

Мирзакарим
НОРБЕКОВ

**ЎЗ УСТИНГДА
ИШЛА**

*Норбеков
Машикулотлари*



УЎК: 334.722

КБК: 88.37

Н – 79

Норбеков, Мирзакарим. Ўз устингда ишла: қайта
Н – 79 ишланган иккинчи нашр – Тошкент, Adabiyot
uchqunlari: 2015. 200 б.

ISBN: 978-9943-987-94-4

УЎК: 334.722

КБК: 88.37

Ушбу китоб тиббиёт дарслиги эмас. Ундаги барча
тавсиялардан даволоччи шифокор билан бамаслаҳат фойдаланиш
керак.

Рус тилидан
Меҳри БОНУ таржимаси

Тақризчилар:

Анзиратов Ф.К., тиббиёт фанлари доктори

Бобобеков Х.Н., Турон фанлар академияси ва Лейбниц номидаги
Европа табиий фанлар академияси академиги,
тарих фанлари доктори

ISBN: 978-9943-987-94-4

© НОРБЕКОВ М.С., 2015

© «Adabiyot uchqunlari», 2015

Муаллифининг кириш сўзи

Азиз китобхон!

Сизни огоҳлантиришга мажбурман!

Сўнгги йилларда менинг номимдан турли мавзудаги ўнлаб китоблар нашр этилмоқда. Норбеков услуги ундай, Норбеков услуги бундай, кенгайтирилган, тўлдирилган, мукаммаллаштирилган, жадаллаштирилган ва яна қанақалари бор, худо билади!

Бир неча йил олдин чеккароқ ҳудудлардан бирида қандли диабет касаллигини даволаш ҳақидаги, муқовасида менинг номим кўрсатилган, лекин МЕН ЁЗМАГАН китоб нашр этилган. Мен нима ҳақда гапираётганимни тушунгандирсиз? Уйимда бундай китоблардан бутун бир кутубхона пайдо бўлган.

Яқинда эса «Норбеков услуги тўлиқ курси» номли яна бир китоб пайдо бўлди. У чиройли муқоваси билан кишини ўзига жалб этади. Сизларга тушунарли бўлиши учун сўзларимни изоҳламоқчиман.

Мен сизларга тавсия этмоқчи бўлганим асли меники эмас. У умуман ҳеч кимга тегишли эмас, битта одамга тегишли бўлиши мумкин ҳам эмас. Бу билимлар менга устозларимдан, устозларимга эса уларнинг устозларидан ўтган. Минглаб йиллар давомида шу тарзда ўтиб келган. Бу услубнинг негизида узоқ ўтмишдан келаётган кўҳна билимлар мужассам. Шу даражада юксак шаклланган дунёқарашни англашга ҳар ким ҳам қодир эмас!

Ҳозир икир-чикирларигача изоҳлаб ўтирмайман-у, лекин битта гапни айтишим мумкин. Мураббий даражасига етиш учун шогирд қирқ йил таҳсил олади! Тасаввур қиляпсизми?! Уни бу машаққатли йўлга йўллашдан олдин эса уч йил шогирдликка тайёрлашади. Сўнгра яна ўн икки йил тайёрлаб, ана ундан кейингина ҳақиқий таъ-

лим бошланади. Устоз қалбидаги ҳикматларни мисқолаб шогирдининг қалбига узатади.

2002 йил ёзда мен шогирд тушганимга ўттиз йил тўлди. Бу билан нима демоқчиман? Бир томондан, мен ўзим ҳали таълим олишни тугатганим йўқ. Бошқа томондан эса, эгаллаган билимларимнинг ўн фоизини ҳам шогирдларимга бера олганим йўқ. Қоғозга тушириш ҳақида эса умуман гапирмаса ҳам бўлади! Хўш, марҳамат қилиб айтинг-чи, у ҳолда ТЎЛИҚ КУРС қаердан пайдо бўлиши мумкин?! Тўлиқ курс ҳақида мен гап бошлаганим ҳам йўқ. Мен бунга тайёргарлик кўраяпман, тайёрланапман ва яна тайёрланапман. Чунки бу иш бутун ҳаётимнинг маъноси.

Услуб ҳақида менинг номимдан ва шу орқали мен ҳақимда китоб ёзаётган инсонлардан миннатдорсан, лекин айтмоқчиманки, ўзим бу китобларни БУТУНЛАЙ БОШҚАЧА ёзган бўлардим!

Улар бутунлай бошқа нарсаларни ёзишган! Ўзгалар хизматини ўзлаштироқчи эмасман. Мен ҳақимдаги мулоҳазалар ўзимнинг асарларим асосида тузилса яхши бўларди. Менинг ҳақиқий китобларимни илк саҳифалариданоқ таниб оласиз.

Эркак бўлсангиз, дастлаб дўстона қўл сиқиб қўйганимни, аёл бўлсангиз, у ҳолда қўлингиздан олган бўсамнинг тафтини ҳис қиласиз... шундан кейингина бошингизга мушт ва кетингизга шапатини олаверасиз. Сизда юзага келадиган бундай ғалати ҳолат китобни айнан мен ёзганимни билдиради.

«Саломатлик ва навқиронликка қайтиш. Эркаklar ва аёллар учун амалий қўлланма» китоби менинг рус тилида ёзган биринчи ночор тажрибам.

Унинг кетидан қайта ишланган ва тўлдирилган «Навқиронлик ва саломатлик йўли. Эркаklar ва аёллар учун амалий қўлланма» китоби нашр қилинди. Қайта ишлаш менинг розилигимсиз амалга оширилгани сабабли китоб жонсиз чиққан.

Лекин «Саломатлик калити ёхуд кўзойнаксиз ҳаёт сари» китоби биринчи севимли фарзандим, биринчи ёқимли, ёрқин ва соф муҳаббатим.

Ўзимнинг ҳамлаларим билан дилингизни ранжи-тиб кўйишдан хавотир олиб кўркувдан қалтирасам-да, қалбим амрига қулоқ тутган ҳолда, китобни қандай ёзган бўлсам шундайлигича нашр қилдирдим. Бу китоб-да менинг асл қиёфам ўз аксини топган. Мана шу китоб менинг ташриф қоғозим ва сиз учун келажакда аниқ йўналишни кўрсатувчи асосий белги! Яқин келажакда эса қатор китоблар рукнини режалаштирганман, уларнинг ҳар бирида сизга айтмоқчи бўлган гапларим бисёр.

Кўлингиздаги ушбу китоб биринчи китобларим «оҳанги»да ёзилган. Бу дарслик, янада аниқроқ айтадиган бўлсак, қўлланма хасталиклари билан видолашишга тайёр бўлганларга, ўз устида астойдил ишлашга қарор қилганларга, руҳият кучи, ирода кучи нималарга қодир эканлигини билмоқчи бўлганларга мўлжалланган.

Сизнинг фикр-мулоҳазаларингизни инобатга олиб, тўп-тўп иш тажрибамдан келиб чиққан ҳолда ушбу нашрга баъзи бир тўлдириш ва ўзгаришларни киритишни жоиз деб билдим. Умид қиламанки, бу китоб сизга фойда келтиради. Шундай гап бор: «Кўлидан иш келмаган одам ақл ўргатади, уни ҳам, буни ҳам эплотмайдиган одам эса китоб ёзади». Нима ҳам қилардим, афсуски, мен ишлашни биламан?!¹

*Сизни чин юракдан севувчи,
Мирзакарим Норбеков*

¹Бугунги кунда Мирзакарим Норбеков қаламига мансуб ҳақиқий китоблар:

«Саломатлик калити ёхуд кўзойнаксиз ҳаёт сари», «Миллион текин маслаҳат топиш йўли ёхуд жўжалар қаерда қишлайди», «Верни здоровье и молодость. Практическое руководство для мужчин и женщин», «Дорога в молодость и здоровье. Практическое руководство для мужчин и женщин», «Норбеков машғулотлари», «Тренировка тела и духа», «Успех на вашу голову, или как его избежать», «Энергетическая клизма, или Триумф теты Нюры из Простодырова», «Рыжий ослик, или Превращения».

Кириш

Минг бир табиб минг бир йўлни тавсия этади, лекин уларнинг ҳаммаси ёшлик ва саломатлик маскани томон етаклайди. Бу гапни қадимги донишмандлар айтишган. Улар бизнинг тушунчамиздаги илмий иш билан шуғулланишмагандир, аммо ўзликни англаш йўлида жуда кўплаб кашфиётлар қилишган. Ана шундай қилиб, улар деярли ташқи таъсирларсиз хасталикни бартараф эта олишган.

Эндиликда бу йўлда олдимизга жуда кўплаб тўсиқлар қўйилган. Юксак маданиятга эришган замонавий одам, ҳаётнинг юзаки табиати ҳақидаги билимлар юки остида қолиб кетган, лекин ўзининг ички моҳияти борасида мутлақо билимга эга эмас. Унинг хатти-ҳаракатлари бунёдкорликдан йироқ. Иш фаолиятида — кимдир ҳаракатга келтираётган механизмдаги винтча бўлса, уйда эса — таом, қувват, дорининг истеъмолчисидир. Замонавий одам баджаҳл, қўрқоқ, ташаббуссиз, касалманд бўлиб қолган. Ўзгалар ёрдамисиз қийинчиликлардан чиқиб кетолмайди. Ҳа, бу шундай. Ўзини ўзи даволаш, соғлиғини тиклаш илмидан беҳабар.

Бу китобнинг мақсади сизни — ўзингизга қайтариш. Кимдир шифокорга айтган экан: «Ўзингни давола!» деб. Мен бу иборани ҳар бирингиз учун мўлжалланган мурожаат бўлишини истардим, чунки ҳар бир инсон ўз соғлиғининг ҳайкалтароши ва ҳукмдори бўла олиш имконига эга.

Устозларим билими асосидаги ушбу услуб йўналишида ишлаш бахти насиб этганига ҳам мана ўн йилдан

ошиб кетди. Бугунги кунда бу услуб инсон табиати борасидаги кўхна тадқиқотлар билан бирга инсон вужудининг имкониятлари ҳақидаги замонавий тасаввурларни ўзида бирлаштиради.

Бу тизим 18 та муаллифлик услубини ўз ичига олган бўлиб, тўлалигича патентланган. Бунда ҳеч қандай экстрасенсорик ва гипноз таъсирлари, супер дори-дармон ва даволаш воситалари таклиф этилмайди. Бу услуб шунчаки беморга хасталикни енгиб ўтиш учун қайси йўлдан юриш кераклиги борасида йўл-йўриқ кўрсатади холос.

Клиник тадқиқотлар ва кўп йиллик иш тажрибалари шуни тасдиқладики, услуб меъда-ичак, юрак-қон томирлари касалликларини бартараф этишда, асаб, эндокрин, сийдик ва нафас аъзолари, лимфа системаси, иммунитетни созлашда ажойиб натижаларга эришди.

Ярадан кейинги чандиқлар, битишмалар, чурралар (грижалар), теридаги атрофик чизиқлар ва теридаги бошқа нуқсонларни бартараф этиш устида ишланади, шу билан бирга кўплаб янги пайдо бўлган хавфсиз ўсмалар ҳам сўрилиб кетади.

Моддалар алмашинуви, кўриш ҳамда эшитиш қобилиятини ва бошқа сезги аъзоларини созлаш механизмлари ишга туширилади, ҳаракат таянч аппарати тикланади ва меъёрга келтирилади.

Айнан шу жараёнлар расмий амалиётда бедаво деб ҳисобланган эшитиш, кўриш нерви неврити, хавфсиз ўсмалар (айниқса, гинекологик муаммолардан бўлган киста, миома) ва бошқа хасталикларни енгиб ўтишда ёрдам беради.

Ҳозирги кунда бу услуб асосида кўплаб россиялик, исроиллик, германиялик, америкалик мутахассислар иш олиб боришмоқда ва ажойиб, ҳаттоки камдан-кам учрайдиган ҳодиса деб тан олинган натижаларни қўлга киритишмоқда.

Мен буларни сизга ушбу нашрга бўлган қизиқишингизни кучайтириш ниятида айтаётганим йўқ, шунчаки, менинг фикримча, ўзини-ўзи даволаш машқлари-

ни ўзида муваффақиятли равишда тадбиқ этиш ҳақидаги маълумотларнинг китобдаги баёни сизда ўзингизга бўлган ишончнинг ортишига ёрдам беради. Ғалабага бўлган ишонч ва интилиш — ҳаётнинг асосини ташкил этувчи иккита муҳим омил. Ишончсизлик иродани йўқ қилади, ҳамма нарсага нисбатан бўлган ишончсизлик ортида йўқлик туради.

Ўзининг касаллигини бедаво эканини одам қаердан билади? Шунчаки унинг ҳаётида кўплаб умидларни пучга чиқарган ҳолатлар ва мағлубиятлар бўлгандир ва ана шу орттирган тажрибалари унга бу хасталиқдан қутулиш йўли йўқ, деб пичирлаётгандир. Лекин айни дамда халос бўлишнинг йўли бор ва бу миллиондан ортиқ инсонлар босиб ўтиб, муваффақият билан ўз соғлиғини ва бардамлигини тиклай олган йўлни кўрсатмоқда. Бу натижаларга эришишда озми-кўпми ёрдамим текканидан бахтиёрман.

Бошлаётган ишингизда омад ва қувонч ёр бўлсин!

БИРИНЧИ ДАРС

1. Ҳазуб моҳияти

2. Шақиқлар, насихатлар ва қондалар

1. Ҳазуб моҳияти

Ҳурматли китобхон! Сиз ўзингизга савол бериб кўрганмисиз, нима учун замонавий одамлар цивилизация шу даражада тараққий этган бир пайтда ҳам касал бўлмасликка эриша олмаяпти?

Бунга сабаб нима? Нима учун кўплаб касалликлардан бутунлай халос бўлиб кетолмаяптилар?

Ҳайвонлар ҳар доим ўз инстинктларига қулоқ тутган ҳолда иш тутади, улар ўзларига зарар келтириши мумкин бўлган йўналишда ҳаракатланмайди. Барча ҳаракатларидаги йўналиш соғлом ва бақувват бўлиш учун кераклиги уларга табиатан берилган ва бу йўлда улар беҳато ҳаракат қилади.

Ҳар бир вужуд, ҳар бир тирик мавжудот ўзини ҳимоя қилиш тизимига эга. Масалан, кўз ёшлари кўзга тушган хас-чангларни ҳеч қандай ташқи таъсирларсиз ювиб ташлайди. Теридаги яра ва тирналган жойлар битиб, синган жойлар тузалиб, гематомалар эса сўрилиб кетади. Вужудингизнинг ўзи бу муаммоларни қандай бартараф этишни билади. Бу эса ўз навбатида вужуддаги анча жиддийроқ хасталикларни ҳам бартараф этиш имкони мавжуд дегани эмасмикан?

Шарқ табobati бунга албатта мумкин деб жавоб беради. Қадимда даволовчи табиблар касалликка — вужуддаги қувватлараро мувозанатнинг бузилиши сифа-

тида қарашган. Тўғри олиб борилган ҳаёт тарзи ҳимоя кучини керакли тарзда ушлаб тура олади. Касаллик эса вужуднинг бирор қисмида ҳимоя кучининг заифлашганини ёки дарз кетганини кўрсатади. Дарз кетиш сабаби бартараф этилиши билан мувозанат тикланади — касаллик ҳам изсиз йўқолади. Бу жараёнда беморнинг ҳам жисму жони билан тузалиш йўлидаги фаол иштироки табиий деб ҳисобланган.

Замонавий Фарб тиббиёти кўп ҳолларда касаллик симптомларини — аломатларини бартараф этишга қаратилган. Уни ҳатто симптоматик тиббиёт деб ҳам аташади. Даволаш жараёнида эса одатда бемор иштирок этмайди.

Бизнинг вазифамиз — касаллик билан курашиш учун вужуднинг ҳимоя кучларини ишга тушириш, ана шунда бу «кураш»нинг хотимаси олдиндан ҳал бўлади, чунки бизнинг ички захира кучларимиз деярли битмас-туганмас. Ҳа, ҳа, бу ҳақиқатан ҳам шундай, бунга ҳеч ҳам шубҳаланмаслигингиз мумкин.

Бу улкан кучлар қаерда жойлашган бўлиши мумкин?

Қалбимизнинг туб-тубига беркитилган.

Агар сиз буни беъманилик деб ҳисобласангиз, бундай имкониятларнинг мавжудлигига ишонмас экансиз, у ҳолда бу китобни ўқишда давом этмаганингиз маъқул. Лекин қалбингиз тирик ва идрок қилишга очиқ бўлса, у ҳолда бу йўлни биргаликда давом эттирамиз. Олдиндан огоҳлантиришимиз керак: бу китоб даволовчи эмас, қўлланма. Китоб сизга нима қилиш ва қайси томонга юриш кераклигини айтиб туради, қўлга киритиладиган натижалар эса ўзингизга, ҳаракатингизга, интилингизга боғлиқ. Бошқача айтадиган бўлсак, соғлом бўлиш, фаровон ҳаёт кечириш, бахтли бўлиш сизнинг мақсад сари интилиш даражангизга, виждонлилингизга, ички интизомингизга, сабоқни ўзлаштира олиш қобилиятингизга боғлиқ. Сиз ўзингиздаги ҳозирча мудроқ хислатларни ишга туширмоқчи экансиз, у ҳолда яхшигина тер тўкишингизга тўғри келади.

Сиздан эса услубга бўлган ишонч ва мақсадингизга бўлган садоқат талаб қилинади. ЛЕКИН...

Қўлланма асосида мустақил равишда шуғулланиш ҳомиладор аёлларга, шу билан бирга қуйида санаб ўтилганларга ҳам тавсия қилинмайди:

— оғир руҳий касаллиги бор ва руҳшунос назорати рўйхатида турганларга;

— онкологик касаллик билан хасталанганларга;

— миокард инфаркти, инсульт ҳолатини кечирганларга;

— юрак пороглари;

— гипертониклар, қон босими 180/90-100 мм.сим.ус. баланд бўлганларга;

— тутқаноқ (эпилептик) хасталарга.

Юқорида санаб ўтилган барча ҳолларда машғулотлар мутахассис назорати остида якка тартибда ўтказилиши шарт.

Китобни ўқишда давом эттиришдан аввал, ўз устингизда ишлаш орқали нимага эришмоқчи эканлигингизни олдингизга аниқ мақсад қилиб қўйинг. Интилишингиз сари қадам ташлаганингизда ўзгалар мулоҳазаси таъсирига берилмасдан, ўз олдингизга қўйган мақсад сари ҳаракат қилинг. Натижаси эса ўзини унча ҳам узоқ куттириб қўймайди.

Сизга таклиф этилаётган бу тизим, ҳар бир инсонга хасталиқдан чиқиб кетишнинг индивидуал йўлини топишга ёрдам беради.

Бунда баъзи бир нарсаларни билиш айниқса муҳим:

1. Инсон алоҳида аъзолар тўплами эмас, яхлит бир тизим бўлиб, бунда тана бир қарашда номоддий бўлган ҳис-туйғу, руҳий ҳолат, қалб, интеллект билан чамбарчас боғлиқ.

2. Агар фақат танани даволайдиган бўлсак, у ҳолда жараёнга фақат бир томонлама ёндашиб, касалликнинг оқибатини бартараф этамиз холос, касалликни келтириб чиқарган асл сабаб эса назардан четда қолади.

Даволаш услуги қандай бўлмасин — дори-дармонларми, жарроҳлик, тиббиётда қўлланиладиган гипноз,

кодлаш, экстрасенсорик таъсир — буларнинг бари ташқаридан кўрсатиладиган ёрдам. Бемор бу ҳолатда кўпинча нофаол, фаолиятсиз, жараёнда иштирок этмайди, даволовчига қарам бўлади.

3. Қалбни мувозанатга келтириш ва ички уйғунликка эришиш орқали танани ўзини-ўзи тиклаши ва ўзини-ўзи тартибга келтириш қобилиятини ишга тушириши таклиф этилаётган услубнинг асосини ташкил этади. Ўз устида ишлашнинг мақсад ва мазмуни мана шундан иборат. Унинг қандай тузилгани ва йўналишларини кўриб чиқамиз.

Биринчи. Умуртқа поғонаси учун мўлжалланган машқларни бажариш ва бош қисмида жойлашган биологик фаол нуқталарни массаж қилиш. Бу бизнинг машгулотларимизнинг энг асосий жисмоний жиҳати. Вужуднинг соғлом ҳолда ишлаши умуртқа поғонасининг ҳолатига боғлиқ бўлади. Умуртқа поғонасининг ички аъзолар билан туташган асаб толалари бирор жойда қисилиб, эзилиб қолган ҳолларда ички аъзоларнинг иш фаолияти бузилади, юрак оғрий бошлайди, кўзнинг кўриш қобилияти пасаяди ва ҳ.к. Уларга қўшимча, охириги йилларда жуда «ёшариб» кетган аср касаллигига айланган — остеохондроз ҳақида умуман айтмасак ҳам бўлади. Шунинг учун умуртқа поғонасига мўлжалланган машқлар билан бирга биологик фаол нуқталарни массаж қилиш танани соғлом бўлишига жуда кучли таъсир этади.

Иккинчи. Тимсолий фикрлаш, ҳис-туйғуларни, тасаввуримизни, сезгиларни машқ қилдирамиз.

И. Сеченов: «Фикр бу тўхтаб турган ҳаракат», деб ёзган эди. Бошқача айтганда, фикр тананинг энди бажарадиган ҳаракатига тайёргарлигини аниқлаб беради. Биз бирор ҳаракатга тайёргарлик кўришимиз билан вужудимиздаги маълум бир гуруҳ мушакларимиз қисқариб, шу ҳаракат учун зарур бўлган миқдорда етарли гормонлар ажралиб чиқади. Бу — фикрларимиз моддий эканлигидан далолат беради.

Ғолиб инсоннинг яралари жуда тез битиб кетиши илгаридан маълум, руҳиятнинг тушқун кайфияти эса

хавфли касалликларнинг ривожланиб кетишига шароит яратиб беради.

Хаёлан лимонни тасаввур қилинг! Тасаввур қилдингизми?

Оғзингизда бирданига нордон таъм ҳосил бўлди, шундай эмасми?

Энди хаёлан лимондан бир бўлак тишлаб кўринг, шу заҳотиёқ сўлак безлари кўп миқдорда сўлак ишлаб чиқара бошлайди. Энди катта ўргимчак ёки чаёни оёғингиз томон ўрмалаб келаётганини кўз олдингизга келтиринг. Унчалик ҳам ёқимли бўлмаган сезги, тўғрими? Оёқ ўз-ўзидан силтаниб, этимиз эса жунжикиб кетади. Ҳашоратлар ҳақиқатан ҳам борми ёки хаёлимиздами, бундан қатъий назар, бизнинг вужудимизда қон таркибига адреналин чиқариб ташлаш ҳолати рўй беради ва вазиятга мувофиқ ҳолат юзага келади. Мана нима учун дастлабки пайтларда салбий ҳис-туйғулар оқибатида келиб чиқадиган жараёни бошқаришни яхшилаб ўрганиб олмагунимизча, ижобий кайфиятдаги тимсоллар ва тасаввурларни ҳосил қиламиз. Ўзимизда соғлом инсоннинг аниқ ва ёрқин тимсолини шакллантириш учун оз-оздан тимсолий фикрлашни машқ қилдириб борамиз. Сизнинг сезгиларингиз, туйғуларингиз, фикрларингиз ички аъзоларингизнинг иш жараёни учун дастурдир. Ҳиссиётларимизни бошқаришни ўрганиб олгач, биз соғайиш механизмини ишга туширувчи калитни қўлга киритамиз.

Учинчи. Иродани тарбиялаш.

Бизнинг вужудимиз ўзини-ўзи тиклаш қобилятига эга. Шуниси маълумки, меъда шиллик қавати ҳар 7—10 кунда, қон эса ҳар 3—4 ойда буткул янгиланади ва ҳ.к. Демак, бизнинг вужудимиз худди дарёдек оқиб, янгиланиб турар экан.

Модомики, бизнинг вужудимиз дарё экан, бизнинг фикрларимиз шу дарёнинг ўзанларидир. У ҳолда мақсад — бу ўзани керакли томонга йўналтириш (айнан навқиронлик ва саломатлик томонга), яъни биз машқ-

лар орқали чиниқтиришимиз мумкин ва шарт бўлган *иродамизни намоеън* этишимиз даркор.

Биз ўз танамизда худди ижарачидек яшаймиз, унда бўлаётган жараёнга муносабатимиз ҳам худди шундай. Энди вақтинчалик яшаш жойимизни хусусийлаштириш пайти келди, уни ҳақиқий эгаларидек таъмирлашга киришамиз.

Олдинига яхшилаб разм соламиз. Бу ерда нималар содир бўлмоқда? Жўмракдан сув томяпти, унитаз тиқилиб, эшик осилиб қолган, дераза бўёқлари кўчиб кетиб, елвизак дегани ғув-ғув уряпти. Бош оғриғи бўлиши мумкин бўлган муаммолар кам эмас. Бундай аҳволда ялқовлик ҳақида бутунлай унутиб юбориш керак. Демак, сиз ўзингизни қўлга олган ҳолда ишга киришиб, дилингизда муваффақият қозонишингизга ишонч ҳосил қилинг. Ғалабага бўлган ишонч инсонга куч бағишлайди, уни илҳомлантиради.

Бу орада эса она-табиатнинг ўзи бизга истакларимизга таянган ҳолда қандай соғайишни, сезгиларимизни ва фикрларимизни қайси ўзанга йўллашни, муҳими эса саломатлик, оптимистлик ва навқиронлик йўлига чиқиб олиш учун буни қандай амалга оширишни ўргатади.

Тузалаётган, битаётган яранинг ўрни қандай жириллаб, қичишганини эслаб кўринг-а. Ахир мана шу таниш сезгиларни мақсадли йўналтирган ҳолда вужудимизнинг исталган қисмида уларни ҳосил қилишимиз мумкин-ку. Сизга таклиф этаётган услуб ҳам айнан мана шунга асосланган.

Биз ихтиёрий равишда ўзимизда *иссиқлик, жимирлаш, совуқлик* сезгиларини ҳосил қиламиз ва бу сезгиларни носоғлом аъзоларга йўналтириб, лат еган жойимизни силагандек хаёлан ўша аъзони силаб массаж қиламиз.

Энди сизни нималар кутаётгани ҳақида бир-икки оғиз сўз. Машқларни дастлабки босқичларидаёқ (икки-уч кун ичида) сизнинг вужудингиз «тўла таъмирлаш»

ишларига киришади. Бу пайтда бардошли бўлишга тўғри келади!

Сизга дардингиз зўрайиб кетгандек туюлиши мумкин. Бахтимизга бундай «аланга» олиш бир суткадан узоққа чўзилмайди. Давомида эса сизни ажойиб натижалар кутмоқда.

Ушбу тизим асосида ташкил этилган курсда қатнашган кўплаб тингловчиларимизнинг таъкидлашларига кўра, машғулотнинг маълум босқичидан кейин кутилмаганда қалбда *соғайишга бўлган ишонч* вужудга келиб, сўнгра *сокин чексиз-чегарасиз хотиржамлик, қатъий ишонч билан кутиш фурсатига ўтади*. Соғайиб кетишга бўлган шубҳа-ю гумонлар тунлай йўқолган. Келажакда ўзларининг қандай бўлишлари, ҳис қилиш даражасида аён бўла бошлаган. «Мана ниҳоят!» каби ҳис-туйғулар пайдо бўлиб, улар ўзларини соғлом эканини кўрадилар ва қалбларидаги ёруғлик кундан-кунга кўпайиб боради.

Жуда тез орада сизнинг ўзингизда ҳам ҳис-туйғуларнинг ранго-ранг жилоси, қалбда жўш ураётган навқиронлик, гўзаллик, уйғунликни «кутиш»нинг ажойиб палласи бошланади.

Ўз устингизда иш бошлаган пайтдан бошлаб касаллик ботқоғидан чиқа бошлайсиз, яъни услубни ўзлаштиришнинг дастлабки босқичларидаёқ натижалар ўзини кўрсата бошлайди. Ким учундир икки-уч кундан кейин, ким учундир уч-тўрт кундан кейин.

Аудиториядаги машғулотлар 10 кунга мўлжалланган. Бу фурсат ичида тингловчиларнинг кўпчилиги услубни ва унинг асосий машқларини ўзлаштириб олишга улгуришади. Шундан кейин вужудда кучли тикланиш, соғайиш ва ёшариш жараёни бошланади.

Мустақил (фақат китобдан) шуғулланганда, тезлик биров камайиб, машғулотнинг муддати чўзилиши мумкин. Масалан, қирқ кунгача. Ўқитувчи раҳбарлигида ҳамма қийинчиликлар осонлик билан енгиб ўтилади,

устига-ушак ён-атрофингдаги курсдошларнинг муваффақи-
ятлари ҳам натижа сари интилишга туртки бўлади.

Ҳар гал машғулот охирига келиб, тингловчилари-
миз ҳам ички, ҳам ташқи томондан шундай янгилашиб яш-
наб кетишадикки, бу ўзгариш тажрибали ўқитувчила-
римиз учун ҳам мўжиза бўлади! Бу далилни яна қанақа
шаклда айтиш мумкин, кўз олдинда беморлар ўзлари-
га ўн йиллар давомида азоб бериб келаётган хасталик-
лардан фориғ бўлишса. Бу далилларнинг ҳаммаси юқори
аниқликда ишлайдиган энг замонавий усқуналарда кли-
ник тадқиқотлар билан тасдиқланган.

2. Шақиклар, насихатлар ва қондалар

Бу бўлимни жуда диққат билан ўқиб чиқинг.

Қуйидаги шартларни тушуниб етмасдан ва уларни
қалбан қабул қилмасдан машқларни бажаришга ки-
ришманг.

Шақиклар

1. Шошқалоқлик қилманг. Машғулотнинг дастлаб-
ки 3–4 кунда ўзингиз ҳақингизда, ўзингизда кечаётган
ҳолат ва унинг нима билан тугаши, шунингдек, услуб
ҳақида ҳеч қандай хулоса чиқаришга шошилманг.

2. Ҳаётдан доим норози одамлар ва ақл ўргатувчи-
лар билан маслаҳатлашманг.

3. Шуғулланаётганингизда ҳеч нарсага чалғиманг (шу
жумладан телефон кўнғироғига ҳам).

4. Ўзингизни ҳис-туйғусиз ишлайдиган механизмга
айлантириб қўйманг. Доим мазмун ва мақсад ҳақида
ўйланг. Шунчаки номигагина бажарилган машқ сама-
расиз ва беҳуда ҳаракатдир.

5. Ўзингизни ҳаддан ортиқ зўриқтирманг. Машқлар-
ни енгил чарчоқ аломатлари пайдо бўлгунча бажаринг.
Машқларнинг сизга оғирлик қилаётгани белгиси —
бошингизда пайдо бўладиган оғирлик сезгисидир. Бун-

дай ҳолат юз берса, машғулотлар жадаллигини камай-тириш керак.

6. Агар сизни уйқу элитаётган бўлса, машғулотни бошланг, машқларни мудроқ ҳолда бажаришга йўл қўйиб бўлмайди.

7. Оч қоринга ва қаттиқ чарчаган ҳолда машғулотни бошланг.

8. Ялқовлик ва фаолиятсизлик ножоиз бўлган ҳолатлар. Уларни ҳеч нима билан оқлаб бўлмайди.

9. Энг асосий тақиқ соғайиш жараёнининг чегараланмаган муддатгача чўзилиб кетишига йўл қўйманг.

Насихатлар ва қондалар

1. Уйқудан хуш кайфиятда, юқори кўтаринкилик ва бахтли ҳолатда уйғонинг. Кун мобайнида шу ҳолатда бўлинг. Дастлабки пайтларда бундай кайфият ўз-ўзидан пайдо бўлмаса, ҳаётингиздаги энг ёрқин лаҳзаларни эслаб, кайфиятни сунъий равишда ҳосил қилинг.

2. Машғулот пайтида ўй-хаёлсиз, бошингизда энгиллик ҳукмронлик қилсин. Миянғиз таҳлил қилиб, мулоҳаза қилишига йўл қўйманг. Четдан суқулиб келаётган маълумотларни ушлаб қолишга ҳаракат қилманг, ақлидрокинғизни шартлилики ва чеклашлардан халос қилинг.

3. Буткул соғайиб кетишга шайланинг. Ғалабага бўлган ишонч, ўйлаган ниятингизни амалга ошишига замин бўлади. Ўйлаган режангиз амалга ошмаса, дарров тушқунликка тушманг. Ўзингизнинг ички сезгингиз—интуициянғизга қулоқ тутинг, у сизга қаерда, нимани ўзгартириш кераклигини айтади.

4. «Касаллик» сўзини унутинг, шу билан бирга мағлублик кайфияти билан боғлиқ барча сўзларни онгингиздан улоқтириб ташланг. Иложи борича қуйидаги сўзларни тилда ва дилда кўпроқ такрорланг:

Мен соғломман...

Мен бахтиёрман...

Мен навқиронман...

Мен ҳамма нарсани удалайман...

5. Ўзингизни ички ва ташқи томондан қандай бўлишни хоҳласангиз, доим шундай тасаввур қилинг.

6. Ўзингизга нисбатан ҳурмат ва муҳаббат билан муносабатда бўлинг. Ҳеч қачон, ҳатто хаёлан ҳам ўзингизни койиманг ва умуман камситманг, озгина ютуфингиз учун ҳам ўзингизни мақтаб қўйинг. Унутманг, сиз — ўз тақдирингиз ва танангизнинг ҳукмдорисиз.

Сизнинг барча интилишларингиз табиатан берилган маънавий, ақлий, руҳий кучларни сафарбар қилишга йўналтирилган. Йўқотилган соғлиқни тиклаш — мақсад эмас, баркамол инсон бўлиш йўлидаги саъй-ҳаракатингизни амалга ошириш учун воситадир. Соғайиш ўз-ўзидан юз бера бошлайди, лекин унга босқичма-босқич, қадам-бақадам ҳаракат қилиш, услубни қунт билан ўзлаштириб, машқларни оддийсидан мураккабига ўтиб бориш керак.

Яна эслатиб ўтиш жоизки, соғайиш жараёнига деярли ҳар доим касалликларнинг баъзи бир фаоллашуви ҳамроҳ бўлади. Эсингизда бўлсин, касалликнинг энгил тарздаги зўрайиши соғайишнинг бошланаётганидан далолат беради ва одатда қисқа муддатли бўлади. Аъзоларда ижобий жараённинг бошлангани ҳақида қуйидаги белгилар аён беради:

— тананинг айнан шу қисмида ҳарорат кўтарилади, аъзои баданингизда сезилар-сезилмас ҳарорат ошгандай бўлади;

— шу қисмда ёқимли, сезилар-сезилмас пульсациялар, энгил пирпираш, жимирлаш, энгил қизиш пайдо бўлади;

— худди яра битаётгандай ёқимли қичишади;

— очлик ҳиссининг кучайиши, иштаҳа очилиши, меъда-ичак тизими иш фаолиятининг яхшиланиши (вужуд ўзини тиклаётгани сабабли «қурилиш ашёсига» эҳтиёж кучаяди);

— уйқуга бўлган эҳтиёж кучаяди;

— қон босимининг жуда тез меъёрга келиши натижасида қисқа фурсатли бош оғриши мумкин.

Мустақил шуғулланадиганлар учун қўлланмани ўзлаштириш жараёнида машғулот вақти суткасига бир

соатдан ошмаслиги керак (дастлабки 7—10 кунда). Сўнгра машғулот учун бир кунда 30—40 дақиқа вақт ажратинг. Ҳафтасига уч ёки беш кун шуғулланиш керак (2 кун кетма-кет дам олинади). Машқларнинг давомийлиги ва режаси натижаларга қараб белгиланади. Бўғимлар машқи 15 дақиқадан ошмаслиги керак.

