги Калифорния университети руҳшуноси Кейт Уоллес қариш жараёни кечишига медитациянинг тўғридан-тўғри таъсири борлигини исботлади. У учта биологик кўрсаткич: қон босими, кўриш ва эшитишни ўлчади. Доимий медитация амалиёти давомида бу ҳар учала омил яхшиланди ва бундай ҳолларда биологик нуқтаи назардан одамлар ҳақиқатда ёшариб қолишганини Уоллес тасдиқларди. Медитация билан беш йилдан кам шуғулланган (уни физиологик тестлар кўмагида аниқлашганди) кишиларнинг биологик ёши уларнинг хронологик ёшидан беш йилга кам эди. Медитация билан беш йилдан зиёдроқ машғул кишиларнинг функционал биологик ёши эса уларнинг хронологик ёшидан 10 дан 12 йилгача камроқ эди. Бошқача айтганда, доимий тарзда медитациялар функционал ёшингизни камайтиради, яъни сизни ёшартиради.

Шунингдек, тиббиёт фанлари доктори Дипак Чопра ва унинг ҳамкасби доктор Жей Глейзер ҳам медитация қариш жараёнини ортга буришини кўрсатиб беришди. Чопра — эндокринолог шифокор, у бутун дунёдаги энг харидоргир китоблар муаллифи ва медитация, соғайиш ва қариш аро

боғлиқлик масаласида миллат обрўси бўлиб қолди. Ўзининг «Ёши йўқ тана, замон ташқарисидаги ақл» китобида медитация вужудни ёшартиришини исботловчи мазкур боғлиқлик тадқиқоти натижаларини китобхонлар эътиборига ҳавола этади.

Чопра билан Глейзер 1988 йилда инсон танаси қаришига *DNEA* дея номланган гормоннинг таъсирини тадқиқ қилишди. Бугунги кунда маълум бўлган мазкур ягона гормон ишлаб чиқилиши энг юқори нуқтасига етган чоғда, яъни 25 ёшдан бошлаб камайиб боради. Ҳар сафар стресс ҳолатини бошингиздан кечирганда, захирангиздаги *DNEA* миқдори стресс билан боғлиқ, адреналин ва кортизон каби ҳар турли гормонлар ишлаб чиқилишида фойдаланилади. Шундай қилиб, вақт ўтган сайин вужудингиз стрессларни ўтказиш қобилияти қандай ўзгаришини *DNEA* даражаси ишончли кўрсатади. Сичқонларда ўтказилган тадқиқотлар кўрсатишича, уларга *DNEA* киритилганида, табиий қариш жараёни тўхтади ва ортга бурилди, улар яна ёш сичқонлар сингари жонланиб кетди. Чопра билан Глейзер одамлар билан ҳам худди шундай рўй беришини кўрмоқчи эдилар.

Сичқонларда олиб борилган тадқиқотлар натижалари Глейзер билан Чопрани агар инсон вужуди стрессга қарши туролса, унинг *DNEA* даражаси юқори бўлиб қолади, деган фикрга ундади. Бундай ҳолда вужудда *DNEA* миқдори камайиши билан биргаликда ўтувчи ортга қайтмас ҳисобланган қариш жараёни тўхташи мумкин ва эҳтимол, ёшариш бошланармиди. Глейзер *DNEA* даражасини медитация билан шуғулланадиган 328 нафар кишида тадқиқ қилди ва уни медитатив техника билан шуғулланмайдиган 1462 кишининг натижаларига таққослади. Медитация билан машғул аёлларнинг барча гуруҳларида *DNEA* даражаси баланд; медитация билан шуғулланувчи эркекларнинг ўн бир гуруҳдан саккизтасида юқори даражада бўлди.

Глейзер билан Чопра учун биологик қариш вужуддаги *DNEA* даражаси билан ўлчанганида уни медитация секинлаштиришига мана шу далил бўлиб хизмат қилди. Чопра еши улуғ кишиларда энг сезиларли фарқ кўринганини маълум қилди. Медитация

амалиёти билан шуғулланувчи 45 ёшдан катта эркакларда *DNEA* 23 фоизга кўпроқ, аёлларда эса 47 фоизга кўпроқ бўлди. Шунингдек, *DNEA* даражаси овқатланиш, жисмоний машқлар, вазн ҳамда алкоголь истеъмоли билан боғлиқ бўлди. Медитация билан шуғулланувчиларда кузатилган *DNEA* даражаси 5—10 ёшга ёшроқ эр ва аёлларда кутилиши мумкин эди.

Бундай биологик вақт оқимини қандай жумбоқ механизм ортга қайтара олади? *Бешта Зарурий машқ* мазкур механизмни фаоллаштирадими, агар фаоллаштира, унда қай йўсинда? Мазкур бобда мана шундай қутқу солувчи саволларга эҳтимолий жавобларни тадқиқ этамиз.

Асос бўлган ҳаётий қувват кучи

«Соғлом Назар»нинг *Бешта Зарурий машқи* таъсири асосида, полковник Брэдфорд тушунтирганидек, «ҳаётий қувват» билан ишлаш тамойили ётади. Одатда, «энергия» тушунчасини қандайдир ёқилғи: масалан, кўмир ёки нефть деган маънода ишлатамиз. Лекин полковник Брэдфорд учун бу анча нозикроқ: бу туйиб бўлмас, бироқ забардаст ҳаётий кучдир, ҳаётни бошқарувчи ўша асос бўлган қувватдир.

Полковник Брэдфорд бизга *Бешта Зарурий машқ* танадаги ўша энг муҳим ҳаётий энергиянинг айланишига кўмаклашади, деб айтди. Ҳиндлар уни *прана* деб атайдилар. Мана шу атамани полковник Брэдфорд ўз ўқувчиларига маълум қилди. Ҳиндлар тасаввурига кўра, Прана ёки «ҳаёт нафаси» том маънода инсон танаси ичида унинг фикрлари, ҳиссиётлари ва жисмоний ҳолатига таъсир этиб, доимий равишда айланиб юради. Гарчи ўша ҳаётий кучни кўра олмасангиз ҳам, унинг кучли таъсирини ҳар кун сезиб турасиз.

1908 йили британиялик шифокор ва тадқиқотчи доктор Уолтер Килнер «Килнер экрани» деб номланган ноёб мослама яратди. Бу асбоб туфайли инсон ҳаётий кучи энергиясининг сурати олинди. Килнернинг тушунтиришича, ҳаётий куч энергетик майдон ёки танани қуршаб турган аура шаклига эга ва унинг экрани мана шу энергетик майдонни суратга туширади. Мана шу мослама ёрдамида тананинг айрим

қисмлари, масалан, кўлдаги бошмалдоқ, шунингдек, бошқа тирик организмлар, масалан, барглар атрофини қуршаган энергетик майдонлар ҳам очилган. Ҳозирда «Кирлиан эффекти» деб аталувчи ҳодисанинг кашф этилиши барча биологик организмлар кўзга кўринмас энергетик майдонлар билан қуршалганини исботловчи яна бир муҳим далил булди.

XX асрнинг 80-йиллари ўрталарида Мичиганлик тиббиёт доктори ҳамда оилавий шифокор Ричард Гербер ўзининг «Вибрацияли тиббиёт¹¹» китобида ҳаётий энергия ҳақидаги шарқона ғояларни анъанавий ғарб тиббиёти тамойиллари билан бирлаштирди. Доктор Гербернинг назарида, ҳаётий энергия тана билан ақл фаолиятини шунчаки бошқарибгина қолмай, у мураккаб ўзаро боғлиқ энергетик тизимлардан ташкил топган. Доктор Гербер «вибрацияли» дея атаган мазкур энергетик тизимлар тананинг барча аъзолари ва тизимларини озиқлантиради ва қувватга тўлдиради. Улар тананинг меъёрда ишлашини таъминлайди ва барча безлар, гормонлар, асаб толалари ва хужайралар фаолиятига таъсир кўрсатади. «Вибрацияли соғайтирувчи тизимлар — бу замонавий тиббий билимлар чегараларини кенгайтириш ва касалликларни яхшироқ англаш, диагностика қилиш ва даволаш учун калитдир», — дея тушунтиради Гербер.

Асос бўлган ҳаётий энергия концепциясига таяниб, *Бешта Зарурий машқни* бажараётганингизда нималар рўй бериши ҳақида тасаввур ҳосил қилиш мумкин. Афтидан, улар таркибига кирган ҳаракатлар ва тана ҳолати онг ва танадаги ҳаётий энергия циркуляциясини яхшилайдди.

Энди яна полковник Брэдфорд бизга тушунтирганларга мурожаат қилайлик. У ҳаётий куч энергияси чакра дея номланган тананинг қатор энергетик марказларидан ўтади, деб айтганди.

Тананинг яширин энергетик марказлари

Шарқона маънавият анъанаси таълим беришича, ҳаммамизда киндик ости қисмидан бошлаб, то бош устигача

¹¹ «София», 2001 й.

тик чизикда жойлашган еттита яширин энергетик марказлар мавжуд. Яширин дейишнинг сабаби шуки, одатий шароитларда уларни кўролмаймиз ва бошқа бирон-бир усулда тополмаймиз. Чакра деб номланиб, «айланувчи филдираклар» маъносини билдирган мазкур марказларни кўра олишларини тасдиқловчи башоратчиларнинг сўзларига қараганда, улар чирпирақдек айланадиган уюрмалар ёки филдиракларни эсалатади. Бу энергетик марказлар ва уларнинг ҳаракати сувнинг чуқурликка қуйилишини эслатувчи ёки сунъий йўлдошдан қуюнга қараганда кўринадиган кўринишга эга.

Чакралар жисмоний танага еттита ички секреция бези орқали таъсир қилади, деб ҳисоблайдилар. Қов усти қисмидан то бошгача тикка тартибда жойлашган мазкур безлар ҳам инсон вужудига кирувчи ҳаётий муҳим гормонлар оқимини бошқариб туради. Шарқ таълимотларига кўра, ҳаётий энергия чакралар орқали ўтиб, танага эндокрин тизими орқали тақсимланади. Чакралар тана бўйлаб қувват айланишини қандай бошқарсалар, гормонлар тананинг гормонал балансини шундай бошқаради.

Бу назария полковник Брэдфорд чакралар ҳақида айтганларига тўлиқ мос келади. Унинг сўзларига кўра, эндокрин тизими ажратувчи ҳар қандай гормоннинг кўпайиб кетиши ёки етишмаслиги — бу бир ёки бир неча чакралар ишлашида пайдо бўлувчи муаммолар оқибатидир. Эндокрин тизими ишининг бузилиши тез орада касалликларга, ҳолсизлик, қариш ва ҳатто ўлимга олиб боради. Шундай қилиб, чакралар концепцияси полковник Брэдфорд бизга таклиф этган *Бешта Зарурий машқ* саломатлик ва қариш жараёнига таъсирини тушунтиришда марказий бўлиб ҳисобланади. У ўз шогирдларига айтишича, чакралар — бу кўзга кўринмас, бироқ реал мавжуд бақувват майдон тузилмаларидир.

Кейин полковник Брэдфорднинг тушунтиришича, чакралар айланиш тезлиги — *Бешта Зарурий машқ* ҳаракатларидаги энг муҳим омилдир. Соғлом одамда ҳар еттита чакра ҳаётий куч энергиясини қов устидан то бошгача кўтариб, жуда катта тезликда айланади. Бундан ташқари, соғлом одамда ҳар еттита чакра бир хил тезликда айланади ва ўзаро уйғун

ҳаракатланади. Кундалик турмушдан бунга мисол тариқасида, тўла қувват билан айланиб ишлаётган сув пуркагич ҳар тарафга бир хил миқдорда сув сачратаётганини келтириш мумкин.

Агар бир ёки бир нечта чакралар йўли тўсилиб қолгудек бўлса, мабодо, уларнинг табиий айланиши сусайса ёки тўхтаб қолса, дейди полковник Брэдфорд, ҳаётининг энергия меъёрида айланолмайди. Оқибатда хасталик ва қариш етиб келади. Катта ёшдаги одам организми ҳолатининг ўзгариш жараёнини энергетик ўрамаларнинг нормал ҳамда бузилган ҳолда айланиши атамалари орқали тавсифлаш мумкин. Чакраларнинг «анормал ҳолати» — айланиш йўқлиги ёки нотўғри тезликда ҳамда хато йўналишда айланиш — саломатликни бўшаштиради ва қаришга олиб боради. Бироқ ушбу қонуният бизга абадий ёшлик сирини бера олади: чакралар айланишини тезлаштиринг ва қариш жараёнини секинлаштирасиз. Полковник Брэдфорднинг сўзига кўра, *Бешта Зарурий машқ* самарадорлиги сири барча чакралар айланиш тезлигини меъёрга келтириш ва фаолиятини баробар маромда сақлашдан иборат.

«Саломатлик ва ёшликни тиклашнинг энг тез ва қатъий усули уюрмаларга уларнинг нормал энергетик тавсифларини беришдан иборат», — дейди бизга полковник Брэдфорд. «Нормал энергетик тавсифлар» дегани ўзи нима? Полковникнинг сўзларига кўра, бу 25 ёшдаги кучли ва соғлом эркак ёки аёл уюрмалари тавсифларидир. Чакраларнинг ишлашини меъёрга келтириш йўлидаги илк қадам — бу биринчи *Зарурий машқ*ни бажариш — ҳар еттита уюрманинг тезлигини оширувчи айланиш машқи. Айланиш — қолган тўрт *Зарурий машқ*ни бажариш давомида ҳар битта алоҳида чакрани аниқ сошлаш учун тайёргарлик босқичи, деган гап.

Ўрта ёшлардаги оддий одамда нималарни кўрасиз? Ҳаммадан кўпроқ — чакраларнинг ҳамоҳанг эмаслигини, энергетик уюрмаларнинг айланиш тезлигининг бир хилда эмаслигини, дейди бизга полковник Брэдфорд. «Секин айланиш тана аъзолари аҳволининг ёмонлашувига, тез айланиш эса асабийлашиш, хавотирланиш ва толиқишга олиб келади», — дея тушунтиради у. Бошқача сўз билан айтганда, чакраларнинг

ҳаддан зиёд юқори ва ниҳоятда суст айланиш тезлиги саломатликни ёмонлаштиради. Бундан *Бешта Зару-рий машқ* инсон танасининг еттига энергетик марказлари айланишини мувофиқлаштиради ва ҳатто кучайтиради, деган хулосага келиш мумкин; улар соф ҳаётӣ энергияни ички секреция безларига ва улар орқали бутун вужуддаги аъзолар ва тизимларга тақсимлашга ёрдам беради ва натижада ёшариш юз бериб — умр узаяди.

Чакралар ҳолатининг касалликлар, соғайиш ва кексайишга таъсири

Шарқ устозлари чакралар худди турли миқдордаги барглар ҳамда умуртқа поғонасига уланиб кетган узун поядан иборат гулга ўхшагани боис, уларни «нилуфар гуллари» деб атайдилар. Мазкур барглар ва чакраларнинг яхлит «гули» ҳаёт кучини олиб ва тақсимлаганча узлуксиз тарзда айланаверади. Барглар сони қуйи чакрада тўрттадан то бош суяги тепасидаги чакрада мингтагача миқдорда ўзгариб туради.

Чакралар ва ички секреция безлари ўртасида алоқа мавжудлиги ортиқча баҳсларни талаб этмайди. Ва, гарчи мазкур алоқанинг аниқ хусусиятлари турлича аниқланса-да, кўпгина мутахассислар чакраларнинг жойлашуви ҳамда уларнинг эндокрин безларига таъсири хусусидаги фикрлари муштаракдир:

	Чакра	Жойлашиши	Безлар
1.	Илдиз ёки базавий	Умуртқа поғонаси асоси	Жинсий безлар
2.	Хочсимон	Қориннинг қуйи қисми	Буйрак усти
3.	Қуёш ўрилмаси чакраси	Қориннинг юқори қисми	Ошқозон ости беzi
4.	Юрак чакраси	Кўкрак	Айрисимон без
5.	Томоқ чакраси	Томоқ	Қалқонсимон без
6.	Қош ораси чакраси	Пешона маркази	Гипофиз
7.	Бош усти чакраси	Бошнинг қок тепаси	Гуддасимон без

Чакраларнинг ички секреция безлари билан нечоғли мувофиқлиги кўрсатилмасин, улар орасида алоқа мавжудлигининг ўзи — полковник Брэдфорд таклиф этган *Зарурий*

машқларнинг таъсири тамойилларини тушунтиришда энг муҳим лаҳзадир. Уни англаш учун чакралар тананинг маълум қисмларига тегишлилигини тасаввур этишимиз фойдали бўлади. Агар инсон гавдаси етти қисмга ажратилгудек бўлса, масалан, киндик ости, қорин, юрак, томоқ, бош ҳамда уларнинг ҳар биттаси маълум бир белгиланган чакралар таъсири остида деб фараз қилсак, чакралар тана фаолиятини қандай бошқаришининг оддий ва равшан тасвирини оламиз.

Касаллик — бу чакралар тизимида мувозанатнинг бузилиши белгиси бўлгани боис, томоқ оғриси — бу томоқ чакраси «касалланиши» оқибатидир, ошқозон яраси — қорин чакраси «оғриши» натижасидир. Бу, томоқ ёки қорин чакралари энергетик тавсифлари бузилгани демакдир, яъни улар ё ҳаддан зиёд секин, ё жудаям тез айланаётганини билдиради.

Башоратчи Дора Кунц билан тиббиёт доктори Шафиқа Карагулла¹² у ёки бу чакра фаолияти билан маълум бир касаллик орасидаги алоқадор воқеаларнинг 200 дан зиёдини топишганини тасдиқлашди. Уларнинг айтишига қараганда, бундай ҳолларда чакралар ҳолати билан «инсоний тизимлар» хасталиклари орасида боғлиқлик кузатилди.

Дора Кунцнинг фикрича, чакралар барглари сифати — ранги, ҳаракат ритми ва йўналиши, ёрқинлиги, шакли, эластиклигининг ўзгариши саломатликдаги жиддий муаммолар борлигини кўрсатади. Натижада ёки мазкур чакра билан боғлиқ эндокрин безлари касалланади, ёхуд у қувват билан таъминлайдиган тананинг ўша қисмлари касалланади. Масалан, агар томоқ чакраси ранги ёки энергетик тавсифларида бирор тартиб бузилса, ангина, дудуқланиш, нутқ бузилиши, ларингит, тонзиллит ёки ҳатто ундан-да жиддийроқ томоқ муаммолари пайдо бўлиши мумкин.

Кунцнинг кузатувлари полковник Брэдфорднинг чакралар ишининг бузилиши касалликларга ва ҳолсизликка олиб келади, деган сўзларини тасдиқлайди. Жараён тескари йўналишда ҳам

¹² Шафиқа Карагулла. «Порыв к творчеству» китобига қаранг. «София», Киев, 1993 й.

ишлашини тахмин қилса бўлади. Бошқача айтганда, агар томоқ чакраси тавсифи меъёрга келтирилса, қалқонсимон без билан томоқнинг ҳолати яхшиланади.

Демак, агар ҳар етти чакралар ишлашини меъёрга келтириш ва уларни ўзаро муносибликда ишлаш усулини топишнинг иложи бўлса, биз барча чакралар орқали ҳаётининг энергиянинг эркин оқиб ўтишини таъминлай олган бўлардик, деган хулосага келамиз. Бу эндокрин тизими ва бутун тана ишлашини яхшилаган бўларди. Бунда қариш жараёнининг секинлашуви ва вужуднинг ёшариши рўй бериши имкони бўлармиди? Эҳтимол, *Бешта Зарурий машқнинг* мўъжизавий сири айнан мана шундадир!

Чакралардан келган «хабарлар»

Чакралар нафақат жисмоний соғлигингизга, балки руҳий аҳволингизга ҳам таъсир қилади. Улар бизга ўз «хабарлари»ни кайфиятимиз, ҳиссиёт ва туйғуларимиз орқали юборади. Кўпчилигимиз чакраларни кўзимиз билан кўролмасак-да, улар юборган хабарларни ҳаммамиз пайқаймиз.

Айрим одатланган туйғуларимизни қандай ифодалашимизни эсланг: «Ичимдаги ҳамма нарса пастга тушиб кетгандек бўлди», «кўрқувдан қалтираб кетдим», «юрагим сиқилиб кетгандек бўлди», «томоғимга нимадир тиқилди», «бошимга гўё игналар санчилаётгандек бўлди». Тўсатдан кимнингдир ўлими ёки жиддий касалланганини эшитганда кўрқув ёки ваҳимага тушганда, киндик ости қисмида ўзига хос худди ток ургандек, деярли жимирлаб кетишни туясиз. Бу ҳол қуйи чакранинг кўзғалиши туфайли содир бўлади. Мазкур марказ жисмоний ҳаёт асослари: тирикчилик, овқатланиш, пул топиш, хавфсизликни таъминлаш, жисмоний яшаш шароитининг бир маромдалиги ва ишончлилиги ҳамда танадаги асосий биологик жараёнлар билан боғланган.

Сиз, ҳойнаҳой, асабий кутиш ҳиссини бошдан кечиргандирсиз, айниқса, кўпчилик олдида сўзга чиқиш олдидан ёки бошлиқ хонасига кираётганингизда оғир ҳолат олдидан, улар ошқозонда ноҳуш туйғулар вужудга келгандек тасвирланади.

Бу учинчи чакранинг куёш ўрилмаси марказининг энергетик хабаридир. У шахсини ифодалаш, ўзлигини намоён этиш, шахсий эркини ва кучини кўрсатиш билан боғлиқдир. Куёш ўрилмаси чакраси озиқ-овқат бўладими, ҳиссий ахборот ёки ғояларми — уларни сингдиришга таъсир қилади.

Томоқда ниманингдир тиқилиши — бу томоқ чакраси, бешинчи чакра юборган хабаридир. Бундай ҳолда юрак маркази ҳиссиётларга тўлиб, томоққа, мулоқот ва ўзини намоён эттириш билан боғланган тил билан ифодалаш марказига кўтарилади.

Албатта, чакраларнинг намоён бўлишини бунга ўхшаш йўсинда кўрсатиб, чакраларнинг руҳиятимизга таъсироти бўлган мураккаб жараённи анча соддалаштираяпмиз, бироқ шу тарзда қувват марказлари ҳаётимизга қандай таъсир кўрсатаётганини тасаввур қилишимиз мумкин. Ҳар битта чакра қандайдир асосий бўлган сифатни мужассам этади. Биринчи чакра ёки асосий марказ жисмоний оламда илдиз отганингизга тааллуқли, иккинчи чакра жинсий аъзолар соҳасида жойлашган бўлиб, жинсий майллар, ифодалар, жўшқин таъсирлар ва бошқа одамлар билан муносабатларга жавоб беради. Учинчи чакра — бу индивидуал ирода олови. Тўртинчи чакра — юрак чакраси бўлиб, етти марказ орасида воситачи ҳисобланади, унда меҳрибон донишмандлик, умум муҳаббат, ҳамдардлик қобилияти ва ички ҳамда ташқи эҳтиёжлар орасида ўзингизнинг «мен»ингиз билан олам орасидаги мутаносибликни сақлаш мужассам этилган. Барча ижодий ҳамда вербал ўзликни намоён этиш жиҳатлари бешинчи чакрага тегишли. Олтинчи марказ — *учинчи кўз* қошлар орасида жойлашган — руҳий етилиш, синчковлик, интуиция ва хаёлотнинг ривожланишига жавоб беради. Еттинчи ёки бош усти чакраси — бу соф онг жамланган, универсал англаш ва руҳий донишмандлик жойидир. Агар олтинчи марказингиз етарли даражада сезгир бўлса, у орқали илоҳий илҳом учқунларини қабул қилишингиз мумкин.

Кўриб турибсизки, чакралар ҳаётингизнинг барча жабҳаларига таъсир қилади. Полковник Брэдфорднинг сўзларига биноан, уларга *Соғлом Назар амалиёти* ёрдамида билиб таъсир кўрсатсангиз, вужудингизнинг жисмоний соғайишини ҳамда

ўзингизни мукаммаллаштиришни, шунингдек, қариш жараёнини ортга буришни бошлай оласиз. Сизнинг ҳаётий қувватингиз оптимал жисмоний ва руҳий соғломлик яратиб, эркин ва тўла оқим билан оқа олади.

Ҳаёт ва Ци денгизида соғайиш

Хитой тиббиётида ҳам бу анъанада *Ци* деган ном олган ҳаёт кучи қуввати концепцияси бор. Худди *Соғлом Назар амалиётининг* моҳияти бўлиб ҳисобланган *прана* иши каби *Ци* ҳам моддий бўлмай, кўзга кўринмасдир, бироқ буткул ҳаёт асосидир. Хитой тиббиётига кўра, инсон умрининг барча жиҳатлари *Ци* оқими сифати ва тавсифига боғлиқдир.

Соддароқ қилиб айтганда, агар *Ци* бўлмаса, унда ҳаёт ҳам бўлмайди. Сўлиб бораётган ўсимлик ҳам, товуши пастлашган нимжон одам ҳам *Ци* етишмовчилигидан азият чекади. Инсонда *Ци* зиёда бўлса, у кучли ва ғайратлилиб. Масалан, ҳовлида қувнаб ўйнаб юрган болаларда *Ци* жуда кўп, беморда *Ци* ниҳоятда кам, асабийлашаётган одамда эса *Ци* нинг гармоник оқими бузилган. *Ци* нималиги ва унинг бизда қачон кўпайиши ҳамда қачон етишмаётганлигини ўз танамиз фаолиятига қараб тасаввур этишимиз мумкин. Бахтимизга, умримизни мазкур ҳаётий энергиянинг жуда катта миқдори билан бошлаймиз. *Бешта Зарурий машқ* амалиёти — танангиздаги *Ци* нинг табиий булоғига кириш сиридир.

Тананинг энергетик чизиқлари ва акупунктур нуқталари

Саломатликни кўллаб-қувватлаб туриш учун худди полковник Брэдфорднинг ҳаётий қуввати ёки *пранаси* каби *Ци* нинг тўғри кечиши ва тақсимланиши ҳам ниҳоятда муҳим. Акупунктуранинг минг йиллик техникаси инсон *тана-ақли* бўйлаб *Цининг* оқим йўналишини аниқ билади ва касалликни йўқотиш учун унга қаерда ва қандай таъсир этиш зарурлигини аниқлайди.

Акупунктура концепциясининг туб илдизи шундаки, *Ци* маълум меридианлар бўйлаб ёки нозик энергия каналларидан

оқади. Мазкур меридианлар оёқдан бошга қадар, бармоқ учларидан то кўзларгача танани кесиб ўтади. Ҳар бир меридианда кўплаб акупунктур нуқталар мавжуд; уларга маълум бир муддатга кичик игналар санчиб, *Ци* ни тартибга солиш — унинг оқимини бошқариш, кўпайтириш, камай-тириш ва тозалаш мумкин.

Акупунктура сеанси вақтида игналар теридаги қатъий аниқ нуқталарга санчилиб, тахминан ўттиз дақиқага ўша ерда қолдирилади. Гарчи акупунктура устаси бундай ўхшатишга эътироз билдириши мумкин бўлса-да, акупунктур меридианлари тизимини бошдан то оёққача танани қоплаган метро йўналишлари билан таққослаш қулайдир. Танангизни — ўнлаб йўналишлари ҳамда юзлаб бекатлари мавжуд каттакон шаҳар деб тасаввур қилинг. Мазкур «бекат»лардан ҳар бири — бу акупунктур нуқта; «ер ости йўли»нинг ҳар битта йўли — бу *Ци* йўналиши. Қайсидир маънода, *Ци* — бу танангиз бўйлаб йўлга чиққан ва ўз ҳаракатидаги ҳар бир нуқтага қувват етказиб берувчи «ҳаёт поезда»дир.

Гарчи кўплаб табиблар аслида меридиан ва таъсир нуқталари анча кўпроқ дейишса ҳам, одатда, акупунктура усталари ўн тўртта бош меридиан ва улардаги бир неча юзлаб муҳим нуқталар билан ишлайдилар. Анъанавий тарзда 365 га яқин нуқталарни тавсиф этишса-да, бироқ кўпчилик акупунктура усталари уларнинг камида мингтасини билишади. Айтмоқчи, мазкур барча нуқталар энергетик тавсифларининг шоирона номлари бор. Мана, масалан, Буйрак Меридиани акупунктур нуқталари: Қайнар Булоқ, Нурли Водий, Буюк Дара, Кўзёш Кўли, Ялтираётган Денгиз. Мана шу мураккаб энергетик каналлар тизими бўйлаб *Ци* узлуксиз равишда айланиб юради. Улар вужуднинг маълум аъзолари ва физиологик тизимлари ҳамда бир-бири билан боғланган.

Ҳар бир меридианнинг ўз муҳим аъзоси ва *тана-ақл* физиологик тизими бор. Лекин бу албатта ана шу аъзо орқали ўтади, деган маънони билдирмайди. Масалан, Йўғон Ичак меридиани кўрсаткич бармоқ учидан то елкагача, кейин бўйин бўйлаб ёноққача ва бурун бўйлаб юқорига кўтарилади. У йўғон ичакни кесиб ўтмайди. Бироқ, шундай бўлса-да,

агар унинг акупунктур нуқталаридан истаганингизга игнани санчсангиз, бу йўғон ичак энергиясига таъсир кўрсатади. Аммо, мазкур аъзода муаммоларингиз бўлса, Йўғон Ичак Меридиани билан ишлашингиз шарт эмас. Унинг ёнидан ўтувчи меридианларга ҳам таъсир кўрсатиш мумкин, чунки улар ҳам йўғон ичакнинг ҳолатига таъсир қилади. Хитой тиббиёти услублари баъзан чалкаш ва ақлга сиғмасдек туюлади. Лекин бунинг аҳамияти йўқ. Ахир, *тана-ақлингизга* фойдали оқимни бошқариш ҳамда қувватни тақсимлашнинг ҳаммаси *Ци* денгизида рўй беради.

Баъзида игна санчиш ўрнига табиблар акупрессурани қўллайдилар, лекин кўпинча иккаласидан мужассам тарзда фойдаланишади. XX асрнинг 80-йиллари ўрталарида Гарвард талабаси, бўлажак доктор Дэвид Эйзенберг Пекинда акупунктурани ўрганаётган кезларда, Чжу исмли устози унда акупрессур уқалаш муолажасини ўтказган чоғда унинг мўъжизакор таъсирини ўзи баҳолади. Чжу унинг «ишга тушириш» нуқталарини ғаройиб тарзда топа билиш қобилиятига эга эди. Бу Эйзенберг танасида *Ци*нинг йўли вақтинча тўсилган ёки тўхтаб қолган нуқталари эди. «*Ци* оқимини тиклаш ва қайта йўналтириш ҳамда тана уйғунлигини яратиш учун устоз мушаклар, пайлар ва суякларни босиш ва чўзишни қўлларди», — дея тушунтиради Эйзенберг. Чжу «ишга тушириш нуқталари»га таъсир кўрсатиб, Эйзенбергнинг жисмоний аҳволини тезда яхшилади. Бу хуш ёқувчи ҳамда чуқур бўшашиш бўлганди. Эйзенберг уни «ички босимни, танадаги илиқликни ғалати туйиш» каби тасвирлаб, у гўё ҳар битта асаб толаси ва мушакни аниқ ҳис қилаётганини айтганди.

Доктор Эйзенберг Хитойда шифокорлар ва жанговар санъат усталари қўл остида нозик энергия сирларини ўрганди. Аслида, у анъанавий хитой тиббиётини Пекинда ўрганиш мақсадида Хитойга тажриба алмашиш бўйича йўл олган биринчи америкалик талаба эди. У ерда кўрганлари уни буткул карахтлиқка солганидан ажабланмаса ҳам бўлади. Унга таниш ғарбча тиббиёт концепцияси қолипларига хитой тиббиёти услублари сиғмасди, бироқ шунга қарамасдан, улар

инсонларга енгиллик келтирар ва соғайтирарди. Бемор ўз касали, оғриқлари ва нохуш ҳиссиётларидан танасининг маълум жойларига шунчаки игналар санчилгани туфайли фориғ бўла оларди.

Доктор Эйзенберг кўнгли мутлақо ишончсизлик билан тўлганига қарамай, акупунктуранинг ижобий таъсирини ўзида синаб кўрди. Натижалар худди кўпгина замонавий ғарб олимлари каби, уни ҳам ўйга толдириб ва қалбига қутқу солиб қўйди. «*Ци* ҳақида нима деб ўйлашни ҳам билмайман», — дея тан олди Эйзенберг хитойлик бир табибга. У *Ци* нинг таъсирини кўриб турар, бироқ уни қандай тушунтиришни билмасди.

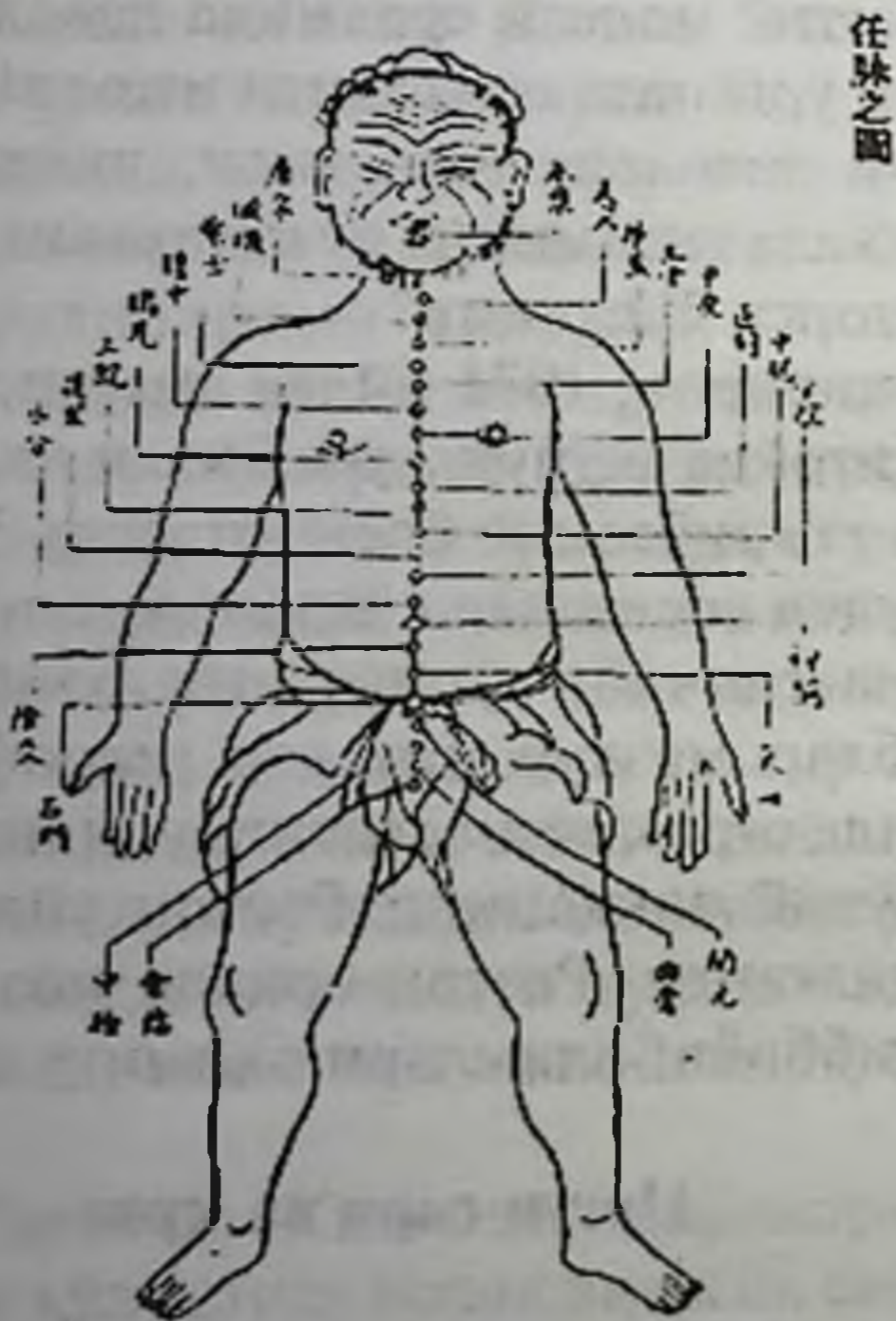
Доктор Эйзенберг акупунктура бўйича хитойлик мутахассислар билан ғарблик тиббиёт ходимларини ғарбнинг механик ва хитойча энергетик модели ёрдамида даволашнинг иккита турлича услубини ўрганиш мақсадида ижодий диалог очишга ундади. Инсонни даволаш учун янги, яхлит услуб яратиш мақсадида ҳар иккала тизимнинг кучли томонларини бирлаштириш усулини топса бўладими?

Бирмунча илгарироқ, 1971 йилда америкалик журналист Жеймс Рестон Хитойда акупунктура билан даволаниш бўйича ўзининг ажойиб тажрибасини баён этганди. Унга ҳеч қандай оғриқсизлантирувчи воситалар қўлламай, танасининг маълум нуқталарига игна санчиб, кўричагини олиб ташлашганди. Хитойлик табиблар мазкур игналар шарофати туфайли у операция давомида оғриқ сезмаслигига уни ишонтиришганди. Уларнинг ҳақ бўлиб чиққанини Рестон ўйига қайтгач завқ билан маълум қилганди. Рестон орқали нозик энергиянинг сирли кучлари тиббиёт билимлари оқимига қуйила бошлади.

Цигун сири ва кучи

Хитойликлар тасаввурига мувофиқ, «цигун» деб аталган «энергия билан ишлаш» ёки «ҳаётий энергияни бошқариш санъати» деган маънони англатувчи, жанговар санъат мажмуи орқали ўз *Ци* сини ўзлаштириб олиш мумкин. Худди *Бешта Зарурий машқ* сингари, цигун ҳам инсон ўз ҳаётий энергияси ёки *Ци* сига таъсир қилишни ўрганадиган ва унинг оқимини

назорат қиладиган машқлар ва ҳаракатларни ўз ичига олади. Полковник Брэдфорд *Бешта Зарурий* машқ касалликларни даволайди, дея таъкидлайди, цигун усталари эса, ўз навбатида, цигун простатит, ревматизм, йўғон ичакнинг ўтказмаслиги, асабий бузилишлар ва хотиранинг ёмонлашуви каби жиддий хасталиклардан халос этади, деб таъкидлайдилар. Цигун амалиёти шарофати билан, худди *Соғлом Назар амалиёти* каби фақат бошқариладиган касалланиш ҳолати бўлган шунчаки оддий соғлиққа эмас, ростмана мукаммал саломатликка эришасиз. Ҳозирда ғарб олимлари, улар орасида доктор Эйзенберг ҳам, акупунктура билан цигун таъсири тамайилларини синчиклаб ўрганишга киришдилар.



Хитойнинг Мин сулоласи даврида (1368 – 1644) яратилган Бошқарув Меридианидаги акупунктур нуқталари схемаси.

Расм Ванкувердаги Шарқ Мероси Академияси нсир этган «Хитой акупунктураси ҳақидаги бўлган воқеалар» китобининг 1-жилдидан олинган, Британия Колумбияси, Канада, 1975 й. Китоб Генри С. Лу томонидан лутфан тақдим этилди.

Цигун усталари бизга намоёиш этаётган жисмоний чидамлилик мўъжизаларини ҳисобга олса, мазкур техника ғайритабиий кўриниши мумкин. Цигун усталари томошабинлар қаршисида *Ци* кучини тез-тез намоёиш этиб туришади. Шундай чиқишларнинг бири чоғида уста қалин мрамар блок қаршисида тиззалаганча, бир нечта нафас олиш машқларини бажарди, танасининг барча мушакларини зўриқтириб, қисқа қичқирик билан мрамар блокка худди болға билан ургандек пешонасини зарб билан урди — бунда унинг боши эмас, мрамар тош қоқ иккига бўлиниб синди. Мазкур ҳаракатни бажарган кишининг манглайида ҳеч қандай из ҳам қолмади. Цигун усталари ўз *Ци* ларини мукамаллик билан бошқариб, истасалар уни тананинг ҳар қандай қисмига йўналтира олишади, мазкур воқеада *Ци* пешонага йўналтирилганди деб ҳисобланади.

Бошқа бир цигун устаси тўшакка ётиб, устига яна бир тўшак, кейин устидан 1000 фунт¹³ офирликдаги цемент плита кўйилиб, унга 12 киши чиқиб оларди. Бу қурилмаларнинг ҳаммаси олиб ташланганида цигун устаси баданида ҳеч қандай жароҳат бўлмасди. У ўз *Ци* сини танасининг юқори ярмига йўналтирганча, мана шу улкан офирликни кўтара олувчи ўзига хос тўсиқ ҳосил қиларди. Яна бир цигун устаси *Ци* ни қорин соҳасида шундай жамлардики, хаскаш тишлари ҳам ёриб ўтолмасди. Яна бири ўз *Ци* сини йўналтириб танасини шунақа пўлатдай мустаҳкам қилардики, устидан жип машинаси босиб ўтса ҳам, териси ҳаттоки тирналмасди.

Цигун усталари бундай қобилиятларини қандайдир ўзгача деб ҳисобламайди. *Ци* оқими — бу ҳаётнинг кечиши демакдир. «Мен учун *Ци* ни таратиш — нафас олишдек гап, — тушунтиради бир уста. — У менинг жисмимда. У гўёки кўлим ёки нафасимдек менинг бир қисмимдир. Нафасни тўлиқ англаб бўладими?»

Афтидан, цигун усталари нафақат ўз ички *Ци* ларининг ўрнини ўзгартириши, балки уни худди қандайдир механик куч каби танадан ташқарига юборишга ҳам қодирдирлар. ХХ

¹³ 450 килограммга яқин.

асрнинг 80-йиллари бошларида Шанхайдаги Анъанавий Хитой Тиббиёти институти цигун техникаси ҳақида қисқа метражли ҳужжатли фильмни тасвирга олганди. Цигун устаси осциллограф асбоби қаршисида турарди. У буйруққа биноан ўнг қўлидан *Ци* таратар, бу вақтда осциллограф ҳар бир нур таралиш тўлқинида қисқа сигнал товуш чиқариб, энергия оқимини қайд этарди. Ушбу тажрибани доктор Эйзенберг: «Бундан чиқадиган хулоса — *Ци* жисмоний шаклда мавжуд ва цигун усталари уни ўз хоҳишларига кўра нурлантира олади», — деб шарҳлаганди.

XX асрнинг 70-йилларида хитойлик тадқиқотчилар Гонконгда *Ци* энергияси билан ишловчи кишилар гуруҳида тажриба ўтказишди. Ҳар бир гуруҳга саккиз нафар шифокор кириб, саккиз беморга жисман тегинмасдан, *Ци* ни фикран юборишарди. Тадқиқотчилар ҳар бир *Ци* юбораётган шифокорнинг бурни учидаги ҳарорат бир-икки даражага пасайганлиги, ҳар бир беморнинг бурни учидаги ҳарорат эса шунча кўтаришганини аниқлашди. Афтидан, мазкур ҳарорат ўзгаришлари беморга юборилаётган энергия туфайли рўй бергандир.

