

В чем секрет долголетия тибетских монахов?

Про тибетских монахов ходит по миру множество легенд. Наиболее интересной мне кажется легенда об их долгой жизни. Там жизнь длиной в 100 лет считается короткой, а один отшельник живет в пещерах Тибета якобы с 16(!) века.

В чём причина долгой жизни тибетских монахов? Какими тайными знаниями они обладают?

Мне удалось узнать лишь малую толику их секретов, а именно – комплекс физических упражнений, имеющий красивое название «Око Возрождения».

Узнал я о них не из книг или Интернета... Эти упражнения мне показал мой давний знакомый, который побывал на Тибете и который сильно увлекался восточной мистикой. Я его не видел уже очень давно. Однако я несколько лет делал «Око» (иногда делаю и сейчас), поэтому описания упражнений и результаты привожу на основе собственного опыта.

«Око Возрождения» состоит из 6 упражнений, описание которых я привожу ниже.

Важно: основной составляющей всех упражнений является дыхание. Все движения являются лишь довеском.

Упражнение 1: Встать ровно. Руки в стороны. Не закрывая глаза, раскрутиться по часовой стрелке (вправо) нужное количество раз. Крутиться нужно достаточно быстро, дыхание задержать.

Упражнение 2: Лечь на пол на спину. При вдохе – поднять ноги и голову, плечи от пола не отрывать. Ноги допускается несколько согнуть в коленях – вы не их тренируете. При выдохе – ноги и голову опустить. Повторить нужное количество раз.

Упражнение 3: Стать на колени (бедро перпендикулярно голени, не сидеть на пятках). Подбородок прижать к груди. При вдохе – запрокинуть голову назад и на продолжении вдоха прогнуть спину. При выдохе – вернуться в исходное состояние. Повторить нужное количество раз.

Упражнение 4: Сесть на пол, ноги вперед. Подбородок прижать к груди. Руки опираются на пол по бокам от ягодиц. При вдохе – запрокинуть голову назад и на продолжении вдоха прогнуть спину (почти встать на мостик, зад приподнять – опираться только на руки и ноги). При выдохе – вернуться в исходное положение. Повторить нужное количество раз.

Упражнение 5: Принять упор лёжа (как будто собираетесь отжиматься, но таз опустить). Взгляд в потолок. При вдохе – прижать подбородок к груди и выгнуть спину (попытаться пятками достать пола). При выдохе – вернуться в исходное состояние. Повторить нужное количество раз

Упражнение 6: Встать ровно, ноги на ширине плеч. Сделать глубокий вдох и сжать анус. Наклониться, руками опереться на колени. Сделать выдох ртом. Не делая вдоха, втянуть живот. Выпрямиться, руки на пояс, анус расслабить. Сделать вдох-выдох.
Повторить три раза.

Сколько раз делать упражнения?

Начинаем: упражнение 1 – 4 раза, остальные упражнения – 3 раза.

Продолжаем: ежедневно ко всем упражнениям, кроме последнего, добавляем по одному.

Заканчиваем: первые 5 упражнений делаем 21 раз, шестое – 3 раза.

Некоторые **предупреждения!!**

1. Не рекомендуется для людей, у которых проблемы с позвоночником, так как на позвоночник нагрузка довольно сильная.

2. Не рекомендуется делать после плотного обеда – может вытошнить.

3. Если вы делали «Око», скажем, месяц, а потом решили денёк пропустить, то ваше состояние резко ухудшится. То есть либо делайте, либо нет. Делать наполовину не надо.

4. Упражнения (особенно когда делаете 15-21 раз) довольно сильно изматывают. Поэтому можно сделать 7 раз утром, 7 раз днём, 7 раз вечером.

Результаты.

Я проделывал «Око», когда мне было 14-15 лет. Сейчас мне 24, но до сих пор в магазинах не хотят продавать пиво, сигареты и алкогольные напитки, пока не предъявлю паспорт. Среди своих сверстников выгляжу намного моложе.

Сейчас я постоянно «Око» не делаю, однако вспоминаю о нем, когда у меня плохое самочувствие. И не важно, что болит, – голова, живот, или спина – через 15 минут после проделывания «Ока Возрождения» я забываю обо всех болях и болезнях.

Искали, искали европейские алхимики панацею – так и не нашли. Тибетские монахи оказались более удачливыми...

Автор - **Артём Ануфриев**

[Источник](#)