Машқларни бажаришда зўриқтиришга йўл қўйманг. Улар сизнинг ҳаракатларингиз самарадорлигини камайтиради. «Қош қўяман деб...» қабилида иш тутманг.

Машғулотларда зўриқтиришга йўл қўйилганлигининг аломатлари: уйқунинг бузилиши, асабийлашиш ва бош оғриши. Машқлардаги оғирликни камайтиришингиз билан бу нохуш аломатлар бартараф бўлади.

Агар шифокор сизга дори-дармонлар тайинлаган бўлса, ўзбошимчалик билан уларни қабул қилиш миқдорини камайтиришга ёки бутунлай улардан воз кечишга ҳаракат қилманг. Бу огоҳлантириш, айниқса, қон босими юқори бўлганларга, бронхиал астма, қандли диабет билан хасталанганларга ҳамда гормонал дори қабул қилувчиларга тегишли.

Жуда тез фурсатда киши ўзини яхши ҳис қила бошлагани ҳали бутунлай соғайиб кетди дегани эмас. Касалликни режали тарзда таг-томири билан йўқ қилиб ташлашга тайёрланинг. Мақсад сари қадам-бақадам ҳаракат қилинг, кўтарилаётган пиллапоянгизни орачора ташлаб кетиб, зинҳор шошқалоқликка йўл қўйманг. Бу огоҳлантириш биринчи навбатда ўз имкониятларига ҳаддан зиёд мағрурланиб кетувчи ёшларга тааллуқли.

Асосан қайси йўналишлар бўйича ишлаш кераклигини санаб ўтамиз:

1. Қалбдаги руҳий мувозанатни тиклай олиш маҳоратини ўзлаштириш ва бу натижани бир умрга мустаҳкамлаш.

2. Соғайиш механизмини ишга тушириш.

3. Вужуднинг ҳимоя кучини ошириш: иммунитет тизимини мустаҳкамлаш, моддалар алмашинуви жараёнини меъёрга келтириш; руҳий ҳолат ва асаб система-си фаолиятини меъёрга келтириш; жинсий қувватни

тиклаш; интим муомала масаласида уйғунликка эришиш.

4. Теридаги тиртиқ, чандиқ, битишмалар, чурра, тери ситилишлари, товон пихи муаммоларини бартараф этиш.

5. Юз ва бўйиндаги ажинларни бартараф этиб ёшартириш, қоматни созлаш, вазни меъёрга келтириш (аёллар учун кўкрак шаклини яхшилаш).

Кейинги дарсни ўзлаштиришга киришишдан олдин, *кундалик дафтар тутинг ҳамда:*

1. Кундалик дафтарга ўзингизнинг дастлабки ҳолатингизни ёзиб қўйинг ва унда ўзингизда бўлаётган *барча ўзгаришларни қайд этиб* боринг (машғулот охирига-ча). Бу сизни саломатлик сари етакловчи пиллапоярлардан бири. Кундаликнинг сеҳрли кучини албатта ҳис қиласиз!

2. Ҳар куни *эрталабки пешобингиз ҳолатини кузатиб боринг*. Эрталабки пешобингизни тоза банкага йиғиб, унинг миқдорини, рангини, тиниқлигини, чўкиндилар хилини қайд қилинг (бунинг учун идишдаги пешоб 10–15 дақиқа тиниб туриши керак). Кузатиш натижаларини кундаликка қайд қилинг.

3. Кунига икки маҳал *душ қабул қилиш* шарт. Эрталаб тетиклантирувчи душ қабул қилинг ёки дағал наманланган сочиқ билан тана қизигунча ва қизаргунча артинг. Кечқурун бўшаштирувчи, тинчлантирувчи, танага ёқадиган илиқликдаги душ қабул қилинг.

Бу муолажалар ўзининг соғломлаштириш хусусиятидан ташқари, терига тушаётган оғирликни енгиллатишга ёрдам беради. Машқлар натижасида, айниқса, дастлабки кунларда вужуднинг тозалаш механизми кескин фаоллашиб, бор кучи билан ишга тушади. *Сув муолажалари теридаги ёқимсиз тер ҳидларини ва тери орқали фаол чиқа бошлаган шлакларни бартараф этади.*

4. Албатта, эрталаб ва кечқурун оч қоринга бир стакан *янги қайнаган сув* ичинг (қайнаган сувнинг ҳарорати ўзингиз ичадиган чойдек бўлсин). Бу меъда-ичак фа-

олияти ишини меъёрга келтириш учун муҳим аҳамиятга эга.

5. Кундаликка олдингизга қўйган мақсадингизни ёзинг. Ўзингиздаги ҳамма касалликларни ва ташхисларни санаб ўтирманг. Уларни бутунлай унутинг!

Таъкидлаш шаклида қуйидагиларни ёзинг: Мана шу муддат оралиғида ушбу муаммоларни бартараф этман. Масалан: «Ўн кун ичида кўзимнинг кўриш қобилиятини тўлиқ тиклайман». Ёки: «8 кун ичида мен жигарим фаолиятини тиклайман».

Тўлиқ курс қирқ кунга мўлжалланганини (5 кун кўп ёки кам) инобатга олган ҳолда соғайиш муддати ни ўрнатинг («Бажариш керак бўлган иш режаси» бўлимига қаранг).

Бажарилиши керак бўлган ишларни босқичларга ажратинг. Масалан, учга.

I босқич — Услубни ўзлаштириш, тозалаш механизмини ишга тушириш (бу тайёргарлик босқичи, лекин сиз учун жуда муҳим бўлган босқич. Келажақда эришадиган муваффақиятингиз учун пойдевор кўясиз).

II босқич — Асосий машқларни ўзлаштириш. Соғайишнинг бошланиши ва бу ҳолатнинг шиддат билан ўзини яхши ҳис қила бошлаш жараёни билан давом этиши.

III босқич — Натижани мустаҳкамлаш ва биологик ёшаришнинг бошланиши.

Эслаб қолинг: *муваффақият ила мақсадга эришиш учун услубни астойдил тартиб билан ўзлаштиринг, ҳеч нарсани назардан қочирманг ва ўзбошимчалик билан ўзингиздан ҳеч нимани қўшманг!*

Ва сўнггиси.

Ҳар гал навбатдаги чўққини забт этишдан олдин, мўлжални чўққидан баландроқ олинг. «Аъло» билан «қоникарли» оралиғида айнан ўша захира матонати жойлашганки, бу шу кунгача ҳеч кимга ҳалақит бермаган. Бундай захира матонати сизнинг вужудингизга ҳам ҳалақит бермайди.

ИККИНЧИ ДАРС

1. Бўғимлар машқи:

- *автомануал комплекс;*
- *қулоқ сунфаларини массаж қилиш;*
- *кўз машқлари;*
- *умуртқа поёнаси узун машқлар;*
- *кўз ва оёқ бўғимлари узун машқлар.*

2. Хайлан нафас олиш

Бу босқичда сизга вужудни ёшартирувчи машғулот учун махсус танлаб олинган энг самарали машқлар комплексини ўзлаштириш таклиф этилади.

Чунки бундан кейин ҳар бир машғулотни айнан у билан бошлашга тўғри келади. Бу машқлар комплексини бундан буён бўғимлар машқи деб номлаймиз.

Бошимизда жойлашган биологик фаол нуқталарни массаж қилиш махсус малака талаб қилмайди ва уни истаган одам ўзлаштириб олиш имкониятига эга. Бу машқлар Ўзбекистон Фанлар Академиясининг Шарқ-шунослик институтида ишлаб чиқилган, тажрибадан ўтган ва ўзининг оддийлиги билан бирга ажойиб тарзда самарадор ҳамдир. Сиз бунга ўзингиз ҳам шахсий тажрибангизда амин бўлишингиз мумкин. Масалан, ҳид билиш сезгиси суғлашган одамлар махсус нуқталарни уқалаш таъсирида биринчи дақиқаларданоқ ҳидларни аниқ сеза бошлайдилар. Бундай нуқталарни массаж

қилиш, айниқса, гайморит, фарингит, уйқусизлик ва бошқа шу кабиларда жуда муҳим аҳамиятга эга.

Нима сабабдан ушбу нуқталарни уқалаш, вужуддаги мураккаб тузилган аъзоларнинг фаолиятига таъсир этади? Биз юқорида ҳам айтиб ўтгандик, инсон вужуди яхлит, бир-бири билан узвий боғланган тизим ҳисобланади.

Бундан ташқари, биологик фаол нуқталар ўрнида вужудимизнинг бошқа қисмларига нисбатан рецепторлар анча кўпроқ йиғилган. Биологик фаол суюқлик ишлаб чиқарувчи ҳужайралар бу жойда кўпроқ жойлашган бўлиб, улар кўп миқдорда ишлаб чиқарила бошлангач, у ёки бу аъзони соғломлаштириб, тетиклаштиради.

Кўп ҳолларда биологик фаол нуқталар орқали нерв толаларининг чигаллари билан ўралган нерв ёки қон томирлари ўтган бўлади.

Аниқланишича, бу нуқталарнинг ҳажми ва уларнинг электрли кўрсаткичлари об-ҳавонинг кескин ўзгаришида, ухлаганда ҳамда вужуднинг умумий ҳолатига боғлиқ ҳолда ўзгаради. Экстремал ҳолатларда (масалан, бетоб бўлганда) бу нуқталарнинг диаметри катталашиши мумкин. 1 сантиметргача ва ундан ҳам ортиқ.

Биологик фаол нуқталарга уқалаш орқали таъсир қилиш бошқа машқлар билан биргаликда олиб борилади, бу машқлар жуда қатъий танлов асосида саралаб олинган. Биринчи навбатда бу умуртқа поғонаси учун мўлжалланган машқлар. Улар шу даражада оддийки, дастлаб ўзининг самарадорлиги борасида шубҳа ҳам уйғотган эди. Лекин олинган натижаларнинг муваффақияти кутилганидан ҳам зиёда бўлди.

Масалан, охириги пайтларда шаҳар аҳолиси орасида жуда кенг тарқалган хасталиклардан бири остеохондрозни олайлик. Остеохондроз сабаб қийналаётган тингловчиларимизни кейинги йилларда бу хасталикдан бутунлай соғайиб кетишларига кафолат билан қабул қилмоқдамиз.

Икки йил мобайнида тадқиқотлар ўтказиб шуни аниқладикки, 90 фоиз тингловчиларимиз бундай касалликни бутунлай унутиб юборишган экан, чунки улар ҳар куни эрталаб 15–20 дақиқа умуртқа поғонаси учун мўлжалланган машқларни бажаришда давом этишган.

Нима учун 100 фоиз тингловчи тузалиб кетмаган дейсизми?

Соғлиғидан ҳам азизроқ бўлган ялқовлик сабаб-да.

Лекин шуни унутмангки, остеохондроз ўзи билан бирга невралгия, радикулит, баъзан эса сколиоз хасталикларини ҳам бошлаб келади. Ички аъзолар ҳам умуртқа поғонасидан чиқадиган асаб каналлари орқали бошқарилади. Бу каналларнинг йўлида ҳосил бўлган туз босишлар ёки қийшайиб қолишлар бўлса, у ҳолда «қисқа туташув» юзага келади, чунки марказий асаб системасининг периферия устидан назорати ёмонлашади. 1-расмни яхшилаб қараб чиқинг.

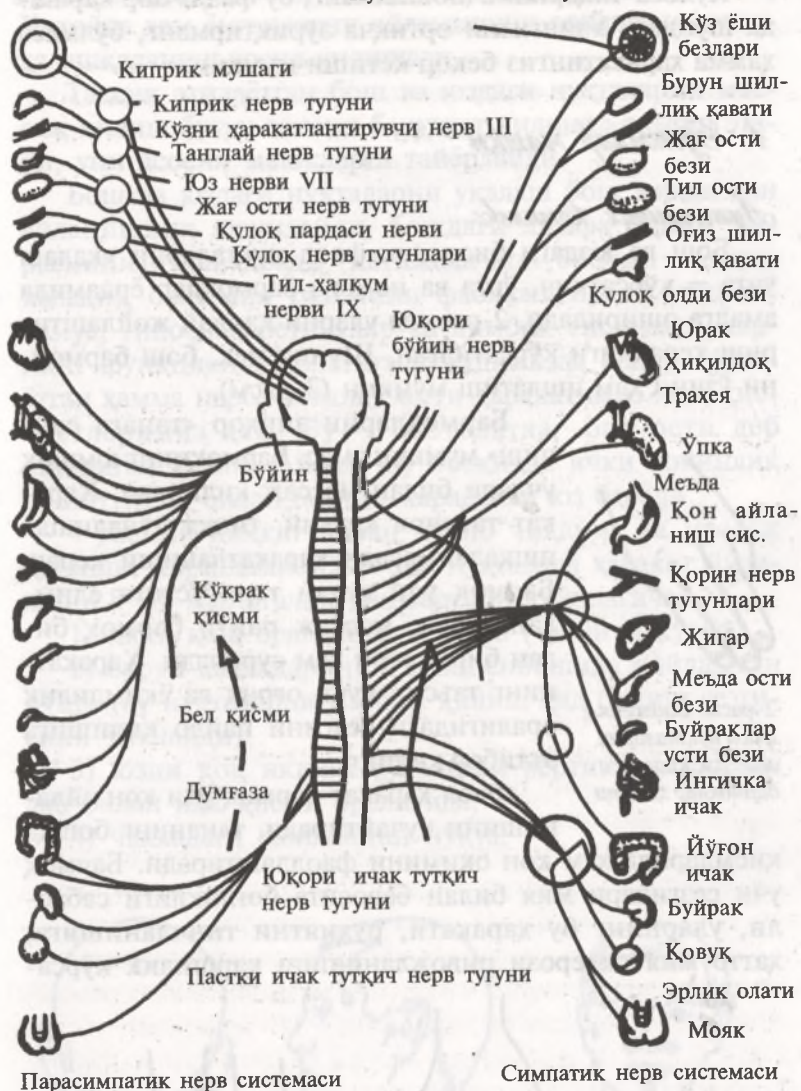
Кўриб чиққанингиздек, биронта ҳам аъзо йўқки, у орқа мия билан ўзига хос асаб толалари орқали туташмаган бўлса.

Қисилиб қолган асаб толалари ўзи туташган аъзонинг фаолиятини ишдан чиқаради, улар эса ўз навбатида бошқа муаммоларнинг келиб чиқишига сабаб бўлади. Мана сизга боши берк кўча.

Бўғимлар ва умуртқа поғонаси учун мўлжалланган машқларнинг амалда қўлланишининг соғломлаштиришдан ташқари яна бошқа самарадорлиги бор. Мунтазам шуғулланиш натижасида кўпинча тингловчиларимизнинг бўйлари ўсади. Албатта машқларни бажаргани учун одамнинг бўйи ўсмайди. Шунчаки умуртқалараро дисklar орасидаги эластикликнинг тикланиши ҳисобига умуртқа поғонаси ўзининг табиий шаклини ва эгиловчанлигини тиклайди.

Бўғимлар машқининг қимматли томони шундаки, улар мутлақо хавфсиз. Комплекс худди эрталабки бадантарбияга ўхшаган жуда оддий. Лекин...

Кўзнинг айланма мушаги



1-расм. Биологик фаол нуқталарнинг жойлашиш схемаси

Хулоса чиқаришга шошилманг, бу фақат бир қарашда шундай. Ўзингизни ортиқча зўриқтирманг, бўлмаса ҳамма ҳаракатингиз бекор кетиши мумкин.

1. Бўтимлар машқи

Автомануал комплекс

Бош ва юздаги биологик фаол нуқталарни уқалаш учта — кўрсаткич, ўрта ва номсиз бармоқлар ёрдамида амалга оширилади. 2-расмда уларни қандай жойлаштириш кераклиги кўрсатилган. Шунингдек, бош бармоқни ўзини ҳам ишлатиш мумкин (3-расм).



2-расм. Биологик фаол нуқталарни массаж қилганда бармоқлар ҳолати

Бармоқларни зинҳор «танага санчиш» мумкин эмас. Бармоқнинг юмшоқ учлари билан массаж қилинади. Ҳаракат таъсири қатъий, тикка йўналишда ишқаланмасдан ҳаракатланиши керак. Бармоқ учи худди тери устига елимлангандек, массаж пайти бармоқ билан бирга тери ҳам сурилади. Ҳаракатнинг таъсир кучи оғриқ ва ёқимлилиқ оралиғидаги сезгини пайдо қилишига эътибор қилинг.

Фаол ҳаракат бармоқ учи қон айланишини кучайтиради, тананинг бошқа қисмларида ҳам қон оқимини фаоллаштиради. Бармоқ учи сезгилари мия билан бевосита боғлиқлиги сабабли, уларнинг бу ҳаракати, руҳиятни тинчланишига, ҳатто мия склерози ривожланишига қаршилик кўрса-



3-расм. Биологик фаол нуқталарни босишда тўғри йўналиш

тади. Шарқда тасбеҳ ўгириш одати бу тасодиф эмас, Хитойда ҳам ёнфоқларни айлангириш орқали кафтларда ишқаланиш ҳосил қилишади.

Тавсия этилаётган бош ва юздаги нуқталарни массаж қилиш бутун танани бақувват қилишга таъсир этади, уни асосий машқларга тайёрлайди.

Бош ва юздаги нуқталарни уқалаш бош мияда қон айланишини яхшилади, бошдаги лимфа оқими жараёнини кучайтиради (натижада қон босими меъёрга келади), бош мия тизимини фаоллаштиради (гипоталамус, гипофиз, ретикуляр ва лимбик система), уларнинг функционал ҳолатига вужудимизда содир бўлаётган ҳамма нарса боғлиқ, хатти-ҳаракатимиз ҳам, ҳиссиётларимиз ҳам. Бу — биз одатда, онг ости деб атайдиган тизим. Айнан шу босқичда ички сокинлик ва интуиция билан боғлиқ жараёнлар юз беради.

4-расмни диққат билан кўриб чиқамиз ва массаж қилишга киришамиз (ҳар бир нуқтадаги ҳаракат йўналиши 8–10 мартагача). Иш тартиби қуйидагича:

- 1) икки қош оралиғидаги нуқта («учинчи кўз»);
- 2) бурун катакларининг икки ёнбошида жойлашган нуқта (бу нуқталарни массаж қилиш ҳид билиш сезгисини тиклайди);
- 3) юзни қоқ иккига бўладиган вертикалда пастки лаб билан ияк қисми оралиғида;
- 4) чаккадаги жойлашган нуқта;



4-расм. Бош қисмида жойлашган биологик фаол нуқталар

5) кулоқ ташқи эшитув йўли пастки жағ бўғими билан чегарадош бўлган нуқта;

6) энса томондаги соч ўсиши тугайдиган йўлдан бир оз тепадаги трапециясимон кўринишдаги чуқурча.

Кулоқ супраларини уқалаш

Диққат билан 5-расмни кўриб чиқамиз. Ҳаммамизга яхши маълумки, кулоқ супрасида танамизнинг деярли барча аъзолари акс этган. Ўнг кулоқ супрасида танамизнинг ўнг қисмидаги аъзолар, чап кулоқ супрасида эса чап томондаги аъзолар акс этган. Камдан-кам учраса-да, баъзи одамларда кулоқ супраларида тананинг қарама-қарши томондаги аъзолари акс этиши ҳам мумкин.

Вужуднинг одатий ҳолатида нисбатан таъсир кучи паст бўлган нуқталарни аниқлашнинг иложи йўқ. Улар фақат патологик жараённинг ривожланиш пайтида نامоён бўлади.

Аурикулодиагностика бу нуқталарни топишга асосланган. Уларни массаж қилиш шифобахш таъсирга эга бўлиб, касалликларни бартараф этади. Бу нуқталарнинг ўрнини қизариб, оқариб қолиш, пўст ташлаб шўралаш ёки босганда оғриқ бўлиши аниқлаб беради.

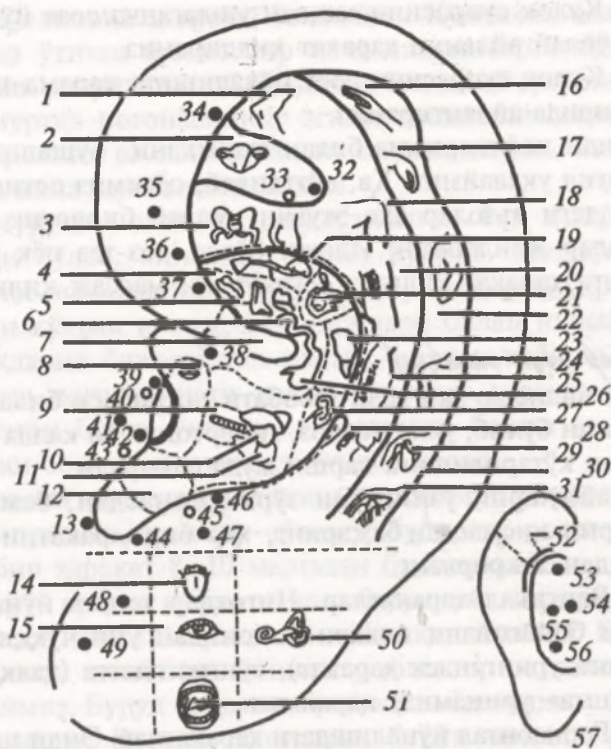
Кулоқ аъзоси бўйин нерв толалари чигали билан, ҳамда уч шохли нерв тармоғи, юз, тил-ҳалқум ва адашган нерв билан боғланган. Бундай кўп тармоқли боғланиш битта нуқтани массаж қилиш орқали бир неча аъзога ижобий таъсир кўрсатиш имконини беради.

Демак, кулоқ супраларини уқалашга киришамиз, кулоқлардан «тутун» чиқиб кетгунча астойдил уқалаймиз. Ҳар бир ҳаракат йўналиши 8–10 мартадан.

1. Кулоқ супрасининг пастки қисмини бир оз куч билан тепадан пастга қараб тортамиз.

2. Кулоқ супрасининг юқори қисмидан ушлаб эшитиш йўлидан тепага қараб тортамиз.

3. Кулоқ супрасининг ўртасидан ушлаб, кулоқни ёнга ва бир оз тепага тортамиз.



5-расм. Тана аъзоларининг қулоқ супрасида акс этиши
(Иглоукалывание — М.: Медицина, 1988).

1 — оёқ бармоқлари, болдир қисми; 2 — бачадон; 3 — қуймич нерви; 4 — йўғон ичак; 5 — аппендикс; 6 — ингичка ичак; 7 — диафрагма; 8 — оғиз; 9 — трахея; 10 — юрак; 11 — ўпка; 12 — гавданинг уч қисми; 13 — кўриш қобилияти; 14 — тил; 15 — кўзлар; 16 — қўл панжаси; 17 — билаклар; 18 — тизза; 19 — буйрақлар; 20 — қорин; 21 — меъда ости бези; 22 — тирсақ; 23 — жигар; 24 — елка; 25 — кўкрак қисми; 26 — меъда; 27 — қора талок; 28 — умуртқанинг бўйин қисми; 29 — елка бўғими; 30 — курак; 31 — бўйин; 32 — тхан-мон нуқтаси; 33 — думба; 34 — бавосир; 35 — ташқи жинсий аъзолар; 36 — сийдик йўли; 37 — тўғри ичакнинг қуйи қисми; 38 — қизилўнғач; 39 — қулоқ чиганоғининг тепаси; 40 — томоқ; 41 — бурун; 42 — буйрақ усти безлари; 43 — бурун йўли; 44 — кўриш қобилияти; 45 — мойяк; 46 — нафас олишни тартибга солиб турувчи нуқта; 47 — пешона; 48, 49 — аналгез нуқталар; 50 — ички қулоқ; 51 — бодомсимон без; 52 — гипотензив ариқча; 53 — бош оғрик; 54 — буйрақлар; 55 — юрак; 56 — оёқлар; 57 — қулоқ супрасининг сиртқи қисми.

4. Кулоқ супрасини маҳкам ушлаганча соат йўналиши бўйлаб айланма ҳаракат қилдирамиз.

5. Кулоқ супрасини соат йўналишига қарама-қарши йўналишда айлантирамиз.

Энди кафтларимиз билан юзимизни бўшаштирувчи энгил уқалаймиз. Ҳа, айтгандай, оёғимиз остида танамиздаги аъзолар акс этувчи кўплаб биологик фаол нуқталар жойлашган. Иложи бўлса, тез-тез оёқ яланг юришга ҳаракат қилинг, оёғингизни массаж қилинг.

Кўзлар устун машқлар

Бу машқлар ҳам халқ табобати тажрибаси билан боийтилган бўлиб, улар невроз, гипертония ва калла ички босими кўтарилишига қарши жуда самарали.

Машқларни ўзингизни зўриқтирмасдан, бемалол, кўзларни қисмасдан бажаринг, ҳар бир ҳаракатни 8–10 мартадан такрорланг.

1. Вертикал ҳаракатлар. Нигоҳлар тепага йўналган (худди бошимизни ичкари томонидан уни чўққисини кўришга урингандек ҳаракат), сўнгра пастга (ҳалқумни «кўришга» уринамиз) қараймиз.

2. Горизонтал йўналишдаги ҳаракатлар. Энди нигоҳларимизни ўнгга-чапга ҳаракатлантирамиз. Кўзлар ҳаракати энгиллик билан бажарилиши керак, худди рақсга тушаётгандек.

3. Кўзларнинг айлана бўйлаб ҳаракати — олдин соат йўналиши бўйлаб, сўнгра унга қарама-қарши йўналишда.

Умуртқа поғонаси устун машқлар

Умуртқа поғонасининг ҳолати нафақат эгасининг ёшини, унинг қанчалик соғлом эканлигини ҳам акс эттиради.

Камҳаракат ҳаёт тарзига мослашган ва умуртқа поғонасини машқ қилдирмайдиган одамларда умуртқалараро жойлашган ҳалқасимон тоғай қатлами бир-бирига ёпишиб, қийшайиб кетади. Уларни ўраб турган тўқималарда қон айланиши ёмонлашади, натижада

умуртқа поғонаси қурий бошлайди. Кўпчилик одамлар йиллар ўтиши билан бир неча сантиметрга чўқади, қарилик даврига келиб бутунлай букчайиб қолишади.

Умуртқа поғонасининг эгилувчанлигини сақлаш — навқиронлик ва саломатликни сақлаш дегани. Биз ҳам айнан мана шунга интиляпмиз.

Умуртқа поғонаси шикастланган ёки операция бўлган бўлса, айниқса, эҳтиёт бўлинг. Машқларни умуртқа поғонасининг бўйин қисми, юқори кўкрак ва пастки кўкрак қисми, бел қисмлари билан ишлаймиз. Машқларни бажараётган пайтда бутун эйтиборимизни умуртқа поғонасининг қайси бўғимида ҳаракат бажарилаётган бўлса, ўша ер ҳаратамиз, бошқа қисмлар имкони бориचा ҳаракатсиз бўлиши керак.

Асосий ҳаракатлар: эгилиш-ростланиш, компрессия-декомпрессия (зичлаш-чўзиш), бурилиш-ростланиш. Ҳар бир ҳаракат 8—10 мартадан бажарилади.

Бурун орқали нафас олганда буруннинг шиллиқ қава-ти ҳамда қон томирларини машқ қилдирамыз. Бу билан мияга келаётган қоннинг рефлектор оқимини яхшилаемиз. Бурун орқали нафас олган одам яхши фикрлай олади. Бундан ташқари, бурун орқали ўтган кислород ионлашади, манфий зарядга эга бўлади. Қон эса фақат шундай кислороднигина ўзлаштиради.

Умуртқа поғонаси учун таклиф этилаётган машқлар умуртқа поғонасини ушлаб турувчи мушаклар корсетини мустаҳкамлайди. Мушаклар корсети эса уни ҳаддан ортиқ эгилиб, букилиб кетишлардан асрайдиган жонли эластик муфтадир.

Эгилувчи ва буралувчи машқлар орқали умуртқалараро жойлашган ҳалқасимон тоғайлар қатлами, унга ёпишиб турган бириктирувчи қисмлар ва бўғимлар халтаси массаж бўлади. Қон таъминоти яхшиланади, демак, эластиклигини йўқотмайди, қаримайди, мутахассисларнинг қатъий ҳукмига ҳам қарамай тузалади. «Асл ҳолига келмайди» деган ҳолатдан ҳам янгидан яралади!

Бу машқлар бўғимларда ва умуртқа поғонасида туз йиғилишининг ҳам олдини олади. Бунинг энг асосий исботи кўп йиллик тажрибалардир.

Машқлар ёрдамида умуртқа поғонасининг умуртқалараро табиий оралиғи очилади, тоғайлар тезлик билан тиклана бошлайди. Тоғайларнинг ҳайратланарли тарзда тезлик билан тикланиш қобилиятига эга бўлиши, уларни истаган ёшда тиклаш, соғлом ва навқирон умуртқа ҳосил қилиш имконини беради.

Умуртқа поғонаси, умуртқалараро жойлашган ҳалқасимон тоғайлар ўз шаклини эгаллаб, жой-жойига тикланиши ҳисобига деярли барча ички аъзоларнинг фаолияти яхшиланади. Бундан ташқари, ҳар бир машқ ўзининг мақсадли вазифасини ўтайди. Масалан, «камон» машқи бош оғриғини келтириб чиқарувчи, кўзни зўриқтириш, овқат ҳазм қилиш билан боғлиқ муаммоларнинг сабабларини бартараф этишга ёрдам беради.

Бўйин умуртқа поғонаси учун мўлжалланган ҳаракатлар вестибуляр аппаратни машқ қилдиради: бош айланиши, денгиз хасталигининг барча нохуш аломатлари камаяди, транспортда юрганда доим кўнгил айланиши билан қийналадиганлар учун бу машқ жуда муҳим. Мана шу машқни бажаришни бошлаймиз.

Умуртқа поғонасининг бўйин қисми

1. «Патларни тозалаш».

Кўкракка туширилган ияк кўкракдан узилмаган ҳолда киндик томон пастга қараб сирғалади — худди куш бўйин патларини тозалаётгандек. Бўйин бир оз тараंगлашган.

2. «Тошбақа».

Бошни оҳиста орқага эгамиз. Бу дастлабки ҳолат. Энди бошингизни икки елкангиз орасига тортинг. Тошбақа бошини тошқосаларининг орасига тортишини эсланг.

Энди бошни оҳиста олдинга эгамиз. Юқоридаги тарзда бошни яна тортинг. Ияк кўкракка ёпишган, унинг вазифаси — киндикка етиб бориш.

Машқни енгил таранглаштириш, бўшаштириш кетма-кетлигида бажаринг.

Ҳар бир йўналишда 8—10 марта ҳаракат бажаринг.

3. Бошни ўнг ва чап елка томонларга эгиш.

Умуртқа поғонасининг думгазадан гардангача бўлган қисми тўғри. Елкалар ҳаракатсиз. Бошни оқиста ҳаракатлар билан елка томонга эгиб, қулоғимизни елкага теккизишга ҳаракат қиламиз. Ўзингизни зўриқтирманг. Ҳар икки томонга ҳам 8—10 мартадан ҳаракат бажарилади. Агар дарров мақсадга эриша олмасангиз, кўнглингизни чўқтирманг. Вақти келиб сиз бу машқни бемалол бажара оладиган бўласиз.

4. «Кучукча».

Бурнингиздан энсангизга қараб кўринмайдиган айланиш ўқи ўтган деб тасаввур қилинг. Шу ўқ атрофида бошимизни айлантира бошлаймиз.

Бош бир томонга, иягимиз бу пайтда бошқа томонга қараб тепага кетади. Эгасининг сўзларига қулоқ тутаётган кучукчанинг қандай кўринишини эслаб кўринг. Бу машқни уч хил кўринишда бажарамиз: бош тўғри ҳолда, бош олдинга эгилган, бош орқага эгилган.

5. «Бойқуш».

Бошни гавда билан бир текисда ушлаймиз. Нигоҳимизни шошмасдан ўнгга (ёки чапга) йўналтирамиз, кетма-кет бошимиз ҳам охирига қадар бурилади. Орқа томонда нима борлигини кўриш учун интилувчи ҳаракат бажарилади.

Ҳар гал интилганингизда кўшимча миллиметрни «қўлга киритишга» ҳаракат қилинг, лекин ортиқча зўриқтирманг. Унутманг, сиз ҳар ҳолда бойқуш эмасиз. Ҳар икки томонга 8—10 мартадан ҳаракатни бажаринг.

6. «Қовоқ».

Бош билан айланма ҳаракат, бўйин учун мўлжалланган олдинги барча машқларни умумлаштиради. Бўйин қовоқнинг думчаси вазифасини ўтайди. Бош — қовоқ уелкадан бу елкага қараб оқиста айлана бошлайди. Бўйин

мушакларининг етарлича ҳаракатга келиши ҳисобига галма-галдан ўзлаштирган элементларимизни умумлаштира бошлаймиз: «Патларни тозалаётган қушча», қулоғимизни елкага теккизамиз, «Тошбақа», бошқа қулоғимиз билан қарама-қарши томондаги елкага етиб оламиз, сўнгра яна «Патларни тозалаётган қушча» ва шу тарзда айлана бўйлаб олдин бир томонга, сўнгра бошқа томонга ҳаракатни бажарамиз. Эътибор беринг, ҳаракатлар имкониятингиз меъеридан ошмасин! Бўйин мушакларини зўриқтиришга йўл қўйманг!

Умуртқа поғонасининг тепа-кўкрак қисми

1. «Хурпайган типратикан».

Елкалар олдинда, ияк кўкрак томон интилган, қўллар олдинда кулфлангандек бирлашади. Бел қисми ҳамда гавданинг пастки қисми ҳаракатсиз. Иягимиз кўкракка ёпишган ҳолда киндик томон интилади. Умуртқанинг тепа қисми ёй шаклини олади. Елкаларни кўтармаймиз. Елкалар олд томонга, бир-бирига қараб «кела» бошлайди.

Орқа томондан — бўйиндан курагингизгача типратиканниқидек ниналар ўсиб чиққан деб тасаввур қилинг. Типратиканга нимадир ёқмади ва у хурпайиб олди. Бутун эътибор умуртқа поғонасининг тепа-кўкрак қисмида. Уни яхшироқ эгишга ҳаракат қиламиз.

Оҳиста тесқари томонга ҳаракат қила бошлаймиз. Бошимиз орқага эгилади. Бошни пастга тортиб, бир вақтнинг ўзиде курақларни бир-бирига теккизишга уринамиз. Елкаларни кўтармаймиз. Шу ҳолатда умуртқанинг тепа-кўкрак қисмини ортга эгишга ҳаракат қиламиз.

2. «Тарози».

Қўллар елкада. Битта елка тепага кўтарилади, бошқаси пастга туша бошлайди, бош пастга тушаётган елка томонга эгилади. Умуртқанинг тепа-кўкрак қисмида ёқимли тортилиш ва тарангликни ошириб боришга ҳаракат қиламиз.

Худди шу ҳаракатни бошқа томонда бажарамиз. Бутун эътибор умуртқа поғонасида. Бемалол нафас оламиз. Олдинга интилувчи ҳаракат бажарилганда нафас чиқарамиз, ростланганда — нафас оламиз. Ҳар бир ҳаракат сизга роҳат бағишлаётганини ҳис қилинг, бу вужудингизга қаратган эътиборингиз учун миннатдорчилик жавобидир.

3. Елкаларни кўтариб-тушириш.

Қўллар гавда бўйлаб туширилган, бош қимирламайди, қомат ростланган. Елкаларни пастга тушириб, қўллар ҳам пастга тортилади, яна пастга қараб ҳаракатланишда давом этишга интилувчи ҳаракат қиламиз. Сўнгра елкаларни тепага охирига қадар кўтарамиз, яна бироз интилувчи ҳаракатда давом этамиз. 5-6 машғулотдан кейин ҳаракат амплитудаси ошади, бунга ўзингиз ишонч ҳосил қилишингиз мумкин.