Хитой анъаналарига кўра, танада *Ци* миқдорининг ортиши бемор кишини соғайтиради, нимжонни эса — кучли қилади. Цигунни ўттиз йил мобайнида Хитойда ҳам, унинг ташқарисида ҳам ўрганган америкалик эксперт Брюс Кумар Франциснинг сўзларига кўра, тана энергиясининг кўпайиши жисмоний ҳолатни яхшилайти, ақлни ёриштиради ва ҳатто руҳий кўзини очади. «Цигун машқларини доимий тарзда бажариш аслида *тана-онг* ёшлигини тиклайди, уларнинг «олтин даври» ростдан ҳам олтинга айланади», — дейди Францис. У, цигун ёки тайцзи-цуань (жанговар санъатнинг яна бир тури) амалиётини бошлаётган хитойликларнинг 50 фоизи буни 60 ёшдан кейин, улар учун қариш қочиб қутулиб бўлмас реалликка айланганида бажаради, дея таъкидлайди. «Агар машқларнинг қандайдир тизими ҳатто кекса одам вужудини тиклай олса, у ҳолда унинг ёш ёки ўрта ёшдаги кишиларга таъсири бебаҳодир» — дея қўшимча қилди Францис.

Францис таклиф этган цигун машқлари оддий, бироқ самаралидир, улар бурилиш, айланувчи ҳаракатлар ва умуртқа поғонасини чўзишни ўз ичига олади. Улар энергетик дарвозаларни фаоллаштириб, *Ци* оқимини яшилайди, дсб ҳисобланади. Гарчи мазкур машқлар айнан чакралар билан ишламасалар-да ва уларни бажариш техникаси *Бешта Зарурий машқдан* фарқланса ҳам, асосий унсурлари полковник Брэдфорднинг барча чакралар ўрамалари айланишига кўмаклашувчи биринчи машққа ўхшайди. Бундан ташқари, Францис таклиф этаётган цигун машқлари худди *Соғлом Назар* амалиёти каби, тана ҳаракатлари тўғри руҳий кайфият ва нафас олиш усуллари билан биргаликда *Ци* нинг *тана-ақл* орқали оқимига таъсир кўрсатади ҳамда саломатликни анча яхшилаб, умрни узайтиради.

120 йил мобайнида ҳар куни тайцзи-цюань машқини бажариб

Худди цигун каби, тайцзи-цюань ҳам саломатликни мустаҳкамловчи ва умрни узайтирувчи хитой руҳий-жисмоний техникасидир, унинг моҳияти — соғайиш ва вужудни ёшартириш мақсадида ҳаётини энергия айланишини имкон қадар яхшилашдир. XX асрнинг 50-йиллари ўрталарида Кўшма Штатларни тайцзи-цюань билан таништирган устоз Да Лю фикрига кўра, бу «секин, майин ва яхшилаб текшириб олинган ҳаракатларнинг аниқ тизимидир». Худди *Соғлом Назар* каби, бу бўшаштирувчи ва тетиклаштирувчи машқлар мажмуи ҳаётини энергияни *тана-ақлга* киритган ҳолда жисмоний ҳолатни сезиларли равишда яхшилайдди. Да Лю 90 ёшга кирганида ҳам ўзининг америкалик шогирдларига тайцзидан аввалгидай сабоқ берарди.

Да Лю 1678 йили Хитойда туғилган устози Ли Цин Йен ҳақида ғаройиб воқеани сўзлаб берарди. Да Люнинг сўзига қараганда, унинг устози ўн тўрт марта уйланган, ўн бир авлодда 180 нафар зурриёти бўлган ва у 250 йилдан зиёд умр кўрган. 1930 йилда ўзининг ўлимидан уч йил илгари Ли Цин Йен хитойлик генерал билан учрашган. Кейинроқ ўша

генерал уни бундай тасвирлаган: унинг кўзи яхши кўрарди, тез юрарди, бўйи 7 фут¹⁴, қўлларидаги тирноқлари анча узун ва юзлари қип-қизил эди. Лининг кўплаб шогирдлари юз ёшдан ошганди. У 130 ёшга кирганда тоғда жуда қари кишини учратади. Бу одам ёши 500 далиги ва тайцзи-цюаньга ўхшаш махсус машқларни бажариб юргани боис шунчалар узоқ умр кўра олганини таъкидларди. Мазкур машқлар *Багуа* деб номланиб, ўзига хос товушлар, нафас олиш машқлари, овқатланиш ҳамда шифобахш ўтлар билан даволанишга оид тавсияларни ўз ичига олади. Тоғлик дарвеш бу техникани Ли Цин Йенга топширганди, у эса Да Люга ўргатди.

«Менинг умрим узоқлиги, — дерди устоз Ли Цин Йен, — мазкур машқларни 120 йил давомида ҳар куни, узлуксиз равишда тўғри ва чин дилдан бажарганим туфайли бўлди». Унинг сўзларига кўра, машғулотлар учун энг мақбул фурсат — кечки соат 11 дан кундузи 11 гача бўлиб, ҳар бир машқни 2 дан 6 мартагача такрор бажариш керак. Бу полковник Брэдфорднинг Питер Кэлдер ва ўз шогирдларига берган ҳар куни машқ қилиш ва ҳар бир *Зарурий машқ* миқдорини 21 мартагача етказиш маслаҳатига ўхшайди. Доимий амалиёт, қайд этганди полковник, вақт ўтган сари тобора катталашадиган кучли самарасини кўрсатади.

Мазкур фаройиб ҳикоялардан қандай хулоса чиқара оламиз? Инсон танасида ҳаётий қувват ҳаракатланувчи жуда кўп миқдорда энергетик каналлар мавжудлиги аён. Шарқ анъаналари устозлари кўп йиллар мобайнида яратган машқлар мажмуи мазкур энергия оқимини энг катта миқдорда орттириши ва уни тана бўйлаб бир текис тақсимлаши натижасида саломатлик яхшиланиб, ақл равшанлашиб, ҳаётга чидамлилиқ ортади. Мана шу таълимотларга асосан, бу Хитой таълимоти бўладими, Тибет таълимоти, умрузоқлик тақдир ҳадяси эмас, бу — фандир. Хитой техникаси машқларини бажарар эканмиз, худди полковник Брэдфорднинг *Бешта Зарурий машқ*ини бажарганимиз каби, бизнинг акупунктур нуқталаримизни, энергетик дарвозалар ва чакраларни кўзга тувчи ҳамда ишини яхшиловчи ҳаракатлар қилиб, эгиламиз,

¹⁴ 2 метр 10 см атрофида.

буриламиз ва танамизни чўзамиз. Буларнинг ҳаммаси беҳаракат *Ци* ни ёки прана ёхуд ҳаётӣй қувватни эркинликка чиқаради ва у худди қайнарбулоқ каби сизни қимматбаҳо куч ҳамда чидамлилиқ сувлари билан тўлдирга бошлайди.

Бешта Зарурий машқ қариш жараёнини қандай ортга қайтаради

Полковник Брэдфорд билан *Бешта Зарурий машқни* бажараётган юзлаб китобхонлар — улар қариш жараёнини ортга қайтаришаётгани ёки ҳеч бўлмаганда, уни секинлаштираётганини ва бунинг сирини — ҳаётӣй энергиянинг фаоллашуви ҳамда унинг тўғри қўлланишидир, деб таъкидлайдилар. Бироқ уларнинг ишлаш тамойилларини бу ғарб кишисини қаноатлантирадиган қилиб қандай тушунтиришимиз мумкин?

Биринчидан, келинг, полковник Брэдфорд таълимотини жамлаб чиқайлик:

1. *Бешта Зарурий машқнинг* яхши таъсир этиши асосида ҳаётӣй энергия ёки *прана* билан ишлаш тамойили ётади. Бу қувватни ҳис этиб бўлмаса-да, у аслида мавжуд ва ҳаётни бошқарувчи улкан куч бўлиб ҳисобланади.

2. *Бешта Зарурий машқни* тўғри кетма-кетликда доимий равишда бажариш сизнинг улкан ҳаётӣй энергия захирангизни фаоллаштиради ва унинг *тана-ақл* бўйлаб айланишини яхшилади. Бунинг натижасида соғлик мустаҳкамланади, чаққонлик ортади ва умр узаяди.

3. Ҳаётӣй қувватингиз *чакра* деб аталган ва кўриниши айланаётган филдирак ёхуд ўрамаларни эслатувчи тананинг «кўринмас» еттита энергетик марказлари бўйлаб оқиб ўтади.

4. *Чакралар* еттита ички секреция безлари воситасида тана билан ишлайди. Ҳаётӣй қувват чакралар орқали оқиб, тана бўйлаб эндокрин тизим орқали тақсимланади.

5. Эндокрин тизими ишлаб чиқарадиган гормонларни тақсимлашдаги бузилишлар ёки улардан биронтасининг етишмовчилиги битта ёки бир нечта чакралар иши бузилганда рўй беради. Эндокрин тизимининг ёмон ишлаши тез орада

касалликка, нимжонлашиш, кексайиш ёки ҳатто ўлимга олиб боради.

6. Саломатликнинг ҳолати ва умр узоқлиги биринчи навбатда, чакралар айланиши тезлигига боғлиқдир. Соғлом одамнинг барча етти чакраси жуда тез ва бир хил тезликда айланади. *Чакралар* айланиш тезлигини орттирсангиз, кексайиш жараёнини секинлаштирасиз. Агар бир ёки бир нечта чакраларнинг йўли тўсилиб, уларнинг табиий айланиши сустлашгудек бўлса ёки ҳаттоки тўхтаб қолса ҳам, касалликлар ёки кексайиш келади.

7. *Бешта Зарурий машқ* чакралар айланиш тезлигини оширади, турли чакраларнинг ўзаро айланишларини мувофиқлаштиради ва эндокрин тизими бўйлаб соф ҳаётий қувватни бир текис тақсимлайди, бу эса, ўз навбатида, уни танадаги аъзолар ва тизимлар бўйлаб тақсимлайди. Натижада киши соғлом бўлиб, танаси тикланиб, ҳаётий қувват ҳамда ёшлик тетиклигига эришади.

Хитойлик *цигун* ва *тайцзи-цюан* техникаларини қисқача тадқиқ этганимизда инсон энергетик тизими иши тамойилларини аниқ билган ҳолда бажарилган жисмоний машқлар том маънода умрингизни тўлдириб, *Ци* оқимини яхшилаши мумкинлигини кўрсатди. *Цигун* машқлари қувватнинг *чакралар* орқали оқишига кўмаклашишга йўналтирилган. *Ци* оқимини яхшилаш учун бажараётган барча ҳаракатларингиз бутун танага фойда келтириши аниқ. Шундай қилиб, *Ци* ҳаётий энергияси ички аъзолар ва эндокрин безларини кўзғатганча, *чакралар* ҳамда жуда кўп сонли меридианлар бўйлаб ҳаракатланишини кўрамиз.

Айрим маданиятларда ҳаётий энергияни фаоллаштириш ва тўплаш учун жисмоний машқлар яратилганидан бохабар бўлдик. Қувват марказларингиз билан ишлаётган *Соғлом Назарга* ўхшаш амалиётлар (*цигун, тайцзи-цюань*) билан шуғулланиб, ҳойнаҳой, жисмоний, руҳий ва ҳиссий аҳволингизда чуқур ўзгаришлар рўй берганини пайқайсиз.

Масалан, овқат ҳазм қилишга таъсир этувчи қуёш ўрилмаси чакрасини олайлик, у жигар, ошқозон ости бези,

ошқозон, ўт қопи ва талоқ билан ҳам алоқадордир. Мабодо, қуёш ўрилмаси *чакрасига* таъсир қилувчи машқларни бажарсангиз, вақт ўтиб, улар овқат ҳазм қилиш ва модда алмашиш жараёнлари, шунингдек, овқатнинг сингишига алоқадор барча аъзолар ва гормонларга таъсир кўрсата бошлайди. Агар улар анча кучли машқлар бўлиб, уларни анча узоқ муддат бажараётган бўлсангиз, танангизнинг маълум аъзоларига қувват оқиб ўтишини сезиларли тарзда ўзгартиради. Овқат ҳазм қилишингиз ҳамда овқатингиз сингиши яхшиланади ва эҳтимол, камроқ овқат ерсиз. Бунда саломатлигингиз яхшиланади ва ҳаётини кучингиз ошади, бу эса кўринишингизни ҳам гўзаллаштириб, ўзингизни тузукроқ, эҳтимол, ёшроқ сезарсиз ҳам.

Энди улар хизмат қиладиган еттита *чакра* ва тананинг барча аъзо ҳамда тизимлари учун машқлар бажариб, ўз танангизни нечоғли чуқур ўзгартира олишингизни кўриш учун мазкур фойдани еттига кўпайтиринг. Барча *чакраларга* таъсир этувчи машқлар мажмуини бажараётиб, танангиз ишлайдиган энг чуқур негиз — қувват айланиши, танада ҳаётини энергия ишлаб берадиган аъзолар, безлар ва биокимёвий жараёнларга йўл топасиз. Мазкур машқлар туфайли чакралар тезроқ ва уйғунликда айлана бошлайди ҳамда танангиз бўйлаб асосли қувват кўпроқ тақсимланади. Агар илгари танангизда қувват оқиши қийинроқ кечган бўлса, энди у эркин ҳаракатлана олади. Барча чакралар билан ишлашда олинадиган йиғинди самарани кўриш учун мазкур натижаларни яна еттига кўпайтиринг.

Бешита Зарурий машқ танангиз ҳамда унинг аъзолари, безлар ва гормонлар секрециялари, чакралар билан улар орқали қувватнинг оқиши ҳамда ҳаёт булоғи орасида тескари энергетик алоқа сиртмоғини яратади. *Зарурий машқларга* кирган тортилиш, зўриқиш, танани буриш ва эгилиш машқлари ички секреция безлари ишини кўзғатади ва алмашиб келувчи босиш ҳамда бўшашиш ҳаракатлари орқали чакралар айланишини тезлаштиради. *Биринчи Зарурий машқ* (айланиш) барча еттита чакралар ўрамалари айланишини тезлаштиради. *Иккинчи Зарурий машқ*, афтидан, илдиз чакрасидан то томоқ

чакрасигача биринчи бешта чакралар билан ишлайди. Учинчи *Зарурий машқ* юрак ва томоқ чакраларини кўзғатади. Тўртинчи *Зарурий машқ* барча еттита чакра билан, айниқса, бош чакралари — олтинчи ва еттинчи чакралар билан ишлайди, чунки бошни орқага ва олдинга эгиш машқларини ўз ичига олади. Бешинчи *Зарурий машқ*, афтидан, аввало, илдиз, хочли ва бошнинг иккита чакрасига таъсир ўтказиши. Бошқача айтганда, *Бешта Зарурий машқни* бажараётганингизда борлигинингизнинг барча жабҳалари билан энергетик алоқа ўрнатасиз.

Бешта Зарурий машқни бажариш давомида қувват марказларингизни ва улар орқали хизмат кўрсатадиган безлар, улар орқали эса барча ички аъзоларингизни уқалаётгандек бўласиз. *Соғлом Назарнинг* доимий амалиёти орқали унинг ижобий таъсири кучаяди. Тез орада танангизни ичкаридан қайта ўзгартириши бошлайсиз.

Машқларни қанчалар узоқ муддат бажарсангиз, улар сизга шунчалар кўпроқ фойда беришини полковник Брэдфорд бизга эслатади. «*Бешта Зарурий машқ* ўрамалар айланишини меъёрга туширишга кўмаклашади, шу боис танангиз машқларнинг фойдалилигини янада кўпроқ сезади», — дея тушунтиради полковник. *Соғлом Назар* амалиёти одамларни шу қадар ёшроқ кўрсатиб, ўзларини соғломроқ сезиб ва узоқроқ умр кўришга ундаб, шундай ажабтовур натижалар келтирганидан ҳайратланишга арзийдимиз?

Яна бир муҳим жиҳат бор. Гарчи ҳар бир *зарурий машқ* қайси чакраларга аниқ таъсир этишини тахминан белгилаб олган бўлсак-да, *Соғлом Назар* машқлари бир бутун яхлитликда ишлайди. Ҳар бир *зарурий машқ* бутун танага таъсир қилади. Полковник Брэдфорд бизга тавсия этган модел инсон вужудига яхлит таъсир қилишига асосланган. Тибетлик, ҳинд ва хитойлик файласуфлар материя билан қувватни, руҳ билан жисмни, руҳиятни гўё бир бутундек, бўлинмас бирликда кўришади. Бу, *Соғлом Назар* амалиётини доимий равишда бажариб, борлигинингизнинг барча жабҳаларига ижобий таъсир сезасиз, деганидир. Танангиз ёшроқ кўриниб, фикрларингиз янада тиниқлашади. Ўзингизда ва атрофингизда рўй бераётганларни тўлароқ англаш ҳамда умрингиз сифати яхшиланишини кутишингиз мумкин.

Ҳар бир *зарурий машқ* ҳар битта чакра ва безга айнан қандай таъсир этишини, аввалгидек, айтишимиз қийин. Эҳтимол, ҳатто шу тариқа аниқлаштиришга уриниш ҳам ғарбча, механик тарздаги ёндашишнинг хатосидир. Бироқ *Соғлом Назар* амалиётида содир бўлиш эҳтимоли бўлган ички энергетик алмашинув ҳамда унинг чакраларга умумий таъсири аслида имконли ва олий даражада ишончли эканига амин бўлишимиз мумкин.

Ҳамма айтилганлардан кейин, ниҳоят, полковник Брэдфорд тасвирлаган қўшимча *зарурий машққа* мурожаат қилсак бўлади. Унинг сўзларига биноан, уни бажарса ҳам бўлаверади, бироқ унчалик шарт ҳам эмас. Бу олтинчи *зарурий машқ*дир.

Олтинчи зарурий машқ: қимматли ҳаётий қувватни тўплаш

«*Бешта Зарурий машқ* соғлиғингиз ва ҳаётий кучингизни тиклайди, — таъкидлайди полковник Брэдфорд. — Бироқ танани рисоладаги аҳволга келтириш ва уни анчагина ёшартириш учун яна битта, *олтинчи Зарурий машқ* мавжуд».

Эҳтимол, *олтинчи Зарурий машқ* полковник Брэдфорд ўргатганларининг ҳаммасидан ҳам энг мураккаброғидир, чунки мазкур машқ жинсий қувватни ундан-да юксакроқ мақсадларга қайта йўналтиради. Полковникнинг сўзларига қараганда, «олиймақом инсон» бўлиш учун жинсий мулоқотдан тийилиш зарур, жинсий майл ичидаги кучли ҳаётий қувватни эса «тўплаб туриб, иккинчи ўрамадан қолган барчасига йўналтириш керак».

Полковник нимани кўзда тутаётганини муфассал тушунтириб беришига тўғри келди. У жинсий майлни сўйдириш ҳақида гапиргани йўқ. Аксинча, у то жинсий майл кучли ва барқарор бўлмагунга қадар *Олтинчи Зарурий машқни* бажариб бўлмаслигини алоҳида таъкидлаган эди. Қийинчилик ҳам айнан мана шундан иборат эди: пайдо бўлган ўткир жинсий майлингизни қондирмасдан, олтинчи *Зарурий машқ* ёрдамида мана шу бақувват кучнинг кўринишини ўзгартирган ҳолда бошқа тарафга йўналтиришни ўрганиш зарур. Фаол жинсий

майлни ўзгартириш — ана шундан иборат. Фаол жинсий майлнинг ичидаги улкан қувватни озодликка чиқариб, уни ўзгартирасиз. Айтиш мумкинки, жинсий майл ёки яратувчи жабҳа қувватини «юқорига кўтариб», узоқ умр кўриш қувватига айлантириш мумкин.

Олтинчи Зарурий машқ таркибига хатха-йога «бандха» деб атайдиган нафасни қулфлаш киради. Кучли нафас чиқарган чоғда ўпкадан ҳавони чиқариб, қоринни ичга тортасиз, кейин маълум бир муддат нафасингизни тутиб турасиз. Йогада *бандха* — бу ниҳоятда эҳтиёткорлик билан, фақат етарлича тайёргарликдан кейингина бажариладиган машқлардир, аслида улар тажрибали устоз кузатуви остида бажарилиши зарур. Эҳтимол, айнан шу боис, полковник Брэдфорд мазкур машқ баёнини энг охирига қолдиргандир. Аслини олганда, *Олтинчи Зарурий машқ* «қорин иссиқлиги»ни иккита қуйи чакрадан юқоридаги олий марказларга пуфлайди. Жинсий тийилиш мана шу қимматли қувватни тўплаш учун зарур, акс ҳолда у жинсий мулоқотда ишлатилиб кетади. *Олтинчи амални* бажараётганда *бандха* ва чуқур нафас олиш тўпланган жинсий қувватдан ўзига хос ёқилғи сифатида фойдаланади.

Ўртача эркак киши ўз умри давомида тахминан 5000 марта уруғ отади. Бу 65 йил давомида йилига 80 марта атрофидадир.

Бунда у тахминан 15 литрга яқин уруғ ишлаб чиқаради, ҳар уруғ ташлаганда 200 дан 500 миллионгача сперматозоид ажралиб чиқади. Бутун умр мобайнида ишлаб чиқарилган спермалар бир триллион инсон мавжудоти яратилишига етарлидир. Энергетик нуқтаи назардан қараганда, бу жуда катта яратувчи куч. Агар уни бошқачасига фойдаланилса, мазкур қувватни нима қилиш мумкинлигини тасаввур қилиб кўринг. Аввало, эҳтимол, узоқроқ умр кечиришингиз мумкин бўларди. «Том маънода, ҳар бир эркак атом бомбасидан ҳам кучлироқ жинсий қувват захирасини яратиши мумкин», — деганди таниқли даос устаси Мантэк Chia.

Олтинчи амалнинг моҳияти шундаки, агар жинсий мулоқотдан тийилсангиз, яратиш жабҳасининг бақувват энергиясини тўплаб олиб, саломатлик, вужуднинг яшариши ва узоқ умрга етишиш мақсадида унинг кўринишини ўзгартира оласиз. Бироқ полковник жинсий тийилишга рози бўлади-

ганлар кўп эмаслигини биларди, шу боис олтинчи амални бажаришни то мана шундай қатъий қарорга ҳақиқатда тайёр бўлмагунингизга қадар кўйиб туришни тавсия қилган.*

Ёшара олишингизга ишонини муҳимдир

Полковник Брэдфорд *олтинчи зарурий машққа* кўшимча қилиб худди машқлар каби ғоят муҳим тавсияни беради. Қариш жараёнини ростдан тўхтата олишингиз ёки энг камида, уни имкон қадар секинлаштиришингизга ўзингиз *ишонингиз* зарур. Бундай руҳий кайфият ҳамма нарсани ўзгартиради. «Башарти ёшингиз нечага чиққанидан қатъи назар, ўзингизни ёш деб ҳис қилсангиз, атрофингиздагилар ҳам сизни ёшдек қабул қилишади», — тушунтиради полковник Брэдфорд.

Бу ўзига хос сеҳру жоду, кўзбоғлоғичлик, бироқ ишонтира олишингиз керак бўлган аудитория — ишонмаётган онгингиздир. Полковник Брэдфорд ўз шогирдларига Тибетда *Зарурий машқларни* бажаришни бошлаган чоғда ўзини аслидагидан анча ёшроқ деб тасаввур этишга уринганини айтганди. Ўзининг «кекса ва мункиллаган одам» қиёфасига ёпишиб олиш ўрнига, у ўзининг энг кучга тўлган даврдаги ҳолатини хотирлайди.

У ҳар кун руҳий қувватини ва «ниҳоятда кучли истаги»ни ана шу ёш йигит қиёфасига киритарди. Секин-аста у ёш кўри-наётганини пайқай бошлади. У билан учрашган кишилар ҳам уни шундай кўришарди.

Эҳтимол, қуйидаги гаплар қулоғингизга чалингандир: «Буларнинг ҳаммаси онгингизда. Ўз ҳаётингизни ўзингиз яратасиз. Онг материядан юксак. У буни ўз иродаси билан яратди». Бу нима — қандайдир айёрона ўйинми? Ёки ҳақиқатда содир бўлаётган жараёнларнинг аниқ тасвирланишими?

Замонавий фан онг билан жисмоний материяни бири-бирига боғлиқ бўлмаган ҳодисалар деб атаб, ажратишга интиланган чоғда, шарқ файласуфлари бизга бунинг аксини

* Шунинг учун ҳам *олтинчи зарурий машқни* бажаришга ўтиш борасида асло шошилманг. Бир қарорга келишдан олдин 1-китобдаги *олтинчи зарурий машққа* оид бўлимни яна синчиклаб ўқиб чиқинг ва бирор тажрибали устоз ёрдамидагина бу машқни бажаришга ўтинг (*Муҳаррир*).

ўргатишади. Улар барча моддиётни онг маҳсули деб ҳисоблайдилар. Уларнинг фикрича онг — бу яратишнинг биринчи тамойили, у материядан ташкил топган. Материя — бу қуюқлаштирилган ёки зичлаштирилган онгдир.

XX асрда квант физикаси шарқ файласуфлари дунёқараши тўғрилигини исбот қила бошлади. Олимлар, эҳтимол, аста-секин инсон онги ҳақиқатда материяга таъсир кўрсатади, деган фикрга келишмоқда. Улардан айримлари ҳатто «вибрацияли тиббиёт» ва «квант соғайтириш» каби даволашнинг янги услубларини яратишга уринишяпти. Башарти онг ҳақиқатда материя учун хомашё бўлиб ҳисоблангудек бўлса, фикрларингиз танангизни шакллантиради ва соғлигингизни моделлаштиради.

Дипак Чопра онг ва материя муносабатига бундай қарашни медитацияни мистик ёритиш, замонавий жисмоний назариялар ва амалиётчи табиб сифатида ўз тажрибаларини уйғунлаштириб тушунтиради. Чопра, биз имкониятлар оқимида яшаймиз, уларга онг шакл ва моддийлик беради, борлиқнинг чеки йўқ бўлиб, доим ривожланади, у деярли ҳамма нарса бўлиши мумкин деб ҳисоблайди.

Бу ҳатто электронлар даражасида ҳам ҳақиқатдир. Илгарилари электрон худди кичик сайёрага ўхшаб атом ядроси теграида айланади, деб ўйлардик; бу олдиндан тўлиқ айтиш мумкин бўлган фикр эди ва уни ўша ерда ҳар доим топа олардик. Бироқ бугун физиклар электрон тўғрисидаги анъанавий нуқтаи назар фақат уни қўллаб-қувватлаётганимиз тўғрилигини мавжуд деб ҳисоблашяпти. Аслида, улар электрон маълум бир нуқтада мавжуд бўлмай, унинг ҳар ерда борлигини айтишмоқда. Фақат электронга нисбатан бизнинг нуқтаи назаримиз уни белгилайди. Бошқача айтганда, *уни қандай кўрсак, у шундай мавжуддир*. Бу бизга яна полковник Брэдфорднинг ўз танасини ёшартиришда ҳайратланарли муваффақиятларга етишувининг асосий омили — диққатини ўзини ёш йигит қиёфасида жамлашида бўлганини эслатади.

Жисмоний ҳолатимизга кутишларимиз ва ишончларимиз айнан таъсир қилишини *плацебо самараси* деб аталган ҳодиса ажойиб тарзда кўрсатиб беради. *Плацебо* — бўр ва қанд аралашмасидан иборат ҳапдори, уни беморларга ниҳоятда самарадор дори воситасидир, деб ишонтириб беришади. Плацебони қабул қилган беморларнинг тахминан учдан бир

қисмининг аҳволи ростдан ҳам яхшиланади. Бу беморларнинг руҳий кайфияти ва соғайишига ишонч борлиги туфайли содир бўлади, деб фараз қилишади.

Лос-Анжелеслик руҳиятшунос, фалсафа фанлари доктори Эвелин Силверснинг иши плацебо самараси нақадар кучли бўлиши мумкинлигини кўрсатади. У сурункали оғриқлардан азобланаётган беморларига уларнинг таналарида «ички дорихона» мавжудлигини айтган. У беморларни ишонтириш орқали ички оғриқсизлантирувчи «дорилар» ишлаб чиқишини кўзгагандек бўлади. Беморлардан эндорфинлар (табiiй оғриқ қолдирувчи моддалар)нинг катта захирасини тўплаб, кейин уларни фикран қонга кирита олишларини тасаввур қилишлари сўралади. Мазкур услубдан фойдаланган кўпгина беморлар сурункали оғриқлардан халос бўлиш ёки уларни камайтиришга ҳамда одатланиб қолишга сабаб бўлувчи оғриқ қолдирувчи воситаларни қабул қилишларини тўхтатишга муваффақ бўлишди. Кейинчалик доктор Сильверс бундай услубни гиёҳвандларни даволашда қўллайди.

«Бу онг қандай қилиб соғайтира олишига яққол мисол бўлади, деб ҳисоблайман, — дейди Дипак Чопра. — Онг учун мос келадиган асбоб тавсия этилиши биланоқ, у эски гўсиқлардан ўта олди». Мия — бу ўз иродасисиз нейтрал агентдир, дейди Чопра. Бу ҳар қандай тобеликни ё рад ёки қабул эта оладиган «поёнсиз кашфиётчи хизматкор». Тобелик деганда Чопра, шунингдек қариш ва жисмоний заифликни тўхтатишнинг иложи йўқлигига қатъий ишончни назарда тутяпти.

Чопранинг сўзига қараганда, «мен» -- бу бош хўжайин. Агар бунинг иложи борлигига ишонсак, узоқ умр кўрамыз. Унинг фалсафаси нуқтаи назаридан қараганда, полковник Брэдфорд кексайиш ва сўнишдан голиб келмоқчи бўлганлар учун хоҳиш, кайфият ва ишончнинг нечоғли муҳимлигини таъкидлаётганини англаш мумкин.

Олимлар ҳаётiiй энергияни тадқиқ этадилар

Қувват ва унинг таъсири — ёшлик булоғидан ичишга йўл берувчи полковник Брэдфорднинг *Бешта Зарурий машқининг* моҳияти ана шунда. Олимлар *прана* ёки *Ци* деб аталган қўлга

илинмас, бироқ жуда кучли қувват миқдорини кўриб, ўлчаб ё ҳисоблай олишадими? У ҳақиқатдан ҳам хитойлик акупунктура усталари таъкидлаганидек, саломатликни сақлаш ва касалликлардан соғайтиришда энг муҳим ўринни эгаллайдими? Ҳозирги даврда шарқона энергетик назарияларнинг илмий исботи борми? Шифокорлар ҳамда материяга ғарб нуқтаи назаридан қарашни маҳкам тутган олимларнинг қаршиликларига қарамай, бундай далиллар мавжуд.

Эҳтимол, бу кўзга кўринмас энергия оламига эшикни қия очган ҳодисалардан бири XX асрнинг 80-йилларида айрим аъзолар ҳамда яхлит танани қуршаган электромагнит энергетик майдонларни ёзиб оладиган юқори технологик тиббий асбоб-ускуналарнинг яратилиши бўлгандир. Бугун олимлар энг нозик электромагнит майдонларнинг фотосуратларини олабиладилар.

Ҳозирги даврда шифокорлар магнит-резонанс томография ва бошқа усуллардан фойдаланиб, компьютер тизимлари кўмагида мия ва бошқа аъзолар тасвирини олишга қодирлар. Бугун магнит-резонанс томографияси самарали диагностик техника сифатида касалхона ва лабораторияларда кенг қўлланилмоқда.

Бундан ташқари, Швециядаги Каролина институтидан доктор Бьорн Норденстромнинг ҳайратланарли тадқиқоти ҳам бор. Норденстром тана электр занжирлар тизимига эга ҳамда электр фаолият соғайиш жараёнининг негизи бўлиб ҳисобланади, деган тахминни олға сурапти. Унинг тадқиқотлари кўрсатишича, агар тана бўйлаб оқаётган электр оқими кучайтирилса, бу саратон хужайраларининг ривожланишини тўхтатиши мумкин, деган эҳтимол бор. Тананинг электр тизими худди қон айланишига ўхшаб инсон саломатлигини сақлашда муҳим рол ўйнайди, дея таъкидлайди Норденстром.

Кўринмас энергиянинг мавжудлигини исботлашга уринишларни игна билан даволаш соҳасидаги сўнгги кашфиётлар анчагина илгари сурди. Акупунктура бўйича олмониялик мутахассис доктор Рейнхард Волл дерматрон ускунаси ҳамда электроакупунктура деб номланган услубни кашф этди. Доктор Волл танадаги акупунктур нуқталарнинг электрон параметрларини кузатиш учун компьютердан фойдаланади. Компьютер шифокор ҳаракатларини йўналтириб акупунктура муолажаси вақтида ва унғача кўрсаткичларни ҳисоблайди.

Япониялик тадқиқотчи доктор Хироси Мотояма меридианлар ва акупунктур нуқталар билан ишлайдиган мос аъзолар ишини ўлчовчи асбоб яратди. Мазкур асбоб 28 та электродга эга бўлиб, шифокор уларни акупунктур нуқталарга — одатда кўл ва оёқ бармоқларига улайди. Компьютер аппарат олган электрик маълумотларни тўплайди. Мотояма ўзи яратган асбоб шарофати билан электрик балансланмаган меридианлар ҳамда уларга мос хаста аъзолар орасида бевосита алоқа борлигини топди. «Икки минг нафар бемор иштирок этган текширувларда теридаги электрон кўрсаткичлар ҳажми мазкур меридианларда *Ци* энергиясининг функционал ҳолатини акс эттириши эҳтимоли мавжудлигини тахминлади», — деб маълум қилди Мотояма.

Шунингдек, доктор Мотояма бутун танадаги ва турли чакралари бор жойларидаги энергетик ҳолатнинг бир оз бўлса ҳам сезиларли ўзгаришларини аниқловчи чакралар билан ишловчи асбобни ҳам яратди. Унинг фаразига кўра, модомики чакралар асаб тизими ва унга мувофиқ аъзолар ришталари билан боғлиқ экан, инсон жисмоний ва ақлий фаолияти вақтида электр оқимлари тавсифларининг ўзгаришини ҳам мазкур асбобда ўлчаш имконини бериши керак эди. Олинган натижалар уни ажабтовур хулосаларга олиб келди: «Чакраларда ишловчи пси-энергия (*Ци*) жисмоний даражадаги қувватни яратиши ёки йўқотиши мумкин». Бошқача айтганда, чакралардаги *Ци* лар жисмоний аъзоларимиз сифати ва саломатлигига бевосита таъсир қилади Мотояма бунини исботлайдиган илмий маълумотларни олди.

Мотояма, Валл ва Норденстром — бугунги кунда инсон энергетик майдонини ўрганаётган жуда кўп олим ва тадқиқочиларнинг айримлари, холос. Улар бизга энергетик каналларнинг тузилиши, жойлашуви ҳамда уларнинг саломатликка, касалликларга, соғайиш ва кексайишга таъсири тўғрисида сўзлаб берадилар. Улар бизга ҳаётимиз негизида ётган энергия билан ўзаро мулоқотнинг янги услубларини тавсия этадилар. Мазкур тадқиқотлар натижалари полковник Брэдфорд таълимотларини тасдиқлайди ва чуқурлаштириши ҳам эҳтимолдан холи эмас. Узоқ умр кўришга имкон берувчи

биокимёвий ва энергетик механизмларни *Бешта Зарурий машққа* қизиқиб қолган биз, ғарблик одамларга янада тўлароқ англашимизга улар ёрдам бериши шубҳасиздир. Худди полковник Брэдфорд каби биз ҳам ёшлик манбаи ўзимизда доимо бўлганини, бироқ бунда илмий маълумотларга ҳам суянишимизни ишонч билан айта оламиз.

Шундай бўлса ҳам, агар бизга полковник Брэдфорд айтганларининг ҳаммаси илмий жиҳатдан исботланишини қатъиян талаб қилсак, ҳафсаламиз пир бўлиши мумкин. Бунинг учун илм соҳасида барча зарурий асбоблар ва йўналишлар мавжуд эмас. «Соғлом Назар» китобида баён этилганларнинг ҳаммасига ишониб кетиш ҳам шарт эмас. Полковник Брэдфорд узоқ умр кўришнинг ажабтовур воқеаларини маълум қилган ягона инсон эмас. Мазкур маълумотлар ортида давр синовидан ўтган буюк анъаналар турибди. Ҳаётини куч энергияси сирлари ва қуввати қадимдан Хитой, Ҳиндистон ва Тибетда, шунингдек, бошқа мамлакатларда ўрганилмоқда ва бизлардан кўпларимизга сирли бўлиб туюлган нарсалар мазкур мамлакатлар аҳолисига — оддийгина соғлом фикр ва ҳатто стандарт билимдир. Агар шарқ маданиятлари фалсафасининг бу қисқача курси — уларнинг нуқтаи назарига кўра, ҳаёт энергияси сиз учун худди кўлингиз каби сезиш мумкин эканлиги сизга ҳеч нимани исботлаб бермаган бўлса, энг яхши далил шахсий тажрибангиз бўлади. Мабодо, полковник Брэдфорд ҳозир биз билан бирга бўлганида, у тахминан шундай деган бўларди: «Истасангиз, энергия сирларини тадқиқ этинг, бироқ *Бешта Зарурий машқни* бажаринг ва уларнинг натижаларини ўзингиз баҳоланг».

Башарти йога билан таниш бўлсангиз, *Бешта Зарурий машқ* кўп жиҳатдан ўхшашлигини кўрасиз. Ўтган йиллар мобайнида улар орасидаги алоқалар ҳақидаги масалалар яна ва яна пайдо бўлди. Кейинги бобда мана шу муҳим алоқани тадқиқ қиламиз. Бундан ташқари, кўплар *Бешта Зарурий машқнинг* энг самарали бажарилишига алоқадор саволлар беришди. Кейинги бобда уларга жавоб берамиз ҳамда *Зарурий машқнинг* ўзини бажариш йўриқларига жуда муфассал тўхталиб ўтамиз.

**БЕШТА ЗАРУРИЙ МАШҚ ҲАМДА ЙОГА: СОҒЛИҚНИ
ТИКЛАШ ВА УМРНИ УЗАЙТИРИШ УСУЛЛАРИ**

*Жефф Мигдоу, тиббиёт доктори
(Лора Фэй Тэксел талқинида)*

«Соғлом назар» китобида баён этилган *Бешта Зарурий машқ*ни хатха-йоганинг кўриниши ўзгарган шакллари деб атаса бўлади. «Соғлом назар» билан хатха-йоганинг манбаи бирлигига шубҳа йўқ. Улар негизида инсон тана тузилиши ва фаолиятини англашга нисбатан бир хил қараш ётади.

Йога — дин эмас, бу инсонга тана, онг ва руҳни бирлаштириш имконини берувчи кўҳна илмдир; «йога» сўзининг ўзи «яккаланиш» маъносини билдиради. Фарбликлар йоганинг асосий моҳиятини таърифлаш учун «яхлитлик» сўзини қўлласалар бўлади. Йога позалари танани даволаш ва мустаҳкамлаш, сезгиларни тинчлантириш ҳамда онгни тинч-лаштириш учун мўлжалланган. Бироқ йога амалиётининг асосий унсури медитация ҳисобланади.

Медитация қилиш — бу сукут сақлаб, осойишта ва англашга қодир бўлиб қолишга атайлаб йўналтирилган онгни жамлашдир. Медитация амалиёти анчагина такомиллашган бўлиши ҳамда сизнинг ишончу эътиқодингиздан қатъи назар, борлиқни ўзгача даражадаги тарзда идрок қила олиши мумкин. Бажараётганларингизни ибодат дейсизми, мушоҳада ёхуд онг билан ишлаш деб атайсизми, медитация — бу чурқ этмай ва диққат-эътиборни жамлаган тарзда кузатиш натижасида *мавжудликни* пайқай олишдир. Ичимда ва атрофимда рўй бераётганлар билан алоқани ўткир сезишимни *мавжудлик* деб атаяпман. Ҳар кунги йога амалиёти ва медитация туфайли ўз ҳаётимнинг ҳар онда нима қилаётганимни янада аниқроқ идрок этаман. Бардамлигимни, бақувватлигимни, ижобий кайфиятдалигимни ҳамда ўз умримни асл маънога тўлдира олиш қобилиятимни ҳис этаман.

Умрнинг олий сифатига эришиш учун зарур бўлган жисмоний бўшашиш ва руҳий осойишталикни яратиш — йога амалиётининг мақсадидир. Йога машқлари одамнинг жисмо-

ний, ақлий ва руҳий жиҳатларини улар бири бошқасига хизмат қила олиши ва уйғун фаолият юритиши учун «бир нўхтага жиловлаш»га ёрдам беради. Йога машқларини бажаришнинг ўзи шундоғам амалиётчи кишини медитатив ҳолатга киритади.

Бундан ташқари, йогага оид *асаналар* медитатив руҳий амалиёт учун керакли жисмоний қувват ва чидамлилиқни ривожлантиришга кўмаклашади. Йога амалиётидан фойдаланувчилар ишлатадиган *прана* ҳиндча атама бўлиб — у ҳам қувват, ҳам руҳдир. Улар ажралмас узвийликда. Қадимий юнонлар ҳам бу алоқани топишган: пневма — бу ҳам нафас олиш, ҳам руҳ. Биргина оддий далил ҳақида ўйлаб кўринг: медитация вақтида сира қимирламай гавдани тик тутганча анча узоқ муддат ўтириш зарур. Замоनावий кишиларнинг кўпчилиги — ғоят асабий, ўта таранг ва ниҳоятда толиққан — атиги бир неча дақиқа беҳаракат ўтира оладилар. Йоганинг гавда ҳолатлари танани машқ қилдиради ва амалиётни бажарувчини ҳеч нимага тиралмай, умуртқасини тикка тутганча оёқларини чалиштириб, узоқ муддат қилт этмай ўтира олишга тайёрлайди. Тантрик адабиёт (диний матнлар)да қуйидаги ёзувлар битилган: кунлардан бирида Будданинг ўзи: «Танаси рисоладагидек соғлом бўлмаган инсон бахту саодатга етишолмайди», — деган.

Сўнгги йилларда замонавий фан йога амалиёти, медитация ва «Соғлом назар»га ўхшаш йога машқлари кабиларнинг руҳий ва физиологик ижобий таъсирини асослай ҳамда тасдиқлай бошлади.