4. «Паровозча».

Гавда тўғри, оёқлар елка кенглигида, тўпиклар параллел, оёқ учлари бироз ичкарига қараган. Қўллар гавда бўйлаб туширилган. Тасаввур қилинг, сизнинг елкаларингиз паровозчанинг филдираги.

Шошмасдан елкаларимиз билан айланма ҳаракат қиламиз, борган сари айланиш амплитудасини кучайтириб борамиз. Ҳаракатда бош ҳам иштирок этади: елкалар орқага «кетганда», бош ҳам орқага эгилади, елкалар олдинга қараб «кетганда», олдинга эгилади.

Хотиржам ва бир маромда нафас олинг. Эътиборингиз умуртқа поғонасида бўлсин.

Агар чарчаган бўлсангиз, кейинги машқларга ўтманг. Нафасингизни ростланг. Бу хавфсизлик техникаси!

Ҳар бир ишда ортиқча зўриқтириш тескари самара беради.

5. Чапга ва ўнга эгилиш (қўллар гавда бўйлаб туширилган).

Машқни тик турган ҳолда бажарамиз. Қўллар гавдага жипслашган. Ўнга эгилишни бошлаймиз. Ўнг кўлимиз ўнг оёқ бўйлаб пастга сирғала бошлайди, бар-

моқ учлари билан ўнг оёқ панжасига тегишга ҳаракат қиламиз.

Худди шу тарзда чап томонга эгиламиз. Бу ҳаракатнинг сири шундаки, қўллар «гавда бўйлаб» жипслашган ҳолда пастга сирғалганда, биз умуртқанинг машқ қилдираётган тепа кўкрак қисми эгилади, биз умуртқанинг шу қисмини машқ қилдириямиз. Умуртқа поғонасининг эгилувчанлиги ошиб боради.

Ҳар икки томонга 8–10 мартадан интилувчи ҳаракатни бажарамиз. Эгилишда давом этиш учун интилувчи ҳаракатда нафас чиқарамиз, бўшашганда нафас оламиз.

6. «Пружина».

Умуртқа поғонаси тўғри, қўллар гавда бўйлаб, чаноқ-думғаза қисмини орқадан олдинга қараб кўтариб, шу ҳолатда қолдирамиз. Чаноқ-думғаза қисми шу ҳолатни сақлаган ҳолда: а) умуртқа поғонаси пружинадек зичлаб босилади (худди елкангизга оғир қоп қўйилгандек); б) энди умуртқани чўзамиз (елкадан қопни ташлаб юборамиз, елкалар тепага қараб «кетди»).

7. Буралувчи ҳаракат.

Умуртқа поғонасининг тепа-кўкрак қисмидан ташқари барча қисми ҳаракатсиз. Қўллар елкада, нигоҳлар тўғрига йўналган.

Нигоҳлар ўнгга қараб кета бошлайди, унинг кетидан бош, елка, кўкрак буралади. Кўкракдан пастки қисми ҳаракатсиз. Буралишни охири нуқтасигача олиб бориб, енгил пружинасимон бўшаштирувчи ҳаракат қилиб, ҳар сафар яна олдинга интиламиз. Бошқа томонга ҳам худди шу тарзда ҳаракатларни амалга оширамиз.

Умуртқа поғонасининг кўкракдан пастки қисми

1. «Каттакон ҳурпайган типратикан».

«Хурпайган типратикан» машқидагидек ҳаракат қиламиз. Елкалар олдинга, ияк кўкрак томон интилган, қўллар олд томондан қулфланган. Машқда бел-думғаза қисмидан ташқари умуртқа поғонасининг ҳамма қисми иштирок этади.

Бел ҳаракатини шу ҳолатда сақлаш учун, чаноқ-думгаза қисмини олдинга чиқарамиз.

Бошимизни, иякни, елкаларни киндик томон тортамиз. Умуртқа поғонаси белгача ёйдек эгилади. Бўйиндан белгача типратиканнинг «ниналари» бўртиб чиққан деб тасаввур қиламиз.

Энди қарама-қарши томонга ҳаракатни бошлаймиз. Бошимиз билан олдин юқорига ва орқага қараб ҳаракатланиб, оҳиста бошни орқа томонга эгамиз. Шу ҳолатда гавдани максимал даражада эгишга ҳаракат қиламиз. Кўкрак қисми олдинга худди филдиракдек бўртиб чиқади.

2. Олдинга ва орқага эгилишлар.

Машқни стулда ўтириб бажарамиз. Қўлингиз билан стулни ўтирадиган жойидан ушлаб олинг, белдан юқори қисми ростланган. Нафас чиқарганда бош эгилиб интилувчи ҳаракатлар билан киндик томон сирғала бошлайди. Нафас олганда бошни кўтариб, гавдани тўғрилаймиз. Ҳар бир ҳаракатга 5-6 соңия вақт сарфлаймиз.

Машқни мушакларни ортиқча зўриқтирмасдан, 8-10 марта бажарамиз.

Орқага эгилганда энса қисми билан думгаза томонга интиламиз, умуртқа поғонаси олдинга кетади. Ҳаракатни икки марта 10-15 мартадан такрорланг.

3. «Паровоз».

Елкалар билан айланма ҳаракатни бажарамиз, ҳаракатда бош, бўйин ва бутун умуртқа поғонаси иштирок этади. Бу машқ олдинги бир неча машқларни ўзида бирлаштиради: «Патларни тозалаш», «Каттакон ҳурпайган типратикан», «Пружина».

Елка бўғимлари олдинга айланма ҳаракат қилганда, бош ҳам олдинга эгилади. Умуртқа поғонаси ёйсимон эгилади. Елкалар охириги нуқтага етиб, орқага қараб «кетишни» бошлаганида, бош тўғриланади, ундан кейин оҳиста орқага эгилади. Умуртқа поғонаси олдинга ёйсимон бўртиб чиқади.

Худди шу ҳаракатларни елка бўғимларини тескари томонга ҳаракатлантириб бажарамиз.

4. «Камон».

Қўллар мушт ҳолида буйрақлардан сал юқорига қўйилади (орқа томонда белдан бир оз тепада). Тирсакларни имкон борича бир-бирига яқинлаштиришга ҳаракат қилиб, муштларимиз танага чуқурроқ ботаётганини кўз олдимизга келтирамиз. Умуртқа поғонаси таранг тортилган камондек эгилган (муштлар — камон ўқи). Шу ҳолатда умуртқа поғонасини яна ва яна эгишга ҳаракат қиламиз. Бошни орқага ташлаб юборманг. Ияк кўкракка ёпишган.

Энди тескари томонга ҳаракат. Умуртқа поғонасининг пастки кўкрак қисмини тескари томонга эгиб, «букчайиш»ни бошлаймиз. Эгилиш мумкин бўлган нуқтагача эгилиб, яна бироз эгилишга ҳаракат қиламиз.

5. «Катта тарози».

Чап қўл — энсамизда, ўнг қўл — гавда бўйлаб туширилган. Шу ҳолатда ўнгга эгиламиз, чап тирсагимиз билан шипга тегишга уринамиз, яна ва яна интилувчи ҳаракатни бажарамиз. Сўнгра худди шу тарзда — ўнг тирсак билан шу ҳаракатлар амалга оширилади.

6. Умуртқа поғонасининг ўз ўқи атрофида айланиши.

Баён этилганларни диққат билан ўрганиб чиқинг! Ўтириб ишлаймиз. Бошимиз гавда билан бир текисликда. Бошимизни ўнгга бурамиз, сўнгра кетма-кет елка, кўкрак, қорин охиригача бурилиб яна янги «марралар» сари интилувчи ҳаракат қиламиз, қўшимча бир неча миллиметрни «қўлга киритишга» уринамиз.

Битта буралишда (20 секунд) интилувчи ҳаракатлардан 8—10 тасини бажарамиз. Машқни яна бир бора такрорлаймиз. Сўнгра худди шу ҳаракатни 2 марта бошқа томонда такрорлаймиз. Нафас олишимиз эркин.

7. Буралувчи ҳаракатлар.

Гавдамиз тўғри турган ҳолда, оёқлар елка кенглигида, оёқ учлари параллел ҳолатдан бироз ичкари томонга бурилган. Чаноқ-думғаза қисми шу ҳолатда мустаҳкам турибди, қўллар елкада. Бу буралиш ҳаракатининг дастлабки ҳолати.

Нигоҳлар худди орқада бирор нарсани кўрмоқчи бўлгандек ўннга қараб кетади, кетидан бошимиз, сўнгра гавданинг елкадан белгача бўлган қисми буралади. Шу ҳолатда енгил тарзда яна олдинга интилувчи ҳаракатлар қиламиз, таранглаштириб-бўшаштириб давом этамиз. Ҳаракатда буралиш кучи катта эмас, лекин ҳар гал интилганда буралиш бурчаги бироздан ошиб боради.

Шу тарзда уч хил кўринишдаги бурама машқларни бажарамиз: а) тўғри турган ҳолда; б) олдинга эгилган ҳолда (тахминан 45 градус, гавда букчаймаган текис); в) орқага эгилган (ияк кўкракка ёпишган).

Умуртқа поғонасининг бел қисми

1. «Чанғичи».

Олдинга эгиламиз. Қўллар орқада — белда. Гавдамиз текис, нигоҳлар олдинга қараган. Мана шу ҳолатда олдинга эгилувчи ҳаракатларни бажарамиз, натижада бел мушаклари яхшироқ тортилади.

2. «Кўприкча».

Оёқлар елка кенглигида, ияк кўкракка ёпишган. Эҳтиёткорлик билан гавдани орқага эгиб, қўлимиз билан товонга етишга ҳаракат қиламиз.

3. Тик турган ҳолда эгилиш.

Оёқлар елка кенглигида, мушт қилиб тугилган қўллар буйрак устида, тирсақларни имкон борича яқинлаштиришга ҳаракат қиламиз. Оҳишта орқага эгила бошлаймиз.

Тарозини кўз олдингизга келтиринг. Буйрак устидаги муштларимиз марказий ўқ вазифасини ўтайди. Бош ва гавда — бир палла, гавданинг белдан пастки қисми ҳамда оёқлар эса — иккинчи палла.

Орқага эгилган ҳолда уларни бир-бирига яқинлаштиришга ҳаракат қиламиз. Эгилиш мумкин бўлган охиригича нўқтагача эгилиб, шу ҳолатда интилувчи ҳаракатни бошлаймиз, мушакларни бир оз бўшаштириб, яна интилишда давом этамиз, ҳар гал кўшимча сантиметрни қўлга киритишга ҳаракат қиламиз. Тиззаларни букманг ва нафас олиш маромини ушлаб қолманг.

4. *Ўтирган ҳолда олдинга эгилиш.*

Бизнинг вазифамиз — бурунни тиззага теккизиш. Қўллар соннинг ён томонида. Охирига қадар олдинги текисликка эгиламиз, сўнгра яна интилувчи ҳаракат қиламиз. Яна бир неча сантиметрни қўлга киритишга уринамиз.

Бурнимиз билан тиззагача етиб олишнинг уддасидан чиқсак, кейинги марра бурнимиз билан ўзимиз ўтирган гиламчага етиб борамиз.

Уч хил йўналишда эгилишни амалга оширамиз — ўнг тиззага, тиззалар орасидаги гиламчага, чап тиззага. Ҳар гал эгилганда 8–10 интилувчи ҳаракатни амалга оширамиз.

5. *Қўлларни кўтарган ҳолда орқага эгилиш.*

Машқни тик турган ҳолда бажарамиз. Оёқлар елка кенлигида, қўллар бошдан юқорида, бармоқлар бирлашган. Тиззаларни букмасдан орқага эгила бошлаймиз. Охиригача бориб яна эгилишга ҳаракат қиламиз.

Нафас олиш бир маромда. Эътиборимизни умуртқа поғонасига қаратамиз. Эгилиш оғирлигини бутун умуртқа поғонаси бўйлаб тенг тақсимлаймиз. 8–10 марта бажарамиз.

Машқни икки марта такрорлаймиз.

6. *Ён томонга эгилиш.*

Битта қўлимиз вертикал йўналишда тепага, бошқаси пастга йўналган. Ён томонга эгилиб, пастга ва янада пастга эгилишга уринамиз, пастга йўналган қўлимиз билан товонга етиб олишга ҳаракат қиламиз. Интилувчи ҳаракатлар орқали умуртқа поғонасининг бел қисмида чўзилиш ҳосил бўлишига эришамиз. Худди шу ҳаракатни қарма-қарши томонга эгилган ҳолда ҳам бажарамиз.

7. *«Товонни кўздан кечирини».*

Орқага эгилиб, чап елка орқали ўгирилиб, ўнг товонни кўздан кечиринишга интиламиз. Оёқлар ҳаракатсиз.

Худди шу тарзда чап товонни «кўздан кечирамиз». Бутун эътибор — умуртқа поғонасида! Ҳар икки томонга 2 мартадан ўгириламиз (интилувчи ҳаракатларимиз 8 мартагача). Нафас олишимиз эркин.

8. Елкалар буралган ҳолда эгилиш.

Машқни гиламчада ўтириб бажарамиз. Оёқлар икки томонга кериб очилган. Олдинга эгилиб, ўнг елка билан ўнг тиззага етиб боришга ҳаракат қиламиз (8 марта), сўнгра чап елка билан — чап тиззага. Кейин тўғрига эгилиб, бунда иккала елкалар полга қараб интилади.

Елкаларнинг максимал даражада буралишига ҳаракат қилинг, шу билан бир пайтда ички ҳолатингизни ҳам кузатинг, зўриқтиришга йўл қўйманг, техника хавфсизлигини ёдда тутинг.

Худди шу тарздаги машқни елкаларимиз билан оёқ бармоқларига қараб ҳаракатланганда ҳам бажарамиз.

9. Буралувчи ҳаракатлар.

Юқорида баён этилган тарзда бажарилади, лекин энди ҳаракатда бутун умуртқа поғонаси иштирок этади. Машқ олдин бир томонга, сўнгра бошқа томонга бажарилади.

Вертикал ҳолатда буралувчи ҳаракат.

Барча буралувчи ҳаракатлар учун дастлабки ҳолат.

Гавда тўғри, оёқлар елка кенглигида, тўпиклар параллел, оёқ учлари биров ичкарига қараган. Тўғрига қараган ҳолда турасиз. Қўллар елкада, тирсаклар икки ён томонга қараб кўтарилган.

Нигоҳимиз ён томонга у билан кетма-кет бош, бўйин, елка ва бутун умуртқа поғонаси бурала бошлайди. Тиззалар енгил пружинасимон ҳаракатланади.

Яна қўшимча интилувчи ҳаракат қиламиз, лекин оғриқ бўлишигача олиб борманг!

Олдинга эгилган ҳолатдаги буралувчи ҳаракат. Дастлабки ҳолат юқорида баён этилгандай. Гавда текис, ияк кўкракка ёпишган. Умуртқа поғонаси — буралиш ҳаракати ўқи!

Гавдани олдинга эгамиз. Ўнг томонга буралувчи ҳаракатни бошлаймиз. Олдин нигоҳлар, у билан кетма-кет бош, бўйин, елка, кўкрак, қорин қисми ўнг томонга қараб буралади. **Гавда умуртқа поғонаси атрофида оҳиста бурала бошлайди.**

Бунда ўнг тирсак орқага ва тепага қараб (чап тирсак олдинга ва пастга) кетади, у билан бирга бутун гавда бурала бошлайди. Энди буралишни давом эттиришни иложи қолмагандан кейин яна интилувчи пружинасимон ҳаракат қиламиз ва тескари тартибда олдинга эгилган ҳолатга қайтиб келаемиз.

Худди шу ҳаракатни бошқа томонга ҳам бажарамиз.

Орқага эгилган ҳолатдаги буралувчи ҳаракат. Юқорида баён этилган тарздаги дастлабки ҳолат. Умуртқа поғонаси текис. Гавдани орқага эгамиз. **Гавда умуртқа поғонаси атрофида ўнг томонга бурала бошлайди.**

Олдин нигоҳлар, сўнгра бошимиз ўнг томонга қараб буралади (ияк кўкракка ёпишган). Ўнг тирсак орқага ва пастга қараб «кетади». Ўнг елка орқали чап товонимизни кўришга ҳаракат қиламиз.

Охирги буралиш нуқтасигача бориб, буралиш бурчагини каттароқ қилиш учун интилувчи пружинасимон ҳаракат қиламиз. Сўнгра оҳиста орқага эгилган ҳолатга қайтиб келиб, ундан кейин дастлабки ҳолатга қайтаемиз. Худди шу ҳаракатни бошқа томонга ҳам бажарамиз.

Ён томонга буралувчи ҳаракат. Дастлабки ҳолат юқорида баён қилинган тарзда. Ўнг томонга эгилиб, ўнг томонга «бурала» бошлаймиз. Бунда ўнг тирсак полга «қараб» туради, чап тирсак — шипга. Ҳаракат пайтида ўнг тирсак орқага ва тепага қараб «кетади». **Гавда умуртқа поғонаси атрофида худди бурилиш ўқи атрофидагидек айланади.**

Худди шу тарзда буралувчи ҳаракатни охирги нуқтасигача бориб, жуда эҳтиёткорлик билан яна буралиш бурчагини катталаштиришга ҳаракат қиламиз. Бир неча марта пружинасимон интилувчи ҳаракат қилиб, оҳиста ўнг томонга эгилган ҳолатга қайтиб келаемиз. Фақат шундан сўнгина дастлабки ҳолатга қайтаемиз.

Худди шу тарздаги буралиш ҳаракатини чап томонга бажарамиз (нигоҳлар пастга ва орқага кетади).

Ён томонлама тескари буралиш. Дастлабки ҳолат олдинги машқлардагидек, яна ўнг томонга эгиламиз. Энди

чап томонга «буралишни» бошлаймиз. Бу ҳаракатда ўнг қўлнинг тирсаги олдинга ва тепага «кетади», чап қўлнинг тирсаги эса орқага ва пастга.

Гавда умуртқа поғонаси атрофида шундай бураладики, кўкрак шипга параллел жойлашади. Чап елкамининг орқасидан ўнг товонимизни кўришга ҳаракат қиламиз. Бу энг аъло натижа, бу натижага эришиш учун эса аста-секинлик билан яқинлашиш керак. **Буралувчи ҳаракатларни жуда эҳтиёткорлик билан бажарамиз, оғриқли тўсиқларни назарга илмай ҳаракатни давом эттириш мумкин эмас, тўсиқларни аста-секин орқага суриб борамиз.**

Шундан кейин ўнг томонга эгилиш ҳолатига тескари тартибда қайтамиз, сўнг дастлабки ҳолатга келамиз. Худди шу буралиш машқини чап томонга эгилиб ҳам бажарамиз.

Нафас олишингизни кузатинг. Бўшашган пайтда нафас оламиз.

Умуртқа поғонасининг ҳар бир қисми билан ишлагандан кейин нафас олиш машқини бажариб, танани бўшаштиринг.

Нафас олганда қўллар букилмаган ҳолда ён томондан тепага кўтарилади (бир-икки), нафасни ушлаган ҳолда (уч-тўрт) қўллар пастга тушади. Яна қўллар тепага (бир-икки) — нафас чиқарамиз, туширамиз (уч-тўрт) — нафас чиқаришни тугатамиз. 3-5 марта шу тарзда бажарамиз.

Диққат! Ҳамма ҳаракатларни олдиндан ҳосил қилинган ижобий кайфиятда, ўзингизга бўлган ҳурмат билан роҳатланиб бажаринг. Ҳар бир машқдан сўнг, ўзингизга нисбатан ички миннатдорчилик туйғусини ҳосил қилинг.

Қўл ва оёқ бўғимлари учун машқлар

1. *Қўл панжалари:* а) мушт қилиб сиқиб, бармоқларни кериб, очиб юборамиз (тез-тез бир неча марта такрорланг); б) қўлларни мушт қилиб тугиб, билак

бўғимларида айланма ҳаракатни олдин бир томонга, сўнгра бошқа томонга амалга оширинг; в) олдинга узатилган қўллар полга параллел, бармоқлар билан тирсак томон интиламиз, билак бўғимларида таранглик ҳосил бўлади. Сўнгра кафтимизни бармоқларни букмаган ҳолда тепага қараб кўтарамиз, кафтларнинг асоси билан ўзимизга қараб «тортамиз».

Шу тарзда бир неча марта пружинасимон ҳаракат қилиб, сўнгра қарама-қарши томонга худди шу машқни бажаринг.

2. *Тирсак бўғими* («Арлекин»). Елка бўғимидан тирсак бўғимигача бўлган қисми полга параллел ҳолда мустақамланган, тирсакдан пасти «осилиб» туради. Тирсаклар эркин айланма ҳаракатни бажаради.

3. *Елка бўғимлари* («Пропеллер»). Эркин қўйилган қўлларни олдимиздаги текисликда қўл бармоқларида оғирлик пайдо бўлгунга қадар айлантирамиз. Навбатма-навбат иккала елка бўғимларини машқ қилдирамиз. Ҳар бир қўлимизни олдин соат йўналиши бўйича, сўнгра унга қарши йўналишда айлантирамиз.

4. *Тўпиқлар*: а) битта оёғимизда турамиз. Иккинчиси 45 градус бурчакда олдинга узатилади, оёқ учини ўзимизга қараб тортамиз (олдин ўзимизга, сўнгра пастга қараб чўзамиз), бир неча марта ҳаракатни давом эттиришга интилувчи ҳаракатларни бажарамиз;

б) турган жойимизда гавда оғирлигини у оёқдан бу оёққа ташлаб юра бошлаймиз, олдин оёқ панжасининг ташқи томонларида, сўнгра ичкари томонларида, оёқ учларида ва товонларда.

Диққат! Машқни тиззаларни букмасдан бажаринг!

в) навбатма-навбат оёқ панжалари билан айланма ҳаракат қиламиз, олдин бир томонга, сўнгра бошқа томонга.

5. *Тизза бўғими* (тик турган ҳолда, бир оз олдинга эгилиб, гавда, елкалар текис, нигоҳлар тўғрига қараган, кафтлар тиззада, оёқлар елка кенглигида); а) тиззалар билан айланма ҳаракат қила бошлаймиз, олдин ичкари томонга, сўнгра ташқи томонга (қўл панжала-

ри билан ҳаракатга ёрдам берамиз); б) оёқларни бирлаштириб, тиззани текислаймиз. Кафтларимиз билан тиззани текислашга ҳаракат қилгандек босамиз.

6. *Чаноқ-сон бўғими:* а) оёқларни олдин тепага кўтариб, туширмасдан ён томонга (тахминан 90 градус) олиб бориб, бурчак катталигини ошириш учун интилувчи ҳаракат қиламиз. Худди шу ҳаракатни бошқа оёқ билан ҳам бажарамиз; б) тиззаларни букмасдан юрамиз. Фақат чаноқ-сон бўғимлари ҳаракатга келади.

2. Хайлан нафас олиш

Биологик фаол нуқталарни массаж қилиб, бўғимлар ва умуртқа поғонаси учун машқларни бажариб бўлганингиздан сўнг, сизни ички сокинлик ҳолатида бажариладиган услубнинг асосий машқларини бажаришга тайёр деб ҳисоблаш мумкин.

Ички сокинлик — бу фикрни жамлаш ҳолати. Бу ҳолатга ташқи таъсирлардан холи ҳолда танани бўшаштириб, ҳиссиётларни тинчлантириб эришиш мумкин.

Биз ўз қалбимизни, у ердаги осудалик ва сокинликни тинглашни ўрганишимиз керак. Ички сокинлик — бу қандайдир чуқур, илиқлик бағишловчи, юракни тўлдирувчи асл ҳақиқатни ҳис эта олиш имконини берувчи ҳолат.

Ҳақиқат шуки, биз ҳаммамиз улкан ҳаёт уммонидаги оқимнинг бир заррасимиз.

Танани бўшаштиришни, ҳамда шу ҳаёт учун туғилганлигингизни ўзидан нақадар бахтли эканингизни ҳис қилишни ўрганинг. Мана шу фикр сиз учун ягона ва асосийси бўлсин, айниқса, машғулот пайтида.

Энди машғулотни бошлаймиз.

Кулай ҳолатни эгаллаб олинг, яхшиси стулда ўтириб шуғулланинг. Кўзлар юмилган, қомат тик, оёқлар полда, қўллар тиззада (оёқни оёққа қўйиб чалиштириб ўтирманг!).

Танамизни ёқимли тарзда бўшаштирамыз. Танани яхшилаб бўшаштириш учун мушаклар гуруҳини навбатма-навбат таранглаштириб, сўнг бўшаштирамыз (сон, болдир, тирсак, елка, гардан). Асосий эътиборни юз мушакларига ва кўз соққасига қаратамыз.

Киприкларингиз пирпирамаётганига ишонч ҳосил қилинг. Етарли даражада бўшашмаганликнинг белгиси — солиқ қовоқлар ва баъзи бир хўмрайишлар (пешона мушакларининг таранглашиб туриши). Тилингиз ҳам оғиз деворларига тегмаган ҳолда бўлиши керак.

Энди бутун эътиборингизни текис ва эркин нафас олишга қаратинг. Нафас олиш маромини сунъий равишда секинлатишга ёки бошқа бирор йўлни қўллаб, уни текислашга уринманг. Шунчаки чуқур нафас олинг, нафас чиқаринг, сўнгра эса хотиржамлик билан нафас олиб, нафас чиқара бошланг, шошилманг, ҳеч нима ҳақида ўйламанг.

Тахминан олти сония нафас олишга ва олти сония нафас чиқаришга ҳамда оралиқдаги узилиш икки сония — мана сизга меъёр, эртами, кечми сиз шу маромда нафас олишга эришасиз. Ҳозирча эса шунчаки хотиржам нафас олиб, нафас чиқаринг, сонияларни санаб ўтирманг.

Нафас олишни тинчлантиргач, юрак уришига ҳам кулоқ тутинг. У ҳам бир текисда уряпти. Бу сизнинг ихтиёрингиздан ташқари, беихтиёр рўй берди. Ички автосозлаш ишга тушди.

Танангизни бўшаштириб, нафас олишни бир маромга келтиргач, фикрларингизга эътибор қаратинг. Халақит берувчи ўй-хаёллар умуман бўлмаслиги керак. Хаёлан бирор думалоқ ёки квадратни тасаввур қилиб, унга хаёлингизга четдан келаётган ўй-хаёлларни, чиқинди кутига ташлагандек ташлаб юборинг.

Фикрни жамлашни уддасидан чиқа олмаётганингизни ҳис қилсангиз, нафас олишни назорат қилинг.

Кўзларни юмиб, танани бўшаштирамыз, нафас олганда «нафас оляпман», нафас чиқарганда «нафас чи-

қаряпман» деб хаёлан такрорлаймиз. Эътиборингизни ҳозир бажараётган машғулотингизга, нафас олиб-нафас чиқаришнинг ички ҳаракатини кузатишга қаратинг.

Агар танангиз бўшашган, нафас олиб чиқаришингиз хотиржам, бошингиз ўй-хаёллардан эркин бўлса, ички нигоҳингиз билан ҳавони бурнингиздан ўтишини кузатинг. Ҳар гал нафас олганда бурун — ҳалқумни совуқ ҳаво қамраб ўтади, ҳар гал нафас чиқарганда иссиқлик. Шу зайл 8—10 марта нафас олиб, нафас чиқарамиз.

Сиз бу сезгиларга шунчалик кўникиб кетгансизки, кундалик ҳаёт тарзида уларни сезмайсиз. Сизнинг ва-зифангиз — бу сезгиларни фарқлай олиш ва уларни ихтиёрий равишда ҳосил қилиш.

Энди совуқ ҳаво биров пастроққа — қалқонсимон без қисмига тушади. Пастдан тепага қараб иссиқ ҳаво кўтарилади. Ички нигоҳингизни бурун ҳалқумидан бўйиннинг олд томонига — қалқонсимон без қисмига йўналтиринг. Хаёлан қалқонсимон без орқали нафас олиб, нафас чиқараётганингизни тасаввур қилинг.

Совуқ-иссиқ, совуқ-иссиқ...

Қалқонсимон без қисми мазза қилиб нафас олаётганини жон-дилингиз билан ҳис қилинг.

Энди эса нафас олишни куёш чигали қисмида давом эттирамиз. Ҳар гал нафас олганда совуқликни, нафас чиқарганда иссиқликни ҳис қилинг.

Кейинги босқич. Тиззага қўйилган қўлларингизнинг қафтларини юзи билан тепага айлантiring. Қафтларингиз орқали нафас олинг, ҳар гал нафас олганда совуқлик, нафас чиқарганда иссиқликни ҳис қилинг. Сўнгра оёқларнинг ости орқали нафас олишга ҳаракат қилинг.

Севимли (носоғлом) аъзоларингиздан бирини танланг, **юрак ва миядан ташқари**. Масалан, жигарни, у орқали худди юқоридагидек нафас олинг, нафас олганда совуқликни, нафас чиқарганда иссиқликни ҳис қилинг.

Бу ва бошқа машқларни ёшлик ва навқиронлик тимсолида бажаришга одатланing.

Денгиз шамолининг ҳидини, ўрмон ёки ёмғирдан кейинги боғнинг ҳавосини эсланг.

Ҳар бир ҳужайрангиз билан ҳавони сингдириб олинг. Ўзингизни навқирон ва соғлом деб тасаввур қилинг. «Севимли» (носоғлом) аъзоингиз орқали нафас олиш қувончини ҳис қилинг.

Ўзингизга қулоқ тутинг. Ички нигоҳингиз билан айна дамда танангизнинг қайси жойига эътибор қаратсангиз, ўша қисмини «кўришга», ўша аъзони ҳис қилишга ҳаракат қилинг.

Танангиз ва аъзоларингиз ҳақида фикрларингиз ва сезгиларингиз фақат ёқимли бўлиши керак. Чунки сиз Табиатнинг яратган ижод маҳсулисиз.

Ўзингизни зўриқтирмасдан, хотиржамлик билан ўз танангизни ҳақиқий эгасидек, бу ерда иш қандай кетаётганини кузатинг.

Лекин... машқларни бажаришга ўзингизни мажбурламанг. Айниқса, дастлабки пайтларда.

Ҳозир эса шу пайтгача ўрганган машқларимизни қисқача такрорлаб ўтамыз:

1. Аутомануал комплекс (бошимиздаги биологик фаол нуқталарни массаж қилиш).

2. Умуртқа поғонаси учун машқлар.

3. Оёқ ва қўл бўғимлари учун машқлар.

4. Хаёлан нафас олиш.

Агар бу дастурни бир кун ичида ўзлаштира олсангиз жуда зўр. 2-3 кунда ўзлаштирсангиз — бу ҳам ёмон эмас.

УЧИНЧИ ДАРС

1. Бўғимлар машқи*
2. Хайван нафас олиши*
3. Шасаввурни машқ қилдириш
4. И, Ж, С сөзларни билан ишлаш
(И — иссиқлик, Ж — жимирлаш,
С — совуқлик)
5. Хиссиятларни машқ қилдириш (бошланғич
босқим)

Бу дарсда биз тугли хил қизиқарли машқларни ўзлаштириш билан бир қаторда ўз олдимизга иссиқлик, жимирлаш ва совуқ сезгиларини ўзимизда ихтиёр равишда ҳосил қилиш вазифасини кўямиз.

Дарсни аутомануал комплексдан бошлаймиз, сўнгра бўғимларни ва умуртқа поғонасини машқ қилдирамиз, фақат шундан сўнг тимсолий нафас олишга ўтамиз.

Машғулот пайтида тизимдаги машқлар тартибини ўзгартирмасликка ҳаракат қилинг, ҳеч нимани ўтказиб юборманг, бажараётган машқни ўзлаштирмай кейингисига ўтманг.

* Бу ерда ва давомида берилган * белгили машқларни, олдинги дарсларга асосланган ҳолда мустақил равишда бажаринг.

*3. Хаёлан тасаввур билан ишлагани машқ қилини**

Кўзларни юмиб, хаёлни жамлаб, ҳеч нимага чалғимасдан роҳат билан ишлаймиз. Иложи борича фараз қилинаётган тимсолларни ёрқинроқ тасаввур қилишга ҳаракат қилинг.

Хаёлан кўфа олишни машқ қилиш:

– авторучка қоғозга оҳиста сизнинг исмингизни ёзмоқда;

– авторучка айлана, учбурчак, квадратларни чизяпти;

– яна айлана, доира шарга айланиб – олдин оч кулранг, сўнгра оқ, пушти, тўқ сариқ бўлиб, худди қуёш сингари нур сочади;

– олдингизда сеvimли гулингиз, уни синчиклаб қараб чиқинг;

– ўзингиз севган инсонларни кўз олдингизга келтиринг.

Ҳис қилиш

Тасаввур қилинг, сиз мушукни ёки кучукчани силаяпсиз. Уларнинг юнгини ҳис қилишга ҳаракат қилинг. Кимнингдир қўлини қисиб кўйдингиз (қўлни қисиб кўйишини ҳис қилинг).

Хаёлан биринчи ёққан қорга оҳиста қўл теккизаётганингизни, сеvimли гулингиз эзилиб кетмаслиги учун эҳтиёткорлик билан ушлаётганингизни, дарахт пўстлогига, оқаётган сувга қўл теккизаётганингизни тасаввур қилинг.

*Бу машқ асоси Роберто Ассаджолининг «Психосинтез. Теория и практика. От душевного кризиса к высшему Я» – Refl-Book, 1994. китобидан олинган.

Нафақат хаёлан ҳис қилишга, шу билан бирга ҳис қилаётганимизни «кўриш»га ҳаракат қиламиз.

Машқни такрорланг.

Ҳим сувим

Сиз ўзингиз ёқтирадиган атирнинг ҳидини, сеvimли гулингизни, қарағай ўрмонидаги ҳавони, гулхан ҳидини, денгиз ҳидини ҳидлайсиз.

Ҳаракатланиш

(хаёлан танамизнинг ҳаракатланишини тасаввур қиламиз)

Сиз машина бошқариб кетяпсиз; сеvimли спорт тури билан машғулсиз; олдин юриб, сўнгра югурганча тўлқинлари қирғоққа урилаётган қирғоқ бўйлаб кетяпсиз.

Мушакларингизнинг ҳар бир ҳаракатини ҳис қилинг.

Таом билми

Банан ёки қатиқнинг мазасини ҳис қилинг, тасаввур қилингки, тамадди қилишга ўтирдингиз, ўзингизнинг сеvimли таомингизни тановул қияпсиз. Ҳар бир луқма таомнинг тўйимли ва мазали эканини ҳис қилинг.

Эшитиш

(кўзлар албатта юмук)

Кўзларни юмиб, хаёлан қуйидаги овозларни тинглашга ҳаракат қиламиз: транспорт шовқини, ёмғир шовқини, ўйнаётган болаларнинг шовқини, қирғоққа урилаётган тўлқин шовқини, сукунатга оҳиста сингиб бораётган қўнғироқнинг овози.

Ҳамма машқларни зўриқтирмасдан, ўзингиз учун таниш ва ёқимли бўлган тимсолларни тасаввур қилган ҳолда бажаринг. Шу билан бирга диққатни жамлаш ва уни фақат тасаввуримиздаги тимсолга йўллаш қобилиятини машқ қиламиз.

Сезги аъзоларининг ҳаммаси бир-бирига боғлиқ. Биронтасидаги камчилик бошқасининг фаоллиги билан тўлдирилади. Демак, қайси тасаввурларимизни (кўриш, эшитиш, ҳид билиш ва б.) машқ қилдириб, ривожлантиришимиз керак. Унутманг: нима устида ишласангиз, шу нарса ривожланади.

Сизга омад тилаймиз!

4. И, Ж, С сөзлари билан ишлаш (иссиқ, жимирлаш, совуқ)

Энди машғулотишимизни асосий машқларига киришамиз — иссиқлик (И), жимирлаш (Ж), совуқ (С) сезгиларини ўз ихтиёримиз билан ҳис қилишни ўрганамиз.

Бу машқда энг асосийси хаёлан тасаввур қилаётган тимсолингизни ёрқинроқ кўришга ҳаракат қилинг. Шошилманг.

Агар китоб бўйича мустақил шуғулланиб, айтилган машқларни бир кунда ўзлаштира олмасангиз, уларни икки кунда ўзлаштиришингиз мумкин, лекин ундан ортиқ эмас! Соғайиш муддатини чўзиб юбориш мумкин эмас!

Демак, бошладик. Келинг, иссиқлик сезгисини ҳосил қилишдан бошлаймиз.

Иссиқлик (И)

Кўзларингизни юмиб, танангизни бўшаштиринг. Танангизнинг истаган қисмини танлашингиз мумкин (**юрак ва мия қисмидан ташқари**). Танангизнинг шу қисмини қизиётганини тасаввур қилинг.

Ёзнинг қуёшли кунда пляжда ётибсиз, қуёшнинг нурлари танангизга сингиб борапти. Ёки ўрмондаги овчилар кулбасидаги иссиқ печкага суяндингиз... Ҳар ким ўзи учун ёқимли ва таниш бўлган тимсолни тасаввур қилади. Машқни бир неча марта такрорланг.

Жимирлаш (Ж)

Бу ерда ҳам худди **И** — иссиқлик сезгиси билан ишлагандек ишланади. Тасаввур қилинг, танангизнинг қайсидир қисмини «босиб», анча ўтириб қолдингиз, турганингиздан кейин эса ўша жойда чумоли ўрмалагандек ёки минглаб ниналар санчилгандек ёки енгил жимирлаш ҳосил бўлади. Ўзингиз учун қулай бўлган жимирлаш тимсолини топинг.

Совуқлик (С)

Юқорида айтиб ўтилган вариантдаги сезгилар билан қандай ишлаган бўлсак, худди шу тарзда ишлаймиз. Танамизнинг истаган қисмини (**юрак ва мия қисмидан ташқари**) танлаб оламиз. **И** ва **Ж** билан ишлаган қисмларни ҳам танлаш мумкин.

Хаёлан салқин шабада эсаётганини тасаввур қилинг, ички нигоҳингиз йўналтирилган танангизни ўша қисми эса ҳеч нима билан ёпилмаган ёки чўмилишдан кейин танангизнинг ўша қисми ҳали ҳам нам ёки ўша жойга совуқ қўлларингизни қўйганингизни тасаввур қилинг. Ўзингиз учун ёқимли бўлган совуқлик тимсолини топинг. Агар бирданига иссиқлик ва жимирлаш (**И+Ж**) ёки совуқлик ва жимирлаш (**С+Ж**) сезгилари ҳосил бўлаётган бўлса, уларни ажратиб, алоҳида ҳосил қилишга уринманг. Бу маҳорат ҳали кейинги машғулотларимизда асқотади.

Иссиқлик ва совуқлик сезгиларини ёрқинроқ тасаввур қилишнинг яна бир самарали усулларида бири, бу — тимсолий нафас олиш. Тасаввур қилинг, бурун орқали нафас олганда кирадиган совуқ ҳаво оқими, хаёлан сиз совутмоқчи бўлган танангизнинг қисми орқали ўтади ва ўша жойда совуқлик сезгисини ёки нафас чиқаргандаги иссиқлик ўша жойда иссиқлик сезгисини ҳосил қилади.

Баъзан бирданига комплекс сезгилар ҳосил бўлиши мумкин, иссиқлик ва жимирлаш (**И+Ж**) ёки совуқлик

ва жимирлаш (С+Ж). Жуда соз! Уларни алоҳида ҳосил қилишга уринманг. Бу маҳоратингиз келгуси машқларда керак бўлади.

5. Ҳиссиётларни машқ қилдириш (бошланғич босқич)

Ҳиссиётлар, айтиб ўтганимиздек, ички ҳолатга ва унинг асорати сифатида ташқи кўринишга ва саломатликка таъсир кўрсатади. Демак, ҳиссиётларни бошқаришни ўрганишимиз керак. Буни қандай амалга оширамиз?

Бу босқичда тескарисига иш тутиш керак. Агар ҳиссиётлар ташқи кўринишга таъсир этса, ташқи кўриниш ҳам ҳиссиётга таъсир этар экан.

Актёрга айланамиз. Бахтсиз одамнинг ролини ижро этишга киришамиз. Ролни астойдил, росманасига ижро этамиз, танани бўшаштириб, мияни ҳам кераксиз фикрлардан халос этинг.

Мунгайиб эгилинг, букчайиб ўтиринг, қўлларни ёнга осилтиринг! Оғиз бурчаги пастга қараб кетган, қошлар бечораҳол одамники сингари бир-бирига талпинган. Бироздан кейин ўзингизнинг ички ҳолатингизга кулоқ тутинг, уни кузатинг. Хаёлингизга келаётган фикрларга эътибор беринг. Ҳойнаҳой бу ўзингиз учун ёқимли бўлган фикрлар бўлмаса керак, албатта, бу ўтмишдаги ранж-аламлар, омадсизликлар, хатолар. Бироз олдин сиз булар ҳақида ўйлашни ҳам ўйлаб кўрмаган эдингиз. Бу фикрларга гавдангизнинг ҳолати, юзнинг ифодаси, қоматни букчайиб қолиши сабабчи бўлди.

Энди тўғри ўтириб олинг, бошингизни кўтариб, елкаларингизни ростланг. Худди ҳозир оғир юкни ташлаб юборган одамдек чуқур нафас олинг. Сиз табассум қилияпсиз, тўғри эмасми? Энди хаёлингизга ҳам ўзингиз учун ёқимли бўлган ўй-хаёллар кела бошлади, қалбингизда эса қувонч ва энгиллик пайдо бўлди. Бу қувноқ

енгиликка ҳам сизнинг ташқи ҳолатингиз, қадин-гизнинг ҳолати сабабчи бўлди.

Энди машқни мураккаблаштирамиз. Яна бахтсиз одамнинг қиёфасига кирамиз.

Бошингизни осилтириб, йиғлаб юбормоқчи бўлаётган одамдек бир неча марта хўрсиниб нафас олинг. Менимча сиз йиғлаяпсиз шекилли, кўзларингиз беихтиёр ёшга тўлдими? Уларни ушлаб қолишга уринманг.

Эсланг, ҳаётингиздаги аччиқ алданишлар ва йўқотишларни эслашга ҳаракат қилинг. Йиғланг, йиғлайверинг, бу уят эмас, кўз ёшларимиз билан бирга ранжу аламларимиз ҳам ювилиб кетади! Болалигингизни эсланг! Аччиқ-аччиқ, юпатиб бўлмас даражада йиғлашга ҳаракат қилинг!

Етарли. Тўхтатинг. Болаларнинг кўз ёшлари қанчалик тез қуришини эсланг. Бошингизни кўтариб, елкаларни ростланг. Чуқур нафас олинг. Келажагингизга табассум қилинг. Хотиржамлик ҳолатига ўтинг. Шу ҳолатни эслаб қолинг.

Энди эса кулиб юборишга ҳаракат қилинг. Кулгингиз аввалига бироз сунъийроқ чиқса ҳам майли. Қотиб-қотиб кулинг. Ичакузди бирор воқеани эслаб кўринг. Бошқасини! Кейингисини!

Эслаш учун унчалик ҳам узоқ вақт кетмайди, хотирангизни ўзи сизга бундай воқеаларни кетма-кет қалаштириб ташлайди. Овоз чиқариб кулинг, ўзингизни ушлаб турманг, бу ҳам уят эмас. Фам-ташвишсиз болалик пайтларингиздагидек юракдан чиқариб, мазза қилиб қотиб кулинг!

Энди яна хотиржамлик ҳолатига ўтинг.

Шу тарздаги бир ҳиссиётдан қарама-қарши кайфиятга ўтиш ҳолатини маятник принципи дейилади.

Бугунча етарли. Китобни бекитиб кўйинг, кейинги саҳифага мўраламанг. Эртанги кунга ҳозирлик кўриб, дам олинг. Олдинда сизни жуда кўплаб қизиқарли ва янги нарсалар кутяпти, қандайдир яхшиликни кутишнинг ўзи ҳам хосиятли кучга эга.

ТҮРТИНЧИ ДАРС

1. *Бўзимлар машқи**
2. *Хайлий нафас олиши**
3. *Хиссиётларни машқ қилдириши**
4. *Берилган тана қисмларида И, Ж, С
сөзларининг ҳосил қилиши*
 - *габданнинг пастки қисми (киндиккага)*
 - *умуртқа поғонаси*
 - *қўл ва елка қисмлари*
5. *Шодалаш механизмининг ишга тушуриши
(жмаф ва буйрак билан ишлаши)*
6. *Қўриш қобилиятининг ва/ёки эшитишнинг
созлаши***
7. *Контактсиз тинчолоғик аутомассаж***

Энг асосий масала вужуднинг биологик ёшариш жараёнини тиклаш. Соғлиқни тиклаш йўл-йўлакай қўлга киритилса-да, кам аҳамиятли масала эмас, унинг ечимига олиб борадиган йўлни босқичларга бўлишга тўғри келади. Нима учун бундай йўл тутишимизга тўғри келаетганини тушунишга ҳаракат қиламиз.

**М. Норбеков китобига қаранг. Тренировка тела и духа. — М., 2006.

Биринчидан, ўтмишдаги омадсиз тажрибалар, соғайиш йўлидаги омадсиз уринишларнинг аччиқ хотираси.

Иккинчидан, кўзлаган натижага дарров ва бирданга эришиш истаги.

Учинчидан, нотўғри ҳаёт тарзи.

Бу рўйхатни яна узоқ давом эттириш мумкин.

Бундай ҳолатларда Шарқ табобати ўз стратегиясини таклиф қилади.

Биринчидан, жигарга тушаётган оғирликни бартараф этиш — организмда тўпланиб қолган шлакларни йўқотиш.

Иккинчидан, жигар учун оғир юк бўлаётган ичак фаолиятидаги носозликларни бартараф этиш.

Масалан, меъда-ичак фаолияти бузилиши оқибатида жигар ҳам, ичак ва бошқа аъзолар ҳам ёмон ишлай бошлайди. Боши берк кўчага кириб қолган жигар учун бу ҳолатдан чиқиб кетиш қийин кечади.

Хасталик бошқа аъзолар фаолиятини ҳам издан чиқаради, тананинг ҳимоя кучлари эса кундан-кунга заифлашиб бораверади.

Худди шу тарзда носоз меъда овқат ҳазм қилиш жараёнини тўқис амалга ошира олмайди, бундан ичак азият чекади. Яхши ҳазм бўлмаган овқатнинг бижғиган маҳсулоти ва захари организмга келиб тушади, чунки меъда, жигар, буйрак ва бошқа аъзолар рисоладагидек ишлаганида буни зарарсизлантириш мумкин бўларди. Занжирдек бир-бирига боғлиқ аъзолар ёрдам сўраб «дод» сола бошлашади, чунки уларнинг аҳволи оғирлашгандан оғирлашиб боряпти.

Бундай шароит юзага келганда Шарқ табобати чалғитувчи усулни қўллайди.

Тоғларга чиққан бўлсангиз, у ерда ўз кучингизга нисбатан беихтиёр пайдо бўладиган ишончсизлик туйғуси сизга таниш бўлса керак. Чўққининг баландлиги, унга олиб борадиган йўлнинг тикка ва охири кўринмаслиги сизни чўчитади.

Онг ости даражасида пайдо бўладиган бундай кўрқувдан қандай халос бўлиш мумкин?

Унча баланд бўлмаган чўққини танлаб, ўзимизга деймиз: «Ўша ерга шошмасдан, ўзимни қийнамасдан кўтариламан-да, у ёғига йўлда давом этиш-этмасликни кейин ўйлаб кўраман».

Ўша чўққига кўтарилганингиздан кейин, кичкина ғалабани қўлга киритиб, энг катта тошнинг устига чиқиб олиб, кўкрагингизни кериб турганингизда, ўзингиздаги кўрқувни ва олдиндаги қийинчиликларни енгиб ўта олганингиздан сизда ҳайратланарли ёқимли туйғу пайдо бўлади.

Ўз устингиздан эришган ғалабанинг қувончини ҳис қилиш учун сизда яна йўлда давом этиш истаги уйғонади ва сиз узокларга ҳамда баланд чўққиларга етакловчи йўлда давом этасиз.

Мўъжиза!

Сиз бирданига оёқларингиз камроқ чарчаётганини, юрагингиз ҳам бир текисда ураётганини, нафас олиш ҳам қанчалик енгиллашганини сезиб қоласиз! Худди ўпкаларингиз бу тоғларни бағрига босмоқчи, унинг булоқдек тиниқ ва тоза ҳавосини ўзига шимиб олмоқчи бўлаётгандек!

Навбатдаги тепаликка сиз энди камроқ чарчоқ билан, лекин қалбдаги тантана билан кўтариласиз.

Энг муҳими — чўққи ҳақида ўйламаслик! Ич-ичингизда шундай кайфият ҳосил қилинг: етиб олсам яхши, етиб бора олмасам — унда ҳам ёмон эмас. Лекин онгингизнинг махфий бурчакларида, унинг туб-тубида ўзингизга бўлган ишонччи, юксак чўққиларни забт эта оладиган тимсолингизни ушлаб туриг.

Шу тариқа биз бу чўққини забт эта оламиз, чунки унинг ярим йўлидаёқ сизни табиий равишда соғайиб кетиш кутиб турибди.

Тўғри, чўққиларни ҳозирча бу ердан туриб кўришининг иложи йўқ, лекин шуни аниқ биласизки, у ерда сиз ёшарган, кучли, танангиз ҳам табиий ҳолатига яқин эгилувчан, истакларга тўлиб-тошган, орзу қилишга қодир ҳолда намоён бўласиз.

Ҳар ҳолда ўз хасталиклари устидан галаба қилишга эришган курс тингловчилари шундай деб ёки тахминан шу тарзда гапиришади.

Дастлаб сиз ҳаракатингизни касалликнинг қоронғи дунёсидан бошлаб, соғайишга олиб борадиган йўлга қадам-бақадам юра бошлайсиз. Шунда бирданига олдинда ёруғлик пайдо бўлиб, сиз аввал бир оз ноқулайликлар билан у томонга йўрғалайсиз, ёруғлик эса ёруғроқ-ёруғроқ бўлиб бораверади, энди зулмат йўқ, у йўқолди. Дастлабки пайтлар учун қалбингизда сунъий равишда ҳосил қилган ёруғликдан кўрқиб ғойиб бўлди.

Ҳа, айнан қалбингиз сизга ёрдамга келади. Нима учун ақлингиз эмас?

Ўзингиз ўйлаб кўринг, наҳотки умрингиз мобайнида эгаллайдиган биз ақл деб атайдиган бир ҳовуч билимларингиз, яратувчи — Табиатнинг донишмандлигидан ҳам донороқ бўлса?

Лекин биз кўпинча Табиатнинг ишига аралашамиз, ҳалақит берамиз, бирор фалокатли вазиятга дучор бўлганда эса ақл ноиложлик белгисини намойиш этиб елкасини қисганча жим қолади.

Демак, босқичларга қайтамиз.

Хасталиқдан саломатлик ва навқиронликкача бўлган бутун масофани енгиллик билан забт этиш мумкин бўлган балангликларга бўлиб чиқамиз.

Энг сўнгги маррага ҳозирча қарамай турамиз, биз уни хотирамизда ушлаб туриб, яқинроқдаги чўққиларга қараймиз.

Бу қандай босқичлар?

1. Авваламбор тизимнинг хотирамиздаги асосий ҳолатларини қараб чиқамиз. Сиз амин бўлганингиздек, уни ўзлаштириш сиздан ҳеч қандай ўта қийин ҳаракатни талаб қилмайди. Бу ҳаракатларни ҳатто ёш бола ҳам бемалол удаллаши мумкин. Умуман айтганда, машғулотнинг умумий комплекс машқларига киришганингизда беғубор ва меҳрибон қалб эгаси бўлган қизиқувчан болакайга айланишингиз айнаи муддао бўлади.

ТҮРТИНЧИ ДАРС

1. *Бўғимлар машқи**
2. *Хайлий нафас олиши**
3. *Ҳиссийатларни машқ қилдириши**
4. *Берилган тана қисмларида И, Ж, С
сўзгичларнинг ҳосил қилиниш
— тавданини пастки қисми (киндиккача)
— умуртқа поғонаси
— қўл ва елка қисмлари*
5. *Шоғалаш механизмидини ишга тушуриши
(қимар ва бунрак билан ишлаш)*
6. *Қўғиш қобилиятинини ва/ёки эшитишнинг
созлаш***
7. *Контактсиз гинекологик аутомассаж***

Энг асосий масала вужуднинг биологик ёшариш жараёнини тиклаш. Соғлиқни тиклаш йўл-йўлакай қўлга киритилса-да, кам аҳамиятли масала эмас, унинг ечимига олиб борадиган йўлни босқичларга бўлишга тўғри келади. Нима учун бундай йўл тутишимизга тўғри келётганини тушунишга ҳаракат қиламиз.

**М. Норбеков китобига қаранг. Тренировка тела и духа. — М., 2006.

Биринчидан, ўтмишдаги омадсиз тажрибалар, соғайиш йўлидаги омадсиз уринишларнинг аччиқ хогираси.

Иккинчидан, кўзлаган натижага дарров ва бирданга эришиш истаги.

Учинчидан, нотўғри ҳаёт тарзи.

Бу рўйхатни яна узоқ давом эттириш мумкин.

Бундай ҳолатларда Шарқ табобати ўз стратегиясини таклиф қилади.

Биринчидан, жигарга тушаётган оғирликни бартараф этиш — организмда тўпланиб қолган шлакларни йўқотиш.

Иккинчидан, жигар учун оғир юк бўлаётган ичак фаолиятидаги носозликларни бартараф этиш.

Масалан, меъда-ичак фаолияти бузилиши оқибатида жигар ҳам, ичак ва бошқа аъзолар ҳам ёмон ишлай бошлайди. Боши берк кўчага кириб қолган жигар учун бу ҳолатдан чиқиб кетиш қийин кечади.

Хасталик бошқа аъзолар фаолиятини ҳам издан чиқаради, тананинг ҳимоя кучлари эса кундан-кунга заифлашиб бораверади.

Худди шу тарзда носоз меъда овқат ҳазм қилиш жараёнини тўқис амалга ошира олмайди, бундан ичак азият чекади. Яхши ҳазм бўлмаган овқатнинг бижғиган маҳсулоти ва заҳари организмга келиб тушади, чунки меъда, жигар, буйрак ва бошқа аъзолар рисоладагидек ишлаганида буни зарарсизлантириш мумкин бўларди. Занжирдек бир-бирига боғлиқ аъзолар ёрдам сўраб «дод» сола бошлашади, чунки уларнинг аҳволи оғирлашгандан оғирлашиб боряпти.

Бундай шароит юзага келганда Шарқ табобати чалғитувчи усулни қўллайди.

Тоғларга чиққан бўлсангиз, у ерда ўз кучингизга нисбатан беихтиёр пайдо бўладиган ишончсизлик туйғуси сизга таниш бўлса керак. Чўққининг баландлиги, унга олиб борадиган йўлнинг тикка ва охири кўринмаслиги сизни чўчитади.

Онг ости даражасида пайдо бўладиган бундай кўркувдан қандай халос бўлиш мумкин?

2. Энди нафақат жигарингизни, бутун танангизни заҳарлаётган шлаклар билан машғул бўламиз. Тозалаш механизмини ишга туширамиз. Буни қандай амалга ошириш ҳақида қуйида баён этилган.

Шлаклар чиқиб кета бошлаганида ёқимли енгиллик ҳисси пайдо бўлади, юрак-қон томирлари системаси, моддалар алмашинуви фаолияти, жигар, буйрак, меъда-ичак фаолияти меъёрга келади. Қон тозаланади, ўзингизни жуда яхши ҳис эта бошлайсиз. Бу сиз забт этишга эришган биринчи чўққи.

3. Энди ичакларимизга эътиборимизни қаратамиз. Уларни тартибга келтиришда жуда оддий ва самарали бўлган машқимиз бор. Ичаклар ўз иш фаолиятини кундан кунга яхшилаб бориши натижасида бошқа аъзолардаги оғирликлар ҳам бартараф бўла бошлайди. Сизни хасталикда ушлаб турувчи боши берк кўчадан чиқиб оласиз.

4. Кейинги муаммо — барча аъзоларда озуқа таъминотини яхшилаш, ички аъзоларни қон билан озиқлантириб турувчи капиллярларни, қўшимча каналларни ишга тушириш.

Капиллярларимиз иккинчи юрак ҳисобланади. Одатда уларнинг 90 фоизи фаолиятсиз бўлади. И, Ж, С сезгилари билан бажариладиган машқлар орқали биз уларни ишга туширамиз.

Ингичка қон томирчаларини машқ қилдириш орқали биз барча аъзоларнинг мия билан алоқасини тиклаймиз. Натижада эса миянинг тана аъзоларига ва бутун вужудга таъсири ва назорати кучаяди.

5. Хасталик тўқималарни ишдан чиқарди, «илматешиклар» пайдо қилди. Танамизда чандиқлар, тиртиқларнинг изи пайдо бўлди, ички аъзоларда ҳам кўринмасида аҳвол шу. Уларни бартараф этишга киришамиз. Бунинг учун бизда махсус машқ бор. Ташқи «нишон»ни танлаб оламиз ва у билан ишлаймиз.

Бир неча кундан кейин «мўлжалдаги нишон» ғойиб бўлади, унинг кетидан бошқа нуқсонлар ҳам бартараф бўла бошлайди, теридаги нуқсонлар қандай йўқолган бўлса, ички аъзолардаги нуқсонлар ҳам худди шундай

йўқолади. Айтгандай жигаримизнинг аҳволи қандай? Биз у билан махсус ишлаганимиз йўқ, лекин у меъёрдагидек фаолият юритиб, ҳимоя кучини оширяпти.

6. Демак, кейинги тепалик — тананинг ҳимоя кучини ошириш. Инсон танаси Табиат томонидан 8—10 ҳисса ҳимоя кучи билан таъминланган. Ўйлаб кўринг-а, бундай ҳимоя кучини ёриб ўтиш учун қанча узоқ ва қандай куч билан танамизга зарар келтиришимиз керак!

Касал бўлдингизми, демак, сиз уни ёриб ўтдим деяверинг. Лекин саломатлик, навқиронлик ва уйғунликка етакловчи йўл бор; фақат ғалабага эришгунча уни босиб ўта оласизми ёки йўқми, бу сизга боғлиқ.

Агар жавоб «ҳа» бўлса, машқларни ўзлаштириш баробарида борган сари вужудингизнинг ҳимоя кучини ошириб, тасаввурингизни ва танангизни ўз истак ва интилишларингизга бўйсундириш қобилиятини ривожлантириб борасиз.

Аслида тана бошқарилади. У фақат бизнинг хаёлимиздаги режаларни амалга оширади. Айнан шунинг учун тезкор ва барқарор натижага эришилади.

Соғайиш уйни бошдан-оёқ таъмирлаш ишига ўхшаш жараён. Аввал бажариладиган ишни чамалаш, керакли материалларни тўплаш керак, кейин эски сувоқларни, бўёқларни кўчириб ташлаб, ана ундан кейин оқлашга, бўяшга ва гулқоғоз ёпиштиришга киришса бўлади.

Бу курснинг машғулотлари ҳам худди шундай таъмирлаш иши сингари амалга оширилади. Бирининг кетидан иккинчисини бажаришга киришамиз, иш тартибини ўзгартириш мумкин эмас. Мана, нима учун муваффақият сари **босқичма-босқич ҳаракат қилиш** муҳим аҳамиятга эга.

Вужудни соғайтиришнинг уч босқичи ҳақида гаплашамиз.

1-босқич — услубни ўзлаштириш, тозалаш механизмини ишга тушириш.

Бу айтиб ўтганимиздек, тайёрлов босқичи, лекин биз учун жуда муҳим аҳамиятга эга. Биз келгуси муваффақиятлар учун пойдевор тайёрлаяпмиз. Нимадан бошлаймиз?

Аввал бошланишида қачонлардир сизга қўйилган таш-хисларни унутинг, чунки бирор аъзо касал бўлса, тимсолий айтганда, бутун уй емирила бошлайди. Нима учун? Чунки шу пайтгача ўз танангизга нисбатан ижарачидек муносабатда бўлдингиз, уни яхши парвариш қилмадингиз.

Эслаб қолинг, сиздаги ҳар қандай касаллик — танангизни ўзингиз яратиб берган шароитга мослашуви!

Ҳа, танангиз аъзолардан ташкил топган, лекин уларнинг ҳаммаси бир-бирига боғлиқ ва бир-бирига қарам. Узоқ йиллик беминнат хизматлари эвазига улар сиздан миннатдорлик ҳам, ғамхўрлик ҳам, меҳр ҳам кўрмади.

Мана шунинг учун ҳам ўзингизга нисбатан муносабатингиз аъзолар йиғиндиси сифатида эмас, балки бир бутун яхлит эканингизни ҳис этишдан бошлашингиз, ёшаришга, фаол, соғлом ва кучли инсон бўлиб ўзгаришга эҳтиёж ва хоҳиш сезишингиз керак.

Сизнинг вужудингиз буни амалга ошира олади, чунки ўзини тиклаш қобилияти унга табиатан берилган.

«Юрагингдаги навниҳол кўчатни эҳтиёт қил ва бир кун келиб унда албатта сайроқи қуш ин қуради», деган хитой мақоли бор.

Юракдаги дарахт барг ёзиб гуллай бошлаши билан, сизда ҳам ҳаммаси ўз-ўзидан изига тушиб кетади, чунки сиз бунга алақачон тайёр бўлган бўласиз. Бу ишда сизга ҳиссиётларни машқ қилдириш ва сезгилар билан (И, Ж, С) ишлаш ёрдам беради.

Машғулотлар режасини имкониятингиз даражасидан келиб чиққан ҳолда тузинг, лекин мўлжални шу имкониятдан биров баландроқ олинг. Кичик масофаларни бирин-кетин енгиб ўтинг. Биринчи босқични тугаганини қайси аломатлардан билиш мумкин?

Теридаги чандиқларни йўқола бошлагани биринчи босқичнинг тугаганини билдиради. Баъзан бу махсус машқларсиз ўз-ўзидан рўй беради. Айнан шу пайдан II босқич, яъни «капитал таъмирлаш» иши бошланади.

II босқич — асосий машқларни ўзлаштириш.

Соғайишнинг бошланиши, кўп йиллик дарддан қор кўчкисидай фориф бўлиш билан уланиб кетади.

Агар мияга дастурни тўғри бериб, уни назорат қилиб турсангиз, одатда жараён худди ўзи ишлаётган каби энгил кечади.

Агар дастурни саломатлик ва навқиронликка йўналтирсангиз, мия уни бажаради, танангизнинг аъзолари миянгизга бўйсунган ҳолда бошқача фаолият олиб боради. Демак, соғайиш бу ҳолатда хушбўкиш сезгисининг пайдо бўлиши билан кузатилади.

Қуйидаги 1-жадвалда тингловчиларда кўриш ва эшитиш қобилиятини тиклаш ҳамда чандиқларнинг йўқолиши бўйича ўтказилган таъқиқотларнинг ўртача кўрсаткичи келтирилган.

III босқич — натижаларни мустаҳкамлаш ва биологик ёшаришнинг бошланиши.

Улкан филдирак айланишни бошлади ва айланишда давом этаверади. Энди у анчагача сизнинг ёрдамингизсиз ҳам айланаверади (деталлар қанча яхши мойланган ва бириктирилган бўлса шунча яхши). Лекин... табиатда абадий двигателнинг ўзи йўқ. Филдирак айланиши тўхтаб қолмаслиги учун ҳар замонда унга ёрдам бериб туришни унутманг.

1- жадвал

Дарслар	Кўриш ва эшитиш қобилиятининг яхшиланиши % якуний кўрсаткич	Чандиқларнинг йўқолиши % якуний кўрсаткич
Учинчи	10—15	Машқни қўллаш йўқолишнинг бошланиши
Тўртинчи	10—20	10—20
Бешинчи	20—30	20—40
Олтинчи	30—50	30—60
Еттинчи	40—60	60—80—100
Саккизинчи	50—70	70—100
Тўққизинчи	60—80	70—100 (фақат чизиқчагина қолди, холос)
Ўнинчи	50—70	

Доимий равишда профилактика юзасидан бўғимлар машқини бажариб боринг, эҳтиёж доирасида ИЖС сезгилари билан ишланг, энг муҳими эса руҳиятингиз тетиклигини, саломатлик, навқиронлик ва уйғунлик ҳолатида қолиш истагини йўқотманг. Бундай ҳолат сизнинг ёшингизга ҳам, ташқи шартларга ҳам боғлиқ эмас, у фақат ўзингизга боғлиқ.

Энди эса бевосита машғулотларга ўтамыз. Бошланишига бўғимлар машқини ва хаёлан нафас олиш машқини бажарамиз.

Сўнгра олдинги дарсларда ўрганган ҳиссиётларни машқ қилдириш машғулотларини такрорлаймиз ва асосий машқларни ўзлаштиришга киришамиз. Шундан кейин, кимда эҳтиёж бўлса, кўриш (ёки эшитиш) қобилиятини яхшилаш устида ишлаши мумкин, хонимларимизни эса олдинда контактсиз гинекологик аутомассаж кутмоқда.

4. Беришган тана қисмларида И, Ж, С сезгиларини ҳосил қилиш

Олдинги дарсларда сиз ўзингизда ихтиёрий равишда **ИЖС** — иссиқлик, жимирлаш, совуқлик сезгиларини ҳосил қилишни ўрганган эдингиз. Бу сизда ўзингизга бўлган ишончни оширди, шундай эмасми? Ундан ташқари, ўз устингда ишлаш жуда ёқимли. Келинг, мана шу кайфиятда ишга киришамиз.

Мана шу сезгиларни танамизнинг керакли қисмида ҳосил қилишни ўрганишни бошлаймиз.

Гавданнинг pastки қисми (кинодикката)

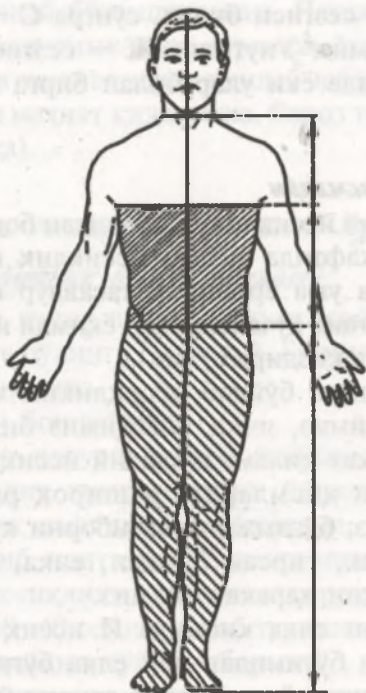
Иссиқлик тимсолини тасаввур қиламиз.

Тасаввур қилинг, қирғоқда куёшда тобланиб ётибсиз (лекин гавдангизнинг тепа қисми соябоннинг остида, куёшда фақат қорнингиздан пасти ва оёқларингиз

гиз) ёки иссиқ ваннада ўтирганча хотиржамликдан роҳатланыасиз...

Сиз **И** сезгисини ҳосил қилишга ёрдам берадиган ўз тимсолингизни топинг. Ўзингизни машқ бажаришга мажбурламанг. Енгил эринчоқлик билан ишланг.

Сезгини 30 сония ушлаб туриб, сўнгра уни «сочиб» юборамиз. Шундан сўнг, иссиқлик тимсоли ёрдамида тананинг пастки қисмида иссиқлик сезгиси ҳосил қилиб, яна «сочиб» юборамиз. Машқни уч бора такрорлаймиз. Худди шундай уч марта **Ж** (жимирлаш) сезгисини, сўнгра **С** (совуқлик) сезгисини танамизнинг керакли қисмида ҳосил қилиб, сезгини ушлаб турамыз (30 сониядан) ва роҳат билан ишлаймыз (6-расм).



6-расм. Тана қисмларида **И**, **Ж**, **С** сезгиларини ҳосил қилиш.

Сиз совуқ сувга белингизгача кириб, у ёғига сувга кириш фикридан қайтдингиз, қирғоққа чиққанингизда бирданига шамол эсиб қолди... Агар сизда **И + Ж** ёки **С + Ж** сезгилари комплекс равишда ҳосил бўлса, ўзингизни табриклашингиз мумкин, сиз берилган вазифани қисқа муддатда удаладингиз.

Умуртқа поғонаси

Иссиқдан бошлаймиз. Умуртқа поғонаси ички томондан қизиётганини тасаввур қилинг, гўё иссиқлик умуртқа поғонасининг тепадан пастга бир поғонадан иккинчи поғонасига, то думғазагача ҳаракатланаётганини ва яна тепага кўтарилаётганини тасаввур қилинг (30 сония). Иситиш кенглиги 10–15 сантиметр. Худди шу тарзда **Ж** – сезгиси билан, сўнгра **С** – сезгиси билан ҳам ишлаймиз. Унутманг **Ж** – сезгисини **И** ва **С** сезгилари орасида ёки улар билан бирга ҳосил қилиш лозим.

Қўл ва елка қисмлари

Худди шундай иссиқлик тимсолидан бошлаймиз. Ўнг кўлингизнинг кафтида хаёлан иссиқлик йиғинг, 6–10 сония давомида уни ёрқинроқ тасаввур қилинг (**тим-солнинг ёрқинлигини кучайтиринг!**.. ёқимли иссиқлик тимсоли ичкаригача қиздираётгани).

Сўнгра кўлимиз бўйлаб иссиқликни хаёлан тепага силжита бошлаймиз, ички нигоҳимиз билан яхшироқ кузатишга ҳаракат қиламиз, хаёлий иссиқ юмалоқчани силжитиб, тана қисмларига яхшироқ разм солишга ҳаракат қиламиз: бўғимларга эътиборни кўпроқ ажратган ҳолда билак, тирсак бўғими, елка, елка бўғими бўйлаб аста-секин ҳаракатланамиз.

Давомида ўнг елка қисмида **И** иссиқ юмалоқчани хаёлан ўнг елка бўғимидан чап елка бўғимига ўтказамиз, сезгиларнинг қайси аъзолар орқали ўтиши, у ерданима жойлашгани ҳақида ўйламасдан сезгининг ҳаракатини давом эттирамиз.

Иссиқлик сезгисини йўқотиб қўймасликка, хаёлан йўналишдан пастга тушмасликка ҳаракат қилинг, **юрак қисмига умуман яқинлашманг**. Ҳаракат давомида чап елка бўғими орқали чап елкага, тирсак бўғими орқали биллак қисмига чап қўл кафтигача. Хаёлан бир зумга кафтимизда тўхтаимиз, бармоқларнинг учигача яхшилаб иситамиз, енгил уқалаб қўйиш ҳам мумкин, орқага қайтишда ҳам худди шу йўналиш бўйлаб ўнг қўлнинг кафтигача келамиз.

Бу бир марталик йўл, бундай йўллардан 8 ёки 10 тасини амалга оширинг. Кейин худди шу машқни **Ж**, сўнгра **С** билан бажаринг.

Эслатма. Барча машқларни кўзларимизни юмиб бажарамиз (кўзойнак таққан бўлсангиз, олиб қўйинг), танани бутунлай бўшаштирамиз. Четдан келаётган хаёлларни тасаввуримиздаги думалоқ ёки квадратга чиқинди қутига ташлагандек ташлаб юборамиз.