«Ҳинд тиббий тадқиқотлар журнали»да бир текширув натижалари эълон қилинган эди. Унга кўра, ҳар куни олти ой мобайнида йога асаналари (гавда ҳолатлари) қўлланилганидан сўнг томир уришининг сустлашуви, қон босимининг пасайиши, озиш ва ўпкалару кўкрак қафаси ҳажми катталашган ҳолда нафас олишнинг секинлашуви кузатилган ва бундан ташқари, машқ бажарувчилар анчагина камроқ бесаранжомликни бошдан ўтказганлар. Кейинги тадқиқотларнинг кўрсатишича, доимий тарзда йога билан машғуллик физиологик стрессни камайтириб, холестерин даражасининг пасайиши, қонда қанд миқдорини меъёрига

келтиришга, мия фаолиятини фаоллаштириш ва саломатликнинг умуман яхшиланишига олиб келди.

Бошқа кўп сонли тадқиқотлар ҳам шунга ўхшаш натижаларни кўрсатди. Теннеси университетидан фалсафа фанлари доктори Т.Ж.Торпнинг аниқлашича, йога машқларини бажаришга одатланган кишиларда хавотирга тушиш ва асабийлашиш камроқ кузатилган. У кузатган одамлардан аксарияти уйқусизлик, толиқиш, бош оғриқлари, танадаги турли оғриқлар, бош айланиши, умуртқа поғона-сининг қийшайиши, бўғимларнинг ҳаракати ёмонлиги ва тери хасталикларидан камроқ азият чекадиган бўлишди. Йога семириб кетишдан қийналганларга ёрдам беради, шунингдек, алкоголь ва никотин истеъмоли камайган ҳоллар ҳам бўлган. Шунингдек, вазминлик, осойишталикка эришиш ва шод-ланиш, шахсий муносабатларнинг яхшиланиши ва диққатни жамлай олиш қобилиятининг кўтарилиши ижобий натижалар сирасига киради.

Канададаги Альберти университетидан доктор В.Х. Дханарай бошқа тадқиқотида олти ҳафта давомида йога билан шуғулланган гуруҳни шунча муддат давомида оддий жисмоний машқлар бажарган гуруҳ билан таққослади. У биринчи гуруҳда иккинчисига нисбатан ҳужайралар янгилашиши, кислородни ишлатиш, ўпкалар ҳажми, юрак ва қалқонсимон без фаолияти, гемоглобин даражаси, қизил қон таначалари миқдори, шунингдек, бўғимлар ҳаракатчанлиги каби физиологик кўрсаткичлар анча яхшироқ бўлганини аниқлади.

Ҳиндистондан Тибетгача: йога билан «Соғлом назар» машқлари орасидаги тарихий алоқа

Олимлар XI ёки XII асрда йогани будда устози Миларепа Ҳиндистондан Тибетга келтирган, деб ҳисоблайдилар. Ўша қадимги даврларда ҳам, худди ҳозиргидек, Тибетда яшовчи кишилар ўзларининг кундалик тирикчиликларидан руҳий ҳаётларини ажратмаганлар, деб ўйлайман. Улар ўз ҳаётини кучларидан фойдаланиб, Худонинг мавжудлигини ҳис этиш мумкинлигига ишонишарди. Улар вужудларини руҳиятлари, қалблари билан боғлашга кўмаклашувчи турли машқларни

амалда синзб кўришарди. Бугун биз «Соғлом назар» дея атаган услубларни улар самарали йога машқларини бажариш давомида яратишганига аминман. Бу амалиётнинг қувватни ошириш ва чидамлилиқни ривожлантиришига, ҳойнаҳой, тоғлардаги анчайин қаттиқ ва оғир ҳаёт сабаб бўлгандир.

Бешта Зарурий машқ энг кўҳна машқ услублари сифатида бизгача бузилмай етиб келган, деб ўйлайман. Таққослаб кўринг-а: бугун Фарбда ўргатилаётган йога мажмуаларининг кўпи сўнгги 50 йил давомида яратилган. Медитатив техника ва гавда ҳолатлари қадимийлигича қолган бўлса-да, бироқ уларни бажариш усуллари замонавий мослашиш натижаси бўлиб қоляпти. Анъанага кўра, йога гавда ҳолатларини бажариш техникаси устоздан шогирдга оғзаки тарзда бериб келинган ва шу боис доимо янгиланиб борган. Лекин *Бешта Зарурий машқ*нинг шакли ва кетма-кетликда бажарилиши юзлаб йиллар давомида ўзгармай қоляпти, деб ўйлайман. Ва назаримда, полковник Брэдфорднинг кўрсатмаларига, машқнинг бажариш техникасини ҳам, кетма-кетлигини ҳам алмаштирмай, амал қилиш жуда муҳимдир. Ўзим шифокорман, бунинг устига, йогани ҳам, *Соғлом Назар* машқларини ҳам бажараман, шу боис нима сабабдан амаллар айнан шундай тартибда жойлашганини тушунаман. Кўпгина кишилар аввалгидай мазкур машқларни самарали деб билишади ва ижобий натижаларга эришади, бу эса унга ўзгартишлар киритишнинг ҳожати йўқлигига энг яхши исботдир.

Тананинг энергетик схемаси: энергияни бошқаришнинг бош режаси

Йога ва «Соғлом Назар» ибтидо олган ўша тафаккур тизимларига мувофиқ, инсонда маълум миқдорда энергетик марказлар мавжуд. Йогада улар *чакра* деб номланса, тибетлик роҳиблар ўрамалар деб аташади. Махсус ҳаракатлар мазкур энергетик марказларни кўзғатишлари ва «очишлари» мумкин (4-бобга қаранг).

Йога чакралар жисмоний тананинг ўзида жойлашган эмас, дея таъкидлайди. Улар *эфир тана* деб аталган, яъни жисмоний танангизни қуршаган энергетик майдондан иборат.

Бироқ уларнинг жойлашуви танадаги маълум нуқталарга, ҳаётӣ энергия асаб тизимига оқиб ўтадиган жойларга мувофиқ келади.

Йога амалиёти билан шуғулланадиган ва йогани англайдиганлар биз қувватни нафақат танада ишлаб чиқарамиз, балки уни ташқаридан ҳам оламиз, деб ҳисоблайдилар. Бошқа маданиятлар ва соғломлаштиришнинг тизимлари шунга ўхшаш концепцияга эгалар: Хитойда мазкур нозик ҳаёт энергиясини *Ци* деб аташади. «Соғлом Назар»да эса полковник Брэдфорд ҳиндча *прана* (ҳаётӣ энергия) атамасини қўллайди. (Чакралар мавзусида бундан-да батафсилроқ муҳокамани 4-бобда топасиз).

Ғарб ақли учун кўринмас чакралар ва нозик энергия ҳақидаги гоёлар аввалбошда ғалати кўриниши мумкин. Бироқ бу телевизорнинг ишлаш тамойилидан ҳам ғалатироқми? Томга ўрнатилган параболитик антенна кўринмас электромагнит тўлқинларини қабул қилади. Биз мазкур тўлқинлар ҳавода қандай оқишини кўрмаймиз, бироқ уларнинг мавжудлигини биламиз. Яхлит тизим кераклича тарзда ишлаган чоғда, улар телевизорларимиз экранларида ёрқин тасвирларга айланишади.

Чакралар параболик антенналарга ўхшайди: улар бизга зарурий энергияни «тутиб» беради. Питер Кэлдернинг ҳикояси мазмуни шуки: тибетлик роҳиблар ўрамалар бақувват электр майдонлар бўлиб ҳисобланади, деб полковникка ўргатишган. Улар лозим мувозанатда бўлганларида ва меъёрадаги тезликда айланишганда, ҳаётӣ куч энергияси тана бўйлаб керакли тарзда оқади.

Фан эса инсон танаси тузилишига мазкур кўҳна нигоҳ реал биологик асосларга эгаллигини тасдиқлади. Бугун ҳар бир чакра жойлашган ерда *туташма* деб аталган асаб толалари боғламлари борлигини биламиз. Бу туташмалар — тана аъзолари ва безлари фаолиятини қўзғатиш ҳамда таъсирлашга ёрдам берувчи симпатик асаб тизимининг қисмларидир. Бу ўша «фаоллаштирувчи» тизим, масалан, юракка уришни, ўпкаларга эса кенгайиб ва қисқаришни буюради.

Соғлом ҳаёт сари икки йўл

Гарчи йога билан *Соғлом Назар* амалиёти орасида умумий жиҳатлар анча кўп бўлса-да, фарқланувчи томонлари ҳам бор. Назаримда, жиддий йога машғулотлари берган худди шундай натижани оддий ва осон усулда бажариладиган *Бешта Зарурий машқдан* олиш мумкин. *Зарурий машқлар* аниқ кўрсатмалари мавжудлиги боис, камроқ довдиратади, уларни мустақил равишда бажаришни ўрганиб олиш мумкин, ахир йоганинг ғайриоддий ва анча мураккаброқ гавда ҳолатларига нисбатан уларни эсда тутиш осонроқдир. *Зарурий машқлар* одатдаги жисмоний машқларни эслатган бир хил ҳаракатларни такрорлагани учун замонавий кишиларга анча жозиба-лироқдир. Бунинг устига, уларни бажаришга жудаям кўп вақт кетмайди ва одамларга бу ҳам ёқади.

Бироқ *Зарурий машқлар* билан йога ўзаро рақобатлашмаслигини англаш муҳим. Мен бири иккинчисидан тузукроқ демоқчи эмасман. Булар гарчи ҳар хил бўлса-да, ўзаро боғланган машқлар, шу боис улар бир-бирларини самарали тўлдириши мумкин.

Эҳтимол, айрим кишиларга йога асаналарига нисбатан *Зарурий машқларни* бажариш бошида мураккаброқ туюлар. Уларни тўғри ва тўлиқ бажариш учун мушак кучи, маълум эгилувчанлик ва мувозанат ҳисси зарурлиги боис, кишини иккилантириб қўйиши мумкин. Янги бошловчилар йоганинг асосий гавда ҳолатларини бажариб, енгил машқлар ёрдамида *Зарурий машқлар* олдидан талаб этилган маълум зўриқишга тайёргарлик кўрсалар бўлади

Ички жараёнлар: йога ва Бешта Зарурий машқ танангизда нимани ўзгартиради

Йога ҳам, *Соғлом Назар* ҳам — улардан бирортаси билан шуғулланасизми, ёки ҳар икковини биргаликда бажарисизми — доимий равишда машқ қилишда маълум ёшартирувчи самара беради. Тиббиёт нуқтаи назаридан бунини тушунтириш осон.

Қон айланиши: яхши саломатлик калити.

Ҳар иккала техника қон айланишига бевосита ва ижобий таъсир қилади. Қон айланишининг яхшиланиши соғайиш жараёнини тезлаштиради ва иммун тизимини фаоллаштиради. Юрак камроқ миқдорда қисқарганида, кўпроқ қон ҳайдайди, шу боис унга зўриқиш камаяди. Аъзоларга қон оқимининг кўпайиши туфайли тананинг ҳар бир ҳужайраси кислород ва озик моддаларидан кўпроқ олади, ҳаётӣ фаолият озиклари эса янада самаралироқ ювилади.

Ҳужайра кетидан ҳужайранинг ёшариши

Кислород, қанд ва озик моддалари ҳужайраларга улар учун зарур ёқилғи беради. Мазкур ёқилғини уларга қон етказиб беради. Ҳужайралар энергия ишлаб чиқариш билан бирга, вужуддан чиқариб ташлаш зарур бўлган углерод оксидини ҳам ҳосил қилади. Бу, аслида, ҳужайралар даражасида нафас олиш ва овқат ҳазм қилишдир. Биз нафас олганимизда кислородни ютамиз ва карбонат ангидридни чиқарамиз. Овқат ҳазм қилганда озик воситаларини қабул қиламиз ва кераксизини чиқариб ташлаймиз.

Танангиздаги ҳар бир ҳужайра — бу митти завод, деб тасаввур қилинг. Қон айланиши яхшиланса, кўпроқ ёқилғи ва «эҳтиёт қисмлар» вақтида етиб келганини англатади, шу боис энергия ишлаб чиқариш юксак даражада қолади. Қон айланиш қанчалар фаолроқ бўлса, қон гўё конвейер каби ишлатиб бўлинган озиклар ва чиқиндиларни самаралироқ олиб кетади.

Менинг фикримча, *Бешта Зарурий машқ* туфайли вужудга келган оқ сочларнинг ўз асли рангига қайтиши ёки соч ўсишининг тикланиши, терига майинлик ва таранглик қайтиши, шунингдек, саломатлик ва кучлилиكنинг мутлақо янгитдан ҳис этилиши каби «мўъжизавий» ўзгаришларни айнан ўша ҳужайра ёшариши тушунтириб беради.

Бўшашиш: янги ланиш сари аниқ йўл

Жисмоний зўриқишнинг ҳар қандай шаклини, у аэробиками ёки изометрик машқларми, йога ёхуд «Соғлом Назар»ми бўшашиш билан бирга қўшиб олиб бориш нечоғли муҳимлигини англаш зарур. *Бешта Зарурий машқ* ва фаол йога машқлари каби машқлар анчагина руҳий ва жисмоний зўриқишни мўлжаллагани боис, мушаклар зўриқишини кучайтиради. Мушак зўриқиши ортганда, қоннинг катта оқими мушакларга

бориб, ички аъзоларга қон оқими камаяди. Бунда жароҳат олиш, қон босимининг ошиши, ташвишланиш ҳолатининг пайдо бўлиши, юракка зўриқишнинг ортиши ҳавфи юзага келади. Шу боис машқларни бажаришдан олдин баданни қиздириб олиб, ундан кейин эса мушаклар зўриқишини йўқотиши учун бўшашиш жуда муҳимдир.

Зўриқтирувчи машқлардан, шу жумладан, *Бешта Зарурий машқдан* олдин ва кейин бўшашиш мушакларни бўшаштиришга ва ички аъзоларга борадиган қон оқимини кучайтиришга йўл беради. Ҳаддан зиёд зўриқиш туфайли ўша сиз олаётган жисмоний, руҳий ва маънавий натижалар зое кетмаслиги учун *Бешта Зарурий машқни* бажаришдан олдин ва кейин албатта бўшашишга вақт ажратинг. Бўшашиш туфайли *Зарурий машқлар* кўпроқ фойда келтиради!

Агар аэробика ёки изометрик машқларни ёқтирсангиз, *Бешта Зарурий машқни* ёки одатдаги машғулотларингизга йога гавда ҳолатларини қўшишни тавсия этган бўлардим. Мабодо, сизда жисмоний машқларнинг бирон-бир дастури бўлмаса, *Бешта Зарурий машқ* билан йогани тана ва онг учун фойдали машқ қилишнинг тўлиқ цикли сифатида кўриб чиқсангиз бўлади.

Бутун танави ишлатиш

Ғарбдаги машқларнинг кўпи тананинг айрим қисмларига таъсир қилади. Йога гавда ҳолатлари мажмуалари ва *Соғлом Назар* тананинг барча қисмлари, энергетик тизимлари, ҳамма аъзолар ва тизимларга таъсир этади. Масалан, *Зарурий машқлар* тананинг тортишиш қонунларига қарши ҳаракатларини назарда тутди. Бу суяклар ўсишига ёрдам берувчи ҳужайралар ташкил топишига таъсир қилади. 70 ёшдан ошган аёллар иштирок этган тадқиқотларнинг кўрсатишича, агар улар ҳафтада шунчаки тўрт марта 20 дақиқадан сайр қилсалар ҳам остеопороз (суяклар емирилиши) жараёни анча пасаяр экан. Энди бутун тана ҳаракатланишини таъминловчи йога ҳамда *Бешта Зарурий машқ* мажмуалари нечоғли фойдали бўлишини тасаввур этаверинг.

Йога билан *Зарурий машқлар* доимий равишда танага таъсир этишининг яна бир услуби — бу ички аъзоларни

уқалашдир. *Иккинчи, тўртинчи ва бешинчи Зарурий машқларда* амалга ошириладиган эзиш, босиш ва қўйиб юборишлар овқат ҳазм қилиш тизими аъзоларидаги заҳарли моддалар ва туриб қолган қондан тозалашга таъсир кўрсатади, чунки бу чиқиндини том маънода ювиб чиқарувчи янги қонни келтиради. Бу эса, ўз навбатида, овқат ҳазм қилиш ва чиқариш вазифаларининг бажарилишини яхшилашга кўмаклашди. *Учинчи ва бешинчи Зарурий машқ* нафас олиш жараёнида иштирок этувчи кўкрак мушаклари ҳамда диафрагмани яхши ишлатиб ва тозалаб ўпкаларга бундай таъсирни кўрсатади. Ҳатто *Бешта Зарурий машқни* бажариб бўлганингиздан кейин ҳам нафас олишингиз чуқур ва эркин бўлиб қолаверади, бу, назаримда, *Соғлом Назар* машқларини бажариб юрган кишилар нима сабабдан кун давомида ўзларини тетикроқ сезишларини бир қадар тушунтиради.

Бешта Зарурий машқ

Бешта Зарурий машқни бажаришга киришишдан аввал бир нечта муҳим жиҳатларни билиб олишингиз керак:

1. Биринчи ҳафта давомида ҳар битта *зарурий машқни* бир кунда уч мартадан такрорлаб боринг. Кейин ҳар ҳафтада ҳар бир *зарурий машқни* иккитадан қўшиб боринг. Тўққизинчи ҳафта охирида ҳар бир машқни 21 мартадан бажарадиган бўласиз. Агар такрорлаш миқдорини секинроқ кўпайтириб бориш керак бўлса, марҳамат. «Соғлом Назар» амалларини эрталаб бажарган маъқул, бунда ижобий натижалар бутун кун давомида сезиларли бўлади. Истасангиз, машқлар тўлиқ мажмуини кунда икки бор, эрталаб ва кечқурун бажарингиз ҳам мумкин, лекин истаган натижаларга эришиш учун ҳар битта амални ҳар кун 21 мартадан бажариш етарлидир.

2. *Бешта Зарурий машқни* йўриқномаларга мувофиқ бажаринг. Ҳар қандай четга чиқиш уларнинг самарадорлигини камайтиради. Мабодо, ҳатто жисмоний жиҳатдан буткул соғлом бўлсангиз ва машқларни кўпроқ мартаба такрорлашга қодир бўлсангиз-да, ҳар бир машқни фақат буюрилган миқдорда бажаринг. Агар қўшимча юкламага эга бўлишни истасангиз,

Зарурий машқларни тезроқ бажаринг ёки кундалик тартибингизга ўзгача машғулот усулини қўшинг. *Бешта Зарурий машқнинг* энг асосий фойдаси тананинг энергетик ўрамалари айланишини тезлаштирадиган ва мувофиқлаш-тирадиган ҳаракатлар билан яратилади.

3. Умрингиз давомида баъзан бемор ёки иш билан ниҳоятда банд бўлган чоғларингизда тўлиқ машқлар мажмуасини бажармайдиган кунлар ҳам бўлади. Ҳар битта *зарурий машқни* уч мартадан бажариш атиги икки дақиқа фурсатингизни олади, бу эса умуман ҳеч нима бажармагандан кўра анча яхшироқдир.

4. Тана учун янги ҳар қандай машқлар турини эҳтиёт-корона ўзлаштириш керак. *Бешта Зарурий машқни* бажариш кўпгина жисмоний ўзгаришларни келтириб чиқариши мумкин. Қон айланишини яхшилайдиган *Зарурий машқлар* жуда кучли самара бериши мумкин ва бу такрорлашлар миқдорини секин-аста орттириб боришнинг сабабларидан биридир. Машғулотлар бошланганидан кейин маълум фурсат ўтгач, пешобингиз ранги тўқлашгани ёки ҳиди ўткирлашганини пайқашингиз мумкин. Сийганда ачишиш эҳтимоли бор. Аёлларда жинсий аъзоларда шамоллаш ҳам пайдо бўлиши мумкин. Эҳтимол, тер ҳидининг ёқимсиз иси кучаяр ёхуд терида кам миқдорда тошмалар пайдо бўлар. Юқори нафас йўлларида енгил инфекция ривожланиши ёки бўғимларда нохуш сезгилар пайдо бўлади. Мазкур белгиларнинг ҳаммаси вақтинча, улар шундай бўлиши одатий ҳолдир. Бу вужудингизда, бўғимлар ва шиллиқ қаватларда тўпланиб қолган захар ва кераксиз моддаларнинг ҳозир чиқариб юборилаётганидан далолат беради. Бироқ бу белгилар даволанишни талаб этмаслиги ва *Зарурий машқларни* бажаришга алоқаси йўқ қандайдир саломатлигингиз муаммолари оқибати эмаслигига ишонч ҳосил қилишингиз учун шифокор билан маслаҳатлашинг.

Бу белгилар — детоксификация жараёни натижаси эканига ишонч ҳосил қилгач, уларнинг ўтиб кетишига бир ҳафта вақт беринг. Уларни дори воситалари ёрдамида енгиллаштиришга урина кўрманг. Вужудингизни тозалаш туфайли ўзингизни яхшироқ сезасиз. Мабодо, зўриқиб қолаётганингизни сез-

гудек бўлсангиз, ҳар битта *зарурий машқни* камроқ бажаринг ёки уларни секинлаштиринг. Бундан ташқари, бу вақтда организмни ювиб юбориш учун кўпроқ сув ичинг.

Овқатланишда ҳам айрим ўзгаришлар фойдали бўлиши мумкин. Сутли маҳсулотлар, мол гўшти, қўй гўшти, ёғлар, қанд, нон, қаҳва ва бошқа шунга ўхшаш маҳсулотлар истеъмол этишни камайтиринг. Агар чексангиз, уни ҳам камайтиринг. Аслида *Бешта Зарурий машқ* — чекишни ташлаб юборишининг энг мақбул усули! Янги узилган хўл мева ҳамда сабзавотларни, шунингдек, ёрмаларни кўпроқ енг. Тез орада анча чаққонроқ ва соғломроқ бўлиб қолганингизни сезасиз. Кўзларингиз чақнаб, терингиз майинлашиб, бўғимларингиз ҳаракатчан бўлиб қолганини пайқайсиз.

Тайёргарлик: қиздирувчи, чўздирувчи ва соғлиқни мустаҳкамловчи машқлар*

Бешта Зарурий машқни бажаришдан аввал танани қиздириб олиш ҳамда машқларнинг ёшартирувчи самара-дорлигини кучайтириш мақсадида йогалар гавда ҳолатини тутиши асосида машқлар мажмуасини яратдим. Мазкур машқлардан баъзилари маълум *Зарурий машқларга* мувофиқ келади. Мабодо, у ёки бу ҳаракатни бажаришда қийналсангиз, қиздирувчи машқлар уни бажаришга керакли қувват ҳамда эгилувчанликни ривожлантиришингизга ёрдам беради. Бу чўздирувчи машқлардан кўпини кун давомида бажариш мумкин. Мабодо, у ёки бу сабаб туфайли битта ёхуд бир нечта *Зарурий машқни* бажаролмасангиз, уларнинг ўрнига мувофиқ қиздирувчи машқларни алмаштирсангиз ҳам бўлади. Эъти-борингизга тавсия этилаётган машқларнинг айримлари — йога тана ҳолатлари, бошқалари йога тамойилларидан фойдаланиб, устозлар ўйлаб топган машқлардир. Бутун мажмуани бажаришга 8 дан 10 дақиқагача вақт зарур бўлади.

Мазкур қиздирувчи, чўздирувчи ва мустаҳкамловчи машқлар ортиқча зўриқишдан халос қилади ва жароҳат

* Мазкур машқлар бир тавсия бўлиб, бажариш-бажармаслик ҳар кимнинг ўз ихтиёридадир (*Муҳаррир*).

олишнинг олдини олиб, бутун диққатингизни тана сезгиларига қарата жамлашга кўмаклашади. Шу тариқа *Зарурий машқларни* танани зўриқтирмай, енгил ва самарали бажара оласиз. Бу осуда ва майин ҳаракатлардир, уларни ёши ёки жисмоний ҳолатидан қатъи назар, кўплар бажара олишади.

Мазкур қиздирувчи ва чўздирувчи машқларни тавсия этилган тартиб асосида бажарган маъқул, чунки ушбу мажмуа танани *Зарурий машқларни* бажаришга тайёрлаш учун мўлжаллаб тузилган. Машқларнинг ҳаммасини ёки ўзингизга керакли деб ҳисоблаганларингизни танлаб олиб бажарсангиз ҳам, уларнинг кетма-кетлигини асло алмаштирманг. Бу қиздирувчи машқларни доим Бешта Зарурий машқни бажаришдан аввал бажаринг. (Ҳар бир машқни бажаришдан олдин ҳаракатлар кетма-кетлигини олдиндан тушуниб олиш учун йўриқномани кўриб чиқишингиз мумкин.)

Қорин орқали нафас олиб танани бўшаштириш



* Чалқанча ётинг ва кўлларингиз кафтларини юқорига қаратганча, ерга қўйинг. Бир неча бор секин-аста ва чуқур нафас олинг ва чиқаринг.

* Нафас олаётганда елка ва думбаларни ердан узмаган ҳолда белингизни хиёл кўтаринг.

* Нафас чиқарганда қорин мушакларини бўшаштиринг ва дастлабки ҳолатга қайтинг.

* Мазкур машқни бажараётганда диққатингизни танангизнинг ҳар бир қисмига бирин-кетин қаратиб, бошингиздан бошлаб секин-аста пастга тушганча хаёлингизда суратга туширинг.

* Ҳар сафар нафас олаётганда диққатингизни тананинг навбатдаги қисмига қаратинг.

* Ҳар сафар нафас чиқараётганда зўриқишни йўқотинг ва танангизнинг навбатдаги қисмини бўшаштиринг.

Мазкур кетма-кетликни 2 дақиқа давомида такрорланг.

Тебратма



* Чалқанча ётинг, тиззаларингизни кўкракка томон тортинг ва кўлларингиз билан тизза остини ушлаб олинг.



* Иягингизни кўксингизга босиб, умуртқангизни думалоқланг ва елкаларингиз бўғимларини ерга яқинлаштириб, тебранинг. Кейин олдинга тебраниб, думғазангизни ерга теккизинг.

* Табиий равишда нафас олганча олдинга ва орқага тебранишни давом эттиринг. Ушбу машқни бир неча марта такрорланг.

* Мазкур машққа кўшимча равишда ёки унинг ўрнига куйидаги машқни бажаришингиз мумкин:



* Тиззаларни кўкрак қафасига тортганда, оёқларни чекка томонга бир неча бор тебратинг. Нафас олиш одатдагидай, орқангизни ердан узмас-ликка ҳаракат қилинг.

* Бу тебранма ҳаракатни 15 — 20 сония бажаринг.

Кўприк

Мазкур машқ сизни Тўртинчи зарурий машққа тайёрлайди ва зарур бўлганда унинг ўрнини боса олади. У орқа ва тоснинг пастки қисмидаги зўриқишни камайтиради.

* Чалқанча ётинг ва кўлларингизни кафтларни пастга қаратган ҳолда ёнингизга кўйинг. Оёқларингизни тиззадан букиб, товонларингизни думбангиз яқинига кўйинг.

* Нафас олинг ва тосни полдан 5 — 10 см юқорига кўтаринг.

* Нафас чиқараётганда тосни секин бўшаштиринг ва дастлабки ҳолатига туширинг.

• Бу машқни 10 марта бажаринг.

Қорин мушакларини мустаҳкамлаш

Қорин мушакларини мустаҳкамлаш сизни Иккинчи Зарурий машқни бажаришга тайёрлайди ва зарур бўлганда унинг ўрнини боса олади.

* Полга ётинг, оёқларни олдинга узатинг ва тирсакларга таянганча, бошингиз билан гавдангизнинг юқори қисмини кўтаринг. Билакларингиз полда ётгани ҳолда, кафтлар пастга қаратилган бўлиши керак.

* Нафас олиб, оёқларингизни ердан 15 см юқорига кўтаринг. Тиззаларни букмас-ликка уринганча, ушбу ҳолатда уларни 15 — 20 сония тутиб туришда

давом этинг. Оёқларни кўтариб турганда одатдагидай нафас олинг. Кўзингиз очик бўлсин ва оёқ панжаларингизга қаранг.

* Нафас чиқараётганда оёқларингизни ерга туширинг. Бироз танаффус қилинг.

* Қорин мушакларини мустаҳкамлаш учун мазкур машқни 3 — 5 марта такрорланг.

Оёқ мушакларини мустаҳкамлаш



Мазкур машқ оёқлардаги зўриқишни камайтиради ва сонларни мустаҳкамлайди.

* Полда ётганча билак ва тирсакларга таянинг, аввалги машқдаги каби гавдангизнинг юқорисини кўтаринг.

* Оёқларингизни тиззадан бироз букканча, товонни ердан узмай, галма-гал кўтаринг.

* Табиий равишда нафас олинг, кўзингиз очик бўлсин, оёқларингизга қаранг.

* Мазкур машқни 15 — 20 сония бажаринг.



Мушукча

Мазкур машқ орқангиздаги ва сонлардаги зўриқишни пасайтиришга кўмаклашиб, шу соҳаларни мустаҳкамлайди.

* Ерга кафтларингиз, тиззаларингиз ва оёқ бармоқларингизга тиралганча тўрт оёқланг. Елкаларингиз кафтлар устида, тос эса — тиззалар узра бўлиши керак.

* Нафас олинг ва орқангизни эгинг. Биратўла иякни чўзиб, думгазангизни кўтаринг.



* Нафас чиқараётганда гавдангизни юмалоқланг, иякни кўкракка босиб, думғазани пастга туширинг.

* Мазкур кетма-кетликни уч марта такрорланг.

Чўзилиш

* Дастлабки ҳолат худди аввалги машқдагидек, бироқ оёқ бармоқлари ерга тиралмасдан, товонлар юқорига қаратилган.

* Думба билан товонларга ўтиринг, кафт ва тиззаларингиз ҳолати ўзгармасин.

* Нафас чиқаринг ва иякни кўксингизга босинг.





* Нафас олаётганда кафтларни ерда сирпантирганча кўлларингизни имкон қадар олд томонга узокроққа чўзинг, мазкур ҳолатда чуқур ва оҳиста нафас олган ҳолда 15 сония қолинг.

* Бўшашинг ва дастлабки ҳолатга қайтинг.

* Ушбу машқни бир мартагина бажариш кифоя.

Учбурчак



Мазкур машқ Бешинчи зарурий машққа яхши тайёргарлик ҳисобланади ва керак бўлганда унинг ўрнини босади.

* Дастлабки ҳолат худди аввалги машқдагидек, бироқ оёқ кафтлари эгилиб, бармоқлар полга тегиб туриши керак.

* Нафас олганча тиззаларни тик тутиб, думбани юқорига шундай кўтарингки, танангиз учбурчак шаклини эслатсин. Оёқлар тўғри, кўллар эса — гавдангиз билан бир текисликда бўлсин. Чуқур ва оҳиста нафас олганча мазкур ҳолатда 15 сония қолинг.

* Нафас чиқарганда дастлабки ҳолатга қайтинг.

* Ушбу машқни фақат бир марта бажаринг.



Латта қўғирчоқ



* Тик турганча белингизни эгиб, олдинга энгашинг.

* Мазкур ҳолатда қолиб, гавда, бош ва қўлларингизни пастга эркин осилтиринг. Сиз енгилликни ва бўшашганингизни ҳис қиласиз. Оёқлар текис ёки тиззада бироз букилган бўлиши керак.

* Ушбу ҳолатда 15 — 20 сония қолиб, кейин дастлабки ҳолатга аста қайтинг.

* Ушбу машқни фақат бир марта бажаринг.

Верголёт

Мазкур машқ гавдангизнинг юқори қисми, елкалар ва буйиндаги зўриқишни камайтиради. У Биринчи зарурий машққа яхшигина тайёргарлик бўлади, керак бўлганида эса унинг ўрнига бажарилиши мумкин.



* Тикка турганча полга қаттиқ тиралган ҳолда оёқлар орасини 30 см кетиринг, кўзлар очиқ бўлсин.

* Қўлларни ёнга елка текислигида ёзинг, кафтлар пастга қаратилган.

* Гавдангизни ўннга-орқага ва чапга-орқага шундай бурингки, қўлларингиз бир маромда силтансин. Умуртқангиз ўннга ва чапга бурилиши зарур, қўллар бўшашган ҳолда бўлиши керак.

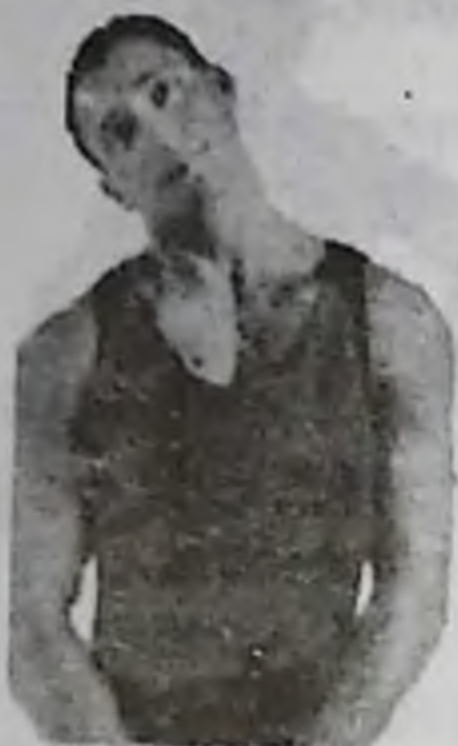


- * Ўнг тарафга бурилганда, чап қўл билан ўнг елкага, ўнг қўл билан эса — орқангизга шапатиланг.
- * Чап томонга бурилганда эса, ўнг қўл билан чап елкага, чап қўл билан эса орқага шапатиланг.
- * Оёқлар гавда ва қўлларга мос ҳаракатланиши керак — ўнгга бурилганда, чап товон ердан узилсин ва аксинча. Бироқ оёқ кафтини ердан тўла узиб бўлмайди.
- * Ўнгга бурилган чоғда бошни чапга булинг ва аксинча.
- * Ҳар бир бурилишга бир бор нафас олиш ёки чиқариш тўғри келиши керак.
- * Бурилиш машқини 20 марта бажаринг.

Бошни айлаштириш

Мазкур машқ томоқ, бўйин, орқанинг юқори қисми ва елкаларни бўшаштиради. У бўйинни зўриқтиришдан сақлайди.

- * Тўғри тулинг ва чуқур нафас олинг.
- * Оҳиста нафас чиқарганча бошингизни ўнг елкага эгинг. Шу ҳолатда 5 сония қолинг.
- * Нафас олинг ва дастлабки ҳолатга қайтинг.
- * Иякни кўксингизга тираб, нафас чиқарганча, бошингизни олдинга эгинг. Шундай ҳолатда 5 сония қолинг.



- * Нафас олинг ва дастлабки ҳолатга қайтинг.
 - * Нафас чиқарганча бошингизни чап елкага майин эгинг.
- Шу ҳолатда 5 сония қолини.

- * Нафас олинг ва дастлабки ҳолатга қайтинг.
- * Нафас чиқарганча бошни оқиста орқага эгинг.
- * Нафас олинг ва дастлабки ҳолатга қайтинг.
- * Бу кетма-кетлик бир маротаба бажарилади.

Елкаларни айлантириш

Ушбу машқ елкалар ва гавданинг юқори қисмини бўшаштиришга ёрдам беради ва шу соҳалардаги зўриқишнинг олдини олади.

- * Тикка туринг, кўллар ёнда эркин тушган, нафас олиш табиий.



- * Елкаларни уч марта олдинга оҳиста айлантинг.
- * Кейин 5 марта айланма ҳаракатни орқага оҳиста бажаринг.
- * Машқ тутагач, бир неча бор ўпкаларни тўлдириб чуқур нафас олинг ва чиқаринг, бунда ўпканинг бутун ҳажмидан фойдаланишга ҳаракат қилинг.

Ўргимчак

Ушбу машқ қўл панжаларини мустаҳкамлайди ва улардаги зўриқишни олишга кўмаклашади. У сизни Тўртинчи ва Бешинчи Зарурий машқни бажаришга тайёрлайди.



* Тўғри туринг, кафтларни бирлаштиринг, билакларингиз ерга нисбатан деярли параллел бўлиб, тирсакларни эса ён тарафга қаратилганча, кўкрак узра кўтаринг.

* Бармоқларингизни «елпигич» ҳосил қилиб, очинг. Иккала кўлингиз бармоқлари бир-бирига тегиб туриши, кафтлар бир-бирига тегмаслиги керак.

* Ҳар иккала кўлингиз бармоқларини сиртлари билан бўй баробар бирлаштиринг. Кафтларингиз аввалгидек бир-бирига тегмасин.

* Кейин кўлларингизни яна дастлабки ҳолатдагидек очинг ва панжаларни бўшаштиринг.

* Мазкур қисиш ва очишни секин-аста 10 марта такрорланг. Кўзлар очиқ, нигоҳлар кўлларга қаратилган, нафас олишингиз меъёрида бўлсин.

Билакларни қисиш

Ушбу машқ билакларни мустаҳкамлайди ва улардаги зўриқишни йўқотади. У сизни *тўртинчи ва бешинчи Зарурий машқни* бажаришга тайёрлайди.

* Тўғри туринг, ўнг кафтингиз билан чап билагингизни юзингиз сатҳида ушланг. Одатдагидай нафас олинг.

* Ўнг кўл бош бармоғи чап билакнинг ички томонида бўлиши керак.

* Билакни маҳкам ушлаганча, уни 10 марта оҳиста қисинг.

* Кўлларни алмаштириб, муолажани такрорланг.



Сонларни мустаҳкамлаш

Бу машқлар сизни Учинчи зарурий машқни бажариш учун тайёрлайди ва зарур бўлганда унинг ўрнини боса олади.





* Деворга орқа угирганча, 30-45 см нарида туринг. Оёқлар 15 см кенгликда.

* Оёқни полдан узмасдан, гавдангизни то думбангиз деворга тегмагунига қадар орқага ташланг.

* Нафас олинг. Нафас чиқарганда оёқлар тиззасини букканча думбани девор узра сирпантириб ўтира бошланг. Гўё кўринмас курсида ўтиргандай сонларингиз ерга параллел бўлганида тўхтатинг.

* Орқангиз билан деворга тўлиқ суянинг. Чуқур нафас олиб, чиқаринг.

* Шундай ҳолатда 15 сония қолинг. Агар тўғри ҳолатда бўлсангиз, сонларингизда титроқ сезасиз.

* Девор бўйлаб юқорига сидирилганча, нафас олинг. Машқни такрорлашдан олдин бир неча марта чуқур нафас олиб, чиқаринг.

* Машқни шу кетма-кетликда 2-3 марта бажаринг.

Мазкур қиздирувчи машқларни бажаргач, бир неча дақиқа танаффус қилинг ва дам олинг. Бу *Бешта Зарурий машқни* бажариш олдидан сизни бўшаштиришга ёрдам беради.

Бешта Зарурий машқ ўрнига енгил машқлардан фойдаланиш

Башарти биронта зарурий машқни бажаришга ҳолингиз келмай ёки даволовчи шифокорингиз уларни бажаришдан тийилишни сўраса, унинг ўрнига мувофиқ келган енгилроқ машқ бажарсангиз бўлади.

* Биринчи Зарурий машққа «Вертолёт» машқи мувофиқ келади.

* Иккинчи Зарурий машққа «Қоринни мустаҳкамлаш» машқи мувофиқ келади.

* Учинчи Зарурий машққа «Сонларни мустаҳкамлаш» машқи мувофиқ келади.

* Тўртинчи Зарурий машққа «Кўприк» машқи мувофиқ келади.

* Бешинчи Зарурий машққа «Учбурчак» машқи мувофиқ келади.

«Бешта Зарурий машқ» ни бажариш бўйича қадам-бақадам кўрсатма

Аксарият кишилар ёши ҳамда жисмоний ҳолати қандайлигидан қатъи назар, ўз саломатликларига тўла фойда олиш учун чидам ва матонат билан *Зарурий машқларни* жуда соз бажаришга қодирлар. Ҳеч ким *Зарурий машқларни* биринчи галданоқ тўғри ва мукамал тарзда бажара олмайди. Мабодо бирон-бир машқни бажаришга ҳолингиз келмаса, уни юқорида келтирилган тетиклаштирувчи машқлардан бирон-тасига алмаштиришингиз мумкин. Агар уни ҳам бажариш имкони бўлмаса, қўлингиздан келганча машқларни бажаринг ва имкон топгандан кейин *Зарурий машқлар* ёки унинг ўрнини босадиган машқларни бажаришга қайтинг.

Айрим хасталиклар маълум *Зарурий машқларни* бажаришга ҳалал бериши мумкин. Ҳар бир машқнинг тавсифи охирида шундай касалликларни келтирганман. Агар шундай касалликлардан биридан азият чекаётган бўлсангиз, машқларни бажаришга киришишдан аввал шифокор билан маслаҳатлашиб

олишингизни тавсия этаман. Мазкур рўйхат муфассал деб бўлмайди, албатта. Агар бирон касаллик билан оғриб, тиббий кузатувда бўлсангиз, машқларни бажаришдан олдин уларни даволовчи шифокорингиз билан муҳокама қилиб олинг.

Бешта Зарурий машқни бажараётганда чуқур, секин ва текис нафас олишга ҳаракат қилинг. Нафас олишингиз сифати машқлар келтирувчи фойдага бевосита таъсир кўрсатади. Кўп кишилар ўз ўпкалари сифимининг учдан икки қисмидангина фойдаланишади. Чуқур нафас олиш ўпкаларни тозалаб, туриб қолган ҳавони янгилайди ва кўп миқдордаги қонни кислород билан тўйинтиради. Кислородга тўйинган хужайраларни тиклаб, уларни қувват билан тўлдиради. Секинлаштирган тарзда нафас олиш юрак ишлашини фаоллаштиради ва шу тарзда қон танамизнинг ҳар бир хужайрасига ҳеч қандай тўсиқсиз кириб боради.

Биринчи зарурий машқ

Биринчи зарурий машқ махсус тушунтиришларни талаб этади. У бошқаларидан фарқли равишда анъанавий мантиқий тана ҳолатлари ёки машқларига ўхшамайди, бироқ бунга ўхшаган техника кўпгина эзотерик (яширин) ва диний анъаналарда фойдаланилади. Унда диққатимиз қандай шаклни эгаллашга эмас, балки танада энергия оқимини кучайтириш мақсадида айланувчи ҳаракатга йўналтирилган. Ислом динида сўфийлар таълимоти мавжуд. Унинг тарафдорлари юксак англаш ҳолатига етишишлари учун айланиб, айнан *айланувчи дарвешлар* номини олишган.

Мэрло Морган ўзининг «Мутантнинг пастга ва юқорига йўллаган мактуби» номли харидоргир китобида қизиқ далил келтирган: Австралия аборигенлари ҳам айланишни ҳаётий энергия оқимини кучайтириш усули сифатида кўришар экан. Морган кам сонли абориген гуруҳлари орасида ўтказган бир неча ой мобайнида инсон танасида еттита асосий энергетик марказ мавжудлиги ҳамда айланиш ёрдамида уларнинг ҳар биридаги энергия даражасини орттириш мумкинлигини билиб олди. У, шунингдек, мазкур марказларни тасвирлашда *ўрамалар* сўзини қўллади.