Сиз яхши меҳнат қилдингиз, бироз танаффус қилинг (10–15 дақиқа).

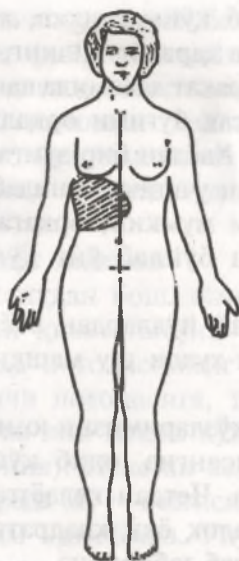
5. Шозалаш механизмининг ишга тушириши (жигар ва буйрак билан ишлаш)

Олдинига жигар ва буйракнинг жойлашиши ҳақида тасаввурга эга бўлинг (7-8-расм). Биринчи кун биз уларни фақат иситамиз.

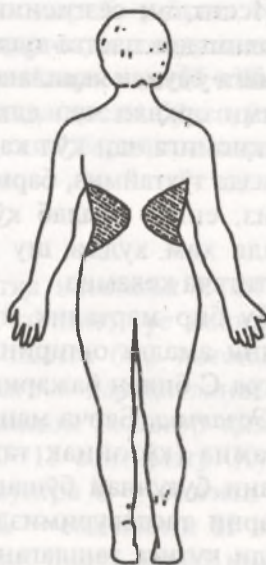
Жигардан бошлаймиз.

Жигар ўнг қовурға остида жойлашган. Хаёлан ўша жойга иссиқлик тимсолимизни йўналтирамиз, қалбимизнинг илиқ тафтини, меҳримизни, ғамхўрлигимизни ҳам қўшиб иситамиз. Ёқимли тинчлантирувчи ва шифобахш иссиқликни ич-ичимиздан ҳис этамиз. Мана шу сезгини 30–40 сония ушлаб туришга ҳаракат қилинг, сўнгра иссиқликни қўйиб юборинг...

Сўнгра жигар қисмида ич-ичингиздан яна иссиқликни ҳосил қилинг, уни 30–40 сония ушлаб туриб, яна қўйиб юборинг. Буни яна бир бора такрорланг.



7-расм. Жигар қисмида И, Ж, С сезгисини ҳосил қилиш



8-расм. Буйрак қисмида И, Ж, С сезгисини ҳосил қилиш

Энди худди шу тарзда буйрақларни қиздирамиз.

Буйрақлар орқа томонда белдан бир оз юқорида жойлашган. Шу жойга ички нигоҳингизни қаратинг, у билан бирга бор меҳрингизни, мулойимлигингизни, ғамхўрлик ва муҳаббатингизни ҳам йўналтиринг.

Худди шу тарзда иссиқлик сезгисини 30–40 сония ушлаб туриб, яна қўйиб юборинг, ундан кейин яна 2–3 марта такрорланг.

Ажойиб! Демак, сиз доим ёдингизда тутишингиз керак бўлган шарҳнинг қисқача баёни.

Биринчидан, машғулот пайтида четдаги воқеалар ҳақида хаёл суриш ёки хатоларни таҳлил қилиш мутлақо мумкин эмас. Машқ жараёнида таҳлил қилиш, иш жараёнига тўғаноқ бўлиш билан бирга яна янги хатоларга ҳам сабабчи бўлади, бундай бўлишига йўл қўйманг. Ички сезгингизга таянган ҳолда масаланинг тўғри ечимини топинг.

Иккинчидан, табиатингиз ва феъл-атворингизнинг хусусиятидан келиб чиққан ҳолда *сезгиларингиз жилваси ҳам турлича бўлиши мумкин*. Ўта ёрқин ва кучли сезгиларни кутманг. Улар базўр сезиладиган сезгилар бўлиши ҳам мумкин, бу ҳам қабул қилинадиган вариантлардан бири. Асосийси — бу кайфиятингиз ва кучингизга бўлган ишонч. Шунақаси ҳам бўладики, сезгилар «сукут сақлайди», танада эса соғайиш жараёни бошланган бўлади. Демак, дастур тўғри ишга туширилган, хавотирга ўрин йўқ.

Учинчидан, илтимос, мени яқин одамингиз сифатида қабул қилинг, чунки фақат яқинларгина сизнинг тақдирингизга бефарқ қола олмайди, руҳиятан яқин одамгина сиздан талаб қила олади, қатъий туради, баъзан уришиб беради, чунки у сизнинг ғалабага эришингиздан манфаатдор. Ўзим ҳам бу йўлни босиб ўтганман, истагим, менинг хатоларимни сиз такрорламанг.

Энди вазифа.

1. Танангизда бўлаётган барча ўзгаришлар билан бирга эришган ютуқларингизни ҳам, муваффақиятларни ҳам кундалигингизда қайд қилинг, ўзингизни мақтанг. Касалингиз зўрайганини сезсангиз, бу қандай юз берганини тўлиқ тасвирлаб ёзинг.

2. Бўйингиз ва вазнингизни ўлчанг. Олинган маълумотларни ёзиб қўйинг ва машғулотлар якунида назорат ўлчовлари билан солиштиринг.

3. Чандиқларни (агар улар бўлса) чизғич билан ўлчаб, кўрсаткичларни кундаликка ёзинг. Кундаликда ҳар куни чандиқнинг ҳажмини ва ташқи ўзгаришларини қайд этиб боринг.

4. Эрталабки пешобингиз ҳолатини назорат қилиб бориб, натижасини кундаликка қайд қилинг.

5. Бугундан бошлаб дераза олдида туриб, «Яқин-узоқ» машқини бажаринг (Бу машқнинг батафсил баёни китобнинг иккинчи қисмида берилган). Бу ўз олдида кўриш қобилиятини тиклашни мақсад қилиб қўйганларга тегишли. Кўзойнагингизни кучсизроғига алмаштиринг

(ҳозир тақиб юрганингиздан 0,5-1 диоптрий пастроқ бўлсин).

6. Бошқаларига нисбатан ёмонроқ ҳосил бўладиган сезгилар билан яна қайта ишланг.

7. Эртанги ўз устингизда ишлашга тайёргарлик кўринг.

Энди энг асосийси ҳақида.

1. Бутун ҳаётингизни — кичкинтойлигингиздан то ҳозирги кунгача бўлган вақтингизни ҳаёлингиздан ўтказинг. Хасталигингиз келиб чиқиш сабабини аниқлашга ҳаракат қилинг.

2. Ўз феъл-атворингиз, одатларингиз, оиладаги муносабатлар ҳамда одамлар билан, яқин одамларингиз ва унча яқин бўлмаган одамлар билан муносабатингиз ҳақида мушоҳада қилинг. Ўзингизга ўзингиз қуйидаги саволларга рўй-рост жавоб беришга ҳаракат қилинг. Яқинларим ва энг сеvimли инсонларимда мени нима хурсанд қилади? Нима ранжитади? Нима учун?

3. Ўз одатларингиз ва феъл-атворингизнинг асосий қирраларини кундаликка ёзиб чиқинг. Феъл-атворингиз ва одатларингизнинг қайси биридан халос бўлишни ва яна қандай сифатларни ўзингизга қабул қилиб олишни истардингиз? Ҳаёлан ўзингизнинг идеал тимсолингизни чизинг.

4. Ўзингизга жуда ёқадиган суратингизни излаб топинг (у ерда жуда ёш бўлсангиз ҳам аҳамияти йўқ). Уни синчиклаб томоша қилиб, кейин кўз олдингизда ушлаб туринг. Бундан кейин ҳар доим ва ҳамма жойда ҳаёлан ўзингизнинг ташқи қиёфангизни айнан шундай тасаввур қилинг.

5. Сизнинг касалингизга ўхшаш касаллик билан азоб чекаётган бошқа одамлар ҳақида фикр юритинг. Ўйлаб кўринг, нима учун уларнинг баъзилари шифо топиб кета олди, сиз эса йўқ? Буни амалга оширишга сизга нима ҳалақит беряпти?

6. Агар дўстларингиз ҳам шу услуб асосида шуғулланишаётган бўлса ва уларда қандайдир натижалар ях-

широқ бўлса, албатта бундай муваффақиятга қандай эришганлари ҳақида сўраб-суриштиринг. Уларнинг тажрибасидан фойдаланинг.

Кўриш (ёки эшитиш) қобилиятини яхшилаш устида ишлаш, шу билан бирга гинекологик аутомассаж қилишни ўрганиш учун М. Норбековнинг машғулотларига қатнашишни тавсия этамиз.

Энди эса энг, энг асосийси.

Албатта айнан бугун, *реал муддатни ҳисобга олган ҳолда хасталикдан чиқиш режасини тузинг.*

Ўзингизни шоширманг, лекин муддатни чўзиб ҳам юборманг. Ўз имкониятларингизни чамалаб кўринг, барча ўзига хосликларни ҳисобга олган ҳолда тузалиш жараёнини босқичларга бўлиб чиқинг. Улар орасида (ҳар эҳтимолга қарши) 1-2 кунлик тирқиш қолдиринг.

Уйқудан олдин китобнинг бошига бир қараб қўйинг. Тақиқлар ва насиҳатлар бўлимини қайта ўқиб чиқинг, ва... сизга хайрли тун!

Охирги эслатма.

Тўртинчи дарс дастурини тўлиқ ўзлаштирмагунча кейинги машғулотга ўтманг.

БЕШИНЧИ ДАРС _____

1. *Бўғимлар машқи **
2. *Хайлий нафас олиши **
3. *Хиссиётларни машқ қилдириши (машқнинг давомин)*
4. *Берилган тана қисмларида И, Ж, С сўзларининг ҳосил қилиши*
5. *Берилган тана қисмларида И, Ж, С, И + Ж ва С + Ж сўзларининг шаклланиши*
6. *И, Ж, С сўзларининг носоз ағзага йиғилиши, шўлланиши сўзларининг бифоз ушлаб тузилиши, сўзга солиб юборилиши*
7. *Чандиқларни йўқотиши (синов ишлари)*
8. *Саломатлик ва навқиронлик тимсоли*

Ўзингизни табриклашингиз мумкин. Дастурнинг энг қийин — тўртинчи дарс қисми муваффақият билан босиб ўтилди. Сизгилар билан ишлаганимизда вужудимизда нималар рўй беришини кўриб чиқамиз.

Иссиқлик ва совуқлик сезгилари қон томирларни машқ қилдиради. Иссиқлик тимсоли уларни кенгайтиради, совуқлик тимсоли уларни торайишга мажбур

қилади. Бирор аъзонинг томирлари кенгайганда қон оқими бу аъзога кўпроқ ҳаракатланади, демак, бу ерда тўқималарнинг озикланиши кучаяди ва натижада моддалар алмашинуви жараёни яхшиланади.

Томирлар торайганда аъзодан оқиб чиқадиган қон оқими кучайиб, бунда қон оқимининг тезлиги ҳам ўзгаради, худди шундай қон узатиш тартиби ҳам ўзгаради.

Ҳаммамиз биламизки, узоқ вақт ишлатилмаган каналлар секин-аста ишдан чиқади. Жимирлаш (**Ж**) сезгиси нервларнинг сезувчанлигини кучайтиради.

Тананинг бирор-бир қисмида **Ж** сезгисини ҳосил қилиб, сиз тананинг периферик, яъни марказдан узоқ қисмлари билан миянинг «телефон алоқасини» текширасиз, бир йўла уни таъмирлаш ишларини ҳам амалга ошириб борасиз, ўзимиз биладигандек танамиз ўзини-ўзи тиклаш қобилиятига эга.

Демак, **И + Ж** ва **С + Ж** сезгилари билан ишлаб, сиз нафақат томирларни хаёлан кенгайтириб ёки торайтирасиз, шу билан бирга асабларнинг сезувчанлигини ҳам фаоллаштирасиз.

Агар «телефон алоқаси» меъёрдагидек бўлса, унинг «чақириқ» овозига дарров «жавоб» келади. Алоқа бузилган жойда эса «жавоб» йўқ. Мана, нима учун бу учта сезгини машқ қилдиран экансиз, сиз марказнинг — тананинг периферик қисмлари билан алоқасини тиклашга эришасиз. Натижада янги майда қон томирчалари ҳосил бўлади, уларнинг сезувчанлиги тикланади ва шу тариқа тўқималар озукаси меъёрга келади. Буларнинг бари мия назорати остида бўлиб ўтади.

Қон томирлари ва асаб толалари бутун тана бўйлаб тарқалган. Бугундан бошлаб хаёлан **ИЖС** сезгиларини силжитишни бошлаймиз, шунингдек, **И + Ж** ва **С + Ж** сезгиларини алмаштириб турасиз. Натижада хаёлий аутомассаж ҳосил бўлади.

Нима учун массаж? Чунки унинг таъсири жисмоний массаж билан жуда ўхшаш. Нима учун «ауто»? Чунки сиз фикрингизни жамлаган ҳолда ички сокинлик

ҳолатида ва албатта, Ёшлик ва саломатлик тимсолида ўзингизни ўзингиз хаёлан массаж қиласиз.

Ўз вақтингизни тўғри ташкил қилиш учун диққат билан бу дарсинг дастурини ўқиб чиқинг. Гуруҳ бўлиб ишлашдан кўра мустақил ишлаш қийинроқ, шунинг учун шошқалоқлик қилманг.

Демак,

1. Ўзимлар машқи *

Ўзингизга ички миннатдорлик билан қилаётган ишингизга маҳлиё бўлганча, юрагингизга яқин мусиқа остида роҳатланиб ишласангиз — бу керакли кайфиятни ҳосил қилишга ёрдам беради. Шуниси эсингизда бўлсинки, унинг сеvimли эканидан ва кайфиятни кўтара олишидан машқларнинг самарадорлиги ва якуний натижаси боғлиқ бўлади.

2. Тимсолий нафас олиш *

Ўрнингиздан туриб бажаринг (бу ўтириб бажаргандан яхши).

Кўзларимизни юмиб, танамизни бўшаштирамиз. Бегона, машғулотдан чалғитувчи ўй-хаёлларни тасаввуримиздаги квадрат ёки айланага ташлаб юборамиз. Ёқимли ишга ўзимизни ҳозирлаймиз.

Текис ва хотиржам нафас оламиз, нафас олганда бурун орқали, қалқонсимон без, қуёшсимон чигал, кафтларнинг ички томони, тўпиқларнинг ости орқали, сўнгра носоз («сеvimли») аъзо орқали нафас оламиз.

Вақтинчалик ҳамма нарсани ва ҳаммани унутинг! Мушугингиз борми, кучугингиз борми, ўзингизнинг ишларингизми...

Ҳозир машғулотдан муҳимроқ ҳеч нима йўқ.

Сифат! Ҳаммасидан ҳам муҳими сифат!

Ҳар бир нафас олиш ўзи билан совуқликни, тетикликни, енгилликни, парвоз завқини, мувозанатсизлик-

ни... совуқлик танамизнинг ҳар бир ҳужайрасига сингиб кетади, ҳар бир нафас чиқаргандаги иссиқлик ўзи билан ҳамма кераксиз нарсаларни: оғриқни, шубҳаларни, ташвишларни, кўнгил қолишларни, ранжларни, қўрқувни олиб кетади... яна совуқлик... у бутун танамизни ювиб ўтади... иссиқлик эса ҳамма кераксиз, ўз вазифасини ўтаб бўлган нарсаларни олиб кетади... яна жонга оро бўлгучи совуқлик... яна мусаффолик бағишлаб тозаловчи иссиқлик...

Сиз ёшсиз, бахтлисиз, ғам-ташвишсиз, муҳаббатга ошносиз... гуллаган боғда турибсиз, арчазор ўрмонда, тоғдаги шаршара ёнида... булоқдек тоза шифобахш ҳаводан нафас оляпсиз...

Совуқлик танани ҳар бир аъзосини қандай ювиб ўтишини, иссиқлик эса ўзи билан ҳамма яроқсиз ва ортиқча нарсаларни олиб кетишини аниқ тасаввур қиламиз. Кўпроқ эътиборни «суюкли» аъзога қаратамиз.

Барча машқларни бажариш учун жами 15 дақиқа вақт ажратамиз ва дарров ҳиссиётларни машқ қилдиришга ўтаамиз.

3. Ҳиссиётларни машқ қилдириш (машқнинг давоми)

Кўзлар юмилган, лекин нафас олишингиз ўзгарган, у тез-тез ва узук-юлуқ. Гавдангиз букчайган ҳолатда, бошингиз эгилган. Тасаввур қилинг, сиз ҳозир бахтсизсиз, сизни ҳозиргина ноҳақ ҳақоратлашди, сиз нимадир демоқчи бўласиз-у, томоғингизга тикилиб турган кўз ёшингиз гапиришга қўймайди. Лаблар қалтираган, юзингиздан ёш томчилари оқяпти... оқяпти!..

Э худойим, уларни тўхтатишнинг иложи йўқ!..

Бугун бу ҳолатни ҳосил қилиш сизда осонроқ кечяпти, тўғри эмасми? Тимсол сизга таниш.

Энди ТЎХТАНГ! Сунъий равишда ўзимизни сокинлик ҳолатига ўтказамиз.

Бош кўтарилган, елкалар ростланган, юзимизда сезилар-сезилмас табассум. Ич-ичингизда хотиржамлик

ҳолатини яратинг, худди сиз биринчилар орасида биринчисиз, сиз вазиятнинг ҳукмдорисиз. Бу ҳолатни имкон борича яхшироқ ҳис қилишга ҳаракат қилинг.

Энди эса ўзимизда тўхтовсиз хурсандчилик ҳолатини ҳосил қиламиз.

Сиз бунни қилишга ҳаракат қилгансиз, сизда бу ҳолат ҳозир энгилроқ ҳосил бўлади.

Ҳаёт — кутилмаган кулгили ҳолатларга тўлиб-тошган, ҳар доим кулиш мумкин бўлган нимадир топиш мумкин. Мактабдаги даврингизни эсланг, дарс пайтида кулиб юбориш ҳечам мумкин бўлмаган пайт!.. Юракдан самимий ҳолда, ўзимизни тутолмай, худди болалик давримиздагидек кулаамиз.

Сўнг яна тинчлик ва хотиржамлик ҳолатига ўтамиз, бу машқдаги энг муҳим ҳолат. Бу ҳолатни эслаб қолинг.

Кўзимизни очамиз. Сиз билан ҳозир нима юз берди? Нима учун сиз йиғладингиз? Нима учун кулдингиз? Бунинг учун аниқ сабаб йўқ эди-ку.

Сиз ўзингиз бунга қарор қилдингиз: олдин йиғлашга, кейин кулишга. Сиз иродангизни ишга солдингиз ва тана сизга бўйсунди. Танани, ҳиссиётларни бошқариш санъати ҳам айнан мана шунда.

Бу нима учун керак? Эътибор беринг, шундай йиғи ва кулгидан кейин қандай хотиржамлик туйғуси ҳосил бўлади?

Ички хотиржамлик ҳолатига эришиш учун бу жуда муҳим. Бир ҳолатдан иккинчи ҳолатга тезда ўтиб кета олиш маҳоратини эгаллаш бизга асаб тизимини «қайиш-қоқлигини» ошириш, ўзимизга бўлган ишончни шакллантириш ва ички уйғунликка эришиш учун керак.

Ҳиссиётларни машқ қилдиришда давом этамиз.

Сунъий равишда тушкун ҳолатга келаамиз.

Тасаввур қилинг, ҳаётингиз хавф остида: тоғлар... жарлик... сиз жар ёқасидасиз... ёки денгизда, тўфон, улкан тўлқинлар... ёки сиз баланд уйнинг ёмғирдан шилта бўлган қия тоmidан тойиб кетаяпсиз, ушлаб қолишга эса ҳеч нарса йўқ, анча пастдаги ҳовлида эса асфальт-

нинг ялтираши кўриняпти... Бу ваҳимага тик боқинг, тобора яқинлашиб келаётган ўлим хавфининг бутун даҳшатини ҳис этинг.

Балки бу ваҳима сизга танишдир, балки сиз буни ҳаётингизда ёки кўрқинчли тушларингизда бошингиздан кечиргандирсиз!.. Ҳаёт эса давом этаверади, ҳатто сизсиз ҳам...

Ноҳақликни, аламни, маҳкумлиқни ҳис қилинг... Қайси айбим учун?.. Жавобни «эшитишга» ва англаб етишга ҳаракат қилинг. Хаёлингизда ҳозир нималар кечяпти?

Бу ҳукмнинг ноҳақлигини ҳис қилишга ҳаракат қилинг, имкон борича тўлиқроқ, ҳар бир ҳужайрангиз билан... қидиринг, бутун юрагингиз билан сизни чўкиб кетишдан ушлаб қоладиган хасни, чўпни излаб топинг. Таҳлил қилинг.

Фикр равшан. Жавобни топинг, чиқиб кетиш йўлини топинг...

Агар ўтмишдаги ҳаётингизда сиз ўзгартиришни, тузатишни истаган бирор нима бўлган бўлса, бу нарсани ёрқинроқ эсланг ва хаёлан ўзгартиринг...

Сиздаги ишончсизлик қаердан пайдо бўлди, ким сизни бунга ишонтирди, ўшанда нима юз берган эди? Нима учун ўшанда сиз ўзингизга эмас, кимгадир ишондингиз? Эҳтимол сиз ҳам қаердадир ноҳақдирсиз?..

Эй худойим, бунчалик зулмат қаердан? Ахир сиз тириксиз-ку! Демак, ҳали ҳеч нима йўқотилгани йўқ, ҳаёт сизга яна бир имконият беряпти ва бу имкониятдан албатта фойдаланиш керак! Фақат бор кучимизни йиғиб, узоқда кўринаётган ирмоқ томон интилишимиз керак, у эса дарёга, дарё эса уммонга олиб келади. Бу уммон ҳаёт уммони, сизнинг келажақдаги ҳаётингиз уммони, сизсиз у ҳеч қандай маъно касб этмайди.

Сиз фарзандларингизга, севимли инсонингизга, яқинларингизга кераксиз, сизни ўз олдингизга қўйган мақсадингиз, орзуларингиз, вазифангиз бор, ҳа – сизнинг йўқотадиган нарсангиз бор!

Бутун борлигингиз билан туғилаётган умид тўлқинини ҳис қилинг, сўнгра кўзингизни очмасдан стулга ўтиринг. Ўзига ишонган хотиржам инсон кўринишига кириг.

Ҳозир сиз билан юз берган ҳолат — сизнинг ўтмишингиз кетди. Бу ҳақда хотиржамлик билан, ҳаяжонланмасдан эсланг, шунчаки бу далилни қабул қилинг. Ўша воқеалардан ўзингизга сабоқ чиқаринг, ўзингизда нимани ўзгартиришингиз, нимадан халос бўлишингиз кераклиги ҳақида ўйлаб кўринг. Ҳаракатларингиз режасини тузиб чиқинг, истагингизга эришиш учун шу бугуннинг ўзида нималар қила оласиз. Ўзингизга ва ўз келажагингизга бўлган ишончни кучайтиришга ҳаракат қилинг. Сиз ҳаёт тошқинида оқаётган хас эмассиз, сиз ўз тақдирингизнинг ҳукмдорисиз.

Нимаики бўлган бўлса ҳаммаси ўтмишда қолди, у ерга қайтишга йўл йўқ. Сиз шу ерда, бугунги кунда яшаяпсиз! Ҳаётнинг ҳар бир лаҳзасини бебаҳо эканини ҳис қилинг, олаётган ҳар бир нафасингиз, мусаффо осмон, бошингиз узра нур сочиб турган кўёш учун шукроналик ва хушчақчақлик билан тўлиб-тошишга ҳаракат қилинг.

Ҳиссиётларни машқ қилдираётиб, сизга қатъий амал қилиш учун иш схемаси берилганини унутманг.

4. Тананинг керакли қисмларида И, Ж, С сезгиларини ҳосил қилиш

Бу машқ олдинги кунги дастурни мустаҳкамлашга қаратилган. Сезгиларни ёрқин (лекин доимий эмас) бўлишига эришишга ҳаракат қилинг.

Машқни И сезгиси билан тананинг ҳар бир қисмида 3 мартадан бажаринг, ундан кейин Ж сезгиси билан ҳам тананинг ҳар бир қисмида уч мартадан, сўнгра С билан ҳам худди шундай оёқларда, умуртқа поғонасида, қўл ва елка қисмларида ишланг.

Машқларни ўзингизни зўриқтирмасдан, енгил тарзда меҳр-муҳаббат ва қувонч билан роҳатланиб бажаринг. Озгина муваффақият учун ҳам ўзингизни мақтаб қўйишни унутманг. Бу муваффақиятингиз гарови.

Зўриқтиришга йўл қўйманг!

Машқларни Ёшлик ва саломатлик тимсолида бажаринг. Энди, танангиз етарлича тайёр ҳолга келганда, янги машқларга ўтамиз.

5. Бефилдан тана қисмларида И, Ж, С, И + Ж ва С + Ж сезгиларини силжитиш

1. Тананинг пастки қисми (киндиккача)

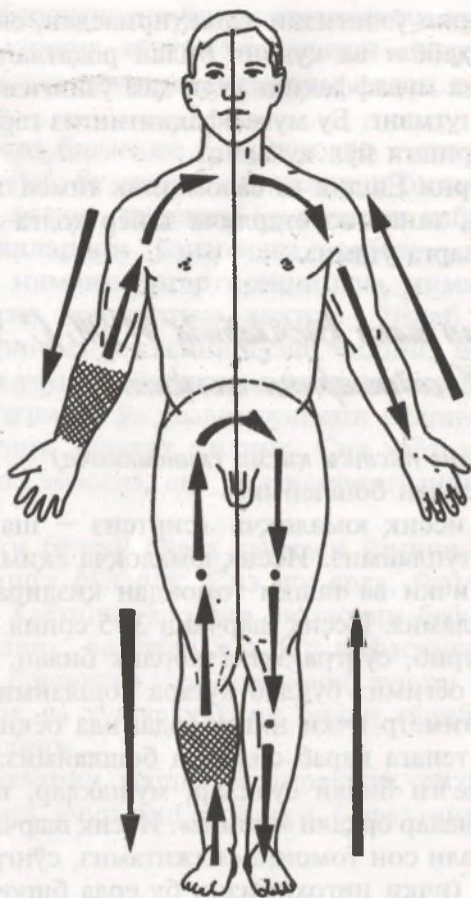
И сезгисидан бошлаймиз.

Хаёлий иссиқ юмалоқча (сиртсиз — шарни) ўнг оёқ остига тўплаймиз. Иссиқ юмалоқча ёқимли тарзда оёғимизни ички ва ташқи томондан қиздираётганини тасаввур қиламиз. Иссиқ шарчани 3—5 сония бир жойда ушлаб туриб, сўнгра эҳтиёткорлик билан, меҳр билан хаёлан оёғимиз бўйлаб кўтара бошлаймиз, сантиметрма-сантиметр ички нигоҳ ёрдамида оёқнинг ички томонидан тепага қараб силжита бошлаймиз.

Иссиқ сезги билан суяклар, мушаклар, пайлар ва бошқа тўқималар орқали «ўтамиз». Иссиқ шарчани тизза бўғими орқали сон томонга силжитамиз, сўнгра чаноқ-сон орқали (ички нигоҳимизни бу ерда бироз узоқроқ ушлаб турамиз) қовуқ, думғаза, сўнгра чаноқ-сон бўғими орқали чап оёқ томонга ўтамиз.

Сантиметрма-сантиметр сон бўйлаб тизза бўғимига, болдир бўйлаб *чап оёқ бўйлаб тўпиғимизгача* тушамиз, йўл-йўлакай ҳеч нимани назардан қочирмаймиз.

Тўпиқларгача етиб олиб, ички нигоҳимизни бироз муддат шу ерда ушлаб туриб, хаёлий иссиқ юмалоқча билан бутун тўпиқни қиздириб, худди шу йўл билан — орқага думғаза, қовуқ орқали ўнг оёқнинг тўпиғига қайтиб келамиз (9-расм). Бу бир маротаба босиб ўтилган йўл.



9-расм. И, Ж, С сезгиларини силжитиш

Сўнгра бу йўналишни **И+Ж** ва **С+Ж** билан ҳам бажариш мумкин.

Агар **И+Ж** ва **С+Ж** ўз-ўзидан биргаликда ҳосил бўлса ва сиз **И+Ж** сезгиларини алоҳида ҳосил қила олмасангиз сизни табриклаш мумкин, сиз дастурдаги режадан илгарилаб боряпсиз. Вақти келиб машқлар натижасида одатда **И** ва **С** сезгиларига **Ж** сезгиси ўз-ўзидан қўшилиб кетади. Шундай экан, бу вариантни меъёр сифатида қабул қилишингиз мумкин.

Агар сезгилардан бирини силжитиш жараёнида тана ичидаги аъзолардан «сакраб» ўтиб кетса, бунинг иккита сабаби бўлиши мумкин.

Биринчиси, танангиз ҳозирча иродангизга унча бўйсунмаяпти. Ташвишланманг, шуғулланишда давом этинг. Нимани машқ қилдирсангиз, шу нарса ривожланиб бораверади.

Иккинчиси, шу жойда қандайдир номутаносиблик бор.

Ҳар иккала ҳолда ҳам бундай жойда 2-3 сония кўпроқ «ушланиб» қолиш керак. Лекин эсда тутинг, ҳеч қандай мажбурлаш бўлмаслиги керак!

Сиз муҳаббат ва мулойимлик билан ўз вужудингизни уйғотасиз. Аслида бундай муаммоларнинг юзага келиши ўзингизга нисбатан бўлган кўп йиллик эътиборсизликнинг натижаси. Энг асосийси, бу сизнинг қийинчиликлардан қўрқиб, ярим йўлда қолиб кетмаслигингиз.

2. Умуртқа поғонаси

Думғаза қисмида 6—10 сония ёқимли шифобахш иссиқ шарча тўплаймиз. Тимсолнинг ёрқин бўлишига эришгач, хаёлан, шошмасдан умуртқа поғонасининг ички томони бўйлаб тепага силжий бошлаймиз, иссиқ юмалоқчанинг юрадиган йўллари яхшилаб тасаввур қиламиз, бел қисмидан тепага, тепага, тепага қараб силжиймиз. Сантиметрма-сантиметр шарни тепага силжитар эканмиз, бу жойларни ҳақиқий эгасидек қузатамиз, тартибга келтириб, худди енгил массаж қилаётгандек умуртқа поғонасининг ҳар бир қисми чигалини ёзиб бораемиз.

Умуртқа поғонасини тахминан 12—15 сантиметр кенгликда иложи борича яхшироқ қиздиришга ҳаракат қилинг. Сизни безовта қиладиган ёки безовта қилган соҳаларга алоҳида эътибор қаратинг.

Умуртқа поғонасининг кўкрак қисмига, сўнгра бўйин қисмига ўтамиз. *Бош суюгининг асосигача* етиб келиб, бир лаҳза ўша ерда ушланиб, худди шу йўл билан умуртқа поғонасининг ҳар бир қисмидан меҳр ва муло-

йимлик билан галма-галдан ўтамиз, хаёлан сизни безовта қиладиган соҳаларни массаж қилиб, думғазагача етиб келамиз. Бу бир марталик йўл. Бу машқни 3—5 марта такрорлаймиз.

Худди шу тарзда **Ж**, сўнгра **С** (ҳар бир сезгига 3—5 марталик цикл) сезгиси билан ишлаймиз. Бу машқни комплекс сезгилар билан **И+Ж** ва **С+Ж** тарзида ҳам бажариш мумкин.

Ҳар бир йўлдан кейин сезгилар яхшироқ ва янада яхшироқ ҳосил бўла бошлайди. Бундай натижа учун ўзингизни мақтаб қўйинг, қалбингизда шундай миннатдорлик туйғусини ҳосил қилинги, танангиз бу миннатдорчиликка жавобан қандайдир белги берсин.

3. Қўл ва елка қисмлари

Иссиқлик сезгисини *ўнг кафтимизда* тўплаймиз. Уни ички томондан ёқимли тарзда иситаётганини тасаввур қиламиз.

Иссиқликни тўплаб, 6—10 сония давомида ушлаб туриб, сўнгра хаёлан иссиқ шарчани тепага силжитинг, унинг йўналишини ёрқинроқ тасаввур қилишга ҳаракат қилинги. Панжа қисми, билак бўғими, билак, тирсак бўғими, елка, елка бўғими...

Иссиқлик йўлда давом этиб ўнг елка қисмига етиб келганда, қайси аъзолар орқали ўтаётгани ҳақида ўйламай, ўнг елка бўғимидан чап елка бўғимига ўтамиз. Иссиқлик сезгисини йўқотиб қўймасликка ҳаракат қилинги ва кўрсатилган йўналишдан пастга тушманг, *энг асосийси юрак қисмига яқинлашманг* (9-расмга қаранг).

Елка бўғими орқали иссиқ шарни чап елкага, сўнгра пастга силжиб, тирсак бўғими орқали билакка — *чап кафтимизгача* етиб келамиз.

Бир лаҳза ушланиб туриб, чап қўл бармоқлари учларигача қиздириб, келган йўналишимиз билан орқага қайтамиз — ўнг кафтимизгача. Бу битта йўл. Бундай йўллардан 3—5 та бўлиши керак.

Алоҳида эътиборни бўғимларга қаратиб, шу жойларда 1—2 сония кўпроқ ушланиб қоламиз, агар сизни

безовта қилаётган ёки безовта қилган соҳалар бўлса ўша ерда эътиборимизни ушлаб турамиз.

Худди шу тарзда **Ж** ва **С** сезгилари билан ҳам ишлаймиз, уларнинг ҳар бири 3–5 марта такрорланади. Сўнгра бу машқни **И + Ж** ва **С + Ж** сезгилари билан ҳам комплекс равишда бажарамиз.

Агар машқ кўнгилдагидек чиқмаса, уни бошидан такрорланг.

Кимнинг қон таҳлили ижобий бўлмаса, бу ҳолда улар суяқларга, бўғимларга, бўғимлардан сал тепа ва сал пастдаги қисмларга алоҳида эътибор қаратишлари керак.

Нима бўлган тақдирда ҳам умуртқа поғонасига ва бўғимларга сизнинг ғамхўрлигингиз, иштирокингиз ва парваришингиз керак.

Машқни энгил, қувноқ кайфиятда бажаринг, ички кайфиятингизни ҳам кузатинг. Ўзингизга далда бериб туришни ва мақтаб қўйишни унутманг.

Бироз нафасимизни ростлагач, кейинги машқларга ўтамиз.

Б. И, Ж, С — сезимларини носоз аъзога йиғиш, тафсилланган сезимларни ушлаб туриш, сўнгра солиб юбориш

Бу машқни, фақат **юрак ва миядан ташқари** истаган носоз аъзо билан бажариш мумкин! Мисол учун жигарни олайлик.

Биринчидан, жигар ҳар доим кўшимча парваришга муҳтож, чунки у елкасида жуда катта оғир юкни кўтариб туради, иккинчидан, жигар ўзига қаратилган ички эътиборга яхши «жавоб» беради.

Кўзларимизни юмиб, танани бўшаштирамиз. Иссиқдан бошлаймиз.

Хаёлан жигар қисмини тасаввур қиламиз, у жойда иссиқлик тимсолини ҳосил қиламиз. **И** сезгисини уш-

лаб туриб, уни ёрқинроқ тасаввур қиламиз. Ўнг қовурға остини яхшироқ қиздиришга ҳаракат қиламиз.

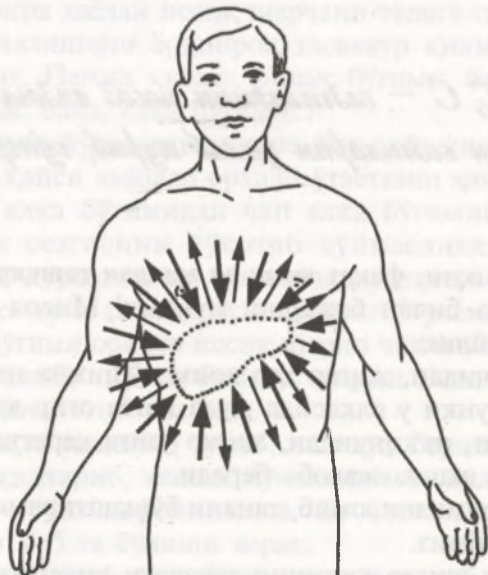
Хаёлан бутун танамизнинг турли бурчакларидан **И** тўплаймиз, жигар томон силжитиб, ўша ерда қолдирамиз. Буни бир неча марта такрорлаймиз. Ёқимли шифобахш иссиқлик, жигарни ич-ичидан қиздирар экан, у бутун аъзони қамраб катталашиб боради... Ажойиб!

Иссиқликни тўплаб, уни тахминан 8–10 сония ушлаб туриб, кейин хаёлан тўпланган иссиқликни ҳар томонга сочиб юборамиз, 8–10 сония давомида иссиқлик сезгиси бутунлай йўқолиб, иложи бўлса иссиқликнинг изи ҳам қолмасин.

Кейин уни яна йиғиб, сўнг юқоридагидек вақт оралиғида сочиб юборамиз (10-расм).

Ундан кейин бу машқни **И+Ж** ва **С+Ж** сезгилари билан ҳам бажариш мумкин. Машқни ҳар бир сезгида 3 мартадан такрорлаймиз.

Ҳамма машқларни ўзингизни зўриқтирмасдан, хоҳиш ва қувонч билан бажаринг. Бу машқни бажараёт-

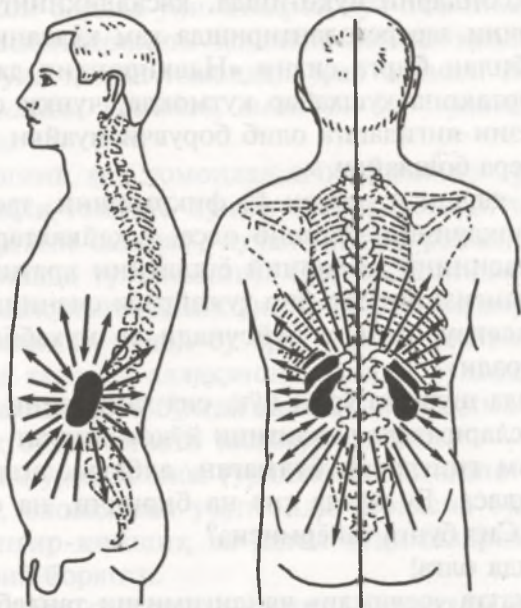


10-расм. Сезгиларни жигарга йўналтириш ва сочиб юбориш

ганда томирларда ва асаб толаларида массаж жараёни юз беради, сезувчанлик тикланади — бу контактсиз ауто-массаждир. Бундай массажни «севимли» аъзоингиз учун ички томондан фақат ўзингиз бажаришингиз мумкин. Агар сиз бирор жуфт аъзо билан ишлаётган бўлсангиз, масалан, буйрақларингиз билан, машқ учун иккаласини ҳам бирданига олишингиз мумкин (11-расм). Худди шу машқни жимирлаш билан, сўнгра совуқлик сезгиси билан ҳам такрорлаймиз.

Лекин барибир навбатма-навбат ишлаган яхши, олдин битта буйрак билан, кейин бошқаси билан. Масалан, ўнг буйрак кўпроқ безовта қилса, ўнг буйрақдан бошланг, кейин чап буйрак билан ишланг, сўнгра яна ўнг буйракка қайтиш мумкин.

Асосийси — ўзингизга қулоқ тутинг. Шунда сиз ҳар доим қандай йўл тутиш, қайси аъзо билан қандай ишлаш борасидаги йўналишни топа оласиз.



11-расм. Иккита «севимли» аъзо билан ишлаганда сезгиларни йўналтириш ва сочиб юбориш

Агар сизда носоғлом аъзолардан битта эмас бир нечта бўлса, улар билан навбатма-навбат ишлаш мумкин.

Диққат! Бундай массаж пайти ёки массаждан кейин сиз ишлаган аъзода оғриқ пайдо бўлиши ёки қучайиши мумкин. Кўрқманг, бу табиий ҳол. Бу соғайиш жараёни бошланганининг белгиси, кўпинча бу оғриқ орқали юз беради. Хавотир олманг, бундай ҳолатни хотиржам ва хурсандлик билан қабул қилинг! Сиз соғлигингизни тиклаш йўлида тўғри йўналишдасиз!

7. Чандиқларни йўқотиш (символ ишлари)

Демак, биз чандиқларни йўқотишга киришамиз. Бу худди эртақдек эшитилаяптими?

Лекин бу усул Шарқ табобатида минг йиллардан бери қўлланилиб келинади ва нафақат чандиқларни, теридаги нуқсонларни йўқотишда, касалликнинг яширин сабабларини зарарсизлантиришда ҳам қўлланилади.

Шу билан бирга сизни «Навқиронлик дарвозаси» номли эртақона хушxabар кутмоқда, чунки сизда вужудингизни янгилашга олиб борувчи муайян ўзгаришлар юз бера бошлайди.

Буни қаранг-а, инсон ўз фикрларини, тасаввурларини бошқаришни ўрганиб олса, у ҳайкалтарош сингари танасининг жисмоний ёшлигини яратиши мумкин. Танангизнинг ҳар бир ҳужайраси сизнинг хаёлингизга, тасаввурингизга бўйсунди ва муҳаббат билан жавоб беради.

Бу ерда шубҳага ўрин йўқ, сиз ҳаммасини удалайсиз. Курсларимизда чандиғини йўқотолмаган ҳали биронта ҳам тингловчи бўлмаган, албатта, агар у буни жуда хоҳласа. Бу йўлда сиз на биринчи, на охиригиси бўласиз. Сиз бунга тайёрмисиз?

У ҳолда олға!

Энг катта «севимли» чандиғимизни танлаб оламиз. Унинг ёшини бизга мутлақо аҳамияти йўқ. Унга яхшилаб қараб чиқинг, чизғич ёрдамида (миллиметрча

аниқликда) ўлчанг, ҳамма маълумотларни кундаликка ёзиб қўйинг.

Чандиқларингиз бир нечта бўлса, у ҳолда энг каттасини танлаб, унинг устида ишланг ва бошқалари ўзи йўқолади. Агар сизда катта чандиқлар бўлмаса, у ҳолда кичик операциялардан кейинги чандиқлар бўлиши ҳам мумкин, аёлларда эса туғруқдан кейинги тери ости ситилиши (стрия), битишмалар, тиртиқлар ва бошқалар.

Машқ учун фақат теридаги ташқи нуқсонларни ола- миз. Ички битишма ва тиртиқлар, хавфсиз ўсмалар авто- матик равишда ўз-ўзидан йўқолиб кетади.

Бош (юз)даги ва кўкрак қисмидаги терининг таш- қи нуқсонлари билан ишлаш мумкин эмас.

Кўзларимизни юмиб, танамизни бўшаштирамиз.

Хаёлан тананинг чандиқли жойини тасаввур қила- миз, имкон борича уни аниқроқ қўз олдимизга келти- рамиз. Хаёлан терининг чандиқли жойини қиздира бош- лаймиз, уни ҳамма томондан ўраб оламиз: *ён томон- дан, узунасига, пастдан, тепадан, энг муҳими — ички томондан.*

И сезгини ҳар томондан ички томонга тўплаймиз ва чандиқли томонга йўналтирамиз, хаёлан иссиқлик- нинг тафтини ошириб, кучайтириб борамиз, ҳарорат- ни оширишда тўхтамаймиз. Сўнгра иссиқлик кучини икки ҳисса кўпайтирамиз; уни ёрқинроқ тасаввур этишга ҳаракат қилинг, худди бу ерда гулхан ёнаётгандай, бу оловнинг тафтида аллақачон сизники бўлмай қолган, ўз вазифасини ўтаб бўлган ҳамма ўлик тўқималар ёниб, эриб йўқ бўлаётганини тасаввур қилинг...

Чандиқ ўрнида олов гуриллаб ёнаётганини тасаввур қиламиз, оловда сиз учун энди кераксиз бўлган, ху- нук, қинғир-қийшиқ ва дағал тўқималарнинг бари ёниб, эриб боряпти.

Иссиқлик сезгисига жимирлашни ҳам қўшамиз, ҳамма эски нарсалар ёниб йўқ бўлаётган ўчоқ печкани ёрқинроқ тасаввур қилишга ҳаракат қиламиз... Худди

шу пайтнинг ўзида чандиқнинг ўрнида бу жойдаги қон оқими билан керакли озуқа келиши кучайганини ёрқинроқ тасаввур қилинг, эскирган, ўлик тўқималарнинг ўрнида ҳозир майин, соғлом, ёш ҳужайралар туғилаётганини ҳис қилишга ҳаракат қилинг.

И+Ж сезгисини яна икки ҳисса кучайтиринг, шу сезгини ушлаб туринг, терини майин, майин, текис, силлиқ, ёқимли ним пушти жилва таратиб боришини тасаввур қилинг...

И+Ж сезгисини яна кўпроқ кучайтиришга ҳаракат қилинг, қанча кучайтира олсангиз шунча *максимал* даражада кучайтираверинг, бу ишга бутун кучингизни, фикрингизни, энг яхши ҳис-туйғуларингизни бериб, шу тасаввурни бир оз ушлаб туришга ҳаракат қилинг.

Фақат чандиқлар билан ишлаганда тасаввур кучини чекламасдан, унинг бор кучини ишга солиш мумкин. Иссиқлик тимсоли қанча ёрқин ва кучли тасаввур қилинса, шунча яхши; агар шу жойда иссиқ печкадан куйиб қолгандек сезги пайдо бўлса, бу жуда яхши.

Чандиқнинг ўрни яра тузалаётгандагидек қичишиб, терида пирпираш ёки жимирлаш ҳосил бўлса, янада ажойиб. Демак, бу ерда ҳақиқатан ҳам ўзгариш бўляпти, чандиқ йўқола бошлади.

Диққат!

Теридаги нуқсонларни йўқотиш машқи услубдаги сезгиларни *максимал* даражада кучли тасаввур қилиш мумкин бўлган ягона машқ: иссиқдан кучли, эритиб юборадиган иссиққача, совуқдан музлатувчи қаҳратон совуққача.

Қолган барча тимсолий машқларда албатта энгил иссиқ ва ёқимли совуқликни тасаввур қилиш керак.

Формула кўринишида бу жараёни куйидагича ёзиш мумкин:

И+И+2И+2ИЖ+2ИЖ+ИЖ_{макс.}

Иссиқлик+иссиқликни кучайтирамиз+иссиқликни икки баравар кучайтирамиз+яна иссиқликни жимирлаш билан икки баравар кучайтирамиз+яна иссиқликни жимирлаш билан икки баравар кучайтирамиз+ис-

сиқлик ва жимирлашни максимал даражада ошириб бораверамиз, яъни иссиқлик ва жимирлаш шунчалик кучли бўлиши керакки, сиз қанча кучли тасаввур қила олсангиз ва ҳис эта олсангиз шунча тасаввурга эрк беринг.

Бу чандиқ билан ишлаш машқининг ярми. Иккинчи ярми ҳам худди шундай бажарилади, фақат **И** ўрнига **С** билан ишлаймиз. **С** формуласи қуйидагича кўринишга эга.

$$С+С+2С+2СЖ+2СЖ+СЖ_{\text{макс.}}$$

Демак, чандиқлар билан ишлаш олти пиллапоядан иборат.

И тимсолини (ёки **С**) бир неча бор икки ҳиссадан ошириб кучайтириб борилади, жимирлаш сезгиси кўшилади, ниҳоят **ИЖ** (ёки **СЖ**) сезгилари максимал даражага етказилади. Шу билан бирга бу тимсолларни максимал даражада ёрқин ва кучли тасаввур қилиш жуда муҳим.

И сезги билан ишлаганда оловнинг тафтини, **С** сезги билан ишлаганда чандиқ ўрнида сезгини сезмайдиган даражада музлаб қолишгача бўлган совуқлик тасавурида ишланади.

Ж сезгисини ҳам кучлироқ тасаввур қилиш мумкин, худди бу жойда минг-минглаб ҳашоратлар ўрмалаб юради, оёқлари билан шундай живирлатадики, қашлаб-қашлаб ташлагинг келади.

Бу сезгилар қанча кучли бўлса, шунча яхши. Яна такрорлайман, бу машқ сезгилар кучини ва ёрқинлигини чекламасликка рухсат берувчи ягона машқ.

Келинг, ҳозир чандиқларнинг аҳамияти ҳақида ва нима сабабдан уларнинг йўқолиши мумкинлиги ҳақида фикр юритамиз.

Тана шикастланган жойида чандиқ ҳосил қила олмаганида нима бўлишини бир тасаввур қилинг — одам ҳалок бўлиши мумкин эди. Чандиқ энг аввало тананинг ҳимоя воситаси.

Чандиқлар ишонарли ҳимоя қила олиши учун қалин, дағал тўқималардан ташкил топган. Тананинг

чандиқ ҳосил қила олиши ноқулай шикастлантирувчи ҳолатларга мослашувидир.

Бошқача айтганда, бу тананинг имкон даражасида жабрланган жойининг олдинги фаолиятини, олдинги «чиройини» тиклаш учун қўлидан келганча «ямоқ солишга» қилган ҳаракати.

Лекин вақт ўтиб, тана бу вақтинчалик муаммони ҳал қилгач, чандиқ бу ерда *кераксиз бўлади...* Чандиқ бўлиб ўтган ҳодисанинг моддийлашган хотираси сифатида қолади. Унинг ҳимоя воситаси эканлиги ўзининг долзарблигини йўқотади, лекин тана автоматик тарзда «эски танишликнинг ҳурмати» юзасидан чандиқни ўзида сақлашда давом этади.

Демак, тахмин қилишимиз мумкин: агар танамиз керак пайтда шундай ишончли ҳимоя ҳосил қила олар экан, унга муҳтожлик қолмагандан кейин, уни йўқ қила олиш имконига ҳам эга.

Шунинг учун керакли амални бажариб, чандиқ устида ишласангиз, улар сўрилиб, йўқолиб кетади.

Эътибор беринг, биз ҳозир жуда муҳим жойгача етиб келдик.

Чандиқларнинг йўқолиши нима? Уни яна қандай баҳолаш мумкин? Бу *тана хотирасининг ўша даврга, ҳозиргидан ёшроқ бўлган пайтларига қайтиши, тўғридан-тўғри айтиш мумкинки, ёшаришининг айнан ўзи.*

Чандиқларнинг, шу билан бирга юздаги, бўйиндаги ажинларнинг йўқолиши ва бошқалар — бу улкан муз бўлагининг сув тепасида кўриниб турган қисми, танадаги биологик ёшариш жараёни эса жуда нозик ва чуқур тарзда кечади. Энг ажойиб ва энг муҳими, бу жараён ишга тушиб кетган бўлса, у тўхтаб қолмайди, уни фақат ирода кучи ёрдамида навқирон, хушчақчақ, соғлом бўлиш истаги билан қўллаб-қувватлаб туриш керак, холос.

Энди бир-икки оғиз оғриқ ҳақида.

Оғриқ ўзи нима? Оғриқ пайдо бўлишини ҳар доим ҳам ёмонликка йўйиш тўғри бўлармикан? Оғриқ қандай аҳамиятга эга?

Оғриқ, энг аввало танамизнинг жабрланган қисми-дан ёки носоз аъзодан мияга келаётган хабар. Бу мия учун қаердадир, нимадир рисоладагидек эмаслиги ҳақидаги хабар.

Тимсолий қилиб айтадиган бўлсак, оғриқ бизнинг кўриқчимиз, у *огоҳлантираяпти*: «Мен бор жойга эътибор бер, мен сенга жуда муҳим хабар йўллаяпман» ва у ёғига хабар келиши давом этади.

Агар оғриқ узлуксиз, доимий, зирқиратадиган бўлса, бу вужудимизнинг нолиб шикоят қилиши: «Мен йиғлаяпман, йиғлаяпман, сенинг эса парвойингга ҳам келмайди! Ёрдам сўраяпман, қутқаринг!»

Бундай ҳол юз берганда кўпчилик қандай йўл тутади?

Одатда, кўпчилик бундай хабарчини оғриқ қолдирувчи хапдориларни истеъмом қилиш орқали овозини ўчиришга ҳаракат қилишади, лекин муаммонинг илдизи қолади ва у ҳеч қачққа кетмайди...

Оғриқнинг келиб чиқиш сабабини бартараф этиш чорасини кўриш ўрнига биз ноқулайликдан қочиш йўлини қидирамиз. Бу йиғлаётган болага, муаммо сабабини баратараф этмасдан сўргич бериб овутишга ҳаракат қилиш билан баробар. Натижада вақти келиб хасталик сурункали касалликка айланади. Оғриқ пайдо бўлиши билан ўзингизга-ўзингиз: «Бу ниманинг аломати? Бу оғриқ билан танам менга нима тўғрисида хабар бермоқчи?» деган саволни беринг.

Бунинг маъносини тушуниш ва кейинги ҳаракатларингиз қарорини қабул қилиш учун ўзингизга қулоқ тутинг.

Балки ҳурматли китобхонларимизнинг баъзиларида услуб асосидаги машғулотлар давомида «севимли» аъзоларида оғриқ кўзгалгандир. Бу соғайиш жараёни бошланди, қисқа муддатли оғриқ кўзғалишидан кейин у тўппа-тўғри мақсад сари йўл олади, деган гап.

Машғулот натижасида қисқа муддатли оғриқ кучайганда қалбингизда миннатдорлик туйғусини ҳосил қилинг, тўғри йўлдан ҳаракат қилаётганингиз учун қувонинг: сизда ижобий томонга ўзгариш жараёни бошланди.

1. Ҳар куни эрталабки пешобингиз қандай ҳолатда эканини текшириб, кундаликка қайд этиб боринг (миқдори, ранги, тиниқлиги, чўкмалар тури ва унинг миқдори). Ишлаётган чандиқнинг катта-кичиклигини ўлчаб боринг, миллиметргача аниқлик билан ўлчов натижасини кундаликка киритинг.

2. «Кулоқсиз» сезгилар билан мустақил ишланг. Бунда энг асосийси ҳосил қилинадиган сезгиларнинг «ёрқинлиги» эмас, танангизда юз бераётган ижобий ўзгаришлардир.

3. Кечқурун бугунги кунингиз қандай ўтгани ҳақида мулоҳаза юритинг, нималарни ўзгартиришни хоҳлардингиз, кейинги кун иш режасини чамалаб қўйинг.

4. Ўзингизни эртанги кун машғулотига руҳан ҳозирланг. Қалбингизда машқларни бажарадиган пайтни интиқлик билан кутиш соғинчини ҳосил қилинг, ана шунда сиз учун омад доим ёр бўлади.

Умумий эслатмалар

Олдинги машғулотлар дастурини ўзлаштирмай туриб, кейинги машғулотларга ўтиш мумкин эмас. Энг муҳими бажараётган ишдаги сифат.

Олдинги машғулотларни яхшироқ ўзлаштирмоқчи бўлсангиз, ўзингизга захирадаги кунлардан қўшиб беринг (ўзингизнинг режангизни ҳисобга олган ҳолда). Кейинги бўлимни ҳатто қизиқиб ҳам очиб кўрманг. Шу ерда хатчўпингизни қолдиринг.

Гуруҳ билан шуғулланганда ўзлаштириш энгилроқ кечади, шунинг учун мустақил ишлаганда ўқув материални ўзлаштириш вақтини 1-2 кунга чўзиш мумкин, лекин ундан кўпга эмас! Соғайиш муддатини чўзиб юбориш ҳам мумкин эмас!

8. Саломатлик ва навқиронлик тинимли

Соғайишни истамаган бирорта ҳам бемор бўлмаса керак. Лекин шундай бўлса ҳам, айниқса, оғир хасталиклардан ҳамма ҳам тузалиб кета олмайди. Демак, бу ерда

биргина хоҳишнинг ўзи камлик қилади. Тузалиш учун яна нимадир керак.

Нима керак экан?

Биз сиз билан услуб асосининг асосига, яъни пой-деворига яқинлашдик.

Бундан кейинги машғулотларимизнинг давоми Саломатлик ва навқиронлик тимсолига қурилган бўлади. Хасталикнинг оғриқлари билан тинка-мадоринг қуриб турганда, тушкун бир аҳволда кўтаринки кайфиятни қаердан олиш мумкин?

Ҳамма гап ҳам шунда-да, уни сунъий тарзда ҳосил қиламиз.

«Мен оғир хастаман, бахтсизман, бундай ишлар кўнглимга сиғмайди, миямни бўлмағур нарсалар билан қотирмай, яхшиси мени даволагин!» деб эътироз билдиришингиз мумкин. Кўпчилик одамлар йўл қўядиган хато ҳам мана шунда. Аслида эса *оптимистлик*, *хушчақчақлик*, *ҳаётга муҳаббат* бизни хасталик ва бахтсизлик ботқоғидан чиқариб олади. Шунинг учун ҳам ўз мақсадимизни ёдда сақлаган ҳолда бахтли ва соғлом одам ролини ижро эта бошлаймиз. Бу эса унчалик қийин иш эмас, фақат биринчи қадамни кўйсак бас.

Тақдир сизга инъом этган ҳар бир кунга қувонинг ва бу қувончни бошқаларга ҳам ҳадя этинг.

Америкалик олимларнинг кузатишича, онкологик касаллик билан оғриган беморларнинг ўттиз фоизи бу дардни енгиб чиқишган.

Хасталикдан тuzалганларнинг руҳиятини кузатиш натижаси шуни кўрсатдики, бу инсонлар табиатан оптимист бўлиб, улар нафақат ўз қисматлари борасида кўз ёш тўкиб ўтиришмаган, ҳатто ҳаётларининг ачинарли хотимаси ҳақида ўйлашмаган ҳам. Улар ҳаёт учун курашмаган, шунчаки ҳар бир олган нафаслари учун миннатдорчилик, шукроналик туйғусида ҳаётдан қувониб яшашган.

«Оптимистлар — ҳа, мен ахир оптимист эмасман-ку», деб гапириши мумкин кимдир. Биқининг санчиб, елканг зирқираб, кўкрак симиллаб, бўғимлар гичир-

лаб турган бўлса, қандай қилиб оптимист бўлиш мумкин? Яхшиси мени тезроқ тузатинг, кейин мен ҳаётдан шундай қувонаманки, шундай қувонаманки... Ҳозирча эса узр, қувноқлик, хурсандчилик юрагимга сифмайди! Ҳожатга зўр-базўр эмаклаб етиб олсам ҳам катта гап...»

Бундай хатога йўл қўйманг! Боши берк кўчага кириб қолманг!

Биринчи машғулотларда нималар ҳақида гапирганимиз ҳақида эсланг. Агар ҳаёт қувончи ўз-ўзидан ҳосил бўлмаса, уни *сунъий равишда* ҳосил қилиш керак. Биз буни ҳиссиётларни машқ қилдирганимизда бажарганимиз ва танамиз созлашга жуда яхши бўйсунганини билламитиз.

Бизнинг ташқи ҳолатимиз ички кайфиятимизни акс эттиради. Худди шу тарзда юз мушакларига таъсир қилиб, тескари жараёни юзага келтириш ҳам мумкин.

Шу тариқа биз истаган, ўзимиз учун керак бўлган эмоционал ҳолатни сунъий равишда ўз ҳаракатларимиз билан, ирода кучимиз ва тасаввуримиз ёрдамида ҳосил қилишимиз мумкин.

Эсингизда бўлсин: Соғайганлик тимсолисиз ҳар қандай машқ бефойда. *Ҳамма бажараётган машқларимиз соғлиқни тиклаш ва бақувват қилиш учун куч бағишлайди, тасаввуримиз, тимсол эса бу кучлар учун ўзан вазифасини ўтайди. Уларни қандай ишга солиш мумкин? Бу кучли истак ва интилиш.* Мана шунда бизнинг танамиздаги ҳаракат биз орзу қилган томонга қараб йўл олади.

Демак, кўзгу олдида ўтирганча бахтли одам қиёфасига киринг. Табассум қилинг, қошлар кўтарилган, елкалар эркин ташланган, бемалол ва эркин нафас олинг, танангиздаги бутун тарангликни бўшаштиринг ва шу ҳолатда беш дақиқача туринг.

Яхши кайфият ва ўзига бўлган ишонч, ҳеч бир сабабсиз қаердан пайдо бўлганлигига ўзингиз ҳам ҳайрон қоласиз.

Демак, соғлом ва бахтли инсон ролини ўйнаш баробарида, бу сизнинг асл моҳиятингизга айланиб қолади.

Ҳар дақиқада ўзингизни қандай кўришни истасангиз ўшандай ҳис қилишингиз керак. Тана ҳам шу ондаёқ бунга мослашиб, кўз олдингизда ўзгара бошлайди!

Ишонмайсизми? Сиз буни текшириб кўринг...

Эсингиздан чиқмасин, ҳар бир машқни, бутун қалб кучингиз, руҳиятингиз маҳорати билан худди ижодкор ҳайкалторошдек ўзингиз яратган ёшликка хос қувноқлик билан бажаринг.

Бу йўлда биз сиз билан ҳамиша биргамиз.

ОЛТИНЧИ ДАРС

1. *Бўйимлар машқи**
2. *Хаёлан нафас олиши**
3. *Хиссийатларни машқ қилдириши**
4. *Берилган тана қисмларида И, Ж, С ва И+Ж ҳамда С+Ж сезимларини ҳосил қилиши**
5. *И, Ж, С сезимларини умуртққа поғонаси орқали қўл ва оёқлар бўғлаб И+Ж ҳамда С+Ж сезимларини силжйтиши*
6. *Шимсолий машқларининг биринчи комплекси:*
 - *сезимларни йиғиш ва соғиб юбориш;*
 - *носозлом аъзоларда уф хил текисликда «артиш» ва «спирал» машқларининг бажарилиши;*
 - *ландиқлар билан ишлаш.*

Китобнинг бу саҳифаларида учрашиб туришимиз шундан далолат бераптики, сиз олдинги машғулотларни ўзлаштириб бўлдингиз ва биз яна биргаликда йўлда давом этамиз.

Аввалига баъзи бир якуний хулосалар билан ўртоқлашсак.

Танангизда қандай ўзгаришлар юз бермоқда? Нималарни сеза бошладингиз? Аҳволингизда қандай ижобий ўзгаришлар бошланди?

Кўп ҳолларда на И, на Ж, на С сезилари деярли сезилмайди, лекин ижобий томонга ўзгариш бошланиб

кетади. Бу ерда ўзимизнинг ички «душманимиз» — ношукрлик ихтиёрига эркинликни бериб қўйиш хавфи бор.

Турли одамлардаги сезувчанлик ва ўз вужудининг жавобини «эшита олиш» турлича бўлади. Муҳими, сезгиларнинг ёрқин ифодаси эмас, вужудингизда кечаётган ижобий ўзгаришлардир.

Энди ҳаммасини бир бошдан бошлаймиз.

Уйқунгиз яхшиландими? Иштаҳангиз-чи?

Жуда яхши. Бу шундан далолат берадики, сизга танангиздаги янгиланиш, тикланиш ишлари учун қўшимча манба керак бўлади.

Хурматли хонимларимизни дарров огоҳлантириб қўймоқчиман: вазнингиз ошишидан чўчиманг! Сизнинг вазнингиз ўзининг жисмоний меъёрига келади. Энг муҳими, сиз доим ўзингиз интилаётган мукамал тимсолингизни кўз олдингизда ушлаб туринг.

Вазнининг ортиқчалиги кўп ҳолларда яширин шишлар натижасида, шу билан бирга баъзи бир психологик сабаблар туфайли ҳам бўлиши мумкин. Айнан шу сабабли, тизим бўйича шуғулланиш жараёнида иштаҳангизнинг яхшиланишига қарамай вазнингиз камайиб бориши кузатилади. Овқатланишингиз тўқис ва витаминларга бой бўлишига эътибор беринг.

Тизимда овқатланиш масаласига махсус эътибор қаратилмайди, лекин бу мавзу жуда кўпчиликни қизиқтиришини инобатга олиб, сиз учун фойдали деб ҳисоблаган икки оғиз сўзимни айтиб ўтаман.

Олдинига парҳез ҳақида.

Парҳезга фақат бирон-бир касаллик туфайли чекланишга мажбур бўлган одамгина риоя қилади. Вазнининг кўп ёки камлиги жуда кўп сабаблар билан бирга одамнинг гавда тузилишига ҳам боғлиқ. Агар сиз табиатан кенг ва паст бўйли бўлсангиз, у ҳолда *индивидуал* (яъни ўзига хос) вазнингиз ўртача статистик меъёрдан бироз баландроқ бўлади, лекин бу сизнинг индивидуал меъёрингиз.

Агар сиз озгин ва бўйчан бўлсангиз, у ҳолда вазнингиз ўртача статистик меъёрдан кам бўлади, лекин

бу ҳам сизнинг индивидуал метёрингиз. Шунинг учун ўзингизни сабабсиз қийнаманг. Асосийси — «Мен шунақа семизман» ёки «Мен шунақа қилтириқман», деб ўзингизни ич-этингизни еб тугатишни бас қилинг.

Балки сизнинг айнан мана шу дўмбоқлигингиз ёки жуда ихчамлигингиз сизга такрорланмас жозиба бахш этиб тургандир. Ўзингизга бошқача кўз билан қаранг.

Мен учун овқатланишнинг энг яхши усули бу тартибли овқатланиш. Энг асосий озуқа маҳсулотларида бу шундай кўринишга эга.

Тартибли овқатланиш схемаси

Оқсиллар	Ўсимлик озуқаси	Углеводлар
Гўшт, балиқ, тухум (чала қайнатил.), Бульонлар (бир қайнатиб ташланган), дуккакдилар, кўзиқоринлар, ёнғоқлар, писта	Сабзавотлар, мевалар, шарбатлар	Нон (қанча дағал бўлса шунча яхши) ун маҳсулотлар (қанча кам бўлса шунча яхши) ёрма, картошка шакар, мураббо, конфетлар, асал
мумкин		мумкин
		мумкин эмас

Лекин овқатланиш бу услубнинг энг асосий масалаларидан эмас. Бу ерда шунчаки ўз фикримиз билан ўртоқлашдик, бунинг эътиборингиз учун қабул қилиш ёки қилмаслик ўзингизга ҳавола.

Энди уйқунинг сифати ҳақида бир-икки оғиз сўз.

Агар эрталаблари уйқудан уйғонишингиз оғир кечса ёки 7-8 соат ухлаб ҳам уйқуга тўймасангиз — бу сизни сергаклантириши керак. Уйқу сифатининг бузилиши охир-оқибат невроз касаллигининг биринчи аломати бўлган уйқусизликка олиб келади.

3-4 кунги машғулотдан кейин деярли ҳамма тингловчиларимизнинг уйқу сифати яхшиланади. Машғу-

лотларнинг биринчи кунлари кўпчилик тингловчиларимиз уйқуларининг қаттиқлигидан соат жиринглашини ҳам эшитмай қолишганини таъкидлашган.

Бу шундан далолат берадики, танангиз йўқотган соғлигини тиклай бошлади, соғлом ва навқирон бўлиш жараёни ишга тушиб кетди. Агар сизда бундай ўзгариш бўлмаган бўлса, у ҳолда сиз жуда тез орада «болаларникидек соғлом уйқу» сўзининг асл маъносини тушуниб оласиз.

Уйқуга кетиш лаҳзаларини буткул эриб кетиш, ғойиб бўлиш, бутунлай ҳамда тезлик билан ғарқ бўлиш ва... у ёғига «ҳеч нарса эслай олмайман» каби ҳислар билан таққослаш мумкин. Шунга ҳам эътибор берингки, уйқунинг давомийлиги ҳеч қандай аҳамиятга эга эмас, бу ерда уйқунинг сифати муҳим.

Агар сиз уйқуга кетаётиб қуёшдаги қордек эрий бошласангиз, ёстиғингиз орасига сизиб ғарқ бўлсангиз, демак, сиз уйқунгиз сифатини яхшилаб, меъёрга келтира олибсиз. Шу билан бирга бундай уйқу бутун тананинг мушакларини ҳам бўшаштира олиши билан ифодаланади.

Сиз бирор марта боланинг ухлашини кузатганмисиз?

У шу заҳоти ва истаган алфозда *ухлаб қолиши* мумкин ва бу пайтда у анча *огирлашганини* ҳам сезамиз. Сиз уни турткилашингиз мумкин, лекин у таъсирланмайди. Мана биз қанақа уйқу ҳақида гапираяпмиз.

Лекин биз чуқурлашиб, мавзудан ҳам четга чиқиб кетдик. Демак, бугунги кунга келиб сизнинг уйқунгиз ва иштаҳангиз яхшиланди, бу яхши!

Агар сиз буни аниқ ва равшан ҳис қила олмаётган бўлсангиз, бу нарса бугун эмас, эртага албатта рўй беради!

Эрталабки пешобингизни текшираяпсизми?

Агар пешобингизда паға-пағ булутчалар, қум пайдо бўлган бўлса жуда яхши, демак, тозалаш механизми «ишга тушибди». Қумга эътибор беринг: агар у рангсиз, сарғиш бўлса, қумнинг ёши бир неча ойлик; агар тўқроқ рангда бўлса камида 2-3 йиллик, буларнинг ҳам-

маси буйракнинг меъёрдагидек ишлашига халақит бериб келган.

Диққат!

Сизнинг буйрак ёки ўт пуфагингиздан майда тошчалар ҳам чиқа бошлаши мумкин! Агар уларнинг диаметри 0,5 сантиметргача бўлса, одатда улар оғриқсиз чиқиб кетади, йирикроқларининг иши қийин. Сергак бўлинг! Иссиқлик (И) сезгиси билан ишлаш жараёнида ҳар доим эриб кетган, эриб ғойиб бўлган тимсолни тасаввур қилиб ишланг. Иссиқ чойдаги қанд бўлаги қандай эриб йўқ бўлишини эсланг.

Лекин 0,5 сантиметрдан каттароқ тошлар билан мустақил ишлаш мумкин эмас. Бу техника хавфсизлигини бузиш ҳисобланади.

Агар пешоб ранги ўзгарса, жигар иши фаоллашганидан дарак беради, бу албатта жуда яхши.

Жигар ва буйрак соҳаларида сизда қандай сезгилар пайдо бўлди?

Агар сизда ҳозир озроқ оғриқ қўзғалган бўлса, қўрқманг. Бунинг учун хурсанд бўлинг, соғлигингиз тиклана бошланди.

Бўғимларингиз қандай?

Агар улар олдин ҳам сизни безовта қилган бўлса, бироз шишиши ёки оғриши мумкин. Ҳозирги вазиятда бу яхшилиқ аломати, у ерда ҳам соғайиш жараёни бошланган.

Чандиқларнинг аҳволи қандай? Улар йўқола бошладими?

Агар йўқола бошлаган бўлса, сиз рекордчисиз. Биз бу машқ билан эндигина танишдик ва асосий иш бугун бошланади.

Кўриш ва эшитиш қобилияти қандай? Бугунги меъерингиз -10-20 %. Натижаларни шу меръёрга етказиб олинг!

Ўзингиздаги барча ўзгариш ва кузатишларингизни кундаликка қайд қилиб боринг. Шундай қилиб, *танангиз-*

даги кучлар уйғониб ҳаракатга келди. Демак, жараён бошланди, хурсанд бўлинг. Сиз билан бизнинг мақсадимиз танамизнинг ўз кучини касаликка қарши кураша олиши учун уйғотиш.