Назаримда, ҳар қандай одам табиий йўл билан ўзи учун айланиш самарасини очиши мумкин ва шу боис мазкур

техника турли маданиятларда фойдаланилган. Йогалар қувват даражаси жуда баландлашган чоғда, улар беихтиёр айланишади ва бу — қувватни бутун асаб тизими бўйлаб ўтказиш усули ҳисобланади. У ҳузурланиш ҳиссиётини келтириб чиқара олади ҳамда сўфийлар учун бу жунбушга келиш ҳолатини ифодалашини ўқигандим. Лекин анчайин оддий даражада айланиш шунчаки хушёқади. У вақтичоғлик пайдо қилувчи эрмаклиги туфайли ҳам, ёш болакайлар эҳтимол, айланишни ёқтиришар. Қизалоғим Кедли ўйнаб юрганида айланаётганини кузатганимда, у деярли ҳар доим соат мили йўналишида айланаётганини пайқадим. Чакралар айнан шундай ҳаракатланишни «хоҳлайди».

Яхши таъсир кўрсатади

- * вена қон томирларининг варикоз кенгайишида;
- * остеохондрозда;
- * бош оғриғида.

Даволовчи таъсири

Биринчи зарурий машқ қон айланишини яхшилайдди, бу эса вена томирларининг варикоз кенгайишида даволовчи самара беради; шунингдек, у кўлларни мустаҳкамлайди ва мабодо мана шу соҳада остеохондроздан азият чекаётган бўлсангиз, ёрдам бериши мумкин; у ҳамма чакраларда, айниқса, бошнинг тепаси, пешона, кўкрак ва тиззалар соҳасида жойлашган чакраларда энергия айланиши тезлигини оширади.

У ҳужайраларнинг янгилашишига ёрдам бериб, орқа мияга ижобий таъсир кўрсатади. Бу эса фикрнинг тиниқлашувига кўмаклашиб, бош оғриқларининг олдини олади. Ҳар куни *Биринчи зарурий машқни* бажара бошлар экансиз буткул танангизни ёшартириш жараёнини бошлайсиз.

Дастлабки ҳолат

* Тик туринг, кафтларингизни пастга қаратганча, кўлларни ён томонга ёзинг. Букчайманг ва елкаларни зўриқтирманг, кўлларингиз елка текислигида турсин.

* Хаёлан худди ерда ётган соат циферблатини кўз олдингизга келтириб, унинг ўртасида 12 рақамига юзланиб турганингизни тасаввур қилинг. Соат мили йўналишида айлана бошланг.



Ҳаракат

* Чапдан ўнга тўлиқ доира ҳосил қилганча айланинг. Айланишни бошлаганда ҳам, тугатаётганда ҳам секин-аста, тезликни ошириб ва камайтириб боравering. Бу танангизни ортиқча зўриқтиришдан асрашга кўмаклашади. Айланаётганда секин ва бир текис нафас олинг.

* Енгил бош айланишини ҳис қилишингиз мумкин. Бунинг олдини олиш учун айланишни бош-

лашдан аввал қаршингизда ҳаракатсиз нуқтани топиб, нигоҳингизни шунга қадаб олинг. Бурилаётиб нигоҳни ўша нуқтадан имкон қадар узоқроқ узмасликка ҳаракат қилинг. Мазкур нуқта кўз ўнгизга яна тушганида, нигоҳингизни унга қайта қаратаверинг.

* Айланиб бўлгач, бир неча марта бурнингиздан чуқур нафас олиб, чиқаринг. Танангизни бўш қўйинг. Ётинг ва *Иккинчи зарурий машққа* ўтишга ҳозирланинг. Ҳатто энг енгил бош айланиши ўтиб кетмагунига қадар кутинг. Меъёрдаги аҳволга тўлиқ келмагунингизча кейинги *зарурий машқни* бошламанг.

Маслаҳатлар

* Оёқларингиз шунчаки қўллар ортидан ҳаракатланишига имкон беринг.

* Айланаётганда жойингиздан силжимасликка ҳаракат қилинг. Айланишни қасрда бошлаган бўлсангиз, тахминан ўша ерда тугалланг.

* Иягингиз пастга тушиб кетмаслигини, елкаларни эса бўш қўйишни кузатинг.

Мураккабликлар юзага келса

* Айланишни секингина бошлаб, аста тугатинг. Барибир қийналаётган бўлсангиз, доимо секин суръатда айланинг.

* Мабодо елкангиз ёки бўйнингизда оғриқ сезсангиз, қўлларингизни тирсакдан букишингиз мумкин — бу мушак-

лар тайёргарлигини ҳисобга олмасдан уларни чўзгандан кўра афзалроқдир.

* Ўзингизни анча қулай сезмагунингизча бир неча бор репетиция ўтказинг.

* Мабодо кучли бош айланишини сезсангиз, нигоҳингизни қадаш мумкин бўлган яна учта нуқтани танланг. Циферблат тасвиридан фойдаланиб, 12, 3, 6 ва 9 белгиларида нуқталар танлаб олинг. Ҳар битта нуқта биронта буюмда, масалан, деразада, чироқда, расмда ёки мебел қисмида жойлашган бўлиши мумкин. Ана шу нуқталар томон бурилганингизда, нигоҳингизни ҳар бир буюмга қаратинг. Кафтларингиз пастга қаратилишига эътибор беринг — бу ҳам бош айланишининг олдини олишга ёрдам беради.

Айланиб бўлгач, мувозанатни тиклаш учун тўғри турунг ва оёқларингизни елка кенглигида қўйинг. Қўлларингизни кўксингиз олдида қовуштириб, бошмалдоқларингизга қаранг. То бош айланиши ўтиб кетмагунга қадар шу ҳолатда қолинг.

Агар кўпроғини истасангиз

* Тезроқ айланинг, бироқ мувозанатни йўқотар даражасида эмас.

Огоҳлантириш

Айланганда кўнглингиз беҳузур бўлиши, бошингиз оғриши ва мувозанатни йўқотишингиз мумкин. Башарти ушбу *зарурий машқни* илк бор бажараётган бўлсангиз, секинроқ айланаверинг.

Ҳар доим соат мили йўналишида айланинг.

Шифокор билан маслаҳатлашинг.

Айланиш айрим касалликларни жунбушга келтириши мумкинлиги боис, башарти Паркинсон ёки шунга ўхшаган касалликка дучор бўлган, бош айланиш, ҳомиладорлик даври кўнгил айнашлари, кенг склероз ёхуд бош айланишга сабабчи ҳапдорилар қабул қилаётган бўлсангиз, малакали шифокор билан маслаҳатлашганингиз маъқул. Агар юрагингиз катталашган, юрак клапанлари билан муаммоларингиз бўлса ёки сўнгги уч ой мобайнида юрак хуружини ўтказган бўлсангиз, шифокорингиз рухсатисиз *Зарурий машқни* бажара кўрманг.

Иккинчи зарурий машқ

Яхши таъсир кўрсатади

- * артритда;
- * остеопорозда;
- * бетартиб ҳайз кўришда;
- * ҳайзлар аро танаффус белгиларида;
- * ошқозон-ичак касалликларида;
- * бел оғриқларида;
- * бўйин ва оёқдаги увишишларда.

Даволовчи таъсири

Иккинчи зарурий машқ қалқонсимон, буйрак усти безлари, буйраklar, овқат ҳазм қилиш аъзолари, жинсий аъзолар ва безлар, шу жумладан, простата билан бачадонга тетиклаштирувчи таъсир кўрсатади. У бетартиб ҳайз кўришда фойдали ҳамда ҳайзлараро танаффуснинг айрим белгиларини енгиллаштиради. У, шунингдек, ошқозон-ичак йўли муаммоларида ҳам ижобий таъсир қилади. Юрак мушаклари ва диафрагмани тетиклаштириб, қон айланиш, нафас олиш ва лимфалар тизимига яхши таъсир кўрсатади. Мазкур ҳаракат, шунингдек, қорин, оёқ ва қўл мушакларини мустаҳкамлайди, орқанинг пастки қисмидаги зўриқишни пасайтириб, оғриқни йўқотишга ёрдам беради; бўйин ва оёқлар қотиб қолганида даволовчи самара беради. Бўйин ва сон соҳасидаги артрит ёки тос-бел бўғимида, оёқ ва бўйинда остеопороз хасталигидан азобланаётганлар учун катта ёрдам кўрсатиши мумкин. Бундан ташқари, у томоқ, қориннинг юқори ва қуйи соҳаси ҳамда думғазада жойлашган 5-, 3-, 2- ва 1- чакраларда қувват айланиш тезлигини оширади.

Дастлабки ҳолат

* Юзингизни тепага қаратиб, оёқларни узатганча ерга ётинг. Ушбу машқни қалинроқ гиламчада ётганча бажарган маъқул — бу умуртқа поғонасини жароҳатлаш ва совуқ ерга теккизишдан асрайди.

* Қўлларингизни ён томондан гавдангиз бўйлаб чўзинг, кафтлар пастга қаратилган, бармоқлар жипслашган бўлсин.



Ҳаракат

* Бошингизни ердан узиб ва иягингизни кўксингизга босганча бурундан нафас олинг. Шу баробар думбани ердан узмасликка уринганча оёқларингизни юқорига тикка кўтаринг.

* Оёқларни тикка тутиб туриш жуда муҳим. Башарти шундай қилолмасангиз, тиззаларни букканча кўтарсангиз ҳам бўлаверади. Кейинчалик тиззаларни букмай кўтаришни ҳам ўрганиб оласиз.

* Бош ва оёқларни имкон борича текис тутиб, пастга секин туширинг. Бурнингиздан секин нафас чиқаринг.

* Ҳамма мушакларингизни бир лаҳзага бўшаштириб, кейин эса мазкур ҳаракатни такрорланг.

Маслаҳатлар

* Оёқларни кўтараётганда кафтлар, билаклар, тирсаклар ва елкаларингизни ерга қаттиқ тиранг.

* Қорнингизни ичингизга тортинг ва фикрингизни шунга жамланг. Бошни кўтараётганда уни бўш қўйинг, пастга эса уни оҳиста ва оёқлар билан баравар тушириш керак.

Мураккабликлар юзага келса

* Оёқларни кўтаришни енгиллатиш учун думбангиз тагига сочиқ ёки адёл тахлаб қўйинг. Ушбу ҳаракатни бажариш енгиллашганини сезганингизда бундай ёрдамдан воз кечинг.

* Такрорлаш миқдорини секин-аста ошириб боринг, зарурият сезилса, такрорлашлар орасида танаффус қилиб олинг.

* Оёқларни кўтараётганда ўзингизга кўмаклашиш учун бир неча нафас олиш усуллари синаб кўринг. Дастлабки ҳолатда нафас олинг. Кейин оёқлар ва бошни кўтараётганда ютилган ҳавони чиқаринг. Мазкур ҳаракатни тугаллаётган чоғда яна бир нафас олиб, кейин бош ва оёқларни қайтиб туширганча оҳиста нафас чиқаринг. Оёқларни енгил кўтаришни ўрганиб олгандан кейин «Ҳаракатлар» бўлимида тасвирланган нафас олишга ўтинг.

* Агар мазкур *Зарурий машқни* бажаролмасангиз, уни «Қорин мушакларини мустаҳкамлаш» дея номланган тетиклаштирувчи машққа алмаштирсангиз бўлади (109-бетга қаранг).

Кўпроғини истасангиз

* Агар тиззаларни букмай оёқларингизни тикка кўтаролсангиз, думбангиз ердан кўтарилгунича оёқларни ўзингизга томон янада кўпроқ чўзишингиз мумкин.

* Такрорлашларни тезроқ суръатда бажаринг.

Огоҳлантириш

* Мабодо белингиз ёки бўйнингиздаги ҳаддан зиёд зўриқишдан ёхуд елка ва оёқларнинг қотиб қолишидан азобланаётган бўлсангиз, агар ошқозон яраси, кенг склероз, Паркинсон ёки шунга ўхшаш касалликлар, фибромалар, сурункали чарчоқ белгилари, қорин мушакларининг нимжон-

лашуви ёки дорилар ёрдамида назоратдаги қон босимининг ошиши хасталикларига дучор бўлган бўлсангиз — мазкур *Зарурий машқларни* ниҳоятда секин бажаринг ва такрорлашлар сонини ҳафтасига бир ёки икки марта ошириб боринг. Аёллар ҳайз кўриш даврида жуда эҳтиёткор бўлишлари керак, чунки оғриқлар кучайиши, шунингдек, ҳайзлар орасидаги танаффус ёки ҳайз буткул тўхташи мумкин.

Шифокор билан маслаҳатлашинг

Агар чурра, қалқонсимон без катталашган, вертиго ёхуд Миньер касаллиги билан оғриган бўлсангиз, мазкур машқ сиз учун хавфсизлигини даволовчи шифокорингиздан албатта сўранг. Ҳомиладорлик даврида, назорат қилиб бўлмас даражадаги қон босими ортганида, қалқонсимон без катталашганида, умуртқа поғонаси муаммолари, орқа соҳасидаги артритда мазкур *Зарурий машқни* бажаришдан олдин шифокордан розилик олишингиз керак. Мабодо юрагингиз катталашган, юрак клапанлари муаммолари мавжуд бўлса, агар сўнгги 3 ой мобайнида юрак хуружини ўтказган ёки охириги олти ой ичида қорин соҳасига жарроҳлик муолажасига мубтало бўлган бўлсангиз, мазкур *Зарурий машқни* шифокор рухсатисиз бажаришга киришманг.

Учинчи зарурий машқ

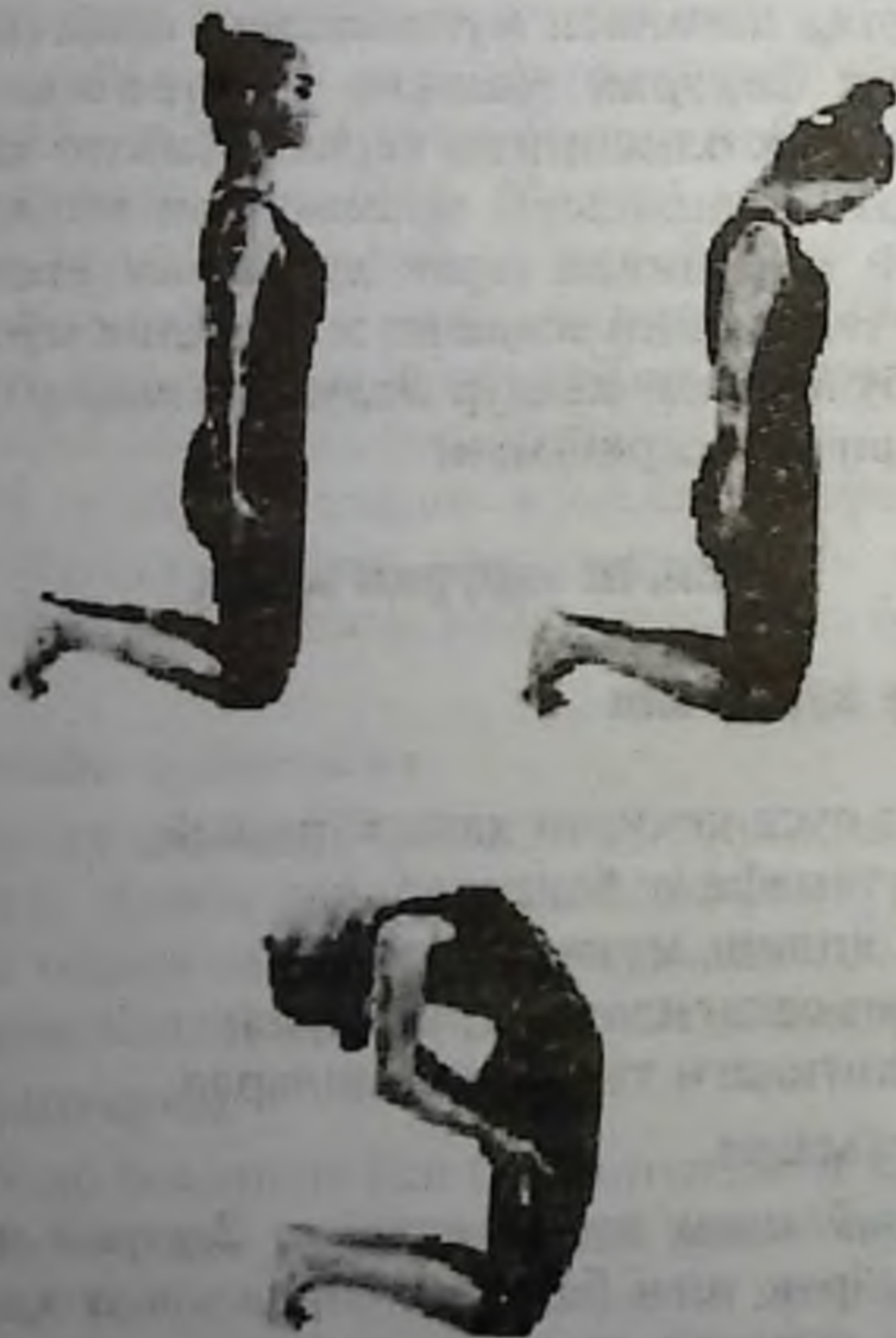
Яхши таъсир кўрсатади

- * артритда;
- * бетартиб ва суст кечувчи ҳайз кўришда;
- * ҳайзлараро танаффус белгиларида;
- * овқат ҳазм қилиш муаммоларида;
- * бел ва бўйин соҳасидаги оғриқларда;
- * бурун бўшлиғидаги туриб қолишларда.

Даволовчи таъсири

Учинчи Зарурий машқ худди *иккинчи Зарурий машқ* каби қалқонсимон, буйрак усти безлари, барча овқат ҳазм қилиш аъзолари, ҳамма жинсий аъзолар ва безлар, шу жумладан, простата билан бачадонни мустаҳкамлайди. Айниқса, у

ҳайзлараро танаффусдаги аёллар ёки бетартиб ҳайз кўрувчи ёки суст оқар ҳайз кўрадиган аёлларга яхши таъсир кўрсатади. У қорин бўшлиғи ва диафрагмани тетиклаштириб, мустаҳкамлайди, нафас олишни анча чуқурлаштиради, бўйин ва белдаги мушаклар зўриқишини пасайтиради ҳамда шу соҳадаги оғриқлар ва қотиб қолган жойларни енгиллаштиради. У бурун бўшлиғини тозалаш ва бўйин билан гавда орқасининг юқори қисми артрит белгиларини енгиллаштиришга кўмаклашади. Мазкур ҳаракатни қувватингиз ва ҳаётингиз кучингиз умумий даражасини оширган ҳолда бажариш, ҳамма чакраларнинг, айниқса, мос ҳолда томоқ ва қорин бўшлиғининг юқори ва қуйи қисмларида жойлашган 5-, 3- ва 2- чакралар айла-нишини тезлаштиради.



Дастлабки ҳолат

* Ерга тиззалаб чўккаланг, оёқ бармоқларини ёстиқлари ерга тегиб турадиган қилиб букинг, тананинг қолган қисмлари текис туради.

* Кафтларингиз билан сонингизнинг орқа юзасини ушланг, бошмалдоғингиз олдинга қаратилсин, бурун билан нафас олинг.

* Зурнингизда нафас чиқариб, иякни кўксингизга босганча бошни олдинга энгаштиринг.

* Оҳиста ва чуқур нафас олиб, бошни имкон қадар узоқроққа майин ташлаганча умуртқангизни букиб, орқага эгилинг.

* Нафас чиқариб, дастлабки ҳолатга қайтинг. Нафас олинг ва машқни такрорланг.

Маслаҳатлар

* Эгилаётган ва қадингизни ростлаётган чоғда мувозанатни сақлаш ва кўллаб туриш учун кўлларингиз билан сонларга тиралсангиз бўлади.

* Бошингиз ва бўйнингизни бўш тутинг.

Мураккабликлар юзага келса

* Башарти тиззаларда оғриқ сезсангиз, улар остига тахланган сочиқ ёки адёл тўшаб олинг.

* Мазкур *Зарурий машқни* бажаролмасангиз, уни «Сонларни мустаҳкамлаш» деган тетиклаштирувчи машққа алмаштиринг (118-бетга қаранг).

Агар кўпроғини истасангиз

* Такрорий машқни тезроқ бажаринг.

Огоҳлантириш

Башарти қон босимингиз баланд бўлиб, дори-дармонлар қабул қилаётган бўлсангиз, бошингиз юрак даражасидан пастроқ тушишига йўл кўйманг. Мабодо бўйин ёки белда оғриқ сезгудек бўлсангиз, қорин мушакларингиз нимжон, тез-тез бошингиз оғриси, кенг склероз, Паркинсон ёки шунга ўхшаш касаллик билан оғриган ёхуд сурункали чарчоқ белгилари мавжуд бўлса, ҳар бир такрорий машқни жуда секин бажаринг ва ҳар ҳафтада бир-иккита машқ кўшиб боринг.

Шифокор билан маслаҳатлашинг

Башарти чурра, назоратда тутиб бўлмас қон босими, орқа соҳасида ўткир артрит, қалқонсимон безнинг катталашуви, умуртқа поғонаси муаммоларига дучор бўлган бўлсангиз,

ушбу зарурий машқни бажаришга киришмасдан аввал шифокорнинг рухсатини олинг. Ҳомиладорлик чоғида ва олти ойдан кам муддат ичида қорин бўшлиғида жарроҳлик муолажасидан ўтган бўлсангиз, албатта шифокор билан маслаҳатлашиб олинг. Агар юрагингиз катталашган, юрак клапанларида муаммолар бўлса ёки уч ой давомида юрагингиз хуруж қилган бўлса, мазкур зарурий машқни шифокордан бемаслаҳат бажаришга киришманг.

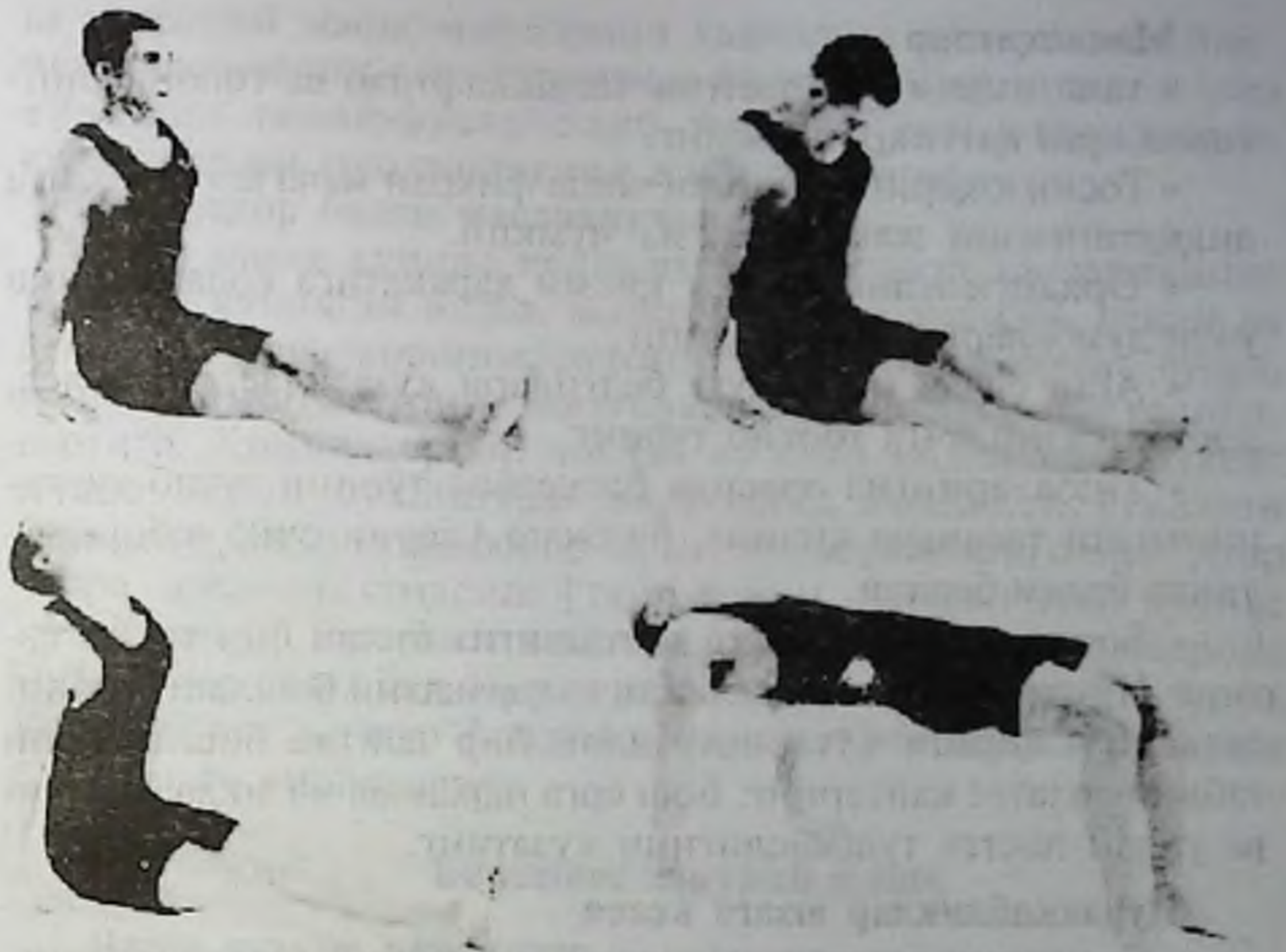
Тўртинчи зарурий машқ

Яхши таъсир кўрсатади

- * артритда;
- * остеопорозда;
- * тартибсиз ёки секин кечувчи ҳайзларда;
- * менопауза белгиларида;
- * бурун бўшлиғида йиғилиб қолишда.

Даволовчи таъсир

Тўртинчи Зарурий машқ қалқонсимон без, ошқозон-ичак соҳасидаги барча аъзолар, ҳамма жинсий аъзо ва безлар, шу жумладан, простата билан бачадонни мустаҳкамлайди, шунингдек, қон билан лимфа айланишига яхши таъсир кўрсатади. У қорин бўшлиғи, юрак мушаклари ва диафрагмани тетиклаштиради, қорин, сон, қўл ва оёқ мушакларини мустаҳкамлайди. Мабодо бурнингиз битиб қолган бўлса, у бурун бўшлиғини тозалашга кўмаклаша олади. Агар елкалар, бўйин, сонлар ва тиззалар соҳасида артритдан азобланаётган бўлсангиз, ушбу ҳаракат сизга айниқса фойдали бўлади. Бу қўл, оёқ ва тос-сон бўғимлари остеопорозидан шикоятчи бор кишиларга ҳам тааллуқлидир. Ушбу ҳаракат чуқур нафас олдириб, томоқ, кўкрак қафаси, қорин бўшлиғининг қуйи ва юқори қисмлари ҳамда думғазада жойлашган асосий чакралар (5-, 4-, 3-, 2- ва 1-) айланишини тезлаштиради. Бундан ташқари, у тиззалар соҳасида жойлашган кўшимча чакраларда қувват айланишини фаоллаштиради, шунингдек, ҳаётини куч умумий даражасини ошириб, иммун тизимига анчайин қўллаб-қувватловчи таъсир ўтказади.



Дастлабки ҳолат

* Ерга ўтиринг, гавдангизни тик тутинг ва оёқларингизни олдинга чўзинг, товонлар елка кенглигида бўлсин.

* Кафтларни думбалар ёнидаги ерга қўйинг, қўллар текис, бармоқлар олдинга қаратилган бўлсин. Нафас олинг.

Ҳаракат

* Нафас чиқараётганда иякни кўксингизга босинг. Кейин яна секин нафас олиб, бошни имкон қадар орқага ташлаб, танангизни олдинга тикка кўтаринг. Танангиз қўлларга ва тиззаси букилган оёқларга тиралиб туради. Қўллар текис ва ерга перпендикуляр бўлиши зарур, кўкрак қафаси ва сонлар ерга перпендикуляр бўлсин. Товонлар ердан узилмасин.

* Мазкур ҳолатда танангиздаги ҳар бир мушакни зўриқтирганча нафасингизни ютиб туринг. Кейин секин нафас чиқариб, ўпкаларни тўла бўшатинг, ҳамма мушакларни бўшаштириб, дастлабки ҳолатга қайтинг.

* Бироз тин олгач, нафас олинг ва ҳаракатни такрорланг.

Маслаҳатлар

- * танангизни кўтараётган чоғда кафтлар ва товонларингизни ерга қаттиқроқ босинг.
- * Тосни юқорига кўтарган чоғда фикран мана шу ҳаракатга диққатингизни жамлашингиз мумкин.
- * Орқангизнинг пастки қисми ҳаракатига ёрдамлашиш учун думбаларни ичга тортинг.
- * Агар сизда менопауза белгилари кузатилаётган бўлса, қорнингизни ичга тортиб туринг.
- * Тиззаларингиз орасида баскетбол тўпини тутиб турганингизни тасаввур қилинг, бу сизга уларни очиб юбормасликка ёрдам беради.
- * Бошингизни умуртқа поғонангиз билан бир текис тутинг. Иякни кўксингизга босганча ҳаракатни бошланг. Кейин гавдани юқорига кўтариш билан бир пайтда бошингизни табиий ҳолатга қайтаринг. Бош ерга параллел чизиқда бўлиши ва ундан пастга тушмаслигини кузатинг.

Мураккабликлар юзага келса

- * Сонларни мустаҳкамловчи машқларни кунда уч мартадан бажаринг. (118-бетга қаранг.)
- * Гавдангизни ўзингизга қулай тарзда юқорига кўтаринг. Вақти келганда, уни янада баландроқ кўтара оласиз. Энг муҳими, шошилмаслик керак.
- * Агар билакларингиз оғриётган бўлса, қўлларни муштум қилиб тугиб, уларга таянинг.
- * Мазкур *Зарурий машқни* бажаролмасангиз, уни «Кўприк» дея номланган тетиклаштирувчи машққа алмаштиринг.

Ортиқроғини истасангиз

- * Машқни тезроқ суръатда такрорланг.

Огоҳлантириш

Мабодо қоч босимингиз баланд бўлиб, дори-дармонлар қабул қилаётган бўлсангиз, ошқозон яраси, кенгайган склероз, фибромиозит, Паркинсон ёки шунга ўхшаш касаллик, бел ва бўйинда оғриқлар, қорин соҳаси мушаклари нимжонлиги, елка ва оёқларнинг қотиб қолиши ёки ўзингизни ҳолсиз сезаётган бўлсангиз — мазкур *Зарурий машқни* секин бажаринг

ва такрорий машқ миқдорини ҳафтасига кўпи билан бир-иккитадан секин-афта кўпайтира боринг. Шунингдек, у ҳайз кўришда танаффусга олиб келиши ёки оғриқларни кучайтириши мумкинлигини назарда тутинг.

Шифокор билан маслаҳатлашинг

Агар сизга қуйида келтирилган биронта хасталикнинг ташҳиси қўйилган бўлса, мазкур *Зарурий машқни* секин ва даволовчи шифокорингиз рухсати билангина бажаринг: чурра, қалқонсимон безнинг катталашуви, Миньер хасталиги, вертиго. Ҳомиладорлик чоғида ва олти ойдан кам муддат ичида қорин бўшлиғида жарроҳлик амалиёти ўтказган бўлсангиз, албатта шифокор билан маслаҳатлашиб олинг. Агар чурра, орқангиз соҳасида ўткир артрит, назорат этиб бўлмас қон босими, юрагингиз катталашган, юрак клапанларида муаммолар бўлса ёки охириги уч ой давомида юрагингиз хуруж қилган бўлса, мазкур *Зарурий машқни* шифокордан бемаслаҳат бажаришга киришманг.

Бешинчи зарурий машқ

Яхши таъсир кўрсатади

- * артритда;
- * остеопорозда;
- * бетартиб ёки суст кечувчи ҳайз кўришда;
- * бурун бўшлиғи ҳаракати сустлашганда;
- * ошқозон-ичак йўли касалликларида;
- * белдаги оғриқларда;
- * оёқлар ва буйин қотишида.

Даволовчи таъсири

Бешинчи Зарурий машқ қалқонсимон, буйрак усти безлари, буйрақлар, овқат ҳазм қилишда иштирок этувчи барча аъзолар, жинсий аъзолар ва безлар, шулар жумласидан, простатит билан бачадонни янгилайди (яъни ёшартиради). У қон билан лимфа айланишини яхшилагани бонсе, бу иммун тизимига ижобий таъсир кўрсатади, чуқур нафас олишга ундайди, қувват ва ҳаётий куч даражасини кўтариб, ҳамма чакралар ишини тезлаштиради. Қорин бўшлиғи, юрак мушаги, диафрагма, қорин, оёқ, қўл мушакларини мустаҳкамлайди ҳамда бел, қўллар ва буйиндаги оғриқларни енгиллаштиришга ёрдам беради.

Худди иккинчи, учинчи ва тўртинчи Зарурий машқлар каби у, айниқса, ҳайз кўришда муаммолари бор аёллар учун фойдалидир. У, шунингдек, бурун бўшлиғини тозалайди, ошқозон-ичак йўли касалликлари, кўл ва оёқлар соҳаси остеопорозиди ёрдам беради ҳамда сонлар, орқа, елка, кўллар ва товондаги артритларда енгиллик келтиради.

Дастлабки ҳолат

* Ерга эгилиб юз тубан ётинг. Бунда танангиз кафтлар ва оёқ бармоқларига таянади. Елкалар кафтлар тепасида, товонлар елка кенглигида турсин.

* Гавдангизни шундай кўтарингки, оёқлар билан тос ерга тегмасин. Умуртқа поғонангиз билан эгилинг, кўкрак қафасингиз тосдан юқорироқ ҳолатда бўлсин.

Ҳаракат

* Бурун билан аста нафас олинг ва бошингизни иложи борича орқароққа оҳиста ташланг.



* Нафас олишни давом эттирганча танангизни тўғри учбурчак шаклига келтириб, думбаларни юқorigа кўтаринг. Бундай ҳолатга кирганда, бошингиз табиий равишда олдинга эгилади. Иягингизни кўксингизга шундай босингки, товонларни кўра олинг. Товонлар биров кўтарилса ҳам, оёқ панжалари ерга босилиб туриши керак.

* Тўла нафас чиқаринг, кўл ва оёқларни текис тутиб, бошни орқага ташлаган ҳолда ётиш ҳолатига қайтинг. Нафас олинг ва ҳаракатни такрорланг.

Маслаҳатлар

Эсингизда бўлсин, барча такрорий машқларни бажаришни тугатмагунга қадар ерда ётганча дастлабки ҳолатга қайтиш шарт эмас.



* Юқорига ҳаракатланаётганингизда қоринни ичга торганча думбаларни тик тутинг.

* Диққатни фикран елкалар ва оёқлар орқа юзасида жамланг. Думғазангизни юқорига томон чўзаётгандек тасаввур қилинг.

* Бўйинингизда кераксиз зўриқиш ҳосил қилмаслик учун бош ва бўйинни бўш тутинг.

Мураккабликлар юзага келса

* Кўлларингиз кучлироқ бўлгунига қадар сонларни пастда тутиб, фақат гавдангизни кўтаринг.

* Биладель, кўл ва елкаларни мустаҳкамловчи машқларни бир кунда уч марта бажаринг.

* Мабодо елка ёки биладель жароҳатланган бўлса, кўлларни мушт тугиб тиралинг.

* Агар тиззаларингиз оғриётган бўлса, гавдангиз ва сонларни юқорига кўтараётганда уларни бирозгина буксангиз бўлади.

* Башарти *Бешинчи зарурий машқни* бажаролмасангиз, уни «Мушукча» деган тетиклаштирувчи машққа алмаштиринг (109-бетга қаранг).

Ортиқроғини истасангиз

Такрорлашларни тез суръатда бажаринг.

Огоҳлантириш

Агар ошқозон яраси, бел ва бўйинда оғриқ, қорин мушаклари нимжонлиги, оёқ ва елкалар соҳасида қотиб қолишлар ёки нимжонлик, кенг склероз, Паркинсон ёки шунга ўхшаш касалликлар, фибромиозит ёхуд сурункали чарчоқдан азобланаётган бўлсангиз, мазкур ҳаракатни секин бажаринг ва ҳафтасига бир-иккитадан оширмай, такрорлашлар сонини аста-секин кўпайтириб боринг.

Шифокор билан маслаҳатлашинг

Башарти қон босимининг баландлиги, чурра, умуртқа поғонаси соҳасида ўткир артрит, қалқонсимон безнинг катталашуви, Миньера, вертиго касалликларидан азият чексангиз, ушбу *зарурий машқни* бажаришга киришмасдан аввал шифокорнинг рухсатини олинг. Ҳомиладорлик чоғида ва олти ойдан кам муддат ичида қорин бўшлиғига жарроҳлик муолажасидан ўтган бўлсангиз, албатта шифокор билан маслаҳатлашиб олинг. Агар юрагингиз катталашиб, юрак

клапанларида муаммолар бўлса ёки охириги уч ой давомида юрагингиз хуруж қилган бўлса, мазкур Зарурий машқни шифокордан бемаслаҳат бажаришга киришманг.

Бешта Зарурий машқни бажариб бўлгандан сўнг бўшашиш

Бешала Зарурий машқни бажариб бўлгач, беш-ўн дақиқа давомида танани бўш қўйиш жуда фойдалидир. Мазкур боб аввалида тасвирланган «Танани суратга олиш» ва «Қориндан нафас олиш» машқларини бажаринг. Бундай бўшашиш чоғида чуқур, сокин, енгил нафас олиб, зўриқишни камайтириш характерли, бу машқни бажарган чоғда тананинг ҳар қандай қисмида пайдо бўлган увишиш ёки қотиб қолишларни камайтиради. Бўшашиш, шунингдек, танангиз безлари ва аъзоларига яхши таъсир кўрсатади. Бундай бўшашиш чакраларга қувватни қайта тақсимлаш учун фурсат беради, ақлингиз эса тинчланишга ва осойишта ҳолатни яратишга имкон топади, бу эса кун давомида сизга асқотади.

Олтинчи зарурий машқ¹

Олтинчи Зарурий машқнинг ўрни алоҳида. «1-китоб»да у қолган бештасидан алоҳида тасвирланган.

Жинсий фаол ҳаёт кечираётган инсонлар учун олтинчи зарурий машқни бажариш қатъиян таъқиқланади. Жинсий яқинликлардан тийилиш *Олтинчи Зарурий машқни бажариш*да энг зарур шарт бўлиб ҳисобланади. Бу билан одатда, жинсий турмушга сарфланадиган ҳаётини қувват мазкур Зарурий машқни бажариш жараёнида тананинг бошқа энергетик марказларга йўналтирилиши кераклиги тушунтирилади. Полковник Брэдфорд жинсий майллар шунчаки бўғиб ташланадиган турли ғарбча роҳиблар анъаналари ҳамда жинсий қувватни бошқа йўналишларга йўналтириб ва ундан олий мақсадларда фойдаланишни таклиф этувчи шарқона нуқтаи назарни таъкидлаганди. (Мазкур масалага доир кенгроқ маълумотларни олиш учун тўртинчи бобга қаранг.)

Диний йўлдагилар учун тийилиш талаби янгилик бўлиб ҳисобланмайди². Йога анъаналарида қувватни сақлаш мақ-

¹ Агар сизда *олтинчи зарурий машқни бажариш* истаги тугилган бўлса, “1-китоб”даги унга таълуқли бўлимни яна қайтадан синчиклаб ўқиб чиқинг ва унга қатъий амал қилинг! (*Муҳаррир*).

² Бунда христианлик назарда тутилмоқда (*Муҳаррир*).

садида тийилиш амалда бот-бот қўлланилади. Айримлар жинсий майлларни қайта йўналтиришни диний ривожланиш йўлида зарурий шарт сифатида кўришади. Бу танлов сизни оддий кишилик турмуш оқимидан юқори кўяди ва маънавият йўлига йўналтиради...

Кўплар баъзан ортиқча жинсий қувватга эга бўлиб, жинсий эҳтиёжларини бўлиша оладиган шерик йўқлигидан азият чекадилар. Бунда қувват асабийлашиш, ҳавотирланиш ёки ташвишланиш кўринишида намоён бўлиши мумкин.

Олтинчи Зарурий машқ шундай зўриқишни енгил ва соғлом усулда чиқариб юборишга ёрдам беради. Мазкур машқни бажаргандан кейин анча бўшашиб қоласиз ва аввал айтилганидек, янада ёшариб кетасиз, албатта.

Ҳаётимизнинг турли жабҳаларида турли мақсадларга етишишда жинсий қувватни ёнилғи сифатида ишлата олишимизга ишонаман. *Олтинчи Зарурий машқни* бажариш натижасида мазкур қувват аслида бизга тегишли бўлиб қолади...

Дастлабки ҳолат

Тўғри туринг, оёқлар хиёл очиқ, ерга қаттиқ тиралган. Қўллар ён томонда эркин осилган ҳолатда.

Ҳаракат

* Секин нафас чиқариб, қўлларингиз билан тиззаларга таянганча белингизни букиб, пастга эгилинг, ўпкаларда қолиб кетган ҳаво чиқиб кетганини сезмагунингизга қадар нафас чиқаришни давом эттиринг.

* Нафас олмай, тик турган ҳолатга қайтинг. Қўлларни белга қўйиб, кафтларни пастга босганча елкаларни юқорига кўтаринг. Бу машқнинг энг муҳим жиҳати — елкалар кўтарилган чоғда қоринни ичга тортганча кўкрак қафасини имкон қадар юқорироқ кўтариш керак. Буларнинг ҳаммасини нафас чиқариб бўлгандан кейинги нафас олмай турганда бажариш зарур. Айнан шу тобда қувват чакралар бўйлаб юқорига кўтарилади. Шу ҳолатда имкон қадар узокроқ қолинг.

* Ортиқ нафас олмай туролмай қолганда бурнингиз орқали эркин нафас олинг. Ўпкаларингиз ҳавога тўлганида оғзингиздан нафас чиқаринг, қорин ва елкаларни бўшаштиринг ҳамда қўлларни табиий ҳолатда туширинг.



* Бурнингизда бир неча марта нафас олинг ва чиқаринг. Буларнинг ҳаммаси мана шу *Зарурий машқни* бир марта такрорлаш ҳисобланади. Ҳаммаси бўлиб икки ёки уч марта такрор бажаришингиз мумкин.

Яна бир нечта маслаҳат

* *Зарурий машқларни* китобда кўрсатилган тартибда бажаринг.

* *Бешта Зарурий машқни* ҳар куни бажаринг. Уларни бажариш учун 20—30 дақиқа вақт ажратишнинг иложи бўлмайдиган кунлар ҳам бўлади, албатта. Бироқ бир кундан ортиқ ўтказиб юбормасликка ҳаракат қилинг, акс ҳолда ўз саломатлигингиз учун *Бешта Зарурий машқнинг* барча афзалликларидан тўлиқ фойдаланиш имконидан маҳрум бўласиз.

* Мабодо сиз бемор, иш билан банд ёки ҳаддан зиёд ҳаяжонланаётган бўлсангиз, буткул ўтказиб юборгандан кўра ҳар бир *Зарурий машқни* уч мартадан бажарганингиз маъқул. Бу атиги беш дақиқа вақтингизни олади. Муолажанинг бундайин қисқартирилишини чўмилиш ўрнига ювиниш билан тенглаштира бўлади. Ахир, эрталаб қанчалар шошилаётган бўлманг, гарчи душ қабул қилишга фурсатингиз етмаса ҳам, барибир ювинасиз-ку.

* Башарти бир кундан ортиқ фурсат ўтказиб юборган бўлсангиз, бир қадам ортга чекиниб, машқларни одатдагидан камроқ бажаришни маслаҳат берардим. Қолиб кетганларининг ўрнини тўлдираман деб бир нечта такрорий

машқлар кўшиш ярамайди. Ҳар бир Зарурий машқни дарҳол 21 марта бажаришни бошлагандан кўра унга аста-секин силжиб борганингиз жудаям муҳим.

* Гарчи ҳар бир ҳаракатни 21 мартадан бажаришга қурбингиз етса-да, кўрсатмаларга амал қилинг. Такрорлашлар сонини бирин-кетин ошириб боринг. Ритмик гимнастика ва бошқа одатий машқлардан фарқли равишда, *Зарурий машқлар* шунчаки мушак кучи ва чидамлилиқдан кўра анча нозикроқ жиҳатларни кўзда тутди. Сонга эмас, сифатга эътибор қаратинг.

* Амалиёт ҳамда кўрсатмаларга қатъий риоя қилиш сизга албатта муваффақият келтиради. Агар шунга ишонсангиз, машқларни ҳар куни бажариш унчалик қийин эмаслигини билиб оласиз ва машғулот олдидан кўнгил айнаш ва бош айланиши каби нохушлиқларни кечиришга мажбур бўл-майсиз.

* Ҳар бир *Зарурий машқни* 21 марта бажаришингиз керак. Бундан орттириш ярамайди. Агар истасангиз, кунда икки маҳал, тснгда уйқудан тургач ва кечқурун сўнгги овқатланишдан кейин икки соат ўтгач, машқ қилсангиз бўлади. Ёки иккинчи машғулот мобайнида танани бўшаштирувчи ва синаб кўрилувчи бошқа ёрдамчи машқлар, масалан йога билан шуғулланиш ҳам мумкин.

* Эрталаб уйғонган заҳоти оч қоринга шуғулланган маъқулоқ. *Бешта Зарурий машқни* бажаришга етарли фурсат қолиши учун ярим соат эртароқ туришни тавсия қилардим. Бу, айниқса, дастлабки вақтларда осон бўлмаслигини биламан, бироқ ҳаракатларингиз зое кетмайди. Кунни тетик, бардам, қувватга тўлиқ ҳолда бошлайсиз ва дам олиш билан уйқу учун камроқ вақт керак бўлади.

* Ҳаракатларни чекламайдиган кенг, қулай кийим кийиш ҳам ғоят муҳимдир. Футболка, майка, калта иштон, тунги либос ёки шунчаки ички кийим кийган яхши. Ялангоёқ бўлганингиз маъқул, бироқ оёғингиз совқотса, пайпоқ кийиб олинг. Кўзойнак тақувчилар бошқа машқлар бажариш вақтидаги каби, уни ечиб қўйишлари керак.

* Мазкур *Зарурий машқлар* сизни бўшаштиришга мўлжаллангани боис, сизни ҳеч нима безовта қилмайдиган тинч ва машқларни бажариш учун етарли бўлган жой танлашга ҳаракат қилинг.

* Агар ерда гилам бўлмаса, ётган ҳолатингизда сиғадиган гиламча ёки қалинроқ тушама тушаб қўйинг. *Зарурий машқларни* бажариш чоғида диққатингизни жамлаб олинг. Бу танангизга эътибор бериш, уни тинглаш фурсатидир. Гарчи айримлар бунини муסיқа остида бажаришни ёқтирсалар ҳам, менимча, буткул тинчлик сақланганда шуғулланган яхши. Муסיқа фикрларингизни танангиздан чалғитиши мумкин.

* Машғулотлар учун мувофиқ шарт-шароит яратиш керак, лекин баъзан бунинг иложи бўлмаслиги мумкин. Ҳарҳолда, оила аъзоларингиз машғулот чоғида сизни безовта қилмасликлари чорасини кўринг.

* Машғулотлар чоғида бугунги кун, қилинажак ишлар ва ташвишлар ҳақида ўйламасликка ҳаракат қилинг. Агар ўз танангиз ҳиссиётларини англамай қолганингизни сезсангиз, диққатингизни яна бажараётган машқингизга қаратинг. Шундай ҳолатлар ўзим билан содир бўлиб туради ва фикрларимни танамга қайта-қайта жамлашимга тўғри келади.

* Бундай ҳолга тушмасликнинг битта сирин бор — бу диққатни нафас олишга жамлашдир. Бу ҳам сизни бўшаштиришга ёрдам беради.

* *Бешта Зарурий машқ* ҳаётингиз бўлаги бўлиб қолиши керак. Шарқдан бизга етиб келган кўплаб машқлардан фарқли равишда, *Зарурий машқларни* бажариш ҳаёт тарзингиз, нуқтаи назарингиз ёки динингизни ўзгартиришни талаб этмайди.

* Медитацияга қизиқувчилар учун *Бешта Зарурий машқ* яхши тайёргарлик ҳамда қўллаб-қувватловчи машқлар ҳисобланади. Ва, гарчи машқларни бажариб бўлгач, медитация қилмасангиз ҳам тинч ўтириб, танани бўшаштириб, ақлингизни тиниқлаштириб олишга уриниб кўрсангиз бўлади. Ёхуд 10 — 15 дақиқа шунчаки хотиржам чалқанча ётсангиз бўлади. Бу, *Зарурий машқларни* бажаришнинг фойдасини оширади, чунки бўшаштириш танани соғайтириш ва қўллаб-қувватлашда энг асосий ўрин тутди.

Шахсий тажрибам

Мен ўзимни тўлиқ иш қобилият билан ишлайдиган аҳволга киритадиган эрталабки машқлар мажмуини ишлаб чиқдим. Бу эса мени бир пиёла қаҳва ичиш эҳтиёжидан халос этиш билан бирга, вақтимни ҳам тежайди.

Уйқудан турган заҳоти тетиклаштирувчи машқларни бажаришга киришаман. Улар диққатимни танамга жамлашга ёрдам бериб, одатдаги эрталабки уйқусирашли беҳоллигимни тарқатиб юборади. Тетиклаштирувчи машқлар менинг ишлаш қобилиятимни ишга тушириб юборади, деб уйлашга одатланганман. Кейин *Бешта Зарурий машқни* бажараман ва унинг самарасини ўша заҳоти кўраман. Фикрларим ойдинлашиб, ақлий ва жисмоний куч намоён бўлаётганини ҳис этаман. Ўзимда қониқиш ва бардамлик ҳисларини сезаман. Бундан ташқари, *Зарурий машқлар* йога амалларини бажаришимни енгиллаштиради. Ҳар доим танамни бўшаштириш ёки одатий медитация бажариш билан тугаллайман.

Кунларим воқеаларга тўлиб-тошган бўлади. Улар тонг саҳардан бошланиб, анча кеч оқшомда тугайди. Ўзимда *Бешта Зарурий машқ* бажарган чоғда зарурий саломатлик ва қувват захираси борлиги боис, ҳар қандай қийинчиликларга юзма-юз келишга тайёр эканимни сезаман.

Бешта Зарурий машқни ўзингиз бошлашингизни маслаҳат бераман ва улар сизга саломатлик ҳамда ёшаришга етишиш учун ростдан ҳам ёрдам беришига аминман.

* * *

Жефф Мигдоу, тиббиёт илми доктори, Чикаго, Иллинойс университетидан маълумот олиб, Вашингтондаги госпиталда интерн сифатида давом эттирди. Кейин 15 йил мобайнида шифокор бўлиб ишлади. Доктор Мигдоу ҳали коллеж талабалигидаёқ йоганинг даволовчи самараси ҳақида маърузалар ўқиб, уни ўзи ҳам амалда синашни бошлаганди. У ғарб илмий қарашлари билан йоганинг асосий тамойиллари орасидаги маълум боғланишни топди ва инсон танасига йоганинг ижобий таъсирини илмий нуқтаи назардан тушун-тириш мумкинлигини исботлади. У, шунингдек, йога машғулотлари ўз соғлиги ва ҳаётини фаолиятига яхши таъсир кўрса-таётганига ишонч ҳосил қилди.

У госпиталда ишлаётиб, чақирилган жойларга ҳафтасига етти кунлаб борар, ҳафта давомида икки-уч тунлаб оёқда қолишга мажбур бўларди. Йоганинг узоқ ва мураккаб машқларига вақти етмагани боис, у ўзи учун ўн дақиқадан кўп фурсат талаб этмайдиган қисқа машқлар тизимини ишлаб

чиқди. Доктор Мигдоу айнан шу машқлар мана шундай оғир ва зўриқтирадиган даврдан эсон-омон ўтишга ёрдам берганига ишончи комилдир. Бошқа ҳамкасбларидан фарқли равишда, у ўзини доимо соғлом ва куч-қувватга тўлиқ ҳис қиларди.

У шахсий амалиёт билан шуғулланишга ўтган чоғида йога ҳаётининг муҳим қисмилигича қолганди. У айниқса, жисмоний машқларга алоҳида урғу берувчи хатха-йога билан қизиқарди. Унга бир неча йил аввал бир бемори *Бешта Зарурий машқ* ҳақида сўзлаб, «Тибет ламаларининг кўҳна амалиёти» китобини берди. *Зарурий машқлар* доктор Мигдоуни дарҳол қизиқтириб қолди, чунки улар йогани эслатар, бироқ камроқ вақт талаб этарди. У машқларни фақат ўзигина бажариб қолмай, барча беморларига ҳам тавсия этарди. Кўплар унга мана шу машқларни икки, уч ой бажаргандан кейин ўзларини анча соғломроқ, куч ва қувватга тўлиқроқ ҳис этишаётганини маълум қилишарди ва доктор Мигдоу *Зарурий машқлар* худди йога машқлари каби соғайиш жараёнини тезлаштиришига ишончи комил бўлди.

Ҳозир доктор Мигдоу Массачусетсдаги саломатликни яхшилаш учун йогадан фойдаланиш бўйича жаҳондаги энг йирик марказлардан бирида ишлайди. У йога машғулотлари билан бирга *Бешта Зарурий машқни* бажаришни тавсия этади, чунки уларнинг ҳар иккаласи даволовчи таъсир ўтказиб, саломатликни яхшилайди ҳамда одамларга ўзларини яхшироқ сезишлари ва умрларини янада мазмунлироқ ўтказишнинг ажойиб усуллари бўлиб ҳисобланади.

Олтинчи боб

ОЗИҚ-ОВҚАТЛАР МУТАНОСИБЛИГИ ҲАМДА ТЎҒРИ ПАРҲЕЗ

Доктор Стэнли С. Басе

Полковник Брэдфорд саломатлик, узоқ яшаш ва *Бешта Зарурий машқ* ҳақида фикр юритиш баробарида, парҳез, овқатланишга тааллуқли ва умуман, овқатланишнинг инсон ҳаётида тутган ўрни ҳақида айрим маслаҳатлар беради. Брэдфорднинг сўзига кўра, тўғри парҳез «жисмоний ҳолатда яхшиланиш белгилари» пайдо бўлишига кўмаклашади. Келинг, унинг парҳез хусусидаги тавсияларини кўриб чиқайлик.

Полковникнинг оддий озиқ яхши соғлиқнинг вақт билан синалган сирини эканига ишончи комил. У оғир жисмоний меҳнат билан шуғулланган тибет ламалари ўзларининг меҳнати маҳсулотларини тановул этиб, асосан, тухум, ёғ ва пишлоқ қўшилган ўтхўрлар парҳезига риоя қилишганини ёзади. Бунинг устига, ламалар бир ўтирганда фақат биргина ниманидир ейишган. Полковник Брэдфорд мана шундай ашаддий чекловларни талаб этмайди, бироқ «мева, сабзавот ва таркибида крахмал мавжуд озиқларни гўшт, парранда ва балиқдан» бўлак тановул этишни тавсия қилади.

Полковник Брэдфорд, шунингдек, кўпчилигимизга хос бўлган умумий муаммо — ортиқча овқат еб кўйишдан огоҳлантиради. Узлатхонада икки йил яшаб қайтгач, дейди полковник Брэдфорд, энг аввал кўзимга ташлангани — Ҳиндистондаги энг йирик шаҳарлардан бирида ўзига баҳузур кишиларнинг жуда кўп миқдорда овқат истеъмол қилиши бўлди. Кўз ўнгимда бир одам тўрт нафар бетиним меҳнат билан машғул тибетлик ламага етадиган бир кунлик егуликни паққос тушириб олди».

Бундан ташқари, полковник Брэдфордни озиқ-овқат маҳсулотларини аралаш-қуралаш ейиш даҳшатга солади. «Бир ўтирганда бир-икки хил таом ейишга ўрганганим боис, кунлардан биридаги оқшом пайти хўжайин дастурхонида 23 хил таом борлигини санаб кўриб, ҳайратда қолдим. Фарбда яшайдиган кишилар саломатлиги шу қадар нимжонлигидан ажабланмаса ҳам бўлади. Улар парҳез, саломатлик ва куч-қувватнинг нечоғли ўзаро боғлиқлигини тасаввур этишлари қийин.

Полковник Брэдфорд овқатланган чоғда оғиздаги таомни яхшилаб чайнаш, секин, шошмасдан ейишни тавсия этади. «Чайнаш — вужудингиз овқатни қайта ишлаши ва ўзлаштиришининг илк ҳамда муҳим босқичидир, — дея изох беради у. — Инсон еган ҳамма нарса аввало оғизда майдаланиб, кейингина ошқозонга тушиши зарур».

Озиқ-овқатларнинг ўзаро мувофиқлиги ва тўғри овқатланишнинг фойдалилиги ҳақидаги фикрларга хулоса ясаб, полковник Брэдфорд шундай дейди: «Озиқ маҳсулотларининг тўғри мутаносиблиги, уларни тўғри истеъмол этиш йўли ҳамда кам ейиш жуда зўр натижа беради. Мабодо ортиқча вазнингиз бўлса, ундан қутуласиз, озгинликдан азият чекаётган бўлсангиз, семирасиз».

Кейин полковник Брэдфорд амал қилганда ўз саломатлигини яхшилаш мумкин бўлган тўғри овқатланиш-нинг бешта қоидасини келтиради:

1. Таркибида крахмал бўлган озиқ-овқатга гўштни сира аралаштирманг; айтгандай, агар ёш ҳамда кучли бўлсангиз, ҳозирча мазкур қоидага қатъий риоя этишингиз шарт эмас.

2. Агар қаҳва сизга ёмон таъсир кўрсатса, унга сут ҳам, қаймоқ ҳам кўшманг. Мабодо, ҳаммаси аввалгидек қолса, таомномадан қаҳвани чиқариб ташланг.

3. Овқатни токи аталага айланиб суюлмагунига қадар чайнайверинг; камроқ енг.

4. Ҳар куни биттадан хом тужум сарифини ютинг. Буни ё овқатдан олдин, ё кейин ютган маъқул, бироқ зинҳор овқатланаётган чоғда эмас.

5. Бир ўтирганда ейиладиган овқат турини энг кам миқдорга етказинг.

Мазкур бобда полковник Брэдфорднинг парҳезга тааллуқли тавсияларини ривожлантиришга ҳаракат қиламиз.

Табиий гигиена ва ёшлик манбаи

Гарчи полковник Брэдфорднинг парҳез тизимининг асосий мазмуни тибетлик парҳез амалиётлари билан ўхшаш бўлса-да, Питер Кэлдер унинг илдизлари XX асрнинг 30-йилларида оммабоп бўлган «*Табиий гигиена*» саломатлик мактабига бориб тақалишини тахмин қилади.

Дарҳақиқат, замонавий *табиий гигиена* нуқтаи назаридан полковник Брэдфорд баён этган овқатланиш тамойиллари буткул тўғри. Рост, ушбу мактаб вакили қаҳвадан бутунлай воз кечиш, шунингдек, сальмонелла юқтириш хавфи борлиги туфайли таомга хом тухум қўшмасликни маслаҳат берган бўларди.

Эҳтимол, Питер Кэлдер XIX асрда «Гигменя» номи билан танилган файласуфлар мактабини амалда ёлғизликда тиклашни уддалаган доктор Герберт М. Шелтоннинг *табиий гигиенанинг* асосий тезислари ҳақида эшитган ёки ўқигандир. Доктор Шелтон мазкур таълимотни тўплаб, қоидаларини мукаммаллаштирди ва янгилади ҳамда унга «*Табиий гигиена*» деган янги ном берди. Доктор Шелтон ойлик журнал чиқарарди, етти томлик ўқув қўлланма ёзди; шунингдек, у Бернар Мак-Фадденнинг жисмоний тарбияга оид журналлар ҳамда ўша вақтда саломатлик масалаларига ихтисослашган бошқа муқобил нашрлардаги мақолалар муаллифи эди. Узок вақт давомида *Табиий гигиенанинг* гарчи садоқатли эса-да, аммо кам сонли тарафдорлари бор эди. 1985 йилда Харви билан Мэрилин Даймонд саломатлик, парҳез масалалари кўриб чиқилган ва *табиий гигиена* қоидаларига изоҳ берилган «Ҳаёт сари қадам» китобини эълон қилишди. Оддий тилда ёзилган ва турли кишилар муваффақиятлари ҳақидаги ҳаяжонли воқеаларга тўлиқ мазкур китоб тез орада энг харидоргир асарга айланди. У *Табиий гигиена* ғояларини оммалаштирганча, кўпларни янада оқилона яшашга ва овқатланишга ўргатди.

Бугун минглаб кишилар Америка *Табиий гигиена* жамиятига аъзодирлар. У ҳақда юзларча китоблар ёзилганига қарамай, мазкур тизим моҳиятини бир неча сўз билан ифодалаш мумкин. Агар ўша соғлом фикрнинг содда қоидаларига амал қилинса, саломатлик ҳам, инсоннинг бутун ҳаёти ҳам шунчалар яхшиланадики, бунга ҳатто тасаввур қилиш қийин:

1. Оддий, пиширишни талаб этмайдиган ўсимлик маҳсулотларини енг.
2. Маҳсулотларни тўғри мувофиқлаштиринг.
3. Тоза ҳавода нафас олинг.
4. Ҳар куни имкон борича тез-тез танангизни офтобда тобланг. Бироқ терининг куйишига ҳеч қачон йўл қўйманг.

5. Оддий тоза сув ичинг.

6. Уйқу ва дам олиш суткасига камида 8 соат давом этиши зарур.

7. Ҳафтасига, ҳеч бўлмаганда, 20 дақиқадан 3 марта жисмоний тарбияга вақт ажратинг. Айрим мутахассислар югуриш, сузиш, велосипед миниш каби аэроб машқларни тавсия этишади, бошқалари оғир атлетика билан шуғулланиш ёки шиддатли ҳаракатлар бажаришни маслаҳат берадилар. Кўпчилик эса ҳар кун ярим соатлик тез юриш ажойиб ҳамда универсал машқ ҳисобланади деган фикрдалар.

8. Шахсий гигиена қоидаларига амал қилинг.

9. Доимо ҳиссий мувозанатни ҳаракатланишга қарши эмас, ҳаракат воситасида қўллаб-қувватлашга урининг.

10. Экстремал ҳароратлардан қочинг.

11. Оила аъзоларингиз ва дўстларингизни маърифатдан баҳраманд қилинг.

Табиий гигиена тарғиб этаётган ўсадиган озиқларни ҳам истемол этишни ҳаммаям ёқтиравермаслигини англаган доктор Шелтон маҳсулотлар мутаносиблигига тегишли ва овқат ҳазм қилишнинг такомиллашувига қаратилган тизимнинг айрим қоидаларини ривожлантирди. Маҳсулотлар тўғри танланган чоғда ошқозон-ичак йўли самаралироқ ишлайди, озиқ моддалари енгилроқ сингийди, бу эса саломатликнинг яхшиланишига таъсир кўрсатади.

«Озиқ-овқатлар мутаносиблиги» нимани билдиради?

Озиқ-овқатлар мутаносиблиги масаласи бир вақтда турли хилдаги егуликлар тановул этиш мавзусига оиддир: аввалига помидор билан бодрингли салатдан бир қошиқ, кейин буғда пишган сабзавотлар, ундан сўнг оғизни тўлдириб бўтқа ёки нонга гўшт қўшиб ейиш, бир қултум мева шарбати ёки қандайдир ичимлик ичиб, яна салатга қайтиш. Кўпинча то ликопча бўшамагунга қадар мана шу цикл такрорланади, шундан сўнг навбат бирон ичимлик билан ширинликка етади.

Турли хилдаги озиқ-овқат маҳсулотларини шу тариқа аралаштириб тановул этиш беиз кетмайди; улардан ҳар бирини ҳазм қилиш учун турлича муддатдаги вақт талаб

этилади. Энг тўйинтирилган егулик (одатда, бу оқсиллар)ни вужуд ҳар қандай бошқа маҳсулотга нисбатан секинроқ ўзлаштиради, шу қаторда, у биринчи навбатда ҳазм этила бошлайди. Оқсиллар (протеинлар)ни ўзлаштиришга бир неча соат вақт кетади, агар яна егулик таркибида сал кўпроқ ёғ мавжуд бўлса, жараён янада узоқроқ чўзилади.

Шу вақт ичида сабзавот ва мевалар каби тез ўзлашадиган маҳсулотлар ҳам «оғир» егуликлар ҳазм бўлишини кутиб, ошқозонда туриб қолишига тўғри келади. Буларнинг ҳаммаси камида саккиз соатга чўзилиши мумкин. Мевалар, хом ва қайнатилган сабзавотлар ўз навбатини кутиб, ошқозонда чирий ва бижғий бошлайди. Ошқозон эса бу аралашмани барибир ҳазм қилиш учун газлар, кислота, ҳатто алкоголь ҳам чиқара бошлайди (ҳазм бўлмай қолиши ҳақида гапирмай ҳам кўя қолайлик). Озиқ-овқатларнинг ҳазм бўлиши ичакка етиб борганда тугайди, у ердан кўшимча ферментлар вужуд ўзлаштириб ололмаган маҳсулотлар қолдиғини йўқотиш, минерал моддалар эса кислоталарни зарарсизлантириши керак бўлади. Овқат ҳазм қилишни яхшилаш ҳамда мустаҳкам соғлиққа етишиш учун нимани кўшиб ейиш мумкин ёки аралаштириб бўлмаслиги равшан баён этилган маҳсулотлар мутаносиблиги тамайилларига таяниш зарур.

Маҳсулотларни нотўғри аралаштиришнинг оқибатлари

Мабодо бўлак-бўлак овқатланиш маслаҳатларига амал қилинмаса, нима содир бўлиши мумкин? Ҳаммаси вужуднинг индивидуал хусусиятларига боғлиқдир, албатта. Лекин одатда, турли тоифадаги маҳсулотлар аралашганида ошқозонда бижғиш жараёни юз беради, бу эса энг камида, овқат ҳазм қилишнинг бузилиши ёки овқатлангандан кейин жигилдон қайнашига олиб келади. Газларнинг пайдо бўлиши, кекириш, қорин дам бўлиши, оғиздаги тахирлик, вужудга суюқлик тўпланиши ва айрим ақлий заифлик, овқатдан кейин диққатни узоқ муддат жамлаё олмаслик каби нохушликлар содир бўлиши мумкин.

Номутаносиб маҳсулотлар танлаш овқат ҳазм қилиш муддатини иккидан саккиз соатгача узайтиришга қодир. Бундай ҳолда овқат ҳазм қилиш жараёни учун жуда кўп қувват

сарф бўлади, бу эса тез толиқиш ҳамда қўшимча ҳордиқ чиқариш ва уйқуга нисбатан талабни кучайтиради. Буларнинг ҳаммаси асабийлик, тушкунлик, ёмон кайфият, беадабликни юзага келтириб, шунингдек, вужудда заҳарли моддалар йиғилишига сабаб бўлиши мумкин.

Бундан ташқари, овқат ҳазм қилишнинг бузилиши оқибатида заҳарли моддаларнинг йиғилиши кўпгина хасталиклар асосида ётган бурун битишига сабаб бўлади, иммун тизимини бўшаштиради, тез қаришга, жинсий майлнинг пасайиши ва жинсий лаёқатсизликка олиб келади, тухум ҳужайраларини анча мўртлаштиради. Қисқасини айтганда, маҳсулотлар номутаносиблиги жисмоний, ақлий ва руҳий саломатликнинг ёмонлашуви, ҳатто умрнинг қисқаришига олиб келишга қодирдир.

Маҳсулотлар мутаносиблигининг ижобий жиҳатлари

Овқатни бўлак-бўлак тановул этувчи кишилар ошқозон-ичакка юклама камайгани боис, саломатликлари яхшиланиганини дарров сезадилар. Тўғри мутаносибликдаги таомларни ейиш яхши овқатланиш, овқатнинг яхши ҳазм бўлиши, ўзини яхши сезиш, кам ваҳимага тушишни таъминлайди. Вужудда заҳарли моддалар камайгани ҳамда бижғиш жараёнларининг деярли йўқолгани боис, кўпчилик озиқ-овқат аллергияси муаммоси ҳал бўлди, деб ҳисоблайди. Газ тўпланишидан узоқ йиллар азият чеккан кишилар тўғри мутаносибликдаги маҳсулотлар ея бошлагандан атиги бир неча кун ўтиб, ўзларини буткул соғайгандек сезишлари бот-бот учрайди. Алоҳида бўлак-бўлак овқатланиш инсонни тетиклаштириб, вазнини камайтиришга кўмаклашади.

Қуйида тўғри мутаносибликдаги маҳсулотлар қандай фойда келтириши ҳақида ўқишингиз мумкин.

1. Овқат ҳазм қилинишининг яхшиланиши. Маҳсулотларнинг мутаносиблиги қоидаларига амал қилганда танангиз овқатни анча яхшироқ ҳазм қила бошлайди. Сизни бир неча йиллар мобайнида безовта қилган ҳамма нохушликлар — газлар, қориннинг шишиши, ич қотиши, кекириш кабилар тез орада деярли йўқолади ёки бутунлай безовта қилмай кўяди. Кўплар «Бўлак-бўлак овқатланолмайман. Бу жудаям қийин», —

дейишади. Бундай ҳолда ўзингизни бир ҳафта давомида синаб кўришни маслаҳат бериш мумкин. Бундай йўлни таклиф этиб, маҳсулотларнинг тўғри мутаносиблиги натижасидаги яхши ҳазм қилиш қандайлигини ҳис қилган кишилар энди эскича овқатланиш услубига қайтишни истамай қолишларини биламиз.

2. *Вазнинг камайиши.* Бўлак-бўлак овқатланишни бошлагандан кейин вазнингизни мамнуният билан ўлчайсиз. Нимага дейсизми? Чунки барча ортиқча килограммларингиз, сонларингиз семизлиги, кўлларингиз дўмбоқлиги ва целлюлитли букламалар гўё сеҳрли таёқчани силкитганда ғойиб бўлганидек йўқола бошлайди. Маҳсулотларнинг мутаносиблигига амал қилувчи кўпчилик кишилар ҳар ҳафта сайин бир яримдан икки ярим кг гача ортиқча вазндан халос бўлаётганларини мамнуният билан қайд этишади. Улар вужудларидан ортиқча суюқликни чиқариб ташлабгина қолмай, балки ёғ босган қатламлар ҳисобига озадилар.

Энди ўзимга келсак, бир ўтиришда фақат бир турдаги егулик еб ҳамда табиий гигиена тамойилларига амал қила бошлаганимдан кейин тўрт ой ўтгач, вазним 96 килограммдан (164 см бўйим билан) 72 га тушганига ўзим гувоҳман!

Овқат ҳазм қилишнинг яхшиланиши учун танангиз ҳужайраларига тозаланишга анчагина кам сув талаб этилади ва энди вужудингизда сув йиғилиши туфайли қорнингиз шишиб қолмайди; қоматингиз расо ҳамда равон бўлиб қолади. Қорин тўйиши учун егулик камроқ зарур бўлади, бу эса ҳар кунги ўзлаштириладиган калориялар миқдори, улар билан бирга эса вазнингиз ҳам камаяди, деганидир!

Қориннинг тез тўйиши энди вужуд кўпроқ озиқ моддаларини қайта ишлай олишини ва ўзлаштиришини билдиради.

Бунга қўшимча равишда, егулик камроқ талаб этилиши боис, анчагина пулингизни тежайсиз. Қанчалик кам есангиз, шунчалик узоқ яшайсиз. Вужудингизнинг овқат ҳазм қилиш жараёнидан қариш даражаси камаяди. XIX асрда яшаган италиялик ёзувчи-аристократ Луизи Корнано тахминан 360 г егулик еб ва 420 граммгача узум шарбати ичиб, бир кунда икки марта овқатланарди. У озиқ-овқат маҳсулотлар мутаносиблигини тўғри тутиб, шу тарзда овқат ҳазм қилиш тизими қувватини сақлаб, 102 йил умр кечирди. У бундай тизимга амал қилишни 35 ёшида турлича ортиқчаликлардан

саломатлиги енгил ёмонлашган чоғда бошлаган эди. У тез орада ҳаётдан кўз юммаслик учун умр кечиришнинг ақллироқ усулларини маслаҳат берган шифокорларнинг гапига амал қилиб, энг буюк саломатликни тарғиб қилувчилардан бири бўлиб қолди.

3. *Қувватнинг ортиши.* Бир турдаги маҳсулотларни тановул этганингизда, вужуд овқатни қайта ишлашдан кўп кучни тежаб қолади, натижада янги қувват оқимини ҳис қиласиз.

4. *Яхши соғлиқ.* Бўлак-бўлак овқатланиш ошқозон-ичак йўлига яхши дам беради ва ўзингизни тетикроқ, янада чаққонроқ ҳис этишга йўл кўяди; аҳволингиз яхшиланиб, уйкуга анча кам вақт талаб этади. Сиз янада бардамроқ бўлиб қоласиз, чунки бир-бирига мос келмайдиган маҳсулотлар ошқозонингизда «жанг қилмайдилар». Буларнинг ҳаммаси саломатлик ва бахтиёрлик ҳиссини пайдо қилади.

Маҳсулотлар мутаносиблиги жадвали

Бу ерда маҳсулотлар тоифаси бўйича таснифланган, бу егуликларни тўғри мувофиқлаштириш ва соғлом парҳезга риоя қилишга ёрдам беради. Айрим турли тоифага тегишлилари «Тананинг маҳсулотларни ҳазм қилишга кетказган вақти» бўлимида кўрсатилган.

ОҚСИЛЛАР (ПРОТЕИНЛАР)

Ёнғоқ ва уруғлар	ер ёнғоқ тухум	соя (дуккаклилар)
Қуритилган дуккаклилар	қуруқ нўхот	сут* пишлоқ
Ясмиқ дони	кунгабоқар ўсимтаси	
Ясмиқ дони ўсимтаси	гўшт (сут эмизувчилар, балиқ, парранда)	

КРАХМАЛЛИ МАҲСУЛОТЛАР

Картошка, нон, кокос ёнғоғи, пишган крахмалли донлар, квас, макарон маҳсулотлари, дуккаклилар, янги ловия, қовоқ, ёрмалар, думалоқ артишоклар

ЁҒЛАР

Авокадо, маслиналар, ўсимлик мойи; уруғлар, сарёғ, ёнғоқлар, қаймоқ, ер ёнғоқ, маргарин, соя, эритилган думба ёғ.

НОРДОН МЕВАЛАР

Апельсин, грейпфрутлар, ананас, қулупнай, киви, помидор, лимон, анор, тут.

НОРДОН-ШИРИН МЕВАЛАР

Манго, оқ мускат, олма, шафтоли, олхўри, ўрик, турли резавор мевалар, узумнинг купгина турлари, нок, луччак шафтоли.

ШИРИН МЕВАЛАР

Банан, хурмо, узум, мускат, папайа, қуритилган мевалар,

ҚОВУН

Тарвуз, оқ мускат қовун, қишки қовун, босволди, амири, мирзачўл, кўкча, кампирқовун.

КАМ МИҚДОРДА КРАХМАЛИ БОР ЎКИ БУТКУЛ КРАХМАЛСИЗ МАҲСУЛОТЛАР

Селдир, хитой карами, гулкарам, бақлажон, пиёз, кўк дуккаклилар, брюссель карами, бодринг, ёзги қовоқ, ширин гармдори (булғор қалампери), лавлаги, саримсоқпиёз, нухот, карам, сабзи, барра ширин донлар, шолғом, салат.

* сутли маҳсулотлардан тийилиш тавсия этилади.

Тананинг овқат ҳазм қилишга кетказадиган вақти

Ейилган таомнинг сингиши учун зарур бўлган вақт оралиғини, маҳсулотларнинг энг мақбул мутаносиблиги ва тавсия этилган егулик миқдорини аниқлаш учун қуйидаги маълумотлардан фойдалани.

Сув. Оч қоринга сув ичганингизда, у дарҳол ичакка тушади.

Шарбатлар. *Мева шарбатлари*, шунингдек, *сабзавот шарбатлари* ва *шўрвалар* 15 – 20 дақиқада ҳазм бўлади.

Яримсуюқ маҳсулотлар. *Аралаш салатлар* (салат барглари, селдир, бодринг ва помидорни миксерда то суюқ ҳолга келгунча аралаштиринг: бунини суюқ таомдек енг), шунингдек, *сабзавот* ва *мева*лар 20 – 30 дақиқа давомида ҳазм бўлади.

Мевалар. *Тарвуз* 20 дақиқада ҳазм бўлади. У бир ўтирганда дастурхонингизда ягона мева бўлгани маъқул. *Қовуннинг* ҳазм бўлиши учун 30 дақиқа вақт керак. Икки хил қовунни аралаштириб еса бўлади, бироқ бир ўтирганда ярим килодан ошиқ қовун еманг.

Апельсин, узум билан грейпфрут ҳам ярим соатда ҳазм бўлади. Баъзан уларнинг икки хил турини аралаштириб еса ҳам бўлади, бироқ умумий миқдори ярим килодан ошмасин.

Олма, нок, шафтоли, гилос, олча ва *бошқа яримширин мевалар* 40 дақиқада ҳазм бўлади. Уларнинг икки ё уч хил

турини аралаштириш мумкин, лекин бир ўтирганда 350 – 500 граммдан зиёд еб бўлмайди.

Хом сабзавотлар. Салатга хомлайин кўшиладиган *помидор, бодринг, салат барглари, селдир, қизил ёки яшил булғор қаламшири ва бошқа сувли сабзавотларнинг* ҳазм қилинишига 30 – 40 дақиқа талаб этилади. Агар салатга ўсимлик мойи кўшилгудек бўлса, у ҳолда бу муддат бир соатдан кўпроққа ортади. Мазкур сабзавотларни ҳам ўзаро аралаш истеъмол қилиш мумкин, чунки уларни ҳазм қилиш учун бир хил вақт сарф бўлади. Юқорида айтилган усул («Яримсуюқ маҳсулотлар») дан фойдаланиб, уларни миксерда аралаштириш мумкин.

Бугда ёки сувда пишган сабзавотлар. *Кўкатлар (салатлар, шпинат, карам)* 40 дақиқада ўзлаштирилади.

Кабачки, брокколи, гулкарам, ловия, қайнатилган жўхорининг мой кўшилгани 45 дақиқада ҳазм бўлади.

Шолғом, сабзи, лавлаги, турп каби сабзавотларга ҳазм бўлиши учун камида 50 дақиқа керак бўлади.

И з о ҳ: мазкур сабзавотларнинг икки-уч турини аралаштириш мумкин (ҳар бири 120 граммдан; умумий миқдори 240 граммдан ортмаслиги керак). Аввалига кўкат, кейин сабзавотни енг.

Таркибида крахмали бор сабзавотлар. *Қовоқ, ширин ва оддий картошка, ямс ва каштанлар* каби егуликларни ҳазм қилишга бир соатча вақт керак. Мазкур маҳсулотларнинг қайсидир икки тури дастурхонингизда асосий таом бўлиши мумкин.

Крахмалли егулик. *Гуруч, гречка, сули, жўхори уни, тарик, перловка* ўртача 60 – 90 дақиқада ҳазм бўлади. Куруқликдаги оғирлиги 120 г, қайнатилганда 480 г бўлиб, бу энг кўп истеъмол этиладиган миқдоридир.

Дуккаклилар – крахмал ва протеинлар. *Ясмиқ дони, ловия, нўхат* ва бошқалар ҳазм бўлиши учун 90 дақиқа талаб этилади. Киши бошига кўпи билан 120 г куруғи (210 г қайнатилган ҳолда) истеъмол этилади. 30 – 45 г куруқ оғирликдагисини 90 – 120 г гуруч билан аралаш ейиш мумкин ёки ҳаммасини бирга, ёхуд гуручдан кейин дуккаклини еса бўлади. Соя 120 дақиқада ҳазм бўлади (бир мартада кўпи билан 30 – 120 г ейиш керак).

Уруғ ва ёнғоқлар. *Кунгабоқар пистаси, қовоқ уруғлари, кунжут* икки соатга яқин фурсатда ҳазм бўлади. Икки хил турдаги пистани 30 дан 120 граммгача еса бўлади. *Бодом,*

ерёнғоқ (хоми), ёнғоқлар 2,5 – 3 соатда ҳазм бўлади. Бир ўтирганда фақат бир хил ёнғоқ энг, агар оғир жисмоний меҳнат билан машғул бўлмасангиз, 90 граммдан оширманг. Уруғ ва ёнғоқларни тунда сувга ивитиб, кейин майдаланилса, улар тезроқ ҳазм бўлади.

Сут маҳсулотлари (тавсия этилмайди). *Ёғи олинган уй пишлоғи, творог ва бринза* тахминан 90 дақиқа давомида ўзлаштирилади. Бир ўтирганда энг кўпи билан 120 дан 240 граммгача еса бўлади.

Сутдан тайёрланган *творог* 2 соатда ҳазм бўлади. Уни бир ўтирганда 240 г ейиш кифоя.

Қаттиқ пишлоқни ҳазм қилишга 4 – 5 соат талаб этилади. Уни бир ўтирганда энг кўпи билан 60 – 120 г ейиш мумкин.

И з о ҳ: қаттиқ пишлоқлар таркибида ёғ ва протеинлар миқдори кўплиги боис, қолган бошқа маҳсулотларга нисбатан узокроқ ҳазм бўлади.

Жониворлардан олинган протеинлар: *тухумнинг сариғини* ҳазм қилиш учун 30 дақиқа, *бутун тухумга* 45 дақиқа кетади. Бир кунлик меъёр – 1 – 2 дона тухум.

Балиқлардан оддий ва майда треска, камбала кабилари ярим соатда ҳазм бўлади. Балиқнинг икки хилини аралаш еса бўлади, лекин миқдори 180 граммдан ошмаслиги керак.

Лосось, форель, тунец, сельд (ёғлироқ балиқ) ошқозонда 45 – 60 дақиқа давомида ҳазм бўлади. Меъёри 180 г. *Жўжа (терисиз)* – бир ярим – икки соатда ҳазм бўлади. Энг кўпи билан 120 г ейиш мумкин.

Курка (терисиз) – икки соат, икки соату ўн дақиқа. Бир ўтирганда 120 граммдан кўп еманг.

Мол билан қўй гўшти уч-тўрт соат мобайнида ҳазм бўлади. Меёри – 120 г.

Ўсимлик мойи, сарёғ, ёғлар: *зайтун мойи ва шунга ўхшаш тайёрланадиган ёғларни* салатларга, буғда пишган сабзаёт ва бошқа маҳсулотларга қўшиш мумкин. Бу тузланган ва тузланмаган сарёғларга ҳам тааллуқлидир, бироқ сутли маҳсулотларни истеъмол этмаган маъқул. Овқатга 15 – 30 г ўсимлик мойи ёки 1 – 2 қошиқ сарёғ солинг.

Табний гигиенанинг маҳсулотларни аралаш истеъмол қилишга оид тўққизта қондаси

Энди, организмнинг турли маҳсулотларни ўзлаштириб олиш муддати ва уларнинг таснифини билиб олганингиздан кейин, доктор Герберт Шелтоннинг маҳсулотлар мутаносиблигига тааллуқли маслаҳатларига эътиборни қаратамиз:

1. *Протеинларга тўйинган егуликни катта миқдорда крахмали бор маҳсулотлар билан бирга истеъмол қилманг.* Полковник Брэдфорд билан ламалар мазкур тамойилнинг ниҳоятда муҳимлигини таъкидлашган. Бунинг сабаби нимада? Агар ошқозонда кўп кислота ажралса, у сўлак таркибидаги амилазани емиради (бу фермент эса крахмални парчалаш учун керак) ва тана протеинларни тўғри ўзлаштира олади. Аммо натижада протеин билан крахмални бирваракайига ҳазм қилиш имкони бўлмайди. Бундан тушлик пайтида гўшт билан картошкадан воз кечиш керак, деган маъно келиб чиқадими? Ҳа, агар ҳазм қилиш жараёни соғлиққа зиёнсиз, саломатлигиниз эса мустаҳкам бўлишини истасангиз, шундай!

2. *Крахмали бор таомни таркибида кислотаси мавжуд маҳсулотларга қўшиб еманг (1-бандга қаранг).*

3. *Бир ўтиришда оқсилларга тўйинган маҳсулотлардан биттасидан ортиғини еманг.* Турли хилдаги протеинлар ҳар хил вақтда қайта ишланади ҳамда турлича овқат ҳазм қилиш безларининг ишлашини талаб этади. Агар биргина оқсили бор маҳсулотни ўзлаштириш учун тана қаттиқ зўриқса, у ҳолда икки ва ундан ортиқ турдаги маҳсулотни қайта ишлаш учун ҳаддан зиёд қувват сарфланади. Биргина оқсилли маҳсулот билан чеклансангиз, ўз қувватингизни ноўрин сарфламай, тежаб, ундан кейинги чарчоқдан ҳам холи бўлиб, сақлаб қоласиз.

4. *Нордон меваларни оқсилларга қўшманг.* Оқсилларни ўзлаштиришга зарур бўлган пепсин ферменти кўпгина кислоталар, шу жумладан, мевалар таъсирида парчаланиб кетади.

5. *Оқсилларни ёғларга аралаштирманг.* Ёғлар ошқозон ширасини чиқаришга тўсқинлик қилиб, оқсилларни ҳазм қилишга халақит беради.