Эслатмалар ва насиҳатлар

Шифокор томонидан тайинланган даволаш муолажаларини ўзбошимчалик билан БЕКОР ҚИЛМАНГ!

Дорилар дозасини камайтиришдан олдин шифокорингиз билан маслаҳатлашинг! Яна бир марта диққат билан «Маслаҳатлар ва тақиқлар» бўлимини ўқиб чиқинг, техника хавфсизлигига риоя қилинг, ўзингизга кулоқ тутинг.

Машқларни дам олиш кетма-кетлигида бажаринг, бўлмаса натижалар тескари самара келтириши мумкин. Иш режимини ўзингиз учун қулай тарзда танланг. Машқлар оғирлигини ҳам ички сезгингизга кулоқ тутган ҳолда мослаб боринг. Мақсадни реал етиша оладиган баландликдан юқорироқ қўйинг. Шунда сиз истаган натижангизга яқинроқ «кела» оласиз.

Энди асосий машғулотларга ўтамиз. Бугунги машғулотимиз ҳажмини аниқ тасаввур қила олишингиз учун одатдагидек, дастурни яна бир бора қараб чиқинг. Олдинги машғулотлардаги баъзи бир машқларга бироз ўзгартиришлар киритилган. Масалан, хаёлан нафас олишни бугун асосан носоғлом аъзолар орқали амалга оширамиз.

Қалқонсимон без, кафтлар, тўпиқлар орқали мустақил равишда хоҳлаган вақтингизда «нафас олишингиз» мумкин (кечқурун ухлашдан олдин ёки эрталаб ўрнингизда). Бугунги дастуримиз асосини «артиш» ва «спирал» машқлари ташкил этади.

Эътибор бердингизми, бир қанча машқларимиз биринчи комплексга бирлаштирилган (6-п.). Яъни уларни шу тартибда узлуксиз бажариш керак.

Нима учун шундай эканини машқларни бериш жараёнида батафсил изоҳлаб ўтамиз.

Бугун жуда муҳим кун. Биз кеча старт берилган ҳаракатимизни бугун яна жадаллаштиришимиз, шу билан бирга кечаги ўзлаштирганларимизни ҳам мустаҳкамлашимиз, машғулотнинг охирига келиб барча машқларни тез ва яхши бажаришни ўрганиб олишимиз керак.

Бугун биз тикланаётган ва кучга кираётган соғлиғимизни яхшилаш устида ишлашни давом эттираемиз. Айнан ҳозир бўшашмасдан, онгли тарзда буткул соғайиб кетиш истагини кучайтириш керак!

*1. Бўғимлар машқи **

Ҳар доимгидек бўғимлар машқидан бошлаймиз. Ўзимизга маҳлиё бўлган ҳолда роҳат билан ишлаймиз. Қалбимиздан нур таралаяпти. Ҳар бир машқни юракдан бажаришга, имкон борича машқларнинг асосий моҳиятини англаб етишга ҳаракат қилинг.

Бўғимлар машқининг ҳар бири қатъий танлов асосида саралаб олинган ва танани соғайтириш дастури учун энг мувофиқ ҳисобланади. Илтимос, ҳамма машқларни айтилган тартибда бажаринг, ҳеч нимани ўтказиб юборманг.

*2. Хаёлан нафас олиш **

Бўғимлар машқидан кейин хаёлан нафас олиш машқини бошлаймиз. Ташқи ва ички томондан ўзингизни қандай кўринишда бўлишни ёки қандай ҳис қилишни хоҳласангиз ўшандай тасаввур қилинг.

Бу сизнинг навқиронлик ва саломатлик тимсолингиз. Машқларни бажарганда шу тимсолда бажаришга ва шу тимсолда ҳар доим бўлишга ҳаракат қилинг, ҳатто навқиронлик ва саломатлик тимсоли сиз учун табиий бўлиб, бу кайфият табиий ҳолатингизга айлансин.

Носоғлом (севимли) аъзоимиз орқали нафас ола бошлаймиз, уни кучга кирган соппа-соғ деб тасаввур қиламиз ва ҳис этамиз.

*3. Ҳиссиётларни машқ қилдириш**

Нафас олиш машқидан кейин дарҳол ҳиссиётлар билан ишлашга ўтамиз. Юқорида бу машқ берилган. Шунинг учун такрорлаб ўтирмаймиз: албатта йиғланг ва кулинг, лекин эсингизда бўлсин, асосий диққат юзага келадиган хотиржамлик ҳолатида бўлиши керак.

Бугун сиз учун янада қийинроқ ҳиссиётлар устида, яъни тушкунлик ва ўзига бўлган ишонч ёки соғайиш тимсоли ва соғайиб кета олмаганлик тимсоллари устида ишланг.

Айнан бугун, чунки сизнинг елкангизда уч машғулотнинг тажрибаси бор, бу сизнинг шахсий тажрибангиз.

Маятник тебранди: кўз ёшлар — хотиржамлик — кулги, тушкунлик — хотиржамлик — ўзига ишонч, маҳкумлик — хотиржамлик — соғайиб кетишга бўлган барқарор ишонч.

Биз худди лойга ботиб қолган юк машинасини тўғри йўлга чиқиб олгунча итараётгандек ҳаракат қиламиз. Бу соғайиб кетишнинг, хасталикдан буткул чиқиб олиш тимсолининг айнан ўзи.

Сизда биринчи ижобий натижалар бошланди. Сиз буни ўзингиз ҳам ҳис қиляпсиз, тўғрими?

4. Берилган тана қисмларида И, Ж, С ва И+Ж ҳамда С+Ж сезгиларини ҳосил қилиш (оёқларда, умуртқа поғонасида, қўл ва елка қисмларида)

Олдинги дарсларда ўтганларни такрорлаймиз, фақат бугун олдинги машғулотларда унча яхши ҳосил бўлмаган сезгилардан бошлаймиз. Ҳар бир сезгини тананинг оёқлар, умуртқа поғонаси, қўл ва елка қисмлари орқали 3—5 марта юргизинг, яъни ҳар қайси сезгида

3–5 марта тўлиқ юргизилиши керак. Бу машқ сизни кейинги, янги вазифа учун тайёрлайди.

Б. И, Ж, С, И+Ж ҳамда С+Ж сөзларининг умуртқа поғонаси орқали кўп ва оёқлар бўйлаб силжитиши

Иссиқлик сезгисидан бошлаймиз. Хаёлан **И** юмалоқчани ўнг оёқ тўпиғига йиғиб, 6–10 сония ушлаб турамиз (истасангиз бошқа оёқ ёки кафтдан бошлашингиз мумкин). **И** юмалоқча оёқни ички томондан иситаётганини ёрқинроқ тасаввур қилинг. Сўнгра бу иссиқ юмалоқчани хаёлан аъзолар орқали, тўқималарнинг ичидан олиб ўтамиз, муаммоли жойларга кўпроқ эътибор қаратамиз.

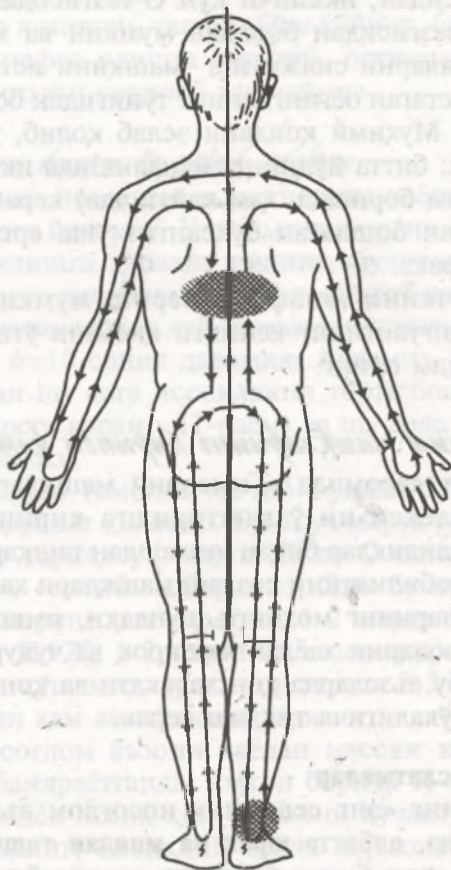
Силжиш схемаси мана бундай (12-расм).

Сезгини ўнг оёқ тўпиғидан *чаноқ бўғими, думғаза ва қовуқ орқали умуртқа поғонаси бўйлаб* тепага силжитамиз, хаёлан умуртқа поғонасининг ҳар бир поғонасини сантиметрма-сантиметр ишлаб ўтиб, бўйин қисмигача етиб келамиз (бош суякнинг асосигача ҳам кўтарилиши мумкин). Сўнгра *елка бўғими* орқали ўнг қўл томонга ўтиб, пастга қараб силжиймиз, ҳеч нимани назардан қочирмай, ўнг *кафтимишгача* етиб келамиз. Хаёлан шу ерда бир неча лаҳза ушланиб, худди шу йўналишда *қўлимиз бўйлаб* тепага қараб силжиймиз.

Кейин ўнг елка бўғими орқали елка қисмидан пастга тушмай, *чап елка бўғими*га ўтиб, *чап қўлимиз* бўйлаб пастга – кафтимишгача келамиз.

Худди шу йўналишда *чап қўл бўйлаб* тепага қараб силжиб, *чап елка бўғими* орқали *умуртқа поғонаси*гача етиб келиб, *умуртқа бўйлаб пастга* силжиб, *чап чаноқ-сон бўғими* орқали *чап оёққа*, ундан *чап оёқнинг тўпиғига* – ча силжиб, пастга тушамиз.

Чап оёқ бўйлаб тепага силжиб, *чаноқ-сон бўғимлари* орқали ўнг оёқ бўйлаб пастга – ўнг оёқ *тўпиғига*гача, **яъни қаердан бошлаган бўлсак, ўша ерга қайтамиз**. Бу бир



12-расм. Умуртқа поғонаси орқали қўл ва оёқлар бўйлаб сезгиларни силжитиш

марталик йўл. Бундай йўлдан **И** сезгисидан уч марта юрамиз, сўнгра **Ж** сезгисидан уч марта ва худди шу тарзда **С** сезгисидан ҳам уч марта юрамиз.

Асосийси хаёлан қўл, оёқларни ва умуртқа поғонасини яхшилаб уқалаш, бунда сезгилар «сакраб» (ёки сезги унча яхши акс этмаса, ёки сезгининг ҳолати ёқимли тарзда акс этмаса) ўтиб кетадиган жойларга кўпроқ эътибор қаратишни унутманг. Сезгиларни бир

кун **И** сезгисидан, иккинчи кун **С** сезгисидан, учинчи кун яна **И** сезгисидан бошлаш мумкин ва ҳ.к. Худди шундай сезгиларни силжитиш машқини истаган кафтингиздан, истаган оёғингизнинг тўпигидан бошлашингиз мумкин. Муҳим қоидани эслаб қолиб, унга амал қилиш керак: битта йўлнинг йўналишида икки мартадан ўтиш (ҳам боришда, ҳам қайтишда) керак ва ҳаракатни қаердан бошлаган бўлсангиз ўша ерга қайтиб, тўхтатиш керак.

Энди кичкина танаффус бериш мумкин (10–20 дақиқа). Машғулотнинг кейинги қисмига ўтишдан олдин озгина дам олинг.

6. Тимсолий машқларнинг биринчи комплекси

Машғулот давомида «Тимсолий машқларнинг биринчи комплекси»ни ўзлаштиришга киришамиз, бу комплексга чандиқлар билан ишлашдан ташқари, кўриш ва эшитиш қобилиятини созлаш машқлари ҳам киради.

Бу машқларнинг моҳияти шундаки, имкон борича носоғлом аъзоларни ҳаёлан яхшироқ ва чуқурроқ массааж қилиб, бу аъзоларда қон ҳаракати ва қон айланиш жараёнини тўлалигича тиклаш керак.

Зарурий эслатмалар

Ўзимизнинг «энг сеvimли» носоғлом аъзоимизни танлаб оламиз, албатта **юрак ва миядан ташқари!** Айнан юрак ва мия билан бевосита ишламаймиз! Лекин шундай бўлса-да, асосий касалликни келтириб чиқарувчи сабабларни бартараф этишимиз билан юрак ва миянинг иш фаолияти яхшилана бошлайди. Танадаги барча аъзолар бир-бирига боғлиқ ва бир-бирига қарам.

Ва яна!

Агар «сеvimли» аъзоингизда қандайдир ўсмалар бўлса, бу машқни бажарманг! Ҳеч қандай «артиш» ва «спирал» машқини бажариш мумкин эмас! Ички фаол массаажни бу аъзоларда бажариш мумкин эмас! Тананинг бошқа қисмларида олиб борилган ишларнинг натижасида бу аъзоларда ҳам бевосита ижобий ўзгаришлар юз беради.

Демак, бошладик.

Кўзлар юмилган, танани бўш қўйинг, бутун ўй-фикримизни нафас олишга қаратиб, ортиқча ўй-хаёлларни калламиздан чиқариб ташлаймиз.

Сезгиларни йиғиш ва сочиб юбориш

Тананинг носоғлом аъзо қисмида хаёлан иссиқ (**И**) юмалоқчани йиғамиз. Уни имкон борича ёрқинроқ тасаввур қилишга ҳаракат қилинг, бу иссиқ тўпламни тананинг ич-ичларига бемалол сингиб кета оладиган шифобахш юмалоқча деб тасаввур қилинг. Иссиқликни тахминан 6–10 сония давомида йиғамиз, хаёлан бутун танамиздан шу ерга иссиқликни торта бошлаймиз (бешинчи дарсга қаранг, 11-расм) ва шу ерда 10–15 сония ушлаб турамыз.

Сўнгра ҳар томонга «сочиб», ундан бутунлай халос бўлишга ҳаракат қиламыз. Буни уч марта такрорлаймиз. Худди шу тариқа уч марта **Ж** ва **С** сезгиларини ҳам «йиғиб» — «сочиб» юборамиз. Яна буни қуйидагича амалга ошириш ҳам мумкин: 1-2 марта **И** сезгисида, 2-3 марта **И+Ж**, 1-2 марта **Ж** сезгисида, сўнгра **Ж+С** сезгисини қўшамиз, худди шу тарзда 2-3 марта **С** сезгиси билан ҳам амалга оширамыз.

Бу носоғлом аъзони хаёлан массаж қилиш. Ушбу машқни бажараётганда, имкон борича **И** сезгиси аъзодаги алвондек иссиқ қон оқимини кучайтиришини тасаввур қилинг, иссиқлик барча кераксиз нарсаларни эритиб юбориб, ҳар бир аъзодаги хужайралар янгилашни учун керак бўлган озуқани етказиб бераётганини тасаввур қилинг.

Ҳар бир хужайранинг қувончдан пирпираётганини, аъзоингизда ҳосил бўлаётган ёқимли таранглик ва жонланишни ҳис қилинг.

Ниҳоят «севимли» аъзоингизга эътибор қаратиш учун вақт топдингиз.

Машқни худди ўзингизнинг севимли машғулотиңгиз билан банд бўлгандек, ўзингизга муҳаббат билан, шошмасдан, юракдан бажаришга ҳаракат қилинг. Натижанинг яхши бўлиши шунга боғлиқ.

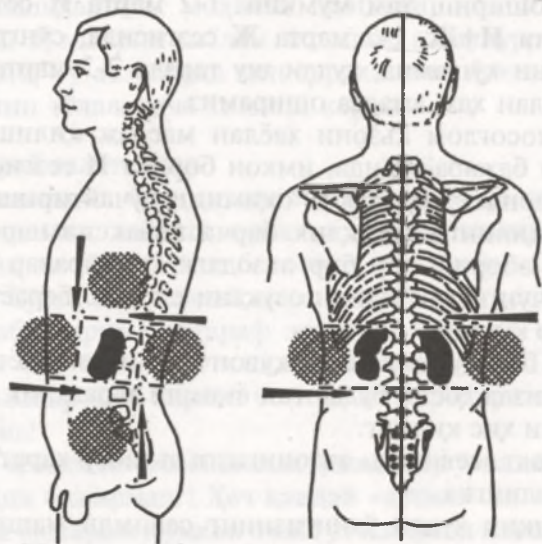
Хаста аъзонини у ё текислигида «артиш» ва «синфал» машқи

Ўша носоглом аъзо устида ишлашда давом этамиз. Иссиқ юмалоқчани ўртача мушт катталигида йиғиб, уни хаёлан уч текисликда юргиза бошлаймиз (13-расм).

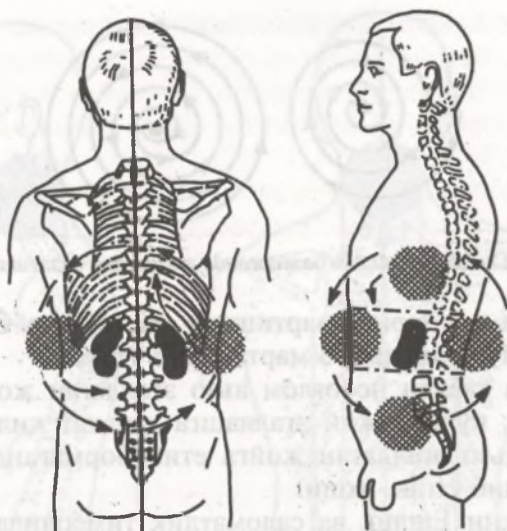
Вертикал йўналишда (илонизи шаклида, 15-расм) тепадан пастга хаёлан аъзонинг у бошидан бу бошига, ич-ичига сингиб кетган ҳолда бориб келамиз. Ҳеч нарсани назардан қочирмай, текислаб, тўғирлаб, аъзони ички ва ташқи томондан «артиб» чиқамиз.

Шу тарзда 2-3 марта бориб-келамиз, сўнгра ҳаракат йўналиши текислигини ўзгартирамиз.

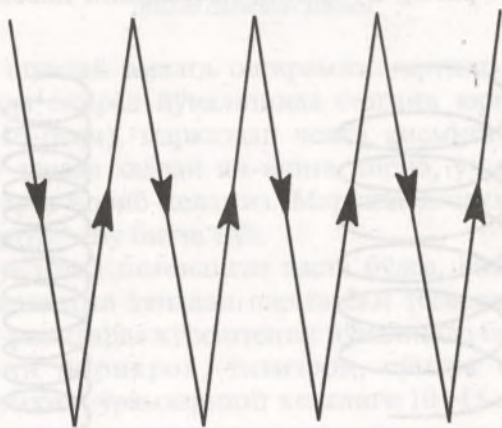
Горизонтал (илонизи шаклида) текисликда у чеккадан бу чеккагача сезгилар ҳаракатланади: *чапдан ўнга, ўндан чапга* 2-3 марта, *қориннинг ички томонидан орқа деворгача, орқа девордан қорингача* 2-3 марта.



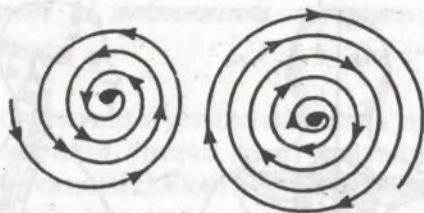
13-расм. «Артиш» машқи: сезгиларни горизонтал ва вертикал йўналишда силжитиш



14-расм. «Севимли» аъзо билан ишлаганда сезгиларни силжитиш вариантлари («спирал»)



15-расм. «Артиш» машини бажарганда сезгиларни силжитиш схемаси



16-расм. «Спирал» машқини бажарганда сезгиларни силжитиш схемаси

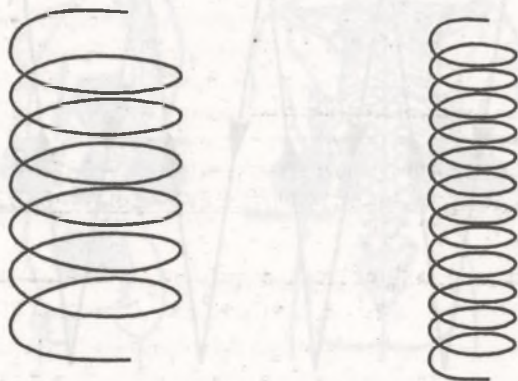
Худди шу тариқа «артишни» Ж, сўнгра С билан ҳар бир йўналишда 2-3 марта юриб ўтамыз.

Бунда хаёлан носоғлом аъзо эгаллаган жойдан бироз ўтиб, кўпроқ жой эгаллашга ҳаракат қилинг. Носоғлом аъзо эгаллаган жойга етиб бормагандан кўра, бироз ошиб ўтган яхши.

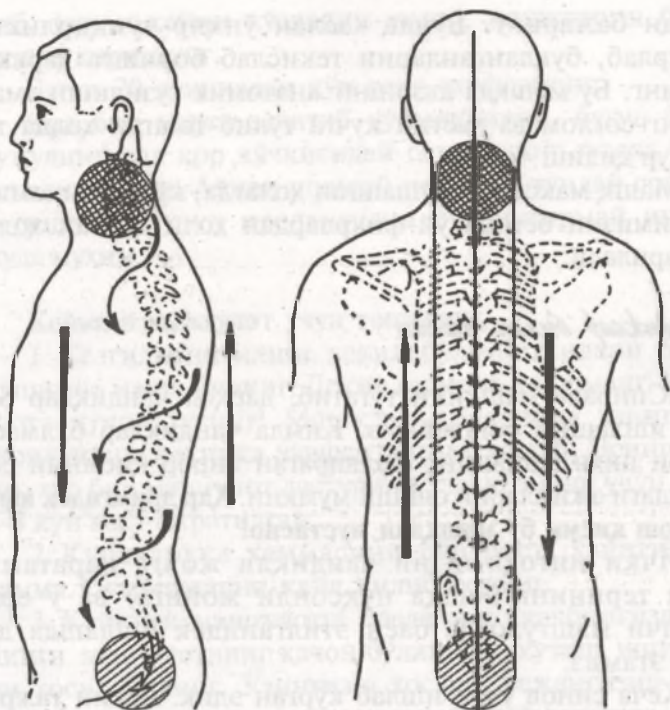
Машқни Ёшлик ва саломатлик тимсолида қувноқлик ҳамда роҳат билан бажарамиз.

«Артиш»ни бажараётиб, ички нигоҳингиз билан «артаётган» аъзоингизга худди нозик идишдек эҳтиёткорлик билан муносабатда бўлиб, енгил ҳаракатланишини кузатинг.

«Артиш»дан кейин, тўхтамасдан «спирал» машқига ўтамыз (14-расм). Бу хаёлий массажнинг давоми.



17-расм. «Спирал» машқида сезгиларни умуртқа поғонаси бўйлаб силжитиш схемаси



18-расм. «Артиш» ва «спирал» машқида сезгиларни умуртқа поғонаси бўйлаб силжиш схемаси

Буни шундай амалга оширамыз: «артиш»ни тугатган сезгида спирал йўналишида сезгини юргиза бошлаймиз (16-расм), марказдан чекка қисмига ва ортга, худди шу тарзда хаёлан ич-ичига кириб, уч текисликда 2–3 марта бориб-келамиз. Марказдан чекка қисмигача ва ортга — бу битта йўл.

Агар умуртқа поғонангиз хаста бўлса, спирал шаклидаги ҳаракатни тепадан пастрга ёки тескарисига худди 17–18-расмларда кўрсатилган йўналишда бажарамиз. Ўрамларни йирикроқ, тифизроқ, сўнгра майдароқ қилиш мумкин; ўрамларнинг кенглиги 10–15 сантиметр атрофида.

Энг асосийси «спирал» ва «артиш»ни бажарётганда ҳамма ҳаракатларни юракдан, ўзингизга муҳаббат

билан бажаринг. Бунда хаёлан ўнқир-чўнқирликни тўғирлаб, букланганларни текислаб боришга ҳаракат қилинг. Бу машқда аъзонинг анатомик тузилиши эмас, унинг соғлом ва ҳаётий кучга тўлиб-тошган ҳолда тасаввур қилиш муҳим.

Машқ максимал бўшашган ҳолатда, кўзларни юмиб, хаёлимизни бегона ўй-фикрлардан холи қилган ҳолда бажарилади.

Чандиқлар билан ишлаш

«Спирал» машқини тугатиб, дарҳол чандиқлар билан ишлашни бошлаймиз. Кимда чандиқлар бўлмаса, товон пихи, тананинг шалвираган бирор қисмини ёки теридаги ажинларни олиши мумкин. **Ҳар доимгидек юрак ва бош қисми бу машқдан мустасно!**

Ички нигоҳимизни чандиқли жойга қаратамиз (ёки терининг бошқа нуқсонли жойига) ва у ерда учинчи машғулотда баён этилганидек ишлашда давом этамиз.

Кеча синов учун ишлаб кўрган эдик. Лекин тажрибамдан биламан, теридаги нуқсонлар билан ишланган синов ишлари натижасида ҳам бир неча тингловчиларимизнинг теридаги муаммолари йўқола бошлаган. Шунинг учун бугун албатта теридаги нуқсонларни текшириб, уларнинг узунлигини, катта-кичиклигини ва ташқи кўринишини кундаликка қайд қилиб қўйинг.

Яна бир бора чандиқлар билан қандай ишлаш формуласига диққат билан қаранг. Ҳар бир сезгини ёрқинроқ тасаввур қилишга ҳаракат қилинг, ҳар бир сезги билан 6-7 мартагача такроран тасаввур кучини чекламасдан ишланг. Бу ишга ўзингизга бўлган ишончининг бор кучини, теридаги нуқсонлардан ва танадаги дардлардан халос бўлиш истагини ишга солинг.

Яна бир марта эслатиб ўтаман, юқорида баён этилган биринчи комплекс машқларининг барчасини бир нафасда кетма-кет бажариш керак. Шунинг учун олдин ўқиб чиқинг, қўлланмани назарий томондан ўзлашти-

риб, ундан кейин кўзларни юмиб, машқларни бажа-ришга киришинг.

Бунга 20 дақиқадан кўп вақт сарфламанг.

Яна бир марта эслатиб қўймоқчиман, бугун бутун вужудингизда қор кўчкисидай соғлиқнинг тузала бош-ланадиган кун. Айнан шундай пайтда бутунлай соғайиб кетишингиз учун иродангизни бўшаштирмай ишлаш жуда муҳим.

Кейинги машғулот учун топширик

1. Сезгиларни яхши ҳосил бўлмаётганлари билан қўшимча машқ қилинг. Лекин ошириб юборманг! Ўзингизга қулоқ тутинг! Машқлар жараёнида ўзингизни зўриқтириш техника хавфсизлигига хилоф. Эсингизда-ми, ҳар бир машғулот дастурини ўзлаштириш учун сизга 2-3 кун вақт ажратилган.

2. Кундаликка ҳаммасини рўй-рост, ўзингиздаги ҳамма ўзгаришларни қайд қилиб боринг.

3. Кейинги машғулотга созланинг, қалбингизда кейинги машғулотнинг қачон бўлишини кутиш иштиёқини ҳосил қилинг. Ўзингизга хос иш режангизни шундай тузингки, дастурнинг ҳаммасини ўзлаштира олиш имконига эга бўлинг.

4. Доимий равишда Ёшлик ва саломатлик тимсолида яшанг. Ҳиссиётлар устида ҳам ишланг. Ижобий натижага эриша олмаган машқлар билан қўшимча ишланг.

5. Бу машғулот дастурини ўзлаштирмай туриб, кейинги саҳифага ўтиб кетманг. Шу ерда хатчўп қолдиринг.

Сизга омад ва муваффақият ёр бўлсин!

ЕТТИНЧИ ДАРС

1. Бўимлар машқи *
2. Хайлан нафас олиш *
3. Хиссиётларни машқ қилдириш *
4. И, Ж, С ва И+Ж ҳамда С+Ж сувиларини умурликка поғонаси орқали оёқ-қўллар бўйлаб синалтириш *
5. Шимсолий машқларининг биринчи комплекси
6. Ўч барилар машқи (шимсолий машқининг иккинчи комплекси)
7. Катта айлана («Сершовқин шаҳар»)

Еттинчи дарс машгулоти одатда тингловчиларимизнинг имтиҳон топширишдан ва қолоқларнинг таъзирини бериб қўйишдан бошланади. Лекин сизлар сиртқи эканингиздан хурсанд бўлишга шошилманг. Сизлар ҳам ўзингизга етарлисини оласиз. Аҳволингиз аллақачон ҳар томонлама яхшилана бошланиши керак эди. Аслида ишлар қандай кетяпти?

Қуйида берилган рўйхатга қараб чиқинг. Ҳар бир пунктнинг рўпарасига қўшув ёки айирув белгисини қўйиб, кейин ўз натижаларингизни кундаликка қайд қилинг. Мана шу сизнинг синов дафтарингиз бўлади.

Тайёрмисиз?

Демак:

1. Уйку — сифатли;
2. Иштаҳа — яхши;

3. Кайфият, ўзингизни қандай ҳис қиляпсиз, кундан-кунга яхшиланиб боряпсиз;

4. Ичаклар фаолияти меъёрдагидек ёки энди меъёрга келаяпти.

Кичик огоҳлантириш. Бу ерда маятник эффекти кузатилиши мумкин.

Агар сизда олдин қабзиятга мойиллик бўлган бўлса, ҳозир энди ич бузилиши билан алмашилиши мумкин. Хавотирланманг, бу вақтинчалик. Ҳаммаси тезда меъёрга келади. Шунчаки «маятник» бир чекка нуқтадан иккинчи томондаги нуқтага қараб тебранишни бошлади, аммо тез орада у бир маромга тушиб, сизнинг ҳолатингиз ижобий барқарор ҳолатга келади.

5. Носоғлом аъзо фаолиятининг яхшиланиши (касаликнинг бироз зўрайиб олиши орқали кечади).

6. Чандиқлар йўқола бошлади. Уларни ўлчаб, дастлабки ўлчов кўрсаткичи билан солиштиринг.

Нима учун бугун «таъзирини бериш ва синов топшириш кунини»?

Агар вужудингиз билан иш йўналишини тўғри танлаган бўлсангиз, у сизни «тушуна бошлаб», танангиздаги соғайиш ва ўзини тиклаш жараёни бутунлай ишга тушиб кетган бўлиши керак. Одатда машғулотнинг учинчи кунидан олтинчи кунигача бу жараённинг энг юқори чўққиси, демак, ижобий жараённинг ҳам юқори чўққиси бўлиши керак.

Ўз олдингизда ростгўй бўлмоғингиз муҳим ва бугунги машғулотгача нималарга эриша олганингизнинг ҳаммасини таҳлил қилиб чиқинг.

Буни албатта кундаликка қайд қилинг!

Демак, натижаларимиз қандай?

Агар сиз ўқув дастурининг ҳамма ҳолатларини муваффақият билан ўзлаштириб, тўғри ишлаган бўлсангиз, бунинг жавобини топиш қийин эмас. Ижобий натижалар сони олтига бўлиши керак.

Нима бўлиши керак бўлса, шу нарса бўлади. Хуллас, танамизнинг ўзини-ўзи тиклаш механизми ишга тушиб кетди. Энди ўз устида ишлашнинг энг хавфли дақиқаларига етиб келдик. Бу хавф-хатар қаерда беркинган бўлиши мумкин? Мана, қаерда.

Соғлиғини ва ёшлигини тиклаш йўлидаги уринишда омадсизликка учраб, кейин ўзида ҳаммасини бошидан бошлашга куч топиб, ижобий натижаларга эриша олган тингловчиларимиздан бирининг кундалигида баён этилган ёзувлардан бир парчасини эътиборингизга ҳавола этамиз.

«... Биринчи галдаги машғулотларда чандиқлар йўқолиб, варикоз кенгайиши камайиб, кўриш қобилиятим яхшилангандан сўнг, мен хотиржам бўлиб тинчиб қолдим ва кута бошладим. Машқларни ҳам шунчаки кўркўрона бажара бошлагач, соғайиш жараёни тўхтади... Ҳозир аҳволимнинг яхшиланиши яна бошланиб кетди».

Ҳозир вужудингиз бутун ички ва ташқи томонининг ҳаммасини тартибга келтириши керак. У бунга муҳтож. Танангизнинг ўзи нима қилиш ва қандай бажариш кераклигини билади, сизнинг вазифангиз фақат ёрдам бериш, яъни қатъият билан мақсад сари ҳаракат қилиш.

Ҳозир энг асосийси хотиржам тортиб, ишни ташлаб қўймаслик!

Нима учун сизнинг шижоатсиз ҳолатингиз жуда хавфли? Нега деганда, сиз танангизнинг тиклаш ва ёшартириш ишини ҳаракатга тушириб юбордингиз ва бу жараён энди беихтиёр давом эта бошлади. Лекин қаршилиқ, инерция ҳали катта бўлиши мумкин. Бу улкан, оғир ва занг босган филдиракни — танангизни айланиб ишга тушиб кетишига ёрдам беришнинг энг қулай вақти. У етарли тезликни олиб, инерция кучи ёрдамида ўз-ўзидан айлана бошлаганидан кейин янги мақсадлар сари интилишингиз, истагингиз қуввати ёрдамида уни ҳар замонда қўллаб-қувватлаб туришингиз мумкин.

Агар сиз ўз натижаларингиздан кўнглингиз жуда тўқ бўлган тақдирда ҳам, «бошқа ҳеч нимани истамаган»

ҳолда ўзини янги марралар сари туртиб-рағбатлантириб туриш ҳар қандай ҳолатда ҳам керак. Ниятни ҳар доим улуғ қилиш керак, нимагадир ингилиш керак, чунки Табиат билан уйғунликда ўз-ўзингиз билан уйғунликда бўлиш масканига етакловчи якка-ю-ягона тўғри йўналиш айнан шу.

Ўзини рағбатлантиришнинг яна муҳим томони шундаки, ҳали олдинда биз ўзлаштиришимиз керак бўлган анча мураккаброқ, анча кучлироқ машқлар кутиб турибди. Бу машқлар танангизни тартибга келтиришдаги бажарган ишларингизнинг самарадорлигини анча оширади. Устига-устак, бу ишларнинг барини сиз ўз ҳаракатингиз ва иродангиз ёрдамида амалга оширасиз.

Сиз оддий тимсолий машқни бажарасиз ва бош мия қон айланиш жараёнининг яхшиланишига, озуқа таъминотининг меъёрга келишига, эътиборингиз йўналтирилган тананинг қисмлари билан мия ўртасида алоқа тикланишига буйруқ беради. Буларнинг барини вужудингизнинг кучига таянган ҳолда амалга оширади. Мана шунинг ўзи тана мудроқ кучлари уйғониши ва ўзини тиклашидир.

Сизга дориларнинг таъсири ҳам шу мақсад сари йўналтирилгандек туюлади. Ҳа, лекин бу четдан келган ёрдам ва у ўзини ўзи тиклаш қобилиятини таназзулга олиб келади. Бироз фурсат ўтиб мия бундай ёрдамни меъёрдагидек қабул қилиб, шунга мослашиб қолади ва ҳеч нарса қилмай қўяди. Ҳақиқатан ҳам, нимадир ишлаб чиқаришим керак, деб меҳнат қилиб тер тўкишнинг нима кераги бор, ҳаммаси шундоқ ҳам тайёр ҳолда келяпти-ку. Тайёридан фойдаланиш мумкин. Мана, ҳаммаси ҳал бўлди!

Мана шунинг учун ҳам ирода кучингизни ишга солиб, онгли равишда танани мудроқ ҳолатдан уйғотиш йўлидаги бошлаган ишни давом эттириш муҳим, ана шунда тана қарилик ва хасталик устидан узил-кесил галабага эришиш учун муҳим бўлган ўзининг шахсий дорисини — ҳамма керакли моддаларни ишлаб чиқаради.