6. *Бир ўтирганда крахмали бор егулик билан ширинликни қўшманг.* Крахмал билан қанд танага бирваракай тушганида, аввал қандга қайта ишлов берилади. Қанд ошқозонда бижғийди

ва крахмалга ишлов беришга зарур бўлган сўлакдаги амилазани парчаловчи фермент ишлаб чиқаради. Агар нонуштада ёрмалар ва меваларни еб, кейин овқат ҳазми бузилишларидан азият чексангиз, унинг сабаби ҳам, энди унга йўл қўймаслик усуллари ҳам маълум. Меваларнинг ўзинигина енг — тана табиий қандни ҳазм қилади, сиз эса бижғиш жараёнларидан халос бўласиз.

7. *Оқсил билан қандни аралаштирманг.* Қанд ҳам ошқозон ширасининг ажралишига шундай тўсқинлик қилади, бу эса оқсилларнинг ҳазм бўлишига халал беради. У оқсиллардан кейин ҳазм бўлади ва ўз навбатини кутганча бижғий бошлайди.

8. *Қовунни алоҳида ўзини енг.* Қовун жуда тез ҳазм бўлади. Агар уни овқатдан олдин есангиз ёки ўзини алоҳида истеъмол этсангиз, у ошқозон-ичак йўлининг ҳар бир қисмидан зудлик билан ўтиб боради. Деярли бутун ҳаётим мобайнида тарвуз билан қовунни аралаштирмай ейишга ҳаракат қилдим, чунки уларни егандан кейин чидаб бўлмас оғриқлар пайдо бўлар ва газлар йиғиларди. Энди ҳар сафар овқатланишга ўтирганимда битта қовун турини ейман ва унинг лаззатию янгилигидан, ҳазми ҳам осон кечишидан ҳузурланаман!

9. *Сут ва сут маҳсулотларидан узокроқ бўлинг, аммо улардан воз кечишнинг иложи бўлмаса, уларни ҳеч нимага қўшманг.* Сутни ҳазм қилишга зарур бўлган химозин ферменти фақатгина ёш гўдакларда бор. Табиий гигиена тарафдорлари худди кўплаб тиббиёт ходимлари сингари (сут саноатининг магнатлари чуқур афсусига кўра, шу жумладан, доктор Спок ҳам) сут ва сут маҳсулотларини таомномадан буткул чиқариб ташлашга чақирадилар. Сутни ҳазм қиладиган фермент катта ёшдаги кишиларда йўқлиги боис, у аллергияни келтириб чиқаради. Сутда ёғ ва протеинлар кўплиги боис, уни ҳеч нарсага қўшиб истеъмол қилиб бўлмайди.

Бўлак-бўлак овқатланиш дастлаб сизга мураккаб туюлиши мумкин. Кейинги саҳифадаги схема уларни анча содда кўринишда тасаввур этишга ва овқатланишни режалаштиришга кўмаклашади.

Кўриб турганимиздек, ламалар полковникка вақт давомида текширилган табиий гигиена қоидаларига кўп жиҳати мос жўяли маслаҳатлар беришган. Бироқ унинг тавсияларидан баъзилари анча жиддий эътиборга лойиқдир.

Шундай қилиб, у: «Овқатингиз фақат гўшдан иборат бўлиши мумкин. Агар истасангиз, унинг ҳар хил турларини аралаштириб енг. Сарёғ, тухум ва пишлоқни гўшга қўшиб

ейиш зарар келтирмайди, ҳатто бироз чой ёки қаҳва ичсангиз ҳам бўлади, бироқ буларнинг ҳаммасини ширинлик ёки крахмали бор маҳсулотлар – конфет, пудинг, пирожний билан бирга ейиш мутлақо ярамайди», – дея таъкидлайди.

Шубҳасиз, табиий гигиена тарафдорлари бир ўтиришда фақат гўшт ейишни сира маслаҳат беришмайди, чунки уларга маълум бўлишича (замонавий тиббий тадқиқотлар ҳам бунни тасдиқлайди), гўштнинг оқсил моддалари билан ўта тўйин-гани саломатликка зарар келтиради. Бундан ташқари, нон билан гўшт аралашганида айрим инсонларда бижғиш жараёнлари, газлар ҳосил бўлиши ва овқат ҳазм қилиш тизими бузилишларини келтириб чиқаради. Юқорида келтирилган парчадаги гапларга қараганда полковникнинг бир турдаги егулик ейиш маслаҳати ҳақиқатга яқинроқдир. Афтидан, унинг айтганлари одамларнинг янги парҳез томон илк қадам ташлашларига кўмаклашувчи келишувларни излаш билан тушунтирилади.

Маҳсулотларни тўғри кўшиш

Полковник Брэдфорднинг сут, чой ва қаҳвага ҳеч қандай қаршилиги йўқ. Бу ҳам энди бошлаганлар учун келишувчилик ҳисобланади. Агар мана шу маҳсулотларни овқатга кўшиб истеъмол этишни бас қилсангиз, саломатлигингиз фақат ютишини табиий гигиена тасдиқлайди. Чой билан қаҳва таркибида инсон учун зарарли алколоидлар бор, тозаланган сут таркибида эса казеин оқсил компоненти бўлиб, у бугунги кундаги энг машҳур дарахтларни ёпиштирадиган елимнинг ҳам таркибига кирган. Пишлоқ ёки музқаймоқни кўп еганингиздан кейин эртасига ичингизда ҳаммаси ёпишиб кетганини сезганда ва энди ични бўшаштирувчи дорисиз иш чатоқлигидан ҳайрон бўлишнинг ҳожати бормикан? Энди сабаби маълум.

Афсуски, сут маҳсулотларини тарғиб этувчи қимматбаҳо рекламалардаги мақтовларга қарамай, балки уларга сиз ҳам ишонарсиз, сут вужудингизга фойда келтирмайди. Агар бундан шубҳалансангиз, айтинг-чи, нима сабабдан узоқ йиллар мобайнида азобланган бавосир хасталиги сут ва сутли маҳсулотларни (шифокор маслаҳатига биноан) истеъмол

қилмай қўйганимдан сўнг йўқолди? Агар шахсий тажрибамдаги далилга ишонмасангиз, кутубхонага бориб, сўнгги йигирма йиллик тиббий тадқиқотларга қаранг, у ерда сутдан буткул нари қочиш зарурлиги аниқ ва равшан баён этилган!



Ёдингизда тутинг: энг яхшиси — бир ўтириб овқатла-нишда бир хил егуликни ейишдир.

Полковник ичимликлар (чой ва қаҳвадан бошқа) ҳақида кам тўхталган, лекин овқатланаётган чоғда кўпинча ҳамма нимадир ичади. Табиий гигиена мактаби вакиллари овқатла-наётганда ҳеч нима ичмасликни тавсия этишади, чунки суюқлик фермент ва ошқозон ширасини суюлтиргани боис, овқатни ҳазм қилишга халақит беради. Дастурхон атрофида

бирор нима ичганингизда, овқат ҳазм қилиш жараёнининг тугалланишига имкон бермайсиз. Замонавий тадқиқотчиларнинг баъзилари бундай фикрга қўшилмасалар-да, лекин овқатланаётган пайтда суюқлик ичмаслик қоидасига риоя этаётган кишилар бунинг фойдали бўлаётганини билдиришмоқдалар. Ўз вужудингизга кулоқ тутинг — у ҳар қандай тадқиқотлардан ҳам ишончлироқдир ва ўзига нима афзалроқлигини ўзи билдириб туради.

Полковник Брэдфорд хом тухумнинг мақтовини келтиради. Биз ҳам тухум сариғини оқсил маҳсулотларининг энг мақбули деб ҳисоблаймиз. Аммо ҳозир супермаркетларда сотиладиган тухум таркибида сальмонелла вируслари тез-тез учраб тургани туфайли, хом тухумни ютмаганингиз маъқул. Тухумни чалароқ қайнатиш учун сув қайнаб чиққанидан кейин оловни ўчиринг. Тухумни қайноқ сувда уч дақиқа тутиб, чиқаринг ва фақат сариғини енг. Агар спортчи бўлмасангиз ва оғир жисмоний меҳнат билан шуғулланмасангиз, тухумнинг оқини ташлаб юборинг.

Тухум сариғи мияга ва тана саломатлигига ижобий таъсир қилади, деган фикр мавжуд. Полковник Брэдфорд бу фикрга сўзсиз қўшилади. Унинг қуйидаги сўзларини эслайлик: «Мен илгарилари ҳам тухумнинг сариғи тўйимли озиқлигини билардим, бироқ узлатхонада қачонлардир биокимёни ўрганган бир европалик билан танишганимдан кейингина унинг асл қимматини англадим. У менга миянинг, асаб тизими, умуман, бутун тананинг иш фаолиятига зарурий барча фойдали моддаларнинг ярми тухум таркибида борлигини гапириб берди. Гарчи жуда кам миқдорда бўлса-да, мазкур унсурлар руҳий ҳамда жисмоний саломатликни таъминлаш учун танага тушиши албатта зарурдир».

Полковник Брэдфорд яна битта қимматли маслаҳатни беради: овқатни яхшилаб чайнанг. Табиий гигиена мактаби бизга таомни то суюқ аталага айланмагунича яхшилаб чайнашга ўргатади. Ошқозон овқат ҳазм қилишининг илк тадқиқотчиларидан бири А.Спалланзани (1729 — 1799) пишган, лекин бутунлигича ютилган олча ва узум доналари танадан бутунлигича чиқишини аниқлаб топганди. Ушбу қизиқарли кузатув таомни яхшилаб чайнаш нақадар муҳимлигини яна бир бор таъкидлайди. Ўзининг консистенцияси бўйича суюқликка яқинроқ бўлган озиқларгина сингади.

Тартибли овқатланиш: маҳсулотларнинг мутаносиблигига сўнгги чизги

Хуллас, бўлак-бўлак овқатланиш қоидаларига амал қилиш овқат ҳазм қилишингиз ҳамда умумий аҳволингизни анча яхшилайдди. Лекин янада илгарилаб, овқат ҳазм қилишни бундан-да яхшилаш ва саломатлигингизни янада мустаҳкамлаш истагида бўлсангиз, маҳсулотларни мослаб ейишнинг чўққиси деб аталган тартибли овқатланишни хоҳлаб қоласиз.

Тартибли овқатланиш ёрдамида тежаб қолинган қувватдан даволаш мақсадида фойдаланса бўлади, уни вужуддаги зарарли чиқиндилардан тозалашга, ақлий фаолиятга ёки ҳиссий фаолликка йўналтириш мумкин.

Полковник Брэдфорднинг гапига қараганда, овқат ҳазм бўлиши галма-гал, қаватма-қават содир бўлади. Олдин ейилган нарса аввалроқ ҳазм бўлади ва агар изчил овқатланган бўлсангиз, ҳар бир маҳсулотга зарурий фермент бир-бирига аралашмай, эркин ишлаб чиқарилиши мумкин (167-бетга қаранг. «Маҳсулотларни тўғри кўшиш»). Бундай ҳолда ҳамма маҳсулотлар сизга ҳеч қандай нохуш ҳиссиётлар келтирмай, бир неча соат ичида ҳазм бўлиб кетади.

Ҳузуримга келиб, овқат ҳазм қилиши ёмонлиги — қориндаги оғриқлар, доимо кекириш, қорин дам бўлиши, ич қотиш, ич кетиши кабилардан шикоят қилган беморлар, одатда, анъанавий таомлардан кўра анча сифатлироқларига ўтиш маслаҳатини олишади. Мен уларга ошхонада анча жиддий ишловлардан ўтган маҳсулотлар, шунингдек, турли-туман газаклардан воз кечиб, уларнинг ўрнига хом сабза-вотлар, ёнғоқ, писта ва мевалар истеъмол қилиш кераклигини айтаман. Айрим кишилар ўзлари одатланган таомлардан воз кечишдан қатъиян бош тортишади. Бироқ уларни ҳеч бир умидсиз дея чиқитга чиқармайман — уларга бошида шунчаки ейдиган таомларининг кетма-кетлигини алмаштиришни таклиф қиламан. Бир ҳафтага қолмай овқат ҳазм қилишга алоқадор нохушликлар йўқолади! Албатта, улар натижадан мамнун бўладилар. Шундай муқаддимадан кейин кўплар ўз овқатланишини ўзгартириш бўйича кейинги қадамларни ташлайди.

Бемор таомномаси билан шуғулланишни токи унинг ўзи бунни хоҳлагунича ва тавсияларимга амал қила олгунига қадар давом эттираман. Лекин асосий тавсиям *тартибли овқатланиш* бўлиб қолади. Овқат ҳазм қилиши яхшиланган, шу туфайли тўйинтирувчи моддалар яхшироқ сингаётган, саломатлиги эса бир маромга тушган беморлар энди ўз таомномаларини ўзгартиришга тайёрдирлар.

Тартибли овқатланишнинг яна бир муҳим натижаси вазнининг тез камайиши ҳисобланади. Ўйлаб кўринг: оғзингизни ҳар хил мазали егуликларга тўлдирганда, иштаҳангиз бирдан барқ уриб очилиб кетади, натижада танангизга кера-гидан ҳам кўпроқ овқат еб кўясиз. Тартибли овқатлансангиз, ҳатто маҳсулотларни унчалик танламай ҳам, кам еганингиз учун барибир озасиз!

Тартибли овқатланишнинг асосий тамойиллари

Кенг тарқалган фикрларга қарамай, агар овқатларни дарҳол кўшиб емасангиз, ошқозонда овқатлар аралшиб кетмайди. Ютилган луқма қаватма-қават, навбати билан ҳазм бўлади.

Доктор Уильям Хауэлнинг «Физиология» дарслигида куйидагиларни ўқиймиз: «Доктор Грютцнер навбатма-навбат ҳар хил рангдаги егулик бўлаклари билан каламушларни овқатлантирди. Бир қанча фурсат ўтиб, каламушлар ошқозонлари очиб кўрилганда, овқат қатламлари ўзаро аралшиб кетмагани маълум бўлди».

Ошқозонда овқатнинг босқичма-босқич ҳазм бўлиш фаразини тасдиқловчи бошқа бир воқеа Америка Қўшма Штатларида фуқаролар уруши даврида содир бўлганди. У таниқли физиолог доктор Бюмон томонидан тасвирланган: бир аскарнинг қорнига ўқ тегиб яраланди ва ошқозони тешилиб қолди. У бир қанча муддат очик қолгани боис, ошқозонда овқатнинг босқичма-босқич ҳазм бўлишини бир нечта шифокорлар кўриш имкониятига эга бўлишганди.

Агар бунга ўзингиз ишонч ҳосил қилмоқчи бўлсангиз, аввал тарвуз, кейин салат, сўнг эса пишлоқ енг. Вақти келганда, нажасингиз турли қаватлардан иборатлигига амин

бўласиз: олдин тарвуз қолдиқлари қизғиш рангда, кейин тўқ жигарранг помидор билан бодринг салати, охирида эса оч жигарранг пишлоқ қолдиқлари чиқади. Буларнинг ҳаммаси вужудингизга қай тартибда кирган бўлса, худди шундай чиқади. Мазкур тажрибани ҳар бир киши ўтказа олади, лекин эсингизда бўлсин: тарвуз, салат ва пишлоқни кетма-кет ейиш керак.

Маҳсулотлар ошқозонга навбати билан тушганида, овқатларнинг ҳар хил қатламларида турлича ҳазм қилиш жараёнлари кечади. Ҳар битта қатлам учун ошқозон деворларидан турлича ферментлар чиқади, натижада бутун овқат ҳазм қилиш жараёни самарадорлиги ортади.

Сизга табиий гигиена тарғиб этувчи овқатланишнинг асосий тамойилини очиб беришимга ижозат этгайсиз: маҳсулотларни уларнинг суви камайиши тартибида енг. Энг охирида суви камроқ ҳамда қуюқроқ таомларни тановул этинг. Ҳеч қачон бунинг аксини қилманг.

Полковник Брэдфорд, шунингдек, кетма-кет овқатланиш муҳимлигини қайд этади. Бундай хилдаги овқатланиш у тарғиб қилаётган бир ўтирганда бир хил турдаги таом ейиш билан яқин боғлиқдир. Ҳайвонлар айнан шундай тарзда табиий овқатлангани боис, ҳазм қилиш қийинчилик туғдирмайди.

Қуйида тартибли овқатланишнинг оддий қоидалари келтирилган:

1. Овқатланишни энг суюқ таомдан бошлаб, энг қуюғи билан тугалланг.

2. Кўпгина ичимликлар ошқозондаги ҳазм қилувчи ферментларни суюлтириб ва ювиб юборади, бу эса овқат ҳазм қилиш жараёнида қийинчиликлар туғдиради. Овқатланаётганда ҳеч нима ичманг.

3. Сабзавот билан меваларни тўғри тартибда есангиз, улар ўзаро яхши мутаносибликда бўлади. Сабзавотли салатларни (ёғ қўшмай) мевалардан олдин енг, шунда минерал моддалар яхши сингади.

4. Агар кунда бир мартадан кўпроқ овқатлансангиз, меваларни ошхонада пиширилган таомлар билан аралаштирманг. Крахмали бор, оқсилли ёки таркибида ёғи бор маҳсулотлардан кейин мевалар ейилганида, ошқозонга

аввалроқ тушган узоқ ҳазм бўладиган таомлар ўзлаштирилмагунча мевалар ошқозонни тарк эта олмайди. Агар мевалар улардан ташқари крахмал, оқсил ва ёғлар йиғилиб қолган ошқозонда соатлаб қолиб кетса, у ерда албатта бижғий бошлайди. Бу эса, ўз ўрнида, газ ва кислоталар ҳосил бўлиши, кекирик ва овқат ҳазми бузилишига олиб келади. Агар ҳамма қолган маҳсулотлардан аввал мевалар ейилса, ҳеч қандай нохушликлар пайдо бўлмайди.

Мабодо бир кунда бир марта овқатлансангиз, овқатингиз яхшироқ ҳазм бўлиши учун тайёрланган сабзавот ва меваларни ейиш орасида ярим соатлик танаффус қилинг.

5. Крахмалли таомлардан кейин ҳеч қачон нордон маҳсулотлар, шу жумладан, нордон меваларни еманг.

6. Крахмалли, оқсилли ва ёғлиқ овқатлардан кейин ҳеч қачон ширинлик еманг, шарбат ичманг ва янги ёки қуритилган қоқи меваларни истеъмол қилманг.

7. Анъанавий таомларга одатланиб қолганлар балиқ ейишлари мумкин, бироқ у картошкадан олдин ёки кейин тановул этилгани маъқул, чунки картошка тез ҳазм бўлади. (Крахмалнинг картошка ҳамда ёрмалар таркибидаги нисбати 1:10 тарзда ифодаланади.) Бу крахмал билан оқсилни арашштириш мумкин бўлган истиснолардан биридир.

8. Айрим тоифадаги маҳсулотларнинг ўзлаштирилиш муддати деярли бир хил бўлгани боис, уларни кўшиб истеъмол қилиш мумкин. Масалан,

- икки хил қовун тури ёки уч хил янги ва сершарбат мевалар яхши мос келади;

- янги узилган хом сабзавотлар, масалан, помидор, бодринг, селдир, салатнинг бир қанча турлари, қизил ва яшил булғор қалампирларидан салат тайёрлаш мумкин;

- турли усулларда тайёрланган сабзавотларни дастурхонга бир неча марта ўтирганда: аввал кўкатлар, кейин бироз қаттиқроқ сабзавотлар (кабачки, гулкарам, брокколи) ва кейин жуда қаттиқ: сабзи, лавлаги, шолғом, турпни ейиш мумкин;

- шунингдек, картошканинг бир неча нави ҳам бири-бирига мутаносибдир. Картошкани истеъмол этишдан олдин хом ҳолда овқатга ишлатиладиган кўкатлардан бироз еса бўлади; улар хом ҳолда мевалар ўрнини босиши мумкин.

• овқатни яхши ҳазм қилсангиз турли ёрмаларни аралаштирса бўлади. Бўтқадан кейин озроқ дуккаклилардан еган маъқул. Масалан, 120 г гуручга 30 г ясмиқ дони кўшса бўлади (куруқ маҳсулот оғирлиги кўрсатилган); икки хил уруғ ҳам яхши мутаносиблик ҳосил қилади – масалан, писта билан қовоқ ёки кунжут уруғи. Баъзан икки хил ёнғоқ турини ҳам кўшадилар, лекин яхшиси, биттаси билан чекланган маъқул. Агар кечасига уруғлар ва ёнғоқларни сувда ивитиб, ейиш олдидан майдаланса, улар яхши ҳазм бўлади;

Икки-учта балиқ тури худди икки хилдаги парранда гўшти каби ўзаро мутаносиб келади. Бироқ шуни унутмангки, таомларнинг турларини ҳаддан зиёд кўпайтиришдан қочиш керак, чунки у ортиқча овқат еб кўйишга олиб келади.

Маҳсулотларни тўғри кўшиш

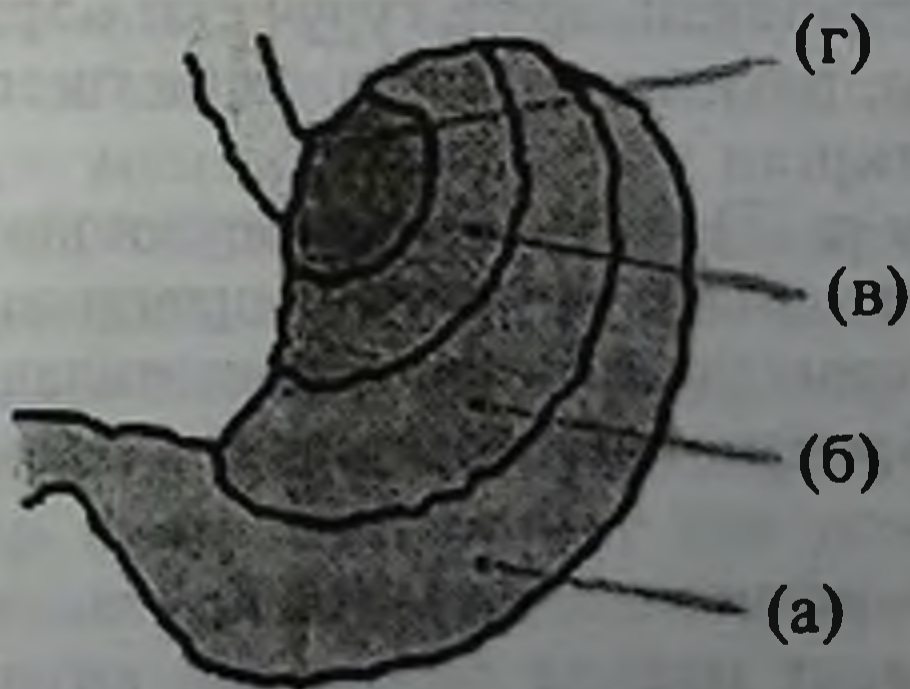
Бу ерда тўғри режалаштирилган овқатланиш йўли тас-
вирланган:

а) 240 г сабзи шарбати, селдир ва бодринг, уларни ҳазм қилишга тахминан 15 дақиқа зарур бўлади.

б) 240 – 360 г сабзавот салати («ромэн» салати, помидор, селдир, бодринг, қизил ёки кўк булғор қалампири миксерда майдаланиб, суюқроқ бир жинсли атала шаклига келти-
рилади), улар 20 дақиқада ҳазм бўлади.

в) 360 – 500 г икки навдаги қовун ёки янги ширали мевалар (олма ва нок) 30 дақиқада ҳазм бўлади.

г) (хоҳишга кўра) 30 – 60 г писта ёки ёнғоқ (икки-уч соатда ҳазм бўлади).



Схемада сабзабот шарбати ошқозоннинг (а) зонасини 15 дақиқа эгаллаши кўрсатилган.

Сабзабот салати (б) 20 минутдан сўнг, шарбатдан 5 дақиқа кечроқ ошқозонни тарк этади.

Қовун ёки мевалар (в) ошқозонда салатдан 10 дақиқа узоқроқ, 30 дақиқа қолади.

Агар кунгабоқар пистаси ёки қовоқ уруғидан еган бўлсангиз (г), улар икки ярим соатда ҳазм бўлиб, ошқозонни мевалардан кейин тарк этади.

Доктор Басс тавсиясига кўра уч маҳал овқатланиш

(а), (б), (в) ва (г) маҳсулотларни матнда кўрсатилган тартибда истеъмол қилинг. Кейинги таомга ўтгач, олдингисига қайтманг. Ҳар бир ейилган таом тўлиқ мосланган ва таркибига саломатликка зарур ҳамма тўйимли моддалар кирган.

Нонушта

(А) Сабзи, селдир ва бодрингдан тенг миқдорда 220 г сабзабот шарбати.

(Б) Помидор, «ромэн» салати, бодринг, селдер, қизил ёки кўк булғор қалампирдан 220 г сабзабот салати.

(В) Тарвуз — 500 граммдан кўп бўлмасин. Тарвузнинг ўрнига шу миқдорда бошқа мевалар (икки-уч турдаги) ёки 2 — 4 та банан ейиш мумкин.

(Г) 240 — 500 г танлаш асосида:

— 1 — 2 чала пишган тухум;

— 30 г хом уруғ ёки ёнғоқ;

— 120 г бўтқа (сули, арпа, гуруч ёки маржумак, картошка, ямс, кўк ўтлар, патиссонлар. Ёнғоқ ва пистани тухум сарифи билан алмаштирган яхшироқ).

Э с л а т м а: (Г) гуруҳидаги маҳсулотлар жисмоний меҳнат билан машғул кишилар ёки энди бошлаганлар (табиий Гигиена парҳезига эндигина ўтганлар) га тавсия этилади. Ёзда, танага кўп суюқлик талаб этилган чоғда, тарвузни кўпроқ ейиш мумкин.

Тушлик

(А) Сабзабот шарбати («Нонушта»га қаранг).

(Б) Кўкатлар, помидор ва бодрингдан 220 — 360 г салат.

(В) Бирон хил мева ёки 1 — 2 дона хом жўхори сўтаси.

(Г) Хом писта ёки ёнғоқ (30 — 60 г) ёки авокадо (240 г).

Ҳафтада икки марта ёнғоқни бринза, тузланмаган ва ёғсиз творог ёки пишлоқ (60 — 120 г) билан алмаштириш мумкин. Ўтхўр (вегетариан) бўлмаганлар ҳафтасига икки марта балиқ еса бўлади.

Кечки овқат

(А) Помидор, бодринг ва кабачкидан шарбат (240 г).

(Б) Кўкатлар, помидор ва бодрингдан 240 — 360 г ли салатга бир ош қошиқ ўсимлик ёғи ва бир чой қошиқ лимон шарбати кўшиш керак.

(В) Буғда пишган 1 — 2 сабзавот (ҳар бири 120 г дан).

(Г) Икки хил маҳсулот танланг: бир сўта маккажўхори ёки қовоқ билан картошка (500 граммдан ошмасин). Ҳафтасига уч бора кўйидагича алмаштинг: 1-, 3-, 5- ва 7- куни маккажўхори ёки картошкани қовоқ билан бирга енг. 2-, 4- ва 6- куни (А), (Б) ва (В) га 90 — 120 г (куруқ маҳсулот оғирлиги) гуруч, тарик, маржумак, шунингдек, 30 г ловия, ясиқ дони кўшиб енг.

Гўшт ейдиганлар кечки овқатда (Г) бандини қолдириб, унинг ўрнига битта картошка ёки 240 — 360 г қайнатилган гуруч, маржумак, тарик ёки бошқа ёрма, ундан кейин 120 г балиқ, товуқ ёки курка гўшти ейишлари мумкин. Баъзида жўжани бир-иккита тухум билан ҳам алмаштира бўлади.

Уйдан ташқарида овқатланганингизда аввал кўкатлар, бодринг ва помидордан салат еб олинг, кейин картошка, сўнгра балиқ ёки товуқ енг. Хитойча ресторанда сабзавотлар, кейин балиқ, ундан сўнг гуруч буюртирсангиз бўлади. Ўтхўр кишилар гўштан воз кечиб, ўзларига кўпроқ сабзавот, кейин эса гуруч олишлари мумкин.

Мабодо озмоқчи бўлсангиз, икки марталик овқатланишга ўтинг. Нонушта ёки тушлиқдан воз кечинг, лекин кечки овқатни унутманг. Ортиқча вазнингиздан том маънода асар ҳам қолмайди! Агар фақат хом маҳсулотлар есангиз, кечки овқатни тушлиқ билан алмаштинг. Ҳар куни тушлиқнинг энг асосий таомини ўзгартиринг. Нонуштани учта овқатла-нишнинг бири қилиб кўйинг.

Эҳтимол, ўзингиз одатланиб қолган таомномадан воз кечолмаётгандирсиз. Бироқ шундай бўлган ҳолда ҳам

маҳсулотларни тартибсиз истеъмол этишдан тийилсангиз бўлади. Тартибли овқатланишнинг энг асосий қоидасига шунчаки риоя қилсангиз бас: суюқроқ таомдан бошлаб, қуюқ таом билан тугалланг. Аммо донишманд одам имкон борича оқилона яшашга ҳаракат қилади — у олий навдаги маҳсулотларни алмаштириб, лекин меъёрдан оширмасдан овқатланади.

Овқат меъёри дегани нима? Бу касаллик ва мункиллаб қолишга ўрин қолдирмайдиган узоқ ва шодон умр кечириш учун барча зарурий тўйинган моддалар билан организмни таъминловчи энг кам овқат миқдоридир. Овқатланиш бўйича кўпгина мутахассислар биз одатланганимиздан кўра уч баробар кам ейишимизни тавсия этишади, бошқалари дастурхондан очлик ҳисси билан туришни маслаҳат беришади. Полковник Брэдфорд жуда кам овқат еб, ўзининг ғарибгина таомномалари билан туппатузук умр кечирган тибет ламаларини мисол қилиб келтиради.

Маҳсулотлар мутаносиблиги ҳақида саволлар

Овқатга дармондориларни қандай қўйиши керак?

Агар мана шу бобда баён этилган маслаҳатларга амал қилиб, ўтхўр(вегетариан)лар парҳезига риоя этсангиз, вужудингиз шундоғам барча керакли дармондорилар билан таъминланган бўлади. Эҳтимол, ҳафтасига икки марта махсус қабул қилиш зарур бўлган Вi2 дан ташқаридир. Гарчи кўплаб мутахассислар ўтхўр кишининг овқат ҳазм қилиш йўли мазкур дармондорини ўзи ишлаб чиқаришини таъкидласалар ҳам, бошқалар бу фикрга қўшилмай Вi2 ни ташқаридан киритишни тавсия этишади.

Организм гўштсиз оқсил тақчиллигини сезмайдими?

Тиббиёт ходимлари ва физиологларнинг кўп сонли тадқиқотлари ғарб кишиси оқсилни ҳаддан зиёд истеъмол қилишини, бу эса остеопороз, артрит, йўғон ичак саратони ва бошқа касалликларнинг ривожланишига сабаб бўлишини исботлашди. Гўшдан воз кечиб, вужудингизни антибиотик ҳамда ўсиш гормонлари (ва яна худо билади нималар) билан захарлашни тўхтатасиз. Бу захарли моддалар шўрлик ҳайвонларни фермаларда тезроқ семиртириб, кушхоналарга юбориш учун тикиштирилади. Бир лунда 90 — 120 г тузсиз хом ёнғоқ ёки бир жуфт чала пишган тухум сангиз, полковник Брэдфорд маслаҳат берганидек, вужудингизни керакли оқсил миқ-дори билан таъминлайсиз.

Сут ва сутли маҳсулотлар истеъмол этмасликни тавсия қилаяйсиз. У ҳолда кальций захирасини нима билан тўлдириш керак?

Тадқиқотлар ўсимлик озиқларида етарли даражада кальций мавжудлигини кўрсатди. Кўкатларда, хом ёнғоқ ва уруғлар, ёрмалар, янги ва қуритилган меваларда, брокколи ва ловия каби сабзавотларда, балиқда кальций миқдори анчагинадир.

Қондаги холестерин миқдорида бундай овқатланиш қандай акс этади?

Гўшт ва сут маҳсулотларидан воз кечиб, ўтхўрлар парҳезига ўтгандан кейин холестерин даражаси анча пасаяди. Айрим шифокорлар шунга ўхшаш самарага эришиш ёки қон босимини пасайтириш учун бемор умрининг охиригача ичиши зарур бўлган дориларни буюришади. Уларни ўсимлик парҳези, *Бешта Зарурий машқ* ва балки ҳар куни тез юриш билан алмаштириб, пулингизни тежайсиз ва тиббий дорилар келтирадиган зарарли оқибатлардан халос бўласиз.

Мазкур парҳез тухум сарифини тавсия этади: уларда артериялар деворларида холестеринли қотишмалар ташкил топишига тўсқинлик қилувчи лецитин моддаси бор.

Мазкур парҳез на анъанавий тарзда тавсия этилган маҳсулотларнинг тўртта гуруҳига, на Кўшма Штатлар Қишлоқ хўжалик вазирлиги тузган овқатланишнинг янги тизимига буткул мос келмаяпти. Уларга эътибор қилмаслик керакми?

«Ҳурматга сазовор» тиббиёт тавсияларини тинглаб ҳам ўтирманг; дунё бўйлаб минглаб шифокорлар қишлоқ хўжалик вазирлигини вашингтонлик гўшт ва сут саноати корчалонларига ён босиши туфайли танқид қилмоқдалар.

Доктор Жон Мак-Дугал, доктор Дин Орниш ва Доктор Майкл Клэйпер каби тиббиётнинг эътиборли намояндаларининг китоблари билан танишиш ҳар қандай соғлом фикрловчи киши гўшт ва сут маҳсулотлари касалликлар ва ёмон саломатлик сабабчиларидан бири деган хулоса чиқаришга мажбурлайди. Нил Бернاردнинг «Умр кечириш учун таом» китобида тўртта гуруҳ «ҳақиқий» маҳсулотлар (мева, сабзавот, ёрма ва дуккаклилар) қоидаси энг соғлом егулик сифатида ўтхўрлар парҳезининг илмий мадади бўлиб қолди. Доктор Дин Орнишнинг «Юрак хасталигини чекинишга қандай мажбур қилиш мумкин?» дастурига ҳам назар ташлаб қўйсангиз бўлади. Ёки ўтхўрларнинг энг севимли китоби

деб аташадиган — Мак-Дугалнинг «Бир умрлик рисоладагидай саломатлик ва гўзал қадди қомат сари йўл»ни ўрганиб чиқинг.

Ёшим 50 дан ўтди. Алоҳида овқатланиш илгарилари паллартиш таом ейишимнинг оқибатларини бартараф этармикан?

Буни кафолатлаб бўлмайди, лекин сиз, шубҳасиз, ўзингизни яхшироқ ҳис қиласиз. Табиий гигиена лаҳзалик натижани ваъда қилмайди. Гигиена мактаби агар киши тўғри овқатланишни бошласа, машқларни бажарса, етарлича ухлаб ва дам олса, шунингдек, юқорида келтирилган бошқа маслаҳатларга риоя қилса, тана ўзини ўзи соғайтиришини таъкидлайди. Ошқозон бузилиши, газлар йиғилиши, ич қотиши, жигилдон қайнаши ва шу каби нохушликларнинг юзага келиши анча камаяди ёки умуман йўқолади. Гарчи гигиена буни кафолатламаса ҳам, баъзилар ҳатто сурункали хасталикларда ҳам саломатлик анча яхшиланишини қайд этишади. Узоқ йиллар мобайнида вужудга келтирилган зарарли таъсирлар оқибатларини бир неча йиллар соғлом ҳаёт тарзи ҳар доим ҳам тўлиқ йўқота олмайди, бироқ ҳар қандай шароитда яхши томонга жиддий силжишларга эришиш мумкин.

Болалар маҳсулотларнинг мутаносиблигига амал қилишларини кузатиб бориш керакми?

Агар болада газлар йиғилиб, кекирса, ошқозони бузилса ёки ичи қотиб турса, бўлиб-бўлиб ёки тартибли тарзда овқатланиш бундай нохуш ҳолларни камайтириши ёки батамом йўқотиши мумкин. Лекин агар оилангиз шундоғам ўсимлик озиқларини кўпроқ истеъмол этса, болани маҳсулотларни мутаносиблик қоидалари билан қийнашнинг ҳожати йўқ, чунки табиий егуликлар ўзидан ўзи овқат ҳазми меъёрини таъминлайди. Овқат ҳазм қилиш тизими йиллар давомида сунъий таомлар ва ҳар турли ичимликлар туфайли бузилиб бўлган катталардан фарқли равишда, бола ҳали номутаносиблик ва озиқлар кетма-кетлиги таъсирига тушиб улгурмаган бўлади. Бола учун (катталар учун ҳам) овқат ейиш байрамга айланиши керак; у зўрлаб едириш, қоидаларни рўқач қилиш ва дастурхон атрофида кайфиятни бузиш учун баҳона бўлмаслиги керак. Агар таомлар тўғри тартибликда тортилса, болалар кераксиз ўргатишларсиз ҳам фойдали одатларни ўзлаштириб олаверадилар.

Бўлиб-бўлиб овқатланиш диабет, қон босимининг ошиши, яралар, гипогликемия ва бошқа хасталиклардан азобланаётган кишиларга ёрдам берадими?

Кўпчилик бўлиб-бўлиб овқатланувчи кишилар ютадилар, улар ич бузилишлари, газлар ва кекириклардан камроқ азият чекадилар.

Бироқ, агар сизни бирон нима безовта қилаётган бўлса, ўз таомномангиз ва турмуш тарзингизни ўзгартиришдан олдин шифокор билан маслаҳатлашинг. Башарти алоҳида овқатланиш тамоийилларига ишонмаётган бўлсангиз, овқатланиш бўйича мутахассис билан маслаҳатлашинг. Анъанавий таълим олган кўпгина шифокорлар ва овқатланиш бўйича мутахассислар маҳсулотлар мутаносиблиги, ўтхўрлар парҳези ва аъло даражадаги саломатлик нималигини унчалик ҳам яхши тушунишмайди. Масалан, америкалик медик-талабаларнинг кўпи ўқиш мобайнида овқатланиш масалаларига ниҳоятда кам вақт ажратишади. Улар касалликларни ва дорилар ёрдамида қай тарзда касаллик белгиларини бир мунча енгиллатишга эришишни ўрганишади. Замонавий тиббиёт таълими табиий дорилар ва вужуднинг ўзини ўзи соғайтириш қобилияти ҳақида маълумотлар бермайди. Буни қарангки, шифокорларнинг ўртача умр кўриши бошқа кўплаб касблар вакиллариغا нисбатан камроқдир.

Демак, агар маҳсулотлар мутаносиблиги ёки умуман овқатланиш хусусида малакали мутахассис маслаҳатини олмоқчи бўлсангиз, саломатлик бўйича «ҳақиқий» мутахассисни излаб кўринг.

Саломатлик учун овқат миқдори қанча бўлгани маъқул?

Бу касал бўлмасдан ва бақувват ҳолда узоқ ва бахтиёр умр кечириш учун зарур тўйимли моддалар билан танани таъминлайдиган энг кам миқдордаги сифатли таомдир. Дастурхондан енгил очликни туйган ҳолда туринг. Одатланганингиздан уч барабар кам овқат енг. Ҳафтасига бир неча марта биттадан овқатни ўтказиб юборинг. Оралиқда нималар-нидир кавшаниб юрманг. Соат 19.00 дан кейин ҳеч нима еманг. Италиялик уйғониш даври ёзувчиси Луизи Корнано бир кунда 360 г таом ва 420 г узум шарбатинигина ичганини эсда тутинг! Ўзингизни бу қадар чеклаш шарт эмас, бироқ ростдан ҳам камроқ ейиш мумкин (нимани қанча ейиш мумкинлиги кўрсатилган «Доктор Басс тавсияси бўйича уч маҳал овқатланиш»га қаранг).

Бўлиб-бўлиб овқатланишга ўтиш билан боғлиқ бирон-бир нохуш таъсирлар ва асоратлар пайдо бўлиши мумкинми?

Кўпчилик анчагина яхши томонга ўзгаришларни сезади. Бироқ бир муддат ўтгач, айниқса, фақат ўсимлик озикларини ея бошлаганингиздан кейин бош оғриғи, қоринда оғриқ, бурун

битиши ёки гриппни эслатадиган белгилар пайдо бўлиши мумкин. Шифокор ҳузурига дори олиш учун шошилманг, шунчаки бир неча кунни кутиб ўтказинг.

Бунга ўхшаган белгилар вужудингиз йиллар давомида унчалик яхши бўлмаган овқатланиш ва турмуш тарзи оқибатида тўпланиб қолган токсинлар ва заҳарлардан фориг бўлаётганини билдиради. Ўрнингизда ётинг. Ташналикни дистилланган сув билан қондиринг, иложи борича камроқ енг (сабзаёт шарбатлари ва цитрусли мевалар афзалроқ). Кўпроқ ухланг; хонангиз яхши шамоллатилган ва табиий ёруғлик тушадиган бўлсин. Ўзингизни бир неча кун ташвишлардан чалғитинг.

Мана шу тозаланиш даври ниҳоясига етган чоғда ўзингиз авваллари сира сезмаган енгилликни ҳис қиласиз!

Бўлиб-бўлиб овқатланишнинг асосий тамойилларини санаб ўтиш мумкинми?

1. Қанчалик кам есангиз, овқат шунчалик тез ҳазм бўлади. Кўп овқат ейиш — ҳазм қилишга кўп вақт кетиш, кўпроқ қувват сарф бўлиши демакдир.

2. Таом қанча узоқ чайналса, шунча тез ўзлашади.

3. Маҳсулот турларини қанчалик кам аралаштирсангиз ва у нечоғли камроқ турда бўлса, овқат ҳазм қилиш жараёни шунчалар енгилроқ кечади ҳамда кўп овқат ейишдан тийиласиз.

4. Ва ниҳоят, охиргиси: полковник Брэдфорднинг фаройиб маслаҳатларига кулоқ тутинг ва воқеаларни жадаллаштирманг! Римликлар Римни бир кунда қуриб битказишмаган ва сиз ҳам бир ҳафтада темирдек мустаҳкам соғлиққа эга бўлишни кутманг. Ўз маромингизда силжиб бораверинг ва бундан ҳузурланинг. *Бешта Зарурий машқ* ҳамда бўлиб-бўлиб овқатланиш сизга ҳатто орзу ҳам қилмаган саломатлик келтиради.

* * *

Парҳез ва овқатланиш ҳақида мулоҳаза юритиб, полковник Брэдфорд бизга инсоннинг саломатлиги ва узоқ умр кўришига овози ҳамда товушининг муҳимлиги ҳақида айрим насиҳатлар қолдирганди. Кейинги бобда мазкур тавсияларни кўриб чиқамиз.

Доктор Стэнли С.Басе.

ОВОЗ, ТОВУШ ВА МЕДИТАЦИЯ ҚУВВАТИ

Ричард Левитон

Полковник Брэдфорд Ҳиндистонга ўзининг биринчи саёҳатидан сўнг уни билганлар учун шунчаки «комиллик тимсоли» бўлиб кўринди. У Тибетда олган тавсияларга сира оғишмай амал қилиб турган бир қанча ойлардан сўнг, ўзининг янада кўпроқ файрати, чаққонлиги ва ёшлиги билан барчани қойил қолдирарди. Бунинг сири, товуш ва овоздан, айниқса, эркакча овоздан фойдаланишда эди.

Тинглашни биладиганлар учун эркак киши овозининг баландлиги, тембри ва товуш титроғи унинг жинсий қуввати ҳақида анча маълумот беради; худди мана шу кўрсаткичларга биноан, полковник Брэдфорд «прана», хитойликлар «ци» деб атайдиган инсоннинг ўша ҳаётий қуввати миқдори ва сифатини аниқлаш мумкин. Прананинг каттагина миқдори эркаклар товушини гулдираган, йўғон ва чуқур қилишини полковник изоҳлайди. Кекса эркакнинг баланд чинқириқли қалтироқ товуши унинг жисмоний сўлғинлигининг аниқ белгиси ҳисобланади.

Товуш, ҳаётий қувват билан саломатликнинг барбодлиги ўзаро қандай мувофиқ эканини англаш учун тақралар деб аталган қувват марказлари схемасига мурожаат этиш керак (4-бобга қаранг). Ҳиқилдоқ билан овоз боғламлари жойлашган томоқ маркази — бешинчи чакра ҳамда инсоннинг жинсий маркази бўлмиш биринчи чакра орасида узвий боғланиш мавжуд. Брэдфорд мана шу нутқ ҳамда насл қолдириш вазифаларига жавобгар марказларнинг ўзаро алоқадорлигини таъкидлайди. Мабодо марказларнинг биронтасига нимадир таъсир этгудек бўлса, бошқаси ҳам автоматик равишда таъсирланади, бу эркакнинг жинсий майли ҳамда товушининг хусусиятлари орасида мустаҳкам алоқа яратади. Агар эркак баланд ва чийилдоқ овозга эга бўлса, унинг биринчи чакраси қуввати пастлигига ишонч ҳосил қилиш мумкин; қоидага биноан, бундай кишиларнинг қолган марказлари қуввати ҳам катта бўлмайди.

Бунга қандай ёрдам берса бўлади? Полковникнинг айтишига қараганда, иложи борича ҳамма товушларни онгли

равишда йўғонроқ, пастроқ, ширадор талаффуз этишга ҳаракат қилиш керак. «Ва тез орада товушнинг паст тебраниши томоқ марказидаги уюрмани тезлаштиради». Бу эса ўз навбатида «ҳаёт қувватига йўл очадиган» жинсий марказ уюрмаси айланиш тезлигига таъсир кўрсатади. Натижада *ци ёки прана* қолган барча марказлар бўйлаб ўтганча томоқ марказига кўтарилиб, унга ҳаёт пуркайди. Бу ёшларнинг жинсий қувватини сақлаб қолади, кексаларга эса қайтариб беради.

Вақт ўтиши билан аёлларнинг овози ҳам баланд ва қалтироқ бўлиб қолиши мумкин. Полковник аёллар учун ҳам худди эркакларники каби даволаш усулини тавсия қилади. Ростини айтганда, аёллар товушини ўша эркаклар даражасидай пастлашуви шарт эмас. Аёлларнинг овози табиатан баландроқ, у шундай қолавергани маъқул. «Йиллар мобайнида овози кўполлашган аёлга «баланд жарангдорлигини қайтариш фойдали бўлади» — дейди Брэдфорд.

Брэдфорд саёҳатлари вақтида учратган тибетлик роҳиблар товушларини пасайтириш учун куйлашдан фойдаланишган. «Улар паст регистрда, бир хил баландликдаги бир неча овозда жўр бўлиб, баъзан бир неча соат мобайнида куйлашади. Бундай куйлашнинг қиммати — мутлақо унинг ўзида ёки кўшиқ сўзларида эмас. Товушлар тебраниши ва унинг ҳамма еттита уюрмага кўрсатаётган таъсири муҳим», — дейди полковник. Бизнинг давримизда ҳам тибетлик роҳиблар фарблик будда диндорлари ва мусиқашунослар орасида ниҳоятда паст товушларда ҳайратланарли тарзда куйлай билишлари билан танилдилар. Уларнинг товушлари шу қадар чуқурки, гўё Ернинг қаъридан эшитилаётгандек туюлади.

Роҳиблар куйлаётган товушлардан бирининг вужудга таъсири, айниқса, сезиларлидир. «Агар уни тўғри оҳангга солиниб чиқарилса, — дейди полковник Брэдфорд, — у энг юқоридаги еттинчи уюрмага таъсир этадиган эпифизни жуда самарали кўзғатади». Лекин, агар одам анча юқорироқ даражага тайёрланган бўлмаса, эпифизга ҳаддан зиёд кучли таъсир кўрсатиб бўлмайди, деб огоҳлантиради Брэдфорд.

Бу товуш — «ОМ» товуши («О-о-о-о-у-у-М-м-м-м»). У ниҳоятда самарадорлиги боис, полковник яхши иш экан деб ортиқча тиришиб кетмасликни сўрайди. Уни уч-тўрт марта такрорлаш кифоя қилади. Бу ерда куйлаш жараёнининг ўзи

ва унинг маънога тўлиқлиги эмас, товушнинг овоз тебраниши, унинг энергетикаси муҳимдир.

Мазкур бобда товуш энергетикаси тушунчасининг ўзини кўриб чиқамиз. Аввалги бобларда тибет ва ғарб анъаналари томонидан жуда катта далиллар тўплангани, улар Брэдфорднинг ёзувларида тасдиғини топиб, уни ўзи ҳам бойитганини кўрдик. Биз товуш — аёлга тегишлими ё эркакками — унинг жинси ёки эгаси кимлигидан қатъи назар, жиддий оҳанг асбоби эканини кўрамиз. Товушнинг табиати, тебраниши ва куйланишини ва унинг шарқона анъаналар чакралари билан қандай муносабатга киришишини муҳокама қиламиз. Шунингдек, махсус тоника ва овоз уйғунлиги техникалари орқали намоён бўлувчи товушнинг даволайдиган хусусиятларини кўриб чиқамиз. Товуш маркази билан жинсий чакра орасидаги кутилмаган алоқа ҳақида ҳам гаплашамиз.

Энг олдин овозлар ва энергия марказлари орасида ўзаро алоқалар боғлашга кўмаклашувчи машқлардан бошлаймиз. Кейинроқ унга рангларни қўшамиз. Яна бир муддатдан сўнг машқларнинг назарий манбаи билан танишамиз.

Энергетик марказларга қандай товуш бериш мумкин?

Буддавийлар ва ҳинд-устозлар товушларнинг энергетик марказлар билан алоқаси ҳақида ҳар доим билишган. Кейинги пайтда товуш ва мусиқанинг даволаш хусусиятларини ўрганаётган айрим ғарб тадқиқотчилари уларни амалиётда фойдаланиш учун мослаштирилган кўринишда тақдим этишди. Улардан бири, мусиқашунос ва мусиқа билан даволовчи Жонатан Голдмэн «Даволовчи товушлар: обертонлар ҳокимлиги» китобини нашр этди. Голдмэн инсон товушининг даволовчи қудратига ишонади. У ўз семинарларида товуш обертонлари дея аталувчи унли товушларни талаффуз этишдан қандай фойдаланишни ва уларни энергетик марказларга қандай йўналтиришни ўргатади. Бу, унинг тушунтиришига кўра, товуш ёрдамида тананинг ҳар қандай қисмида резонансга эришишга ёрдам беради. Ҳаммасига кўшимча тарзда, дейди Голдмэн, унли товушларни талаффуз этаётганингизда, овозингиз товушни ўзгаради, бу эса онгингизда ҳам ўзгаришлар содир эта бошлайди. Полковник Брэдфорд унинг фикрига қўшилган бўларди, албатта.

Куйида келтирилган машқ товушдан фойдаланиш ва айрим унли: товушларни талаффуз этиш асосида тузилган; у энергетик марказлар кўзғалишига ёрдам беради. Уни ҳар куни Бешта Зарурий машқдан кейин чакралар қувватини ошириш учун бажариш керак. Ушбу машқ бўшашиш ва қувватга киришга ниҳоятда ёрдам беради; у 15 дақиқадан кўп вақтни олмайди:

- хона сокин ва етарлича ёруғ бўлиши керак; тўғри суянчиқли стулга ўтириб олинг, товонлар орасини бир неча сантиметр очганча ерга босинг. Кўз ойнакларни (агар тақсангиз), пойабзал ва пайпоқларни ечиб кўйганингиз маъқул. Қўлларингизни тиззаларга кўйиб, истасангиз, кўзингизни юмиб олсангиз бўлади;

- токи тўлиқ бўшашганингизни сезмагунингизга қадар бурнингиздан 7 марта эркин нафас олинг;

- ҳар бир энергетик марказ учун машқни такрорланг (танадаги марказлар жойлашуви 4-бобда кўрсатилган).

Илдизли марказдаги товуш

Биринчи товушни чиқаринг. Иложи борича пастроқ, одатда, нафас чиқараётган чоғда айтадигандай ёки янада пастроқ «ух» денг;

- шундан кейин диққатингизни икки оёғингиз орасида жойлашган илдизли марказда жамланг. Нафас чиқариб, худди ўз илдизли марказингизда ўтиргандай «у» денг. Томоғингизда резонансни сезасиз, лекин умуртқа поғсонингиз асоси олдида жойлашган илдизли марказ соҳаси тебранаёпти, деб тасаввур қилинг;

- мазкур товушни бир дақиқа давомида нафас чиқараётганда такрорланг, кейин бўшашинг.

Хочсимон марказдаги товуш

Энди диққатингизни умуртқа асосидан юқорироқдаги иккинчи чакрангиз жойлашган хочсимон марказда жамланг. У қов супачасида ёки киндикдан тахминан 8 см пастроқда жойлашган; нафас олганча «ух» каби тез ва биров баландроқ пардада «о-о-о» дея овоз чиқаринг. Худди бундан аввалги машқдаги каби, қов супачаси соҳасидаги иккинчи энергетик марказда товуш қандай тебранаётганини ҳис этишга ҳаракат қилинг. Бир дақиқа такрорлашлардан кейин бўшашинг.

Куёш ўрилмаси марказидаги товуш

- Кўкрак бошланишидан то киндиккача майдонни эгаллаган учинчи энергетик марказни ҳис қилинг;
- Унда диққатингизни жамланг ва нафас чиқарганда «о-о-о» га нисбатан янада юқорироқ пардада «ох» товушини айтинг. Сиз учун имкони мавжуд диапазоннинг тахминан ярмигача етиб борасиз. Бир дақиқа такрорлаб, кейин бўшашинг.

Юрак марказидаги товуш

- Кўкрак қафаси ва куракларнинг ички юзасида жойлашган тўртинчи чакрангизда, юрак марказида диққатингизни жамланг;
- «ох» га нисбатан биров баландроқ пардада «ах» денг. Товуш кўкрак бўшлиғида қандай резонанс бераётганини ҳис қилинг. Бир дақиқа давомида такрорланг; бўшашинг.

Томоқ марказидаги товуш

- Томоқ маркази, тананинг бешинчи чакраси томоқнинг ўртасида жойлашган. Моҳиятан бутун бўйинни тўлалигича томоқ маркази деб ҳисобласа бўлади. Мана шу соҳада диққатни жамлаб, «аи» денг, мазкур товуш эндигина «ах» деганга нисбатан янада баландроқ оҳангда чиқсин. Чакралар барглари гўё саррин ел эсганидагидек товуш вибрацияси таъсирида қандай тебранаётганини ҳис этинг
- Бир дақиқалик такрорлашдан сўнг ўзингизни бўш кўйинг.

Пешона чакрасидаги товуш

- Навбатдаги энергетик марказнинг номи унинг қошлар оралиғидаги пешона қисмида жойлашганидан келиб чиққан (у, шунингдек, «учинчи кўз» сифатида ҳам машҳур). Ўша жойда диққатни жамлаганча, нафас чиқариб, «эй» денг.
- Машқни ичкарида пешона чакраси қандай тебранаётганини тасаввур этганча, бир дақиқа бажаринг, кейин бўшашинг.

Бош тепаси марказидаги товуш

Ва ниҳоят, бошингиз тепасида жойлашган марказга навбат етиб келди. «и-и» деган товуш чиқаринг. Билимдонлар мазкур чакра худди мингта баргли нилуфар гулига ўхшашини таъкидлайдилар. Сиз чиқарган товуш ўша мингта баргнинг ҳаммасини тебратиб, мана шу гул ичида қандай тебранаётганини тасаввур қилинг.

Бир дақиқалик такрорлашдан сўнг ўзингизни бўш қўйинг. Энергетик марказларга овоз бериш бўйича машқлар тизими мана шундай кўринади. Бошингиз енгил айланиши мумкин, бу буткул табиий ҳолат ва тезда ўтиб кетади. Бурнингиз орқали бир текис нафас олинг. Истасангиз, барча машқлар тизимини такрорлашингиз мумкин, бироқ энди аксинча тартибда — аввал бош тепаси марказидан то илдизгача бажарасиз. Ёки кўзингизни очинг, атрофга қараб чиқинг, кафтларингизни бири-бирига ишқаланг ва ўрнингиздан туринг.

Голдмэн натижага эришиш учун сизнинг онгли равишда ва ижобий тарзда соғайишингизга ишонч билан қарашингиз нақадар муҳимлигини таъкидлайди. «Дилда ишонч бўлган кайфият билан тез-тез такрорлаш пировардида вужудни соғайтиради — Голдмэн мана шу қисқа, бироқ ишончли фикрни ўз талабаларига энг аввал етказди. Машқлардан имкон қадар кўпроқ фойда олишни кафолатлаш учун ҳам жисмоний, ҳам руҳий жиҳатдан тебраниш самараси ҳақида унутмасликка ҳаракат қилинг.

Тоника: товуш ёрдамида танага тез қувват киритиш йўли
Тоника, гарчи товуш ёрдамида чакраларга қувват йўналтиришда самараси кам бўлмаса-да, анча оддий усул ҳисобланади. Бу товушдан фойдаланиш вариантларидан биридир. 1960 йилларда Колорадо штати денвер шаҳрилик тарбиячи Лорель Элизабет Кейс семинардан кейин тониканинг тозаловчи жараёни чоғида кутилмаганда дафъатан «тананинг туғма товуши»ни топгач тоника даволаш мақсадларида қўлланила бошлади.

Эндигина семинар ўтган хонада Кейс ёлғиз ўтирганида томоғи билан кўксида «гўё қандайдир куч товуш орқали озодликка чиқишга интилаётгандек юқорига кўтарилаётганини сизди. Бу кучнинг ўз иродаси бор эди; бу куч бир қанча товушлар оҳангларига қўшилиб, худди бир умр қафасда қамалган қуш каби юқорига шиддат билан учиб чиқди ва «артезиан суви ернинг чуқур қатламлари орасидан отилгандай, ҳеч нарса билан тўхтатилмай, сира зўриқмай парвоз этди», — дея гувоҳлик берди Кейс. Бу ўзининг овози эмас, балки онги ва ҳиссиётлари чегарасидан илк бор отилиб чиққан тана овози эди. «Товушлар томоғимдан оқиб чиқаётган чоғда, — дейди Кейс, — танамда мислсиз тетиклик ва ҳаётга тўлиқликни ҳис этардим. Улар зўриқишни йўқотганча ва қонни гупиртириб,

уни тозалашарди». Экстрасенс Кейсга бачадон соҳасида айланаётган ҳаракатларни эслатувчи мана шу товушлар ташқарига чиқиш учун оёқлар ости ҳамда бутун тана бўйлаб ёруғлик спиралсимон юқорига кўтарилаётган ернинг магнит тоқларини намоён этаётганини билдирди.

То 1983 йилда вафот этгунига қадар умрини одамларни тоника ёрдамида ўзини ўзи даволашга ўргатиш учун бағишлаган Кейс тоника вужудни ичдан соғайтиришини таъкидлайди. Мустаҳкам саломатликка эга бўлиш учун ҳар куни овознинг «эркин оқиши»га имкон берган ҳолда «товушлардан душ» қабул қилиш керак.

Тоника орқали ўзини ўзи даволаш

Тоникани ҳар куни *Бешта Зарурий машқдан* сўнг қўллаш мумкин. Бу машқни аввалги («энергетик марказларни кўзғатиш»)дан кейин ёки унинг ўрнига кун ора алмаштириб бажариш мумкин. Яхшиси, танҳо қолганда машғул бўлиш керак: ноодатий ва ғайриихтиёрий товушлар чиқаришингиз боис, ўзингизни буткул хавфсиз ҳис қилишингиз керак бўлади. Қуйидаги тавсияларга амал қилинг:

- тўғри тулинг, товонларингиз орасини бир неча сантиметрга очинг. Кўзингизни юминг, бироқ диққатингизни жамланг;

- ўпкаларга ҳаво қандай тўлаётгани, кейин эса чиқиб кетаётганини ҳис қилинг;

- танангиз қандайдир товушлар чиқармоқчилигини, улар ёрдамида гапирмоқчилигини англанг. Бу сира тентакона ҳол эмаслиги ва ундан уялишнинг ҳожати йўқлигига ишонинг. Буни тажриба деб ҳисобланг;

- эҳтимол, танангиз инграмоқчидир. Товонлардан бошланиб, бутун тана бўйлаб юқорига кўтариладиган ингроқ чиқаришга ҳаракат қилинг. Овозингиз титрайдими ёки қаттиқ чиқадими, баландми ёки пастроқми — ҳаммаси қандай чиқса, шундай рўй бераверсин — тоникада аниқ қоидалар йўқ.

- товуш ҳар турлича: баланд ёки паст, кўпол ёки майин, ёқимли ё ноҳуш бўлиши мумкин. Мазкур эркин товушлар чакраларингизни энергетик тозалаб, товуш даражасида даволовчи самара кўрсатади. Тоникадан бир неча дақиқа ўтгач, енгил шабода эсганини ҳис қиласиз.

Товуш ёрдамида вужудни тозалайдиган яна бир машқни келтирамиз. Бунда товушни сирена товушига ўхшатиш керак.

- тик туринг, товонлар ораси салгина очик ва кўзлар юмуқ;
- паст пардадан бошлаб, овозингизни секин-аста имкон қадар баландлатинг;

- секин-аста имкон даражасигача энг паст пардагача қайтинг. Товуш энергетик марказлар билан бутун танангизни тозалаётганини тасаввур қилинг. Энг паст даражага етиб боргач, товуш гавданинг қуйи қисми ва илдизли марказ орқали чиқиб кетади;

- товушингизни барча қолган энергетик марказлардан кетма-кет ўтиб бориб, то товушлар бош тепасидаги чакрага етиб боргунга қадар янада ингичкалаштириб боринг – айнан ўша жойда энг юқори пардага чиқиш зарур;

- яна аста-секин овозингизни пастлатиб, мазкур товушлар бутун тана бўйлаб ўтиб, товонлар томон йўналаётганини тасаввур қилинг;

- машқларни бажариб бўлгач, ўтириб, бир неча дақиқа дам олинг.

Ўзини даволаш мақсадида тоника кўллашдан ташқари, Кейс шунингдек, ҳозирда беморга ташҳисини аниқлашда шифокорлар ўз овозидан фойдаланилувчи мусиқий терапияда кўлланиладиган «сирена-овоз билан тадқиқ қилиш» усулини ривожлантирди. Инсоннинг яширин қувватини топиш учун шифокор беморнинг товонидан бошлаб, ўз овози билан турлича оҳангга солганча, уни «тимирскилаб кўради». Оғриқнинг ҳар бир турига ўзига хос товуш мансублигини ҳисобга олган ҳолда, Кейс: «Жароҳатланган жойда товуш таъсирини кўрсатганда, буни сезаман», – дейди. Бунда пайдо бўладиган ҳисни у «шилимшиқ ва ёпишқоқ» сифатида тавсифлайди.

Бемор ўша соҳада диққатини жамлайди, шифокор эса ўша ҳис этган товушни тезгина чиқаради. Кейснинг гапига кўра, бу то унинг «енгил нафас» олмагунига қадар давом этади – бу ички зўриқиш қўйиб юборганини билдиради. Товуш билан тадқиқ этиш сеанси бемор бошига баланд товуш йўналтириши билан тугайди.

Полковник Брэдфорд, ҳеч шубҳасиз, Кейснинг «Товуш инсон аҳволи, нафақат соғлиғи, балки ишларининг қандай-лигининг ҳам муҳим кўрсаткичи бўлиб ҳисобланади, деган асосий ғоясига қўшилган бўларди.

Мантралар қуввати ёрдамида чакраларни очиш

Полковник Брэдфорд мантралар ҳақидаги ўз мулоҳазаларида — бу сўзни айнан у оғзаки дуоларни ифодалашда ишлатганди — шу товуш ва жумлалар ҳақида худди шахсий мустаҳкамловчи воситалар ҳақидагидек гапирарди. Будда ва ҳинд анъаналарида мантралар — бу медитацияга ўргатиш жараёнида устозлар шогирдлари уларни иложи борича тез-тез такрорлашлари учун синчковлик билан танлаб олинган товуш бирикмаларидир. Фарбда энг машҳурларидан бири буддаларнинг «*Ом мани падме хум*» мантрасидир. Аввал ҳам тилга олинганидек, Брэдфорд тибет роҳиблари жудаям паст овозда «ОМ» товуши ҳам кирган бир хилдаги ўша товушларнинг такрорланишига гувоҳ бўлган. («О-о-о-у-у-М-м-м-м» деб талаффуз қилинади).

Ҳинд анъаналарида «аум» («aum») — тибетнинг «ом» («ot») нинг ёзувдаги эквиваленти — ҳузурбахш ҳаяжон киритишга қодир бағоят катта резонансга эга. Бу чуқур тантанавор товуш Коинот негизида ётади. Буддавийлик Ҳиндистондан Тибетга кириб борган даврдан бери «аум» тушунчаси тибет мистицизмини ўрганишда марказий ўринда туради. Унинг уч унсури (а-у-м) онгнинг учта асосий: уйғониш, хаёл суриш ва чуқур уйқудаги ҳолатини белгилайди. Яхлитликда «аум» барча олам яралишларини ўз ичига олган коинот онги демакдир. Ҳинд шоири Рабиндранат Тҳокур «аум» — бу чексизлик, мукамаллик, абадият рамзидир» деган эди. Шундай нуқтаи назардан полковник Брэдфорд ўзининг Ҳимолай Клуби аъзоларига «ом» товушини онгнинг янада баландроқ даражаларига етишиш учун фойдаланишни нима сабабдан маслаҳат бергани тушунарли бўлди.

Мантраларни энергетик марказларни кўзғатишда қўллаш

Куйида мантраларни инсон хизматига кўядиган оддий машқ берилади. Уни ҳар куни *Бешта Зарурий машқни* бажаргандан сўнг бошқа товуш машқларининг таркибий қисми сифатида бажариш мумкин:

- суянчиғи тўғри курсида қулайроқ ўтириб, ерга текис қўйилган товонлар орасини бир неча сантиметрга очинг;
- қўлларингизни тиззаларга қўйинг; истасангиз, кўзларингизни юминг;
- бўшашганингизни ҳис этмагунингизгача бир неча марта бурнингиздан оҳиста нафас олинг;
- диққатингизни илдизли марказга жамланг. Нафас чиқараётганда «л-а-а-м» товушини айтинг; у томоғингиздан нафас чиқарилаётган ҳаво билан бирга эркин чиқсин;
- энди диққатингизни иккинчи энергетик марказ, қовусти суягига қаратинг. Ҳаво чиқарганда «в-а-а-м» денг; 12 марта такрорланг;
- қуёш ўрилмасида диққатни тўплаб, «р-а-а-м» денг; 12 марта такрорланг. Худди шундай пешона марказида диққатни тўплаб («о-о-о-м-м-м» товуши) такрорланг.

Бош тепаси чакраси учун алоҳида товуш келтирилмайди: у олтига қуйи марказлар товушидан иборат. Мазкур циклни бажаргандан кейин «*Ом мани падме хум*» мантрасини яхлитлигича айтиб кўринг («о-о-о-м-м-м, м-а-а-н-и-и п-а-адм-е-е хууум!» деб талаффуз этилади). Ҳаммасини овозингизни имкон қадар пасайтирганча бир нафасда талаффуз қилинг. Беш марта такрорлагач, бўшашинг.

Япроқлар товуши ва санскрит алифбоси

Товуш энергетик марказларга таъсир эта олишидан ажаблангандирсиз. Товуш чакраларга ва улар билан бирга бутун вужудга ҳам соғайтирувчи, ҳатто қайта ўзгартирувчи таъсир ўтказишга қодир. Бунинг сабаби — санскрит алифбосидир.

Ёдингизда бўлса, еттита чакранинг ҳаммаси турлича миқдорда япроқларга эга: илдизли чакрада 4 та, хочлисида 6 та, қуёш ўрилмасида 10 та, юракда 12, томсқда 16, пешонада 2 (мана шу икки япроқнинг ҳар бирида 48 тадан — жами 96 та) ва бош тепасида 1000 та (4-бобга қаранг). Чакралар тасвирланган ҳар қандай стандарт схемада ҳар битта япроқда санскрит алифбосининг қайсидир ҳарфи ёзилган. Бу нимани билдиради?

Санскрит жаҳондаги энг кўҳна тиллардан бири сифатида танилган; бу рақамли мантраларга тамал тоши қўйган ғайриоддий, маросимий тилдир. Санскрит алифбоси ҳар бири

товуш берувчи элликта ҳарфдан иборат. Биринчи олтита чакралар барглари сони ҳам элликтага тенг; ҳар бир япроққа маълум ҳарф (товуш) мувофиқ келади. Нью-Йорк штатининг Уорик шаҳридаги Америка санскрит Институти директори, йигирма йиллик тажрибага эга санскрит муаллими Виас Хьюстоннинг фикрига кўра, бу санскрит алифбосининг элликта ҳарфи илдизли марказдан то пешонагача бўлган биринчи олтита чакраларнинг элликта япроқларини яратади, шакллантиради ва фаоллаштиради. Бу сирнинг пардасини бироз қиялатиб, нима сабабдан санскрит товушлари энергетик марказлар япроқларида чизиб қўйилганини тушунтириб беради. Чакралар товушлардан тўқилган.

Санскрит алифбоси тебранувчан бўлиб, товушлар моҳияти ҳам япроқлар, ҳам чакралар. Масалан, илдизли чакралар япроқларига жавоб берувчи санскрит товушлари бундай: *ванг, шанг, кшанг, санг*; хочли чакрада *банг, бханг, манг, янг, ранг, ланг* мувофиқ келади. Мана шу товушларни талаффуз этган чоғда, — одатдагидан кўра анча пухтароқ, оҳангини тўғри келиштириб айтсангиз, — товуш ҳақиқатдан маълум чакра япроқларини яратади. *Ванг, шанг, кшанг, санг* энергетик даражада талаффуз этилса, илдизли чакранинг тўртяпроқли тузилмаси яралади. Афтидан, чакраларни кўзғатувчи таъсир ўтказмоқчи бўлганларга санскритнинг мувофиқ товушларини такрорлаш фойдали бўлади.

Шубҳасиз, мазкур ажойиб тахминлар полковник Брэдфорднинг ўз шогирдларини бақувват, чуқур, ширадор овознинг жуда муҳим эканлигига нима сабабдан ишонтирганини англашга ёрдам беради. Энди томоқ чакраси инсон танасининг қуйи қисмида жойлашган ўша марказлар уюрмалари айлангани ҳамда яширин қувватига таъсир кўрсатиши равшан бўлди.

Камалаксимон чакралар: энергетик марказларнинг ранг орқали тавсифи

Ҳар бир чакра ўзига хос товушлардан ташқари, ўз рангига ҳам эга. Илдизли марказ қизил ёки алвон рангда, хочсимони — тўқ сариқ рангда, қуёш ўрилмаси — сариқ, юракники — яшил, томоқники — мовий, пешонаники — тўқ кўк рангда, бош тепаси — бинафша рангда. Турли рангларни ҳаёлан тасаввур этганча, ўз энергетик марказларингизни ҳис этишингиз мумкин.

Куйида чакраларга бу сафар ранг орқали таъсир этувчи медитатив машқлар келтирилган. Уни ҳар куни *Бешта Зарурий машқдан* кейин бажарса бўлади. Унга 10 дақиқа вақт кетади, у сизни ҳам тинчлантириб, ҳам тетиклаштириши мумкин.

Худди аввалгидек, «Энергетик марказларга қандай товуш бериш мумкин» цикли машқларидаги каби, ўша «сценарий» бўйича ҳаракат қилинг. Куйидагича бошланг:

- етарлича ёруғ, осуда хона топинг;
- суянчиғи тўғри курсига қулайроқ жойлашиб, оёқлар орасини бир неча сантиметрга очинг; пойафзал ва пайпоқни ёчган маъқул шунингдек кўзойнак тақсангиз уни ҳам ечинг;
- қўлларни тиззаларга қўйинг; кўзларни юмиш мумкин;
- то бўшашганигизни сезмагунигизча бурнингиздан бир неча марта нафас олинг;
- машқнинг барча босқичларини кетма-кет бажаринг.

Илдизли марказга ранг бериш

• Биринчи рангни тасаввур қилинг. Чиқараётган нафасингизни алвон рангда деб тасаввур қилинг. Илдизли марказ жойлашган ўрталикда диққатингизни жамланг. Фикран танангизнинг чов қисмидан то товонигача ҳам қизил ранг-далигини тасаввур қилинг.

• Ҳар сафар нафас чиқараётганда чакрага алвон ранг сачратаётганингизни хаёлингизга келтиринг. Ўша қизил рангнинг тафтини сезинг.

• Шу тарзда илдизли марказга бир дақиқа ранг бериб, нафас олинг, кейин тўхтаб, бўшашинг.

Хочсимон марказга ранг бериш

• Диққатингизни қов супачаси устида ёки киндикдан бир неча сантиметр пастроқда жойлашган иккинчи энергетик марказга ўтказинг.

• Танани камар мисоли ўраб тургандек қов усти суяги соҳасида тўқ сариқ рангни тасаввур қилинг.

• Нафас чиқараётганда уни ўз энергетик марказингизга олинг. Ранг тафтини сезинг.

• Бу рангни хочсимон марказга бир дақиқага симириб нафас олинг, шундан кейин тўхтаб, бўшашинг.

Куёш ўрилмасига ранг бериш

• Танангизда учинчи марказ жойлашган ерни излаб топинг. У куёш ўрилмаси деб аталади ва кўкрак асосидан

киндиккача майдонни эгаллайди. Шу ерга диққатингизни жамлаб, ёрқин сариқ рангни тасаввур қилинг. Сиз Куёшни асирга олиб, уни диафрагмангиз ўртасида тургани ҳамда ҳам орқа томондан, ҳам қорин тарафдан бутун ичингизни ёритганча нур рангидаги ёғду таратаётганини тасаввур қилинг. Мазкур ранг энергетикасини ҳис қилинг.

- Нафас чиқариб, бир дақиқага уни ўзингизга тортинг, кейин тўхтаб, бўшашиг.

Юрак марказига ранг бериш

- Диққатингизни қоқ кураклар ва кўкрак қафаси маркази орасида жойлашган юрак марказида жамланг ва яшил рангни тасаввурингизга келтиринг. Ҳар нафас чиқараётган чоғда кўкрак бўшлиғининг юқори қисми ҳам олдидан, ҳам орқадан унга тўлаётганини хаёлингизда тасвирланг. Мазкур рангининг илиқ мувозанатини ҳис қилинг.

- Нафас чиқариб, бу яшилликни бир дақиқага юрак чакрасига киритинг, кейин бўшашиг.

Томоқ марказига ранг бериш

- Томоқ чакраси ҳиқилдоқ марказида жойлашган. Мазкур марказга бўйин соҳасининг ҳаммасини ҳам киритса бўлади. Ўша жойда диққатингизни жамланг ва гўё мовий ранг худди тасмадек елкадан то бош чаноғи асосигача бўйинни тўла ўраганини тасаввур қилинг. У куюқ тўқ мовий рангда бўла қолсин.

- Ҳар сафар нафас чиқарганда, томоқ марказини мана шу илиқ ва сокин рангга тўлдиринг.

- Мовий рангни томоқда бир дақиқага ушлаб туринг. Кейин бўшашиг.

Пешона марказига ранг бериш

- Кейинги марказ қошлар оралиғида жойлашгани боис, «учинчи кўз» номи билан танилган. Ҳар бир нафас чиқарганда, қошлар оралиғидаги бўшлиқ тўқ кўк ранг билан тўлишини тасаввур қилинг.

- Кейин бу рангни пешона марказига симириб, ундан кейин бўшашиг.

Бош тепасига ранг бериш

- Ва ниҳоят, бошингиз тепаси марказини тўқ бинафша ранг билан тўлдираётганингизни тасаввур қилинг. Уни бош тепаси марказининг мингта япроқларига пуркаб чиқаринг.

- Бир дақиқа такрорлаб, тўхтанг, кейин бўшашиг.

Энергетик марказларга ранг бериш буйича машқлар цикли ана шундай кўринишга эга. Эҳтимол, ундан кейин енгил бош айланиши ёки типпа-тик камалак ҳисси пайдо бўлар. Балки энди ҳар етти чакрангиз билан янада тўғри эмпирик алоқангиз бордир.

Бурнингиздан осуда нафас олишда давом этинг. Агар иста-сангиз, бутун циклни аксинча тартибда, бош тепаси чакрасидан бошлаб яна бир марта бажарсангиз бўлади. Ёки кўзингизни очиб, атрофга қаранг, кўлларингизни бир-бирига ишқаланг ва туринг.

Юқорида тасвирланган машқлар *Бешта Зарурий машқ* маш-ғулотларини бойитади ва саломатликка кўшимча фойда келтиради.

Энергетик шаклларда узоқ умрни қувватлантириш

Ғарбда кўпгина янги устозлар ўз шогирдларининг товуш, ранг, хаёлий образлар ёрдамида ўз энергетик марказлари билан «суҳбат» олиб боришларини ёқлайдилар (шу бетдаги жадвалга қаранг). Биз диққатимизни ҳар бир чакранинг товуш ёки рангли тасвирида жамлаганимизда кутиш мумкин бўлган айрим натижаларни танладик. Келинг, энди бошқа омилларни эътиборга олган ҳолда уларни ривожлантирайлик.

Масалан, илдизли марказни олсак. Ҳиндлар тасаввурига кўра, у тўртта япроқдан иборат бўлиб, қизил рангга, ҳид билишга ҳамда санскрит товуши «лам» (марказда жойлашган) га мосдир. Унинг геометрик шакли сариқ квадрат ёки куб, жонивори — етти хартумли фил ҳисобланади.

Чакралар товуши, ранги ва фикрлаш тарзи

чакра	товуш	ранг	шакл	унсур	жонивор
илдизли	лам	қизил	куб	тупроқ	фил
хочсимон	вам	тўқ сариқ (апельсин ранги)	яримой	сув	тимсоҳ
қуёш ўрилмаси	рам	сарик	учбурчак	олов	қўй
юрак	ям	яшил	пентаграмма	ҳаво	буғу
томоқ	хам	мовий	томчи	эфир	—
пешона	ОМ	тўқ кўк	—	—	—
бош тепаси	—	бинафшаранг	—	—	—

Мазкур унсурлардан медитация чоғида диққатни жамлаш учун тўла ёки қисман фойдаланиш мумкин. Масалан, илдизли марказда мавжуд кубни тасаввур қилса бўлади. Марказ унсурларига нафас ҳамда диққатни жамлаб, унга кўшимча қувват бериш мумкин. Мана шу машқ вақтида фикр тасвири компонентлари ўша марказ энергетик борлиғига киришларини назарда тутиш зарур. Гарчи айнан нимани назарда тутилаётгани аниқ бўлмаса-да, бироқ чакралар ҳақидаги матнлар қайсидир марказнинг қувват ҳамда ҳаётини кучи инсонга бўйсунса, у ўзи учун борлиқнинг ўша қирраларини янгидан очади. У коинотнинг Худо берган ҳаёти ҳам эркак, ҳам аёлларга хос руҳнинг юксак ҳолатидай уларни қадрлай бошлайди.



**Ҳаёт чархпалаги ва уни
чизган тибетлик роҳиб.**

*Мандаллар — коинот-
нинг, тугалликнинг, бутун мав-
жудотнинг тасвири доира
шаклини олган тинимсол. Меди-
тация чоғида диққатни жам-
ловчи объект сифатида бот-
бот фойдаланилади.*

*«Тибет. Ҳаёт чархпалаги
ёнида ўйлар» китобидан Томас
Келли олган сурат. — Нью-
Йорк: Аббевил Пресс, 1993 й.*

Ўзингизни абадий илоҳий мавжудлик ва ривожлани-
шингизни белгиловчи кучлар билан буларнинг барчасини ўз
ҳаётингизга киритишга ижозат бериб, ўзингизни нечоғли
кўпроқ покласангиз, шунча кўп миқдорда нозик қувват
жисмингизга, вужудингизнинг ҳар бир ҳужайрасига сингиб
кетади. Агар қаршингизда узоқ ва мазмунли — айнан
полковник Брэдфорд ваъда қилгандек ҳаёт мавжудлигини

билсангиз, қандай қилиб ўзингизни ёш ва бақувват деб ҳис этмайсиз?!

Чакра мандали узра медитация

Юқорида барча баён этилганларни ҳар куни *Бешта Зарурий машқни* бажариб бўлгач, чакраларни тезроқ тетиклаштириш чораси сифатида медитация орқали ҳаётга татбиқ этиш мумкин. Машқ ҳамма қувват марказларини қамраб олиши учун босқичма-босқич кетма-кетликда ўтинг. Уни бажариш учун 10 дақиқа вақт кетади, ундан сўнг ўзингизнинг бўшашганингиз ҳамда анча бардамлашганингизни туясиз.

Ёруғроқ ва тинчроқ хона топинг.

- Суянчиғи текис курсига қулайроқ ўрнашиб, оёқларингиз орасини енгил очинг; иложи борича пайпоқ ва пойабзалларни ечиб қўйганингиз маъқул. Мабодо кўзойнак тақсангиз, уни ҳам ечинг.

- Қўлларни тиззаларга қўйинг. Истасангиз, кўзингизни юминг.

- То бўшашганингизни ҳис этмагунча, бурнингиздан осойишта нафас олинг.

Илдизли марказни қувватлантириш

- Нафас чиқариш чоғида сариқ кубни тасаввур қилинг. Кубнинг олти ёғи бўлиб, улардан ҳар биттаси квадрат, ҳаммаси сариқ рангда. Кубнинг ичига сифасизми? Унга сариқ рангни киритинг. Куб ер (тупроқ) стихияси тимсоли.

- Энди устида сариқ кубингиз ётган филни кўз олдингизга келтиринг. Фил билан кубдан чиқаётган кучни ҳис қи-линг.

- Бир дақиқа давомида ҳар сафар нафас чиқарганда мана шу тасвирга урғу берганча, ҳаммасини тасаввурингизда сақланг. Кейин тинчланиб, оҳиста нафас олганча, уни унутинг-да, бўшашинг.

Хочсимои марказни қувватлантириш

- Энди диққатингизни юқорироққа — қов усти суяк соҳасидаги чакрага ўтказайлик. Упкаларингиздаги ҳавони чиқараётганда, ўзини юқорига чалқанча ётган оппоқ яримой устида ўтиргандек ҳаёл қилинг. Мазкур ранг билан шакл ҳар турли ҳислар, қариндошлик муносабатлари, ўзгариш-ларни ўз ичига киритган сув тимсолини беради.

- Энди ушбу ярим ой тагида тимсоҳ сузаётганини тасаввур қилинг. У сира хавfli эмас, у сувнинг абадий оқими тимсолидир. Сув оқимини оппоқ ярим ой остида ҳис қилинг.

- Бир дақиқа давомида ушбу манзарани хаёлда сақланг, кейин бўшадинг, уни унутинг ва ҳеч нима қилмай, равон нафас олган кўйи шунчаки ўтиринг.

Кўёш ўрилмасини қувватлантириш

- Юқорига йўналтирилган қизил учбурчак – олов тимсолини тасаввур қилинг. Нафас чиқараётган чоғда мазкур тасвирни то пирамидалар ҳажмига қадар катталаштиринг.

- Кейин тасаввурингизда кўчқор ёки эркак буғуни, кўёш ўрилмаси чакрасини анъанавий белгилайдиган жониворларни жонлантиринг. Шўх, кучли, ҳатто уришқоқ кўчқор мана шу марказнинг кўёш қувватининг, шунингдек, олов ёлқинланишининг тимсолидар.

- Бир дақиқа давомида буларнинг ҳаммасини онгдан чиқариб юбормай, ҳар нафас чиқарганда хаёлдаги тасвирни мустаҳкамланг. Кейин уни унутинг, бўшадинг ва ҳеч нима қилмай, шунчаки равон нафас олинг.

Юрак марказини қувватлантириш

- Энди юракка мурожаат қиламиз. Нафас чиқарганда хаёлда яшил пентограмма ёхуд Довуд Юлдузи дея аталувчи иккита учбурчакдан таркиб топган олтибурчакли шаклни тасаввур қилинг, унинг бир бурчаги юқорига, иккинчиси пастга йўналган. Яҳудий халқининг тимсоли бўлган Довуд Юлдузи юрак иши мувозанатини ҳам билдиради. Ўзингизни ўша пентограмма ичида гўё бир пайтда юқорига ва пастга қараётгандек тасаввур қилинг. Бир учбурчакнинг учи бошингиз узра кўтарилган пирамидани, иккинчиси – учи остингизда бўлган пирамидани ҳосил қилади. Энди буғуни тасаввур қилинг. Бу чопқир мавжудот ҳаво тимсоли. Бошингиздаги фикрлар гўё ўрмон бўйлаб учқур чопаётган буғулар каби учади.

- Мазкур тасвирни бир дақиқа мобайнида миянгизда сақлаб, сўнг бўшадинг, уни унутинг. Ҳеч нарса қилмай, равон нафас олинг.

Томоқ марказини қувватлантириш

- Томоқ марказига диққатни жамлаб, биз коинот оламига, эфирга тегинамиз. Нафас чиқарган чоғда йирик планда оч-мовий рангдаги томчини кўз олдингизга кел-

тиринг. Хаёлан ўзингизни ўша томчи ичига киритиб жойлаш-тиринг; унинг ичи ғайриоддий кенг ва бўм-бўш.

• Мазкур тасвирни бир дақиқа ушлаб тургач, ўзингизни бўш кўйинг, уни миянгиздан чиқариб ташланг. Ҳеч нарса қилмай, шунчаки равон нафас олинг.

Беш чакра учун тотем устунни ана шундай кўринишга эга. Пешона ва бош тепаси марказларига келсак, улар ҳеч қайси стихияга мос келмай, энергиянинг беш унсурдан иборат оламдан ташқаридаги ҳолатини ифодалайди. Чакраларнинг ўзга тусга киришининг ўша кетма-кетлигини тасаввур этишга имкон берувчи қандайдир маънодаги ҳамма тахминлар ва кузатувлар пешона марказида жойлашган.

Геометрик шакллар ва стихияларнинг чакралар билан турли анъаналарда мутаносиблиги турличадир. Масалан, тибетликлар фақат бештагина чакрани тан олади: улар иккинчи ва учинчи чакраларни фарқлашмайди, шунингдек, пешона билан бош тепаси марказларини бирга кўшиб юборишади. Ҳиндистонда ҳиндлар еттита чакрани аниқлаб олишади. Ушбу бобда еттита чакрани ҳам қамраб олган машқлар келтирилган. Бунинг бир жиҳати — тибет буддавийлиги бешиги ҳинд тамаддуни бўлгани сабаб бўлса, яна бир жиҳати, Фарбда кўпгина устозлар айнан еттита чакра билан ишлашидир.

Товуш материя манбаи сифатида

Мазкур бобни товуш ва тебранишлар табиати ҳақидаги ўйлар билан тугаллашга ижозат бергайсиз. Ҳамма нарса тебранишдан иборат ёки қадимги ҳиндлар, Нада Брахма айтганидек, бутун олам — бу товушдир. Бутун борлиқ, ҳатто бўшлиқ ҳам тебранаётган товушдан иборат. Коинотнинг илк кучи ва унинг Яратувчиси товушлар оқими ҳамда инсоннинг ички борлиги ва жами тирикликдан иборат, — дейди мусиқа-шунос Иоаким Эрнест Берендт. — Бутун борлиқ асосида такрорланмас товуш ётади.

Жуда кўп нарсаларни эшитиш мумкин. Фотоакустик спектроскопия маълумотлари гуллаётган атиргул худди органнинг (мусиқа асбоби) пастроқ гувиллашига ўхшаш товуш чиқаришидан гувоҳлик беради. Ўсаётган поя товушини ҳам ёзиб

олиш мумкин. Ҳар бир атом ёки молекуладан таралаётган жаранг товушларининг ҳаммаси биргаликда ҳамоҳангликни ҳосил қилади; атом — базур илғаланадиган мусиқий нота ва ҳатто тош ҳам ўзида қотиб қолган мусиқий садони мужассам этган.

Бутун табиат қандайдир баҳайбат тебранувчи товушлар диапозонида мавжуд. «Бош маънода, бу ҳатто тасаввур этиб бўлмас ҳамоҳангликка, ҳайбатли кўповозлиликка оқиб кирувчи ҳаёт кўшиғи, ниҳоятда катта хор, товушлар мириадаси», — дея таъкидлайди Берендт.

Мусиқа материяни руҳлантирибгина қолмай, балки унинг ривожланишига ҳам таъсир кўрсатишга қодирдир. Товушнинг моддий олам буюмларини шакллантириши ва тузишини XX асрнинг 60-йилларида швед олими Гаис Женни исботлаганди. У товуш тебранишлари генератори билан юқори аниқликдаги фотоаппаратура ёрдамида материя асосида товуш тўлқинлари ётишини кўрсатиб берди. Фаннинг янги соҳасини у «*киматика*» деб атади. У турли жисмоний субстанциялар (қум, металл қириндилари, симоб) нинг мусиқа ва товушлардан оний таъсирланишини плёнкага туширди.

Женни металл пластиналарга якка товушлардан бошлаб, тўлиқ мусиқий композицияларгача юзларча частотали ва ритмик комбинациялар таъсири натижасида олинган ўша симметрик, геометрик тўғри тузилмалар ҳамда нозик товуш мандалларини батафсил тасвирлаб берди.

Товушлар частотаси қанчалар юқори бўлса, пластинкадаги шакллар шунчалар мураккаб бўлиб чиқарди. Женни олган ажойиб тасвирлар *янтралар* — схемаларда чакралар ёнида бот-бот тасвирланадиган, медитация чоғида фойдаланиладиган геометрик тимсолларга ўхшарди. Улар, шунингдек, қитъалар чизмалари ва жигар ҳужайраси тузилишига ўхшашликлари ҳам маълумдир. Бундай оддий бўлмаган шаклни металл пластинкадаги модда ушбу товуш қанча давом этса, худди шунча фурсат ушлаб турган.

Женнининг фикрича, бу табиатнинг органик тузилмалари орасидаги, шу жумладан, инсон аъзолари, тўқима ва ҳужайралари ҳамда товуш тўлқинлари частотаси орасида чуқур алоқа мавжудлигини билдиради. Женни киматика товуш ёрдамида касалликлардан соғайиш сари йўл очишини кўрсатди.

Бу ғояни 70-йилларда инглиз остеопат доктори Питер Гай Мэннерс ривожлантирди. У ўзининг ноёб киматик асбобини

яратди, унинг ёрдамида шифокор беморнинг терисига тегиб турган аппликаторни ушлаган кўйи олтмишдан то ўттиз минггача герц частотали товуш сигналини беморнинг ичига юборади. Мэннерс назариясига кўра, касалликлар вужуднинг умумий тебраниши гармоник баланси бузилишидан пайдо бўлади. Вужуднинг умумий тебраниши барча бир-бирига алоқадор аъзолар, тўқималар ва молекулаларнинг тебранишларидан ташкил топади. Бунинг маъноси, инсон танаси аввал бошданок ҳамоҳанг мусиқий ўзаро таъсирот имкони берилган биологик тизимларнинг кўп сонли октаваларидан ташкил топган катта кўп даражали резонатор-лигидир. Бу эса саломатлик кўрсаткичи ҳамдир.

Саломатлик вужуднинг уйғун ҳамоҳанглигини бошқариш билан кўллаб-қувватланади, дея таъкидлайди Мэннерс. Юрак, жигар, томоқ, суяклар ва мушаклар оҳанглари ўзаро уйғунлашган чоғда, инсон ўзини соғлом сезади. «Лекин қайсидир аъзо оҳангдан янглишса ёки маромдан чиқиб кетгудек бўлса, то киматик асбоб ёрдамида ўша аъзога тааллуқли товуш қайтарилмагунига қадар ўзимизни нохуш сезамиз», — дея тушунтиради Мэннерс.

У билан бирга яна бир гуруҳ киматотерапевтлар суяклар синиши, артритлар, бўйин шикастланишлари, пайлар чўзилиши, умуртқалараро дисклар силжиши, фиброзлар, паралич ва ревматизмларни муваффақиятли даволашди. Мэннерс ўзининг йигирма йиллик тажрибасига қарамай, киматика имкониятлари амалда ҳали деярли ўрганилмаган, деб ҳисоблайди. Товуш, овоз, тебранишга ишимиз тушаркан, бу оламнинг энг буюк жумбоқларидан бирига дуч келаяпмиз.

Буларнинг ҳаммаси полковник Брэдфорднинг товуш энергетикаси ҳақидаги, товушнинг чакраларга қандай кўзғатувчи таъсир кўрсатиши ва *Бешта Зарурий машқнинг* самарадорлигини товуш, ранг ва айрим бошқа унсурлар билан ишлаш орқали қандай ошириш мумкинлиги тўғрисидаги таълимоти нечоғли муҳимлигини англашга ёрдам беради.

Ҳимолай клубини қандай ташкил этиш мумкин

Полковник Брэдфорд бошқарган гуруҳ Ҳимолай Клуби деб номланарди, у ерда аъзолар *Бешта Зарурий машқни* бир-галикда бажариш ва уларга боғлиқ парҳез ҳамда овқатланишга оид масалаларни муҳокама этиш учун доимий тарзда учрашиб туришарди (биринчи ва олтинчи бобга қаранг).

Қуйида ўз Ҳимолай Клубини ташкил этмоқчи бўлган кишилар учун айрим тавсияларни келтирамиз. Ишни бундай ҳаракатлардан бошланг:

1. Маҳаллий рўзнома, журнал ёки ахборотномада эълон жойлаштиринг. Эълоннинг тахминий матни мана бундай:

Қандай қувватга эга эканлигингизни билишни хоҳлайсизми? Юз баробар соғломроқ ва ёшроқ кўринишни ва ўзингизни шундай ҳис этишни истайсизми? У ҳолда ҳаётингизни буткул ўзгартириб юборадиган бешта оддий, аммо самарали машқларни бажариш ва муҳокама қилиш учун бизнинг учрашувларимизга келинг. Қуйидаги манзил бўйича мурожаат этинг. ...

2. Ўз дўстларингиз, қариндош-уруғларингиз ва ҳамкасбларингизни *Бешта Зарурий машқ* билан таништиринг, уларга Питер Кэлдернинг «Соғлом Назар» китобини ўқиш учун бериб туринг ёки ҳадя этинг. Сиз етишган натижалар сезиларли бўлганида, улар машғулотларга қатнашишни, ҳойнаҳой, истаб қолишади.

3. Йога устозлари ҳамда улар гуруҳлари аъзолари билан боғланинг — эҳтимол, улар Ҳимолай Клубига қизиқиб қолган йогалар билан қандай алоқа боғлашни айтиб беришар.

4. «Соғлом Назар»нинг биринчи китоби бўйича уйда, кутубхоналарда, жамоат жойларида, маданият ўчоқларида семинарлар ўтказинг. Келганлар рўйхатини кўринарли ерга осиб қўйишни унутманг. Шу тарзда семинарда иштирок этганлар билан қандай боғланиш мумкинлигини билиб оласиз.

5. Ўз клубингиз ҳақидаги маълумотларни озиқ-овқат дўконларида, саломатлик клублари, гимнастик заллар, йога марказлари, жамоат жойларида эълонлар тахтасига жойлаштиринг.

Ҳимолай Клубини ҳар ким ташкил эта олади. Унинг ишлаши учун қизиққан кишилар гуруҳи бўлса, бас.

Яна ҳар хил одамларнинг Бешта Зарурий машқни
бажаргани ҳақида

Лора Тэксел

Бу ерда *Бешта Зарурий машқни* ўзида синаб кўрган кишиларнинг гувоҳликлари батафсил келтирилган. Ҳаммаларининг воқеалари турлича бўлса ҳам, бироқ натижа доимо битта: *Бешта Зарурий машқни* доимий тарзда бажарганлари туфайли улар барчаларига мустаҳкам соғлиқ, ҳаётӣй куч-қувват ва ажойиб кайфият ҳады этди.

Етмишдан кейин: осойишта умр учун ниҳоятда ёш

Физиотерапевт Сьюзен Барнес Мавлуд байрамига ўзи-нинг 72 яшар онаси Генриетта Слэйтерни Торонтога таклиф этди. Ҳар иккала аёлнинг одатӣй кунӣ меҳмонхона спорт залида машқ бажаришдан бошланиб, шаҳар бўйлаб ўн икки километрлик пиёда сайр билан давом этди. Слэйтер хоним қизи ўзига «Соғлом Назар» китобини ўқишга берган ўша кундан бошлаб икки ярим йил мобайнида *Бешта Зарурий машқни* бажаради. Бу аёл *Бешта Зарурий машқ* инсон ҳаётини қандай бойитишига ажойиб намуна бўла олади. «*Бешта Зарурий машқ* самараларидан шу қадар таъсирландимки, — дейди Айова штатининг Дубьюк шаҳрида яшовчи Слэйтер хоним, — шу китобдан яна саккизтасини ўз фарзандларим, дўстларим учун ҳам сотиб олдим. Қишлоқдаги саломатлик марказида санитар маориф координаториман ва ортиқча вазндан халос бўлиш бўйича тажрибам, *Бешта Зарурий машқ* соғлом турмуш тарзини кечираётган кишилар учун яхшигина ибрат бўляпти».

Генриетта Слэйтер кўпгина инсонларнинг ўзлари хоҳлайдиларми, йўқми, бундан қатъи назар, ҳаёт мароми секинлашадиган ёшга етган. Унинг дўстларининг айтишича, кўпчиликда бу жиҳат сезилиши мумкин, бироқ Неттида эмас (дўстлари уни шундай чақиривади). Аёл доимо маҳаллий клиникадаги иши, ўнта хонадан иборат уйи, жамоат ишлари билан жудаям банд.

«*Бешта Зарурий машқни* бажаришни бошлаганимдан кейин гўё қувватимга қувват қўшилгандек бўлди, — дейди у. — Ўн беш йил муқаддам умуртқа поғонам жароҳатланганди ва қизим Сьюзен менга бир қанча тетиклаштирувчи машқлар тавсия этганди. Бироқ уларнинг самарасини *Зарурий машқлар*

берганлари билан сира таққослаб бўлмайди. Худди йигирма йилга ёшаргандай бўлдим. Ўзимнинг кўринишим, янада муҳими, аҳволимдан завқланаман. Кекса ёшдаги кишилар учун овқатланиш ва соғлом турмуш тарзи бўйича ҳафтасига тўрт марта маслаҳат бераман ва бизларнинг деярли тенгдошлигимизга қарамай, уларга нисбатан анча тетикман».

Слэйтер хонимнинг вазни 55 кг, бўйи 167 см. Аёл тонг соат 5 да ўрнидан туриб, кунни медитациядан бошлайди, кейин *Бешта Зарурий машқни* бажаради, шундан сўнг унга шундай қувват ва бардамлик оқими кирадики, ҳар куни ҳар қандай об-ҳаво шароитида ити иккови беш километрча масофани босиб ўтишади. У саломатлик марказида беморлар билан мулоқотда бўлади, лекин унинг ўзи кейинги икки йил мобайнида сира касалланмади. Унинг умуртқаси ҳам энди безовта қилмаяпти, лекин энг яхшиси, унинг аجدодларига хос ирсий касаллиги — артрит ривожланмаяпти. «Мана шу *Бешта Зарурий машқ* менга ёрдам берди, — дея таъкидлайди Слэйтер хоним. — Уларни доимий тарзда бажариш қариш жараёнини тўхтатаётганини сезаяпман. Машқларни тўхтатмаслик учун маълум ирода кучи зарурдир, бироқ мени натижалар илҳомлантиради — ахир ҳар куни машқ қиламан-да».

* * *

76 ёшли Дэн Хэнвилл *Бешта Зарурий машқни* бажаришга мажбур қилган хотини туфайли турмушлари изга тушиб кетганини тан олади.

«Аввалига ишончсизлик кайфиятида эдим ва *Зарурий машқларни* бажаришга бу фақат Хелен учун жуда аҳамиятли бўлганидан киришдим, — хотирлайди Дэн. — Аёлим мен учун қайғурар ва машқларни тўғри бажаришимни кузатарди. Ярим йилдан кейин уларни ўз ихтиёрим билан бажарадиган бўлдим, чунки аҳволимда ўзгаришларни сездим: энди артритдан азобланмас эдим, қувватим ортди, энг муҳими, ёшимга нисбатан анча ёш кўринаётганимни дўстларим сеза бошлади. Мени беш йилдан буён кўрмаган бир киши, ўшандан бери сира қаримаганимни айтди».

«Ҳаётимиз қандай ўзгарганини ҳикоя қилишни ҳатто нимадан бошлашни ҳам билмайман, — дейди 68 ёшли Хелен. — Эримда ҳам, ўзимда ҳам мушакларимизда ҳеч қанақа оғриқ қолмади. Қадди қоматим 18 ёшлигимдагидек бўлиб қолди. Умуман айтганда, мени ҳар доим метеор деб аташарди,

ҳозирги ҳаёт тарзим бир маромда эмаслигидан жуда қувонаман. Ҳозир қувватим ҳар қачонгидан ҳам кўпроқ ва эрим иккимиз ҳам ўзимизни ҳам жисмоний, ҳам руҳий жиҳатдан буткул янгича сезаяпмиз — бу икковимиз учун кундек равшан. Дэн ўзининг қанчалик яхши кўринаётганини ўзгалардан эшитганида, жуда бахтиёр бўлиб кетади, унинг ҳатто юриши ҳам ўзгарди. Эҳтимол, ёшларга хос ишлар қилаётганимиз сабабли ёш кўринаётгандирмиз. Ўз навбатида, бу ўзимизни ҳам анча яхшироқ сезаётганимиздан далолат беради. То сўнгги кунларимизгача «Ёшариш манбаи»даги маслаҳатларга амал қилишимизга аминман. Бемор бўлмай узок умр кўришни афзал биламан».

«Айнан *Бешта Зарурий машқ* ҳаётимизда шу қадар ажойиб бурилиш содир қилди», — дея қўшиб қўйди Дэн.

* * *

60 ёшли Жорж билан Линелл Робертс ғарбий Орегонанинг тепаликлари орасида яширинган чоғроқ уйда яшайдилар. Жорж йирик корхона менежери ишида кун бўйи машғул. Линелл эса, гарчи ҳозир «Инсонпарварлик жамияти»да ишламаса-да, Америка Қўшма Штатларининг барча қаровсиз қолган кучук ва мушукларию қушларини оҳанрабо каби ўзига ҳамон тортаверади. Бу кунларда унинг жониворларни парваришлаш, уларга етарлича пичан ўриб бериши кераклиги боис, далада иши кўп. Лекин бу одамларнинг ҳаёти улар ўзларига *Бешта Зарурий машқни* топганларидан кейингина шундай фаоллашди. Линелл 1988 йилдан буён оқсоқланар ва таёқсиз юролмасди. Бундан ташқари, унинг тизза бўғимлари артритдан жароҳатланиб, шу туфайли тунлари анчагача ухлайолмасди. Линеллнинг гаймор бўшлигида эски муаммолари бўлиб, бот-бот инфекцияга чалиниб қоларди. Шунингдек, у ортиқча вазндан ва «кашандалар йўтали»дан азобланарди. Жоржнинг юрагига 1984 йилда жарроҳлик амалиётида 4 та шунт қўйишганди. Лекин юрагида қон туриб қолиши давом этарди; бундан ташқари, Жоржда диабет хасталигини топишди.

Уларнинг қизи ота-онасининг соғлигидан хавотирланиб, «Ёшариш манбаи» рекламасини кўриб қолди ва онасини шу китобни сотиб олишга кўндирди. «Охир-оқибатда, — деди у, — шундай баҳо учун ҳар қандай нарсани синаб кўриш мумкин». Китоб айнан Жорж навбатдаги гал касалхонадан чиққан куниеқ уйга келганди. У китобни бошдан охиригача

синчиклаб ўқиб чиқди ва эру хотин дарҳол машқларни бажаришга киришиб кетишди; олдинига ҳар иккиси ҳар битта машқни уч-тўрт мартадан такрорлай олмасди. Ўша ҳафтадаёқ Жорж кардиолог ҳузурига бориб келди, шифокор эса ташвишланганча Жоржнинг юрагида «шовқинлар» эшитилаётганини маълум қилди.

Жорж билан Линелл *Бешта Зарурий машқни* бажара бошлашди — бу ҳар икковининг умридаги энг давомли машқлар эди. Жорж кейинги сафар шифокор ҳузурига борганида «шовқинлар» йўқолганди, сўнгги кўрик чоғида эса доктор унинг юраги ёмон эмаслиги, артериялари эса шундай хасталиги бор одам учун жуда яхши аҳволдалигини айтди. Гарчи биринчи жарроҳлик амалиётидан сўнг кўп одамларга иккинчисини ўн йилдан кейин ўтказиш керак бўлса-да, Жорж усиз ҳам амаллаши тайин эди.

Линелл ҳам ўз саломатлиги яхшиланганини пайқади. У ўзгалар ёрдамисиз полга ўтирар ва турарди. Унинг оғриқлари камайди, шунингдек, инфекцияли касалликларга мойиллиги бўлса-да, улар аёлга яқинлашмади. Нафас олиши ҳам енгиллашди, йўтали деярли йўқолди. Биринчи икки ой давомида унинг 4,5 кг вазни йўқолди, кейин эса яна 2,5 кг вазн ташлади. У гарчи секин-аста бўлса-да, энди тўғри юра бошлади ва юраётганда йиқилмай кўйди. Тунлари артрит азоб берган чоғларда аёл ўрнидан турар ва *Бешта Зарурий машқни* бажарарди, бу эса оғриқни бироз пасайтирарди.

Бешта Зарурий машқ Робертслар ҳаётида муҳим ўрин эгаллади, Линелл уларга буни Худо юборганини таъкидлайди. «Биз бошқа бирон-бир машқларда тўхтай олмасдик, — дейди Линелл. — ишонасизми, бир неча бор уриниб кўргандик: тренажёрли қайиқ, «югурадиган йўлакча» сотиб олдик. Лекин, назаримда, ҳамма сир *Бешта Зарурий машқ* нафақат танани, балки қалбни ҳам «занжирбанд» этишидадир. Улар кайфиятга, ички аҳволга таъсир қилади. Мен буни 1994 йилнинг апрелида ўғлим бевақт вафот этганида англадим. Мен оғир тушкунликка тушиб қолдим, ҳамма нарсани ташлаб кўйдим, шу жумладан, машқларни ҳам. Бу мени ўлдирай деди. Лекин машқларни бажаришга қайтганимда, нимадир ўзгарганди. Танамда қувват орта бошлади, фикрларим тиниқлашди ва тўсатдан ҳаётга нисбатан иродам қайтаётганини сездим. Узимга руҳ билан тана бирлиги қайтди ва энди *Бешта Зару-*

рий машқни бажарган ҳар куним менга турли ҳаёт синовларига янада тайёр туришга кўмак беради».

«Инсонлар учун шунчалар муҳим кашфиёт қилган тибетлик роҳибларга ишонаман, — давом этади Линелл. — Улар ўзлари ҳақда қайғуришни билишарди, уларнинг услублари энди ҳаммабоплигидан хурсандман. У менга Жорж иккимиз бемор ва нимжон бўлишимиз умуман шарт эмаслигини англашимга ёрдам берди».

Тан билан руҳ бирлиги

Ненси Брауннинг танасини ҳам, руҳини ҳам *Бешта Зарурий машқ* ўзгартириб юборди — унга айнан шу керак эди. 1991 йилда 62 ёшида уни 20 йилдан ортиқ ишлаган ташкилотдан бўшатишди. Бу Ненсининг нафсониятига ҳамда турмуш тарзига урилган жуда катта зарба бўлди. Чунки деярли ҳар қандай ажрашган аёл фарзандлари улғайган чоғда асосан ишга боши билан шўнғиб кетади.

Мени ишдан бўшатишганда, тушкунликка тушиб қолдим, жуда кучли стрессни бошимдан ўтказдим. Мана шундай изтироблар натижасида уч ёшлигимдан буён нафас қисиш хасталигим кескин хуружга кирди, — изоҳлайди Ненси. — Мен ҳансирамай бир кадам ҳам босолмай қолдим».

Афтидан, Ненсининг нафас қисиши билан депрессияси бир-бирини қўллашарди. У тўрт девор ичида қамалиб, уйдан чиққиси келмас ва кўнғироқларга базўр жавоб берарди. У жуда кўп миқдорда дори-дармонлар қабул қилар, бурун ин-галяторидан фойдаланар, шунингдек, кунига тўрт маҳал учта ингалятордан «Преднизолон» дорисини қабул қилгани боис, вазни деярли 16 килограммга ортиб кетди. Мазкур дорининг зарарли оқибатларидан яна бири бўғимлар тоғайларини ним-жонлаштириши бўлгани туфайли, Ненсининг сон ва тизза бўғим-ларида оғриқ пайдо бўлди.

Кейин эса у «Соғлом Назар» ҳақида эшитиб қолди. Ненси саломатликка оид масалаларга доимо қизиққани учун китобни сотиб олди, уни ўқиб чиқди ва машқларни бажаришга киришди: у яна салдан кейин соғлиғини тузатишнинг иложи бўлмай қолишини тушунарди.

«Аввалига ҳар битта машқни уч мартадан базўр бажарардим, — гувоҳлик беради Ненси. — Бирок энгилликни аниқ ҳис этганим боис, бу миқдорни секин-аста орттириб бордим.

Мазкур амалиёт иш берди. Тана яхшиланганидан кейин руҳим ҳам енгиллашди. Уйдан чиқа бошладим ва одамлар мени кўриб хурсанд бўлишаётганини кўрдим. Мен кучли бўлганим сайин, тушкунлигим нари чекинарди».

Ненси *Бешта Зарурий машқ* бажараётган икки йил давомида бирон марта нафас қиснш хуружи содир бўлмади ва у тез ёрдам касалхонасига сира тушмади. Илгарилари эса бундай ҳол доимий тарзда такрорланарди. Бунинг устига, у ҳатто деярли ҳамма дориларидан воз кеча олди. Ҳозир у дориларни қабул қилмай, тўртта ингальятордан фақат биттагинасини қолдирди, уни Ненси ўзи истиқомат қиладиган Маунт-Киско (Нью-Йорк шаҳри) да намгарчилик ортиб кетиб, ҳавода ҳаддан зиёд аллергиялар пайдо бўлганида ишлатади. Нэнси махсус парваришга муҳтож болаларни тарбияловчилар орасидан ўзига муносиб иш ҳам топди.

Нэнси *Зарурий машқлар* машғулотларига киришишдан аввалроқ яна бир муаммога дуч келганди — бу сафар унга умуртқа поғонаси панд берганди. Нафас қисининг жуда ёмон хуружи тутиб қолган чоғда, умуртқа поғонасининг юқори қисми қаттиқ тортишиб қолди, зинадан йиқилганида эса белини жароҳатлади. Шифокор ҳузурига ҳар ҳафтада бориши унинг аҳволини бироз яхшиласа-да, лекин эрталаблари унинг орқаси сира эгилмас ва шунақа оғрирдик. Нэнси каравотдан том маънода судралиб тушарди. «Энди эса шифокорга боришнинг ҳожати қолмади, — дейди Нэнси. — Агар эрталаб етарли даражада эгилолмаётганимни сезсам, дарҳол *Бешта Зарурий машқни* бажаришга киришаман ва кун охиригача ўзимни яхши сезаман. Ҳозир енгил ва эркин ҳаракатланаяпман ва ўзим шуғулланадиган уч-тўрт яшар болалардан сира ортда қолмаяпман». Нэнси ўзининг аввалги бўйи 157 см, 54 кг вазнига қайтди.

Суҳбатимиздан бир неча ҳафта ўтгач, бу сариқ сочли аёлдан қуйидаги мактубни олдим:

Азизим Лора,

Суҳбатлашган чоғимиздан буён *Бешта Зарурий машқ* ҳақида ўйлашдан тўхтамадим ва улар менга қандай таъсир этаётганини сўзлаб бергим келди.

Бир вақтлар машқлар ёрдам беришини қаттиқ истаганим туфайли бу самараларни ҳаёлимда ўйлаб топмадиммикан, деган фикр миямдан кетмасди. Кейин кекса ёшдагилар амалга

оширган Тарбиявий дастурда иштирок этдим. Болалар билан куймаланишни ёқтираман, бироқ бу кишини анча толиқтирадиган машғулот. Эрталаблари *Бешта Зарурий машқни* бажариш ўрнига ортиқча ярим соат ухлаб олишга қарор қилдим. Бир ҳафта давомида орқамдаги оғриқлар ҳам, тушкун кайфиятим ҳам ортга қайтди. Нафас қисишим хуружга кирди, дорилар миқдорини кўпайтиришга тўғри келди. Оилам ва ўзим ишлайдиган болалардан ташқари мени ҳамма нарса асабийлаштирарди. Бунини яширишга уринардим, ҳеч ким сезмасди, бироқ ичимдаги ғазабимни ўзим сезиб турардимку, ахир.

Бир кунини эрталаб ярим соат эртароқ турдим ва амалларни бажардим. Орқамдаги оғриқ анча камайди. Машқларни ҳар кунини бажаришга киришдим. Бир ҳафтадан кейин нафас қисиш ҳам чекинди, яна бир ҳафта ўтгач, дори ичишни камайтирдим. Тушкунлик кайфияти ўз ўрнини ўзимни, ҳаётни, атрофдаги ҳамма нарсани шодланиб идрок этишга бўшатди. Кайфиятимни кўтаринкилик, ички аҳволимни эса — хотиржамлик эгаллади.

Бешта Зарурий машқ менга жуда яхши таъсир кўрсатишига ишонч ҳосил қилдим ва энди улардан сира воз кечмайман.

Ҳурмат билан, Сизнинг Нэнси.

Артритдан дори ва янги ҳаёт

Бешта Зарурий машқ ҳаётдан эриккан ва ишдан бўшамоққа тайёрланаётган 62 яшар Глэдис Роганга ижобий таъсир кўрсатди. Тизза бўғимлари артрити тунлари кучайиб, чидаб бўлмас оғриқларга сабабчи бўларди. Глэдис оқсоқланиб юрарди. Унинг қон босими, қондаги холестерин ва қанд миқдори даҳшатли эди. Тобора кўпроқ эътибор талаб этувчи кекса онасини парваришlash учун унинг умуман кучи етмасди. Унга «Тибет ламаларининг кўҳна амалиёти»ни ўқишга берганларида, у ҳатто ичини очмай, китобни нари суриб кўйганди. Бир неча ойлардан сўнг унинг назари яна китобга тушиб қолди ва аёл Манхэттендаги дўконга кетаётганида йўлда ўқиш учун уни олганди. Бундан-да ёмонроғи бўлмаса керак, деб Глэдис оддий тибет машқларини бажаришга киришди. Етти ҳафта ўтгач, у ўзини дунёга қайтадан келгандек ҳис этди.

«Бир кунини «Ёшариш сирлари» ни менга берган дугонам билан тушлик дастурхони устида ўтирганимизда, менинг нурланаётганимни, ўтган учрашувимиз лаҳзасидан бери худ-

ди йигирма ёшга ёшариб қолгандек кўринаётганимни айтди, — фахрланиб ҳикоя қилади Глэдис. — Мен *Зарурий машқларни* бажарардим ва артритим деярли йўқолди. Илгарилари тунни бир амаллаб ўтказиш учун оғриқ қолдирувчи дорилар қабул қилиб, тиззаларим остига ёстиқ кўйиб ётардим. Энди ҳаммаси ўзгарди: меъёрида ухлаб, тиззаларимни эластик бинтлар билан ортиқ ўрамай юраяпман. Қон босимим, қондаги қанд ва холестерин миқдори меъёрига келди. Бошқа ҳеч қанақа дори қабул қилмаяпман. Буларнинг ҳаммасига қийинчилик билан ишонаяпман. Булар рост бўлиши учун ҳаддан ташқари зўр, лекин бу ҳақиқат».

Глэдис саломатлигини тиклагач, аввал режалаштирганидек, ўз ишидан кетди. Энди у ниҳоятда банд. Ҳар куни бутун шаҳар бўйлаб метрода онасини кўргани боради ва ҳафтасига икки марта маҳаллий мактабда дарс беради. «Назаримда, ишдан бўшашим менинг қаршимда янги уфқларни очди, — дейди Глэдис. — Мен нимани хоҳласам, ҳаммасини бажараман ва соғлигимга доир ҳеч қандай муаммоларни ҳис этмайман. Энди инсон то ўзини ёш деб ҳис этгунча ёш бўлиб қолаверишини биламан. Менга «Соғлом Назар» китобини берган Мэйбел исмли дўғонамга ҳозир онам етган 90 ёшига етган чоғимда ҳам жуда яхши аҳволда бўлишимни айтдим. Мэйбел билан ҳам танишиб кўйсангиз, ёмон бўлмасди. У 62 ёшида *Бешта Зарурий машқни* бажариб, яшнаб турибди. У, шунингдек, кўшиқ айтиш бўйича дарс олаяпти. Питер Кэлдер бизнинг доимий китобимизга айланди.

Қатъият кучи

61 ёшга чиққан Жерри Хендерсон Оукбрук (Иллинойс штати)да яшайди. Икки йил муттасил равишда машқларни бажариб, ўзини яхши сезарди, лекин кейин бўшашиб қолиб, уларни бажаришга баъзангина қайтарди. Унинг барча нохушликлари яна ўзини эслатди, аммо Жерри буни машғулотлар муттасиллиги бузилганига боғламасди. Бу ҳол токи оғайниси саломатлигини қандай тиклаши мумкинлигини сўраб қолмагунига қадар давом этди. *Бешта Зарурий машқ* ўзига қандай ёрдам берганини эслаб, Жерри дўстига китобнинг бир нусхасини берди ва ўзи ҳам уни яна қайта ўқиб чиқди. Шундан буён икки йил ўтди. Жерри машқларни «худди соат каби» аниқ ва ўз вақтида бажаради.

Жерри ёшлигида спорт билан жиддий шуғулланганди. У футбол ўйнар, тузуккина теннисчи ва диск иргитиш бўйича коллеж чемпиони эди. Бироқ буларнинг ҳаммаси изсиз ўтмади. Ёши катта бўлганида унинг елкасида икки марта жарроҳлик амалиёти ўтказишди, у белидаги, чап тиззасидаги, ўнг оёғи пайларидаги ва бўғимларидаги узлуксиз оғриқлардан қийналарди. У Калифорнияга кўчиб боргач, абадий ёшлик ва кучини, фаолликни қандай сақлаб қолиш кераклиги масаласи энг долзарб бўлиб қолди. Ва энди, амаллар самараси равшан кўриниб қолганида, Жерри уларни бажаришни тўхтатмайди.

«Мазкур машқлар бутун ҳаётимга таъсир кўрсатди. Ўзимни яхши ҳис этаяпман ва ишонч топдим, — дея хулоса қилади Жерри. — *Зарурий машқлар* самарасини ўлчаш мураккаб, лекин менинг мисолимда у шунчаки фантастикадир. Уларни бажаришни бошлаганимдан буён орқам, елкам, оёқларимдаги оғриқларни унутдим. Ётган ҳолатда 54 килограммли штангани 20 марта кўтара оламан; яна шуни пайқадимки, оғирликларни кўтариш олдидан *Бешта Зарурий машқ* гўё тетиклаштирувчи амаллар сингари зарур эканини сездим. Ҳафтасига тўрт-беш марта штатнинг энг кучли теннисчилари билан беллашаман ва маҳоратим тобора ошиб бораётганини сезаяпман. Анча тез югураман. Натижаларимни бошқаларники билан таққослаганда, бу ҳозирги аҳволим жуда созлигининг кўрсаткичи эканини англайман. Илгари қон босимим кўтарилиб турарди, лекин ҳозир ҳаммаси жойида. Яқинда тиббий суғурта комиссиясидан ўтдим ва имтиёзли даражага тушдим. Доктор юрагимнинг спортчиларникидайлигини айтди».

Жерри *Зарурий машқлар* стресс ва тана зўриқишларини йўқотади, деб ҳисоблайди. Мабодо, у уйқусизликдан қийналса, ўн дақиқалик машқлардан кейин шунчалар бўшашадикки, зумда ухлаб қолади.

Жеррининг машғулотларни узиб ва қайта тиклаш бўйича тажрибаси борлиги боис, у «энг муҳими — бу узлуксиз доимийлик» дейишга ҳақли. Натижаларни сабр-тоқат билан кутиш керак ва шунда ҳақиқатда мўъжизалар рўй бериши мумкин. Бироқ бунга вақт керак. Агар *Зарурий машқларни* бажаришга аҳд қилган экансиз, у ҳолда қарорингиздан чекинманг ва улар сизга ёрдам беришига ишонинг — ва улар чиндан ҳам ёрдам беради».

М У Н Д А Р И Ж А

Ўзбекча нашрига сўзбоши.....	3
Инглизча нашрига сўзбоши.....	5
Ноширдан.....	7
<i>Биринчи боб. Ёшариш манбаини излаш</i>	12
<i>Иккинчи боб. Фарб Тибет сиру синоатларини излашда</i>	19
Буюклар ҳаёти.....	20
Тибет «мўъжизалари» олимлар назарида.....	22
Тибет ўз сирларини Фарбга очади.....	24
Эванс Венцнинг иши полковник Бредфорднинг фикрлари тўғри эканини тасдиқлайди.....	28
Ёшлик ва ақл кучи.....	29
Замонавий ламанинг узоқ умр кўриш сирлари.....	30
<i>Учинчи боб. Соғайиш ва ёшариш ҳақиқи ҳаққоний воқеалар</i> ..	33
Оғриқдан қутулиш ва фаол ҳаёт тарзига қайтиш: йўқотилган соғлиғини тиклаган бир кишининг тарихи.....	35
Б и р и н ч и қ и с м. Ўқувчилар таажжубланарли натижалар ҳақида хабар қиладилар.....	38
Бешта Зарурий машқни ким бажаради?.....	39
Умумий саломатлик ҳолатининг яхшиланишидан шамоллаш ва гриппни даволашгача.....	41
Ҳар қандай касалликни даволаш.....	43
Турли хил муаммоларга биттагина оддий ечими.....	45
Вазн муаммоларини ҳал этиш.....	45
Қариш ўрнига ёшариш.....	46
Жўшқин ва руҳий саломатликни сақлаб туриш.....	47
И к к и н ч и қ и с м. Тиббиёт нуқтаи назаридан.....	49
Бешта Зарурий машқ қандай амал қилади.....	53
Асосий эътибор — саломатликни яхшилашга.....	55
«Секинлашган» қариш.....	57
Ўз ёшариш манбаингизни топинг.....	59
Ўрама (уюрма) — ҳаёт моҳияти сифатида.....	61
<i>Тўртинчи боб. Бешта зарурий машқ қуввати сирлари</i>	64
Медитация қариш жараёнини ортга буради.....	64
Асос бўлган ҳаётий қувват кучи.....	66
Тананинг яширин энергетик марказлари.....	67
Чакралар ҳолатининг касалликлар, соғайиш ва кексайишга таъсири.....	70

Чакралардан келган «хабарлар».....	72
Ҳаёт ва Ци денгизида соғайиш.....	74
Тананинг энергетик чизиқлари ва акупунктур нуқталари.....	74
Цигун сири ва кучи.....	77
120 йил мобайнида ҳар куни тайцзи-цюань машқини бажариб..	81
Бешта Зарурий машқ қариш жараёнини қандай ортга қайтаради..	83
Олтинчи зарурий машқ: қимматли ҳаётӣй қувватни тўплаш.....	87
Ёшара олишингизга ишониш муҳимдир.....	89
Олимлар ҳаётӣй энергияни тадқиқ этадилар.....	91
<i>Бешинчи боб. Бешта зарурий машқ ҳамда йога: соғлиқни</i>	
<i>тиклаш ва умрни узайтириш усуллари.....</i>	<i>95</i>
Ҳиндистондан Тибетгача: йога билан «Соғлом назар» машқ- лари орасидаги тарихий алоқа.....	97
Тананинг энергетик схемаси: энергияни бошқаришнинг бош режаси..	98
Соғлом ҳаёт сари икки йўл.....	100
Ички жараёнлар: йога ва Бешта Зарурий машқ танангизда нимани ўзгартиради.....	100
Бешта Зарурий машқ.....	103
Тайёргарлик: қиздирувчи, чўздирувчи ва соғлиқни мустаҳ- камловчи машқлар.....	105
Бешта Зарурий машқ ўрнига енгил машқлардан фойдаланиш..	119
«Бешта Зарурий машқ» ни бажариш бўйича қадам-бақадам кўрсатма..	119
Биринчи зарурий машқ.....	120
Иккинчи зарурий машқ.....	124
Учинчи зарурий машқ.....	127
Тўртинчи зарурий машқ.....	130
Бешинчи зарурий машқ.....	133
Олтинчи зарурий машқ.....	136
<i>Олтинчи боб. Озиқ-овқатлар мутаносиблиги ҳамда тўғри парҳез..</i>	<i>143</i>
Табиий гигиена ва ёшлик манбаи.....	144
«Озиқ-овқатлар мутаносиблиги» нимани билдиради?.....	146
Маҳсулотларни нотўғри аралаштиришнинг оқибатлари.....	147
Маҳсулотлар мутаносиблигининг ижобий жиҳатлари.....	148
Тананинг овқат ҳазм қилишга кетказадиган вақти.....	151
Табиий гигиенанинг маҳсулотларни аралаш истеъмол қилишга оид тўққизта қоидаси.....	154
Маҳсулотларни тўғри кўшиш.....	156
Тартибли овқатланиш: маҳсулотларнинг мутано- сиблигига сўнгги чизги.....	159

Тартибли овқатланишнинг асосий тамойиллари.....	160
Маҳсулотларни тўғри кўшиш.....	163
Кечки овқат.....	165
Маҳсулотлар мутаносиблиги ҳақида саволлар.....	166
<i>Еттинчи боб. Овоз, товуш ва медитация қуввати.....</i>	171
Энергетик марказларга қандай товуш бериш мумкин?.....	173
Мантралар қуввати ёрдамида чакраларни очиш.....	179
Мантраларни энергетик марказларни кўзғатишда қўллаш.....	179
Япроқлар товуши ва санскрит алифбоси.....	180
Камалаксимон чакралар: энергетик марказларнинг ранг орқали тавсифи.....	181
Энергетик шаклларда узоқ умрни қувватлантириш.....	184
Чакра мандали узра медитация.....	186
Товуш материя манбаи сифатида.....	188
<i>Биринчи илова. Ҳимолай клубини қандай ташкил этиш мумкин..</i>	191
<i>Иккинчи илова. Яна ҳар хил одамларнинг Бешта Зарурий машқни бажаргани ҳақида.....</i>	192
Тан билан руҳ бирлиги.....	196
Артритдан дори ва янги ҳаёт.....	198
Қатъият кучи.....	199

Илмий-оммабон нашр

ЁШАРИШ СИРЛАРИ

**ТИБЕТЛИКЛАРНИНГ
МИНГ ЙИЛЛИК СИРИ**

Иккинчи китоб

Масъул муҳаррир Мангуберди Саъдуллаев

Муҳаррир Юсуф Музаффар

Нашриёт муҳаррири Лутфулло Маҳмуд

Бадиий муҳаррир Уйғун Солиҳов

Саҳифаловчи Носир Комилов

Азиз китобхон! Ёшариш сирлари борасида туғилган турли саволлар, фикр-мулоҳазалар билан профессор Зафар Самандарович Искандаровга мурожаат қилишингиз мумкин. Тел: +99862 730-54-41; Китоб хариди масалалари билан эса +99891 162-08-43 телефониغا мурожаат қилинг.

Нашриёт лицензияси АІ № 121, 12.11.08.

Босишга рухсат этилди 26. 04. 2012. Бичими 60x84 ¹/₁₆.
Офсет қоғози. Times Uz ҳарфида терилди: 12,5 нашр т.
12,75 шартли б.т. Адади 5000 (2-завод 500) нусха.

Буюртма № 121.

«EXTREMUM PRESS» нашриёти. Тошкент ш.

Боғишамол к. 57 б. уй.

«SAYDANA-PRINT» МЧЖ босмахонасида босилди.
Тошкент ш. Қамарнисо кўчаси 3-уй. Тел. 162-08-43.





ISBN 978-9943-356-62-7



9 789943 356627