Навқиронлик ёшга боғлиқ эмас, бу тананинг сифати. Биз фақат ўзимизга бўлган эътиборсизлигимиз туфайли ёшликка бизни ташлаб кетишига йўл қўйиб берамиз. Улуғ мақсадли, Табиат билан уйғунликда яшовчи инсонлар бу сифатларини бир умрга сақлаб қолишади.

Инсон 120 йил ва ундан ҳам узоқроқ умр кўриши мумкинлиги ҳақида тарихдан кўплаб мисоллар келтириш мумкин. Ўзимизнинг замондошимиз америкалик олим Пол Брэг ҳақида гапирадиган бўлсак («Очлик мўжизаси» китоби орқали сизга таниш), бахтсиз ҳодиса ҳаётдан олиб кетмагунча 95 ёшида ҳам серғайрат ва фаол ҳаёт тарзи олиб борган.

Демак, юқорида айтиб ўтилганлардан қандай хулоса чиқариш мумкин?

Мақсад сари интилишингиз даражасини ҳар доим назорат қилиб туринг. Жисмоний жиҳатдан бўшашганда ҳам ўзингизга руҳан бўшашишга йўл қўйманг!

Баъзи бир тингловчиларимиз машғулотларнинг бу босқичига етиб келганда, айниқса, савол бера бошлашади: «Қачон ёшариш дастурини бажаришга киришамиз? Сиз ахир ваъда бергандингиз, вақт эса ўтиб боряпти!»

Агар бу савол сизга ҳам тинчлик бермаётган бўлса, ўгирилиб босиб ўтилган йўлни кўринг, кўзгуга қаранг ва сиз шу заҳотиёқ биз аллақачон бунга киришганимизни англайсиз.

Лекин айримларингиз машғулотларнинг ва машқларнинг бошиданоқ биз ёшариш, навқиронлик, соғайиш устида ишлаётганимизни тушунган ва ҳис қилган бўлсангиз керак.

Энди эса ишга киришамиз, машқларни бошлаймиз.

Бугунги бизнинг вазифамиз маҳоратимизнинг ошиб бориши ҳисобига секин-аста машқларнинг вақтини қисқартира бориш. Бу феъл-атворидан, асаб тизимининг турлича эканлигидан қатъий назар, барча китобхонларимизга ва барча машқларимизга тегишли.

Биз аллақачон биламизки, бутун машғулотлар комплексини бажариш вақти, уни ўзлаштириб бўлгач,

30—40 дақиқадан ошмаслиги керак. Мана, нима учун бугундан бошлаб ҳаммасини нафақат яхши бажаришга, шу билан бирга тезлик билан бажаришга ҳаракат қиламиз. Лекин бундан сифатга зарар етмаслиги керак! У ёққа ҳам оғмай, бу ёққа ҳам оғишмай, меъёрдаги олтин оралиқда ишланг.

*1. Бўнимлар машқи**

Керакли ички кайфиятни созлайдиган мусиқа остида ишлаймиз. Машқни тугатгач, қалбингизда ўзингизга бўлган миннатдорлик туйғусини ҳосил қилишни унутманг.

*2. Хаёлан нафас олиш**

Имкон борича ўзингизнинг Ёшлик тимсолингизни ёрқинроқ тасаввур қилишга ҳаракат қилинг. Шу бугунга келиб бу тасаввур сизда аниқ шаклланиб бўлган бўлиши керак. Кўз олдингизга меҳрибон, қадрли, ёқимли, мулойим нарсаларни келтиринг, бир сўз билан айтганда, кўнглингизни кўтарадиган нимадир бўлсин.

Машғулотнинг биринчи кунларида асосий кучингиз услубни ўзлаштиришга йўналтирилган эди, аммо энди сиз Ёшлик тимсолига шундай киришиб кетганингиздан, бу тимсол ўзингизнинг табиий бир қисмингизга айланиб кетганини ҳис қилинг.

Хаёлан нафас олишдан кейин дарҳол ҳиссиётлар машқига ўтамиз.

*3. Ҳиссиётларни машқ қилдириш**

Бугунги ишимиз асосан қалбимизда мувозанатни яратишга йўналтирилган бўлади, яъни ўтмишдаги ва ҳозирдаги зиддиятлар ечимини топиб, келажакда уларга йўл қўймаслик.

Имкон борича ўтмишдаги сизни қийнаган ва ҳозир ҳам қийнаб келаётган барча муаммолардан халос бўлишга ҳаракат қилинг. Халос бўлиш дегани — кечириш, кечириш ва юрагингиздаги юкдан халос бўлиш.

Сизга кимки ёмонлик қилган бўлса, ноҳақ хафа қилганларни, хиёнат қилганларнинг ҳаммасини кечиришга ҳаракат қилинг, бу қанчалик оғир бўлишига қарамай кечиринг.

У одамлар ноҳақ бўлган тақдирда ҳам уларни кечиринг. Балки улар ҳозир ҳам сизга нисбатан ноҳақлик қилишда давом этишаётгандир — уларни кечиринг, хаёлингиздан бутунлай чиқариб ташлаб, фикрларингизни улардан халос қилинг... Шунчаки табассум қилинг.

Табассум қилинг, энди уларни сизга ҳеч қандай алоқаси йўқ-ку Сиз энди бундай одамлар, уларнинг дилозорликлари учун қўл етмас баландликдасиз, ЧУНКИ СИЗ ШУНДАЙ ҚАРОР ҚИЛДИНГИЗ.

Кечириш — юрагингизни босиб турган юкдан халос бўлиш. Худди танамиз шлакларни чиқариб ташлашга муҳтожлик сезганидек, қалбимиз ҳам тозаланишга муҳтожлик сезади.

Кечириш ҳам тозаланишнинг айнан ўзи, ҳам руҳий, ҳам жисмоний нуқтаи назардан.¹

Энди бевосита машқларга ўтамиз. Сизни вақт бўйлаб саёҳат кутаяпти. Аввалига ўзимизнинг ўтмишимиз бўйлаб сайр қиламиз, сўнгра келажакка ҳам назар ташлашга уринамиз.

Кўзларни юмиб, қайғуга ботган омадсиз одам қиёфасига кириг. Ўзингизни бўм-бўш кинотеатрдаман, деб тасаввур қилинг. Зал нимқоронғу. Ҳозирча экранда ҳеч қандай тасвир кўринмайди, лекин сиз биласиз, у ерда ҳозир сиз ҳақингизда, сизнинг ҳаётингиз ҳақидаги фильм намоиши бошланади.

У қандай тузилган, нима ҳақида ҳикоя қилади, номаълум. Қалбингизда қизиқиш аралаш хавотир бор.

¹Л.Хей. Как исцелить свою жизнь. «Путь к себе» — 1992, № 6.

Қалбингиздаги хавотир кўпайиб, бирдан оғриққа айланади. Сиз учун қадрли бўлган ҳамма нарса худди бўлмагандек ўтди-кетди: ўтмиш фақат нохушликлардан, кўнгил қолишлардан, камситилишлар, таҳқирланиш, ранж-аламлар, алданиб қолиш ва хиёнат қурбони бўлишлардан иборат...

Хотирангиз бу ранж-аламларни бир-бир кўздан кечирганча чуқурроқ ўсмирлик ва болаликка кетиб боради. Биринчи дилозорликлар: конфет қоғозига ўралган бўм-бўшлик, ўйинчоқни тортиб олган кўшни бола... ва яна нималардир, нималардир...

Экран ёришди ва у ерда қандайдир шарпалар, соялар, чеҳралар ҳаракатга кела бошлади... уларга яхшироқ тикилинг, лекин ўзингизни ортиқча мажбурламанг. Аста-секин бу шарпалар кўриниши тиниқлашиб, улар орасида баъзи бирларини таний бошлайсиз...

Уларга қаранг, бу ўша сиз ҳаёт йўлингизда учрашишга тўғри келган одамлар. Уларнинг кўпчилиги сизнинг қалбингизга озор етказган, баъзиларига эса сиз озор бергансиз...

Сиз ҳеч қайси бирини атайлаб чақирганингиз йўқ, лекин улар келишди, улар шу ерда, демак, уларга ҳам, сизга ҳам бу зарур. Демак, ҳар бир келган одам билан гаплашиб олиш керак.

Хаёлан экран ичига киринг, воқеалар иштирокчисига айланинг, ҳар бир дилозорнингизга қарата тахминан шундай сўзларни айтинг:

— Ҳа, сен қачонлардир менга нисбатан жуда ёмон иш қилдинг. Мени дилим оғриди, лекин энди буларнинг бари ўтмишда, бугун мен сени кечираман!.. Кечираман ва юрагимдан кўйиб юбораман!

Агар сизнинг қаршингизда бу дунёдан ўтиб кетганлардан кимдир пайдо бўлса, унга қарата ҳам худди шуларни такрорланг, самимий тарзда чин юракдан айтинг:

— Сен ўтмишда қолдинг, мен бу ерда сен билан хайрлашиш учун ўз ихтиёрим билан келдим, мен ҳаётман, мен сени кечираман!..

Биронтаси билан узоқ ушланиб қолманг, галма-галдан у одамдан бу одамга ўтинг, лекин ҳар бири билан гаплашинг, сизга нотаниш бўлган одам бўлса ҳам гаплашаверинг. Ўзингиз ҳам ҳар бирининг гапини тингланг, унга қулоқ тутинг, кечиринг ва кимга озор етказишингиз мумкин бўлган бўлса кечирим сўранг.

Ҳаммага хайрихоҳ бўлинг, айниқса, яқинларингизга. Ҳаётда ҳаммадан ҳам кўпроқ яқинларимиз дилимизга озор етказди, лекин буни кўпинча ўзлари англаб етишмайди... уларни кечиринг.

Агар кўзингиз ёшга тўлса, уларни тўхтатишга уринманг, йиғланг, кўз ёшлар енгиллик келтиради, улар билан бирга сизни қийнаган ва сиз учун оғир юк бўлиб турган ҳамма нарса ювилиб кетади.

ТЎХТАНГ!

Хаёлан ўзингизга айтинг: «Етар, мен ўтмишни ўзим хоҳлаганим учун эсладим. Лекин, энди мен олдингидек эмасман, менинг ҳаётим ҳозирда. Менга нисбатан қилинган ёмонликларнинг энди менга ҳеч алоқаси йўқ, уларга менинг ҳаётимда ўрин йўқ.

Ҳа, тўғри, ҳаётимда жуда кўп хатолар, дилсиёҳликлар, хафагарчиликлар ва кўнгил қолишлар бўлди, лекин мен — *яшайман*, буларнинг барчасини енгиб ўтишга ўзимда куч топа олдим, яна олдинга ҳаракат қилиш учун ҳам кучим етади.

Олдингидек бўлмаслик учун қўлимдан келган ҳамма ишни, бор кучимни ишга соламан, мен энди бошқача, янги одам бўлишни хоҳлайман... Мен энди бошқаман. Мен фикрляйман, ҳис қилайман, нафас олаяпман, шуларнинг ўзи бахт. Олдин мен буларни тушунмасдим ва қадрига ҳам етмаган эдим.

Бахт учун керак бўлган ҳамма нарса мен билан ва менинг ўзимда, ҳаётда мақсадим бор ва унга интилишимда менга ҳеч нима тўсқинлик қила олмайди. Мен ёшман, куч-ғайратга, шижоатга тўлиб-тошганман, ҳаётим тўкис ва бахтли бўлиши учун ҳаммасига қодирман. Мен буни уддалай олишимни аниқ биламан».

Олдингизга қўйган мақсадингизни аниқ-равшан шакллантинг, бу мақсад сари интилишингиз, бутун ҳаётингизни мазмунга ва қувончга тўлдирсин. Фарзандлар, оила, иш... Ҳар кимда бу борада ўзига тегишли нимадир бўлиши мумкин.

Энди келажакка кўчамиз.

Ўзингизни бир, бир ярим, икки ойдан кейин (ундан ошмасин) қандай бўлишингизни тасаввур қилинг. Ўзингизни қандай ҳолатда кўришни хоҳласангиз (ички томондан ҳам, ташқи томондан ҳам) шундай ҳис қилинг.

Бу ерда атайлаб бирор-бир аниқ тимсол сизга таклиф этилмапти. Ўз келажакингизни мустақил равишда ўзингиз тузинг. Бу тимсол борасида сизнинг ўз ички ва ташқи йўналишингиз бор. Бу тимсолингиз сизнинг шахсий *Ёшлик ва саломатлик тимсолингиз* билан бир жону, бир тан бўлиб кетиши керак.

Агар машқни керакли тарзда ўткази олангиз, ўзингизнинг дилзорларингизни ҳозирги ва олдинги етказган озорларини чин дилдан самимий кечира олангиз, сиз улкан енгилликни ҳис этасиз, бу енгилликдан ҳатто ҳузур топишингиз мумкин.

Қалбингиз оғир юкдан халос бўлади ва сизнинг *Ёшлик тимсолингиз* анча сезиларли ва реал бўлиб қолади. Бу ҳолатни эҳтиётсизлик билан «чўчитиб» юбормаслик учун қалбингизда ҳар доим ўзингизга нисбатан ҳурмат ва муҳаббат туйғусини ҳосил қилинг.

Токи ўзингизга нисбатан менсимаслик муносабатида бўлар экансиз, бировни кечириниш ва уни тушунишингиз иложи йўқ. Ҳеч қачон ўзингиз ҳақингизда салбий фикрланманг. Ҳатто ҳаёлан ҳам ҳеч қачон ўзингизни коийманг ва камситманг.

Имкон борича кўпроқ ичингизда ёки овоз чиқариб бу сўзларни такрорланг: «Мен навқиронман, бахтлиман, соғломман...» ва ҳ.к. Бу машқ сиз биринчи дарсда танишган, балки ёд бўлиб кетган насиҳатларга бекорга киритилмаган.

Ҳозир сиз билан нима рўй бераётгани борасида мулоҳаза юритинг. Ён атрофингиздаги одамларга назар солинг (қариндошлар, танишлар, дўстлар, ҳамкасблар). Улардан қай бирлари сиз ҳақингизда салбий фикрда эканини тушуниб етишга, имкон борича улардан узоқроқ бўлишга ҳаракат қилинг, яхшиси улар билан алоқани бутунлай узганингиз маъқул. Агар бунинг имкони бўлмаса, бегоналарнинг ёмон гапларини юрагингизга яқин олманг, бу одамларни тушунишга ва кечиришга ҳаракат қилинг. Ҳаётда ҳам «маятник» машқини қўланг.

Ҳар доим ва ҳамма ерда, айниқса, ҳаётнинг қийин паллаларида, сунъий равишда *Ёшлик тимсолини* ҳосил қилишга ва иложи борича шу ҳолатда узоқроқ вақт бўлишга ҳаракат қилинг.

Сизнинг тимсолингиз моҳиятингизга айланганда, қалбингизда ўз-ўзидан ҳайратланарли мувозанат, хотиржамлик туйғуси ҳосил бўлади, атрофингиздаги ҳамма нарса ўзгара бошлайди, ўз-ўзидан ички сезгингиз ҳам кучайганини ҳис қиласиз.

Ушбу ўқув дастуридаги йўналишни ҳам энгиллик билан ҳис эта оласиз, мустақил равишда хасталик сабабларини илғаб, касалликдан чиқиб олишнинг асосий йўллари топиб оласиз. Бунда уйғунликка эришишнинг энг самарали ҳаракатларини танлаш эркинлиги ҳар доим ўзингизнинг қўлингизда.

*4. И, Ж, С ва И+Ж ҳамда С+Ж сөзларининг умуртқа поғонаси орқали кўпи ва оёқлар бўйлаб тилжланиши **

Ўтган дарсни такрорлаймиз (6-дарс 5-пункт). Ўтган дарсда унчалик яхши ҳосил қила олмаган сезгилардан бошлаймиз. Ҳар бир сезги билан уч мартадан ишлаймиз.

*5. Тимсолий машқларининг биринчи комплекси **

Комплексни бажараётганда бир машқдан иккинчи машққа оҳиста ўтишга ҳаракат қилинг, машқдан-

машққа ўтиш бир-бирининг давомидек бўлиши керак. Сезгиларни ҳар бир йўналишда 3 мартадан такрорланг.

6. Ҷа барг машқи

(шимсолний машқини иккинчи комплекс)

Уч барг машқи. Бу машқ бизга узоқ ўтмишдан келган ва у хаёлан деярли барча ички аъзоларни массаж қилиш имконини яратиб, **танадаги мувозанатни тиклашга жуда яхши ёрдам беради**. Сиз аллақачон бу машқнинг қанчалик муҳим аҳамиятга эга эканини англаган бўлсангиз керак.

Тиббиётга оид кўҳна китоблардан одам танасининг чизгилари топилган, бу танадаги қисмларга ажратувчи чизиқлар худди нилуфар гулининг баргига ўхшаб кетади.

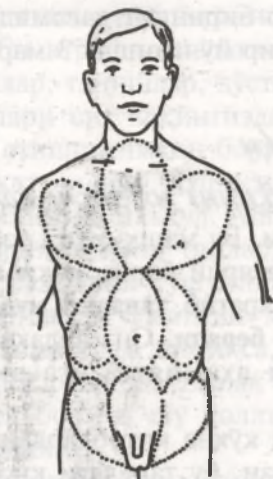
Афсонавий даражада чиройли бўлган нилуфар гулини гўзаллик ва олижаноблик рамзи деб ҳисоблашадди. Бу гулга жуда кўплаб хислатлар боғланиши уни рамзийлик белгисига айлантирган.

Катталиги жиҳатидан бу барглар турлича, учта барг тутшиб уч баргларни ҳосил қилади, яъни унча катта бўлмаган уч барглардан катта уч баргларгача.

Нилуфар гулбарглариининг орасида ўзига хос қонунийлик даражасидаги боғлиқлик мавжуд. Агар барглариининг бирортасида кўнгилсизлик рўй берса, худди шу нарса кейинги баргда ҳам рўй беради ва унинг асорати қатъий тартибда кетма-кет ҳамма баргларда давом этади. Ёки тескариси, битта баргга самарали таъсир этиш, бошқаларига ҳам қатъий тартибда кетма-кет таъсир этади.

Шу тариқа қадимги шифокорлар тасавурида инсон вужудидаги ҳамма нарса бир-бирига боғлиқ ва бу ўзаро боғлиқлик маълум даражада «нилуфар гулбарглари»да намоён бўлади.

Биз сиз билан фақат учта туташган катта уч барглар ёрдамида ишлаймиз (19-расм).



19-расм. Уч барглар

Биринчи уч барглар.

Кўкракнинг пастки қисмидан тепа қисмига қараб ўнг томонга, ўртада ва чап томонга учта барг кўтарилади. Бунда икки ёндаги барглarning учлари бутун елка қисмини қамраб олади, унга қўл қисмини ҳам кириштиш мумкин, ўртадаги баргнинг учлари ёноқларгача етиб бориши (бошқа вариантда бўйингача, унга қалқонсимон без ҳам киради) мумкин.

Барглар бир-бирига туташган ҳолда кўкрак қисмини тенг уч қисмга бўлади. Энди хаёлан шундай уч баргларни орқа курак қисмида акс эттиринг ва шу тарзда сиз орқа томонда яна учта баргга эга бўласиз.

Биз мана шу орилиқда, олд ва орқа томондаги жуфт барглarning орилиғида ишлаймиз (масалан, ўнг олдинги барг ва ўнг орқадаги барг орилиғида).

Иккинчи уч барг

Барглар пастга қараган, кўкракнинг пастки қисмидан (эркакларда кўкрак учидан) киндиккача, бу қисмни ҳам тенг уч қисмга бўламиз. Уларнинг орқа томондаги акси орқа қисмини ҳам уч баргга ажратади. Айтиб ўтганимиздек, олд ва орқа томондаги жуфт

баргларнинг оралиғи биз ишлайдиган оралиқни ҳосил қилади.

Учинчи уч барг

Юқори чегара киндиккача, пастки чегара чот орасигача. Баргларни жойлаштириш тартиби ҳам юқоридагидек тарзда.

Барглар туташган жойда улар бир-бирининг устига жойлашиши ҳам мумкин, иш жараёнида бу мумкин.

Машқни бажараётганда бирор аъзога алоҳида эътибор қаратиш шарт эмас, чунки битта аъзонинг ўзи ҳар хил баргларда жойлашиши мумкин. Шунинг учун бутун кўкрак қисмини ва қорин бўшлиғини тенг тўққиз баргга бўламиз.

Ички нигоҳимиз билан барча қисмлардан бир-бир, хаёлан массаж қилиб ўтамиз, айниқса, сизни кўпроқ безовта қилаётган қисмларга алоҳида эътибор қаратинг.

Янада аниқроқ бўлиши учун баргларни тартиб рақами билан белгилаб чиқамиз (20-21-расм).

Барглар бўйлаб юриш тартиби қуйидагича:

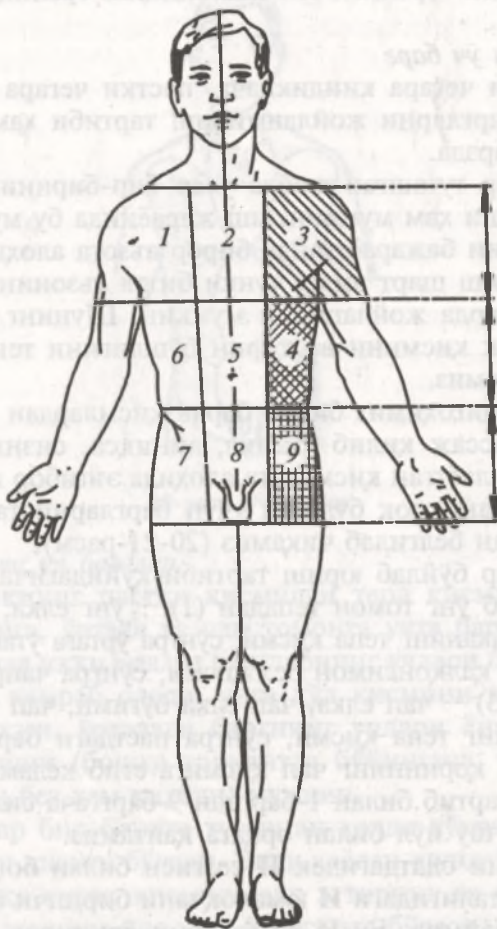
Дастлаб ўнг томон тепадан (1) — ўнг елка, ўнг елка бўғими, ўпканинг тепа қисми, сўнгра ўртага ўтамиз (2) — бронхлар, қалқонсимон без қисми, сўнгра чапроққа суриламиз (3) — чап елка, чап елка бўғими, чап томондаги ўпканинг тепа қисми, сўнгра пастдаги барг (4) томон ўтиб, қориннинг чап қисмига етиб келамиз ва шу тарздаги тартиб билан 1-баргдан 9-барггача силжиймиз.

Худди шу йўл билан орқага қайтамиз.

Машқни одатдагидек **И** сезгиси билан бошлаймиз. Мушт катталигидаги **И** юмалоқчани биринчи барг қисмига тўплаймиз. Бу **И** тимсолини ёрқинроқ тасаввур қилишга ҳаракат қиламиз, уни ич-ичидан қиздираётган жуда ёқимли шифобахш иссиқлик эканини ҳис қиламиз, аниқ бирор аъзо ҳақида ўйламаймиз.

Агар сизнинг қўлларингиз, бўғимларингиз оғриётган бўлса, уларни яхшироқ қиздириш мумкин, шу ерда иссиқлик тимсолини бироз кўпроқ ушлаб турамиз.

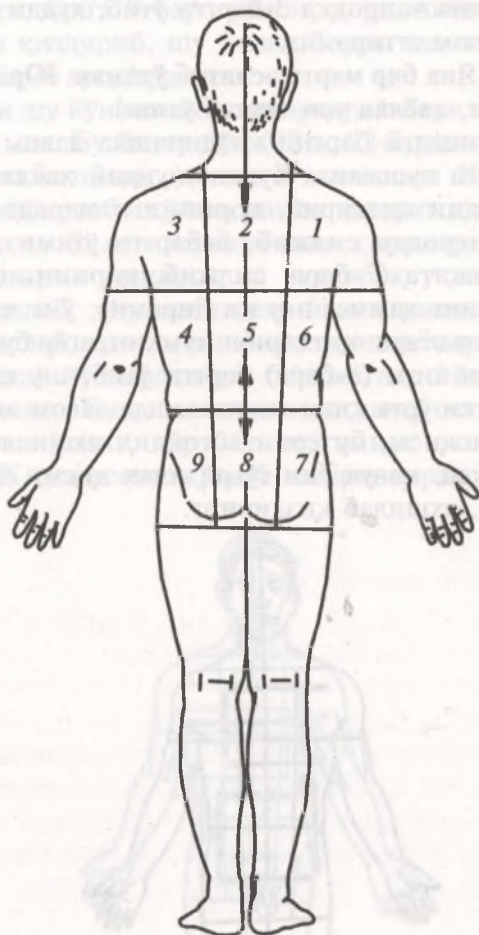
Биринчи баргни иситамиз, иссиқликни йиғиб, **И** тимсолини 8–10 сония ушлаб туриб, сўнгра **И** сезгисини чапга силжитиб, 2-барг қисмини қиздирамиз.



20-расм. Нилуфар гули барглари (олд томондан кўриниши)

Диққат! Юрак қисмига яқинлашманг, хаёлан уни четлаб ўтинг.

Худди шу тарзда иссиқликни 2-барг қисмида йиғиб, 8–10 сония ушлаб турамыз, кўкракнинг ўрта қисми, бўйин, юзни ҳам иситиш мумкин, машқ пай-



21-расм. Нилуфар гули барглари (орқа томондан кўриниши)

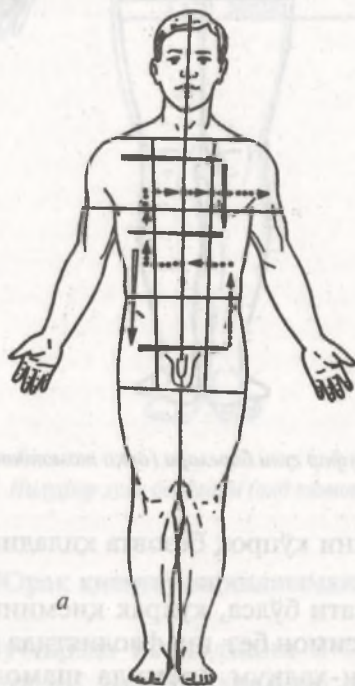
тида **И** тимсолини кўпроқ безовта қиладиган қисмларга йўналтиринг.

Бронхит ҳолати бўлса, кўкрак қисмини кўпроқ қиздиринг. Қалқонсимон без иш фаолиятида муаммо бўлса, бўйинни, бурун-ҳалқум қисмида шамоллаш асорати бўлса шу жойни ич томондан яхшилаб қиздиринг.

Сўнгра яна чапроққа 3-баргга ўтиб, худди шу тарзда ишни давом эттирамиз.

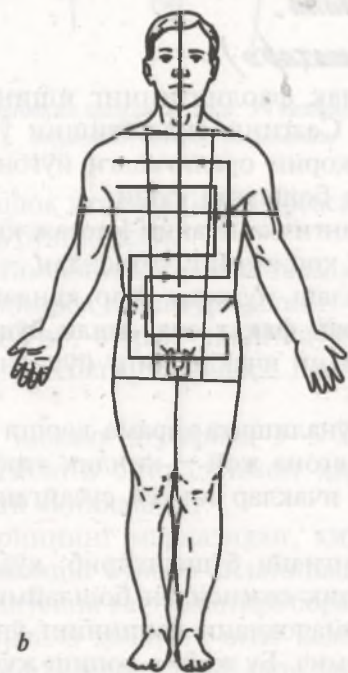
Диққат! Яна бир марта эслатиб ўтаман: Юрак қисмида ишламанг, хаёлан уни четлаб ўтинг!

Чап томондаги баргни қиздиришда давом этиб, 4-барг қисмига тушамиз. Худди шундай хаёлан у ерда ҳамма нарсани қиздириб, қориннинг марказ қисмига (5-барг), ўнгроққа силжиб, 6-баргга ўтамыз, шу ўнг томондан пастга (7-барг) силжиб, қориннинг пастки ўнг қисмининг ҳаммасини қиздирамыз, ўнг чаноқ-сон бўғими ва ўнг оёқни қиздириш мумкин, агар бунга эҳтиёж бўлса кейинги (8-барг) баргга ўтиб, шу ерда киндикдан пастки ўрта қисмида ишлашда давом этамыз. Бу жуда муҳим қисм, бу ерни астойдил яхшилаб қиздириб, айниқса, қовуқ ёки тўғри ичак қисми сизни безовта қилса, яхшилаб қиздириб.



Сўнгра чапга 9-барг томон, қориннинг пастки чап қисмини қиздириб, шу билан бирга чап чаноқ бўғими ва чап оёқни қиздирамыз.

Худди шу йўналиш билан орқага 1-барг қисмига қайтиб келамиз. Бу битта йўл (22-а, 22-б расмлар). Сизгиларни силжитганда (ҳозирги ишимизда **И** сезгисини) уларни «йўқотиб» кўймасликка ҳаракат қилинг. Ички нигоҳингиз билан силжиётган қисмларни тасаввур қилиб, уларни яхшироқ ва чуқурроқ уқаланг. Хаёлан уларни силаб, тўғрилаб, меҳр билан ҳаммасини астойдил текислаб, ҳеч нимани назардан қочирмай ишлаймиз. Бундай йўллардан ҳар бир сезгида 3 мартадан ишлаш мумкин. Битта сезгидан иккинчи сезгига оҳисталик билан ўтинг, ҳар бир сезгининг охириги учинчи йўлида **Ж** сезгисини кўшиб ишлаш керак, масалан:



22-расм. **И, Ж, С** сезгиларини нилуфар гули барглари бўйлаб силжитиш (давоми)

- 1-ва 2-йўл — **И** сезгисида;
 3-йўлда — **И+Ж**; (ёки 3- ва 4-йўл);
 4-ва 5-йўл — **Ж**; (ёки 5- ва 6-йўл);
 6-йўл — **Ж+С**; (ёки 6- ва 7-йўл);
 7-8-9 — **С** сезгида (8- ва 9-йўллар).

Бу машқда иккала сезгини бирга ҳосил қила олсангиз, **И+Ж** ва **С+Ж** иккита сезгида баравар ишлаш мумкин.

Машқ пайтида ҳар бир қисмда, ҳар бир баргда сезгиларнинг бир хилда ҳосил бўлишига эътибор беринг, биронта қисм ҳам эътиборсиз ишланмай қолмаганлиги борасида кўнглингизда хотиржамлик, ишонч ҳосил бўлсин.

7. Катта айлана

(«Сершовқин шаҳар»)

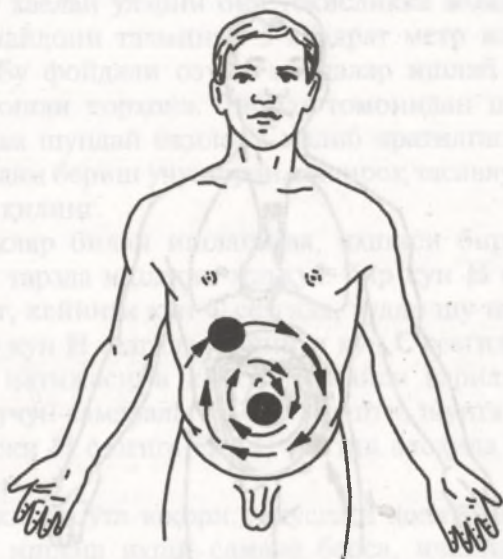
Бу машқ ичак фаолиятининг ишини яхшилашга мўлжалланган. Сезгини силжитишни ўнг томондаги қовурға билан қорин оралигидаги йўғон ичак бошладиган жойдан бошлаган яхши.

Агар ишни ингичка ичакни массаж қилишдан бошласангиз, яъни қориннинг ўртасидан — киндик қисмидан ҳам бошлаш мумкин. Ҳар қандай ҳолатда ҳам **ҳаракат йўналиши фақат соат мили йўналиши бўйича бўлиши керак**, яъни ичакларнинг йўналиш йўли билан (23-расм).

Соат мили йўналишига қарама-қарши ҳаракатланиш мумкин бўлган ягона жой — киндик атрофидаги қисм, лекин бу фақат ичаклар тонуси сусайган ҳолатда мумкин.

Демак, танангизни бўшаштириб, кўзларни юминг. Машқни иссиқлик сезгисидан бошлаймиз. Мушт катталигидаги **И** юмалоқчани қориннинг ўнг ёнбош ичак соҳасида тўплаймиз. Бу жойни топиш жуда осон.

Ўнг томондаги чаноқ суягининг энг бўртиб чиққан жойини пайпаслаб топиб, бармоқларингиз билан



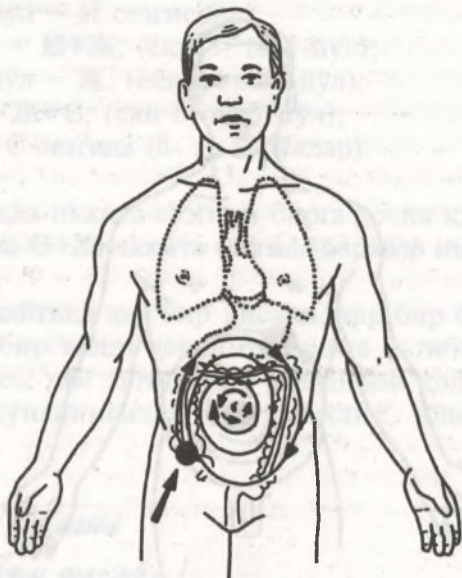
23-расм. «Сершовқин шаҳар» машқи. Уч сезгини ўнг ёнбош ичак соҳасидан бошлаб силжитиши

қориннинг юмшоқ жойини бироз босасиз, мана шу бизга ҳозир керак бўлган жой.

Иссиқлик тимсолини ёқимли тарзда ичидан қиздираётганини ёрқинроқ тасаввур қилинг. Бир неча сония давомида **И** йиғиб, сўнгра секин йўғон ичак бўйлаб юра бошлаймиз: тепага, чапроққа, пастга, сўнгра ўнгга (24-расм).

Шу тарзда киндик атрофида 3–5 марта айланинг, сўнгра **И** сезгисини спиралсимон ҳаракатлантириб, киндик қисмига яқинлашинг.

Сўнгра қориннинг марказидан, киндик қисмидан соат мили йўналиши бўйича айланишда давом этиб, **И** айлананинг радиусини катталаштира борамиз ва дастлабки ҳолатдаги **И** айлана ҳолатига етиб келамиз. **И** сезгиси ҳаракатини тўхтатмасдан секин-аста унга **Ж** сезгисини ҳам қўшамиз ва худди шу тарзда ҳаракатланишда давом этиб, 3–5 мартадан кейин **С** сезгида ҳам ишлаймиз.



24-расм. «Сершовқин шаҳар» машқи. Уч сезгини йўғон ичак йўналиши бўйлаб силжитиш

Машқни бажараётиб, ички нигоҳингиз билан сезги юмалоқчасининг силжиш йўналишини кузатинг, йўл-йўлакай хаёлан ҳар бир тахламни, ичакнинг ҳар бир бўртиб чиққан ҳалқасини силаб, тўғирлаб, текислаб, сантиметрма-сантиметр, ҳеч нимани эътиборсиз қолдирмай ҳаракат қилинг.

Ичаклар эътиборга жуда ҳозиржавоб, шунинг учун эътиборингизга жавобан қулдирашларни ёки «ғимирлаш»ни сезсангиз ҳайрон қолманг. Бу жуда яхши. Бу ичакнинг ўзига хос сизга жавоби: «Хўжайин, қулоғим сенда. Менда ҳаммаси жойида, мен ишга тайёрман!»

Хаёлий массажни астойдил бажаринг, ахир шу кичкина қорин бўшлиғининг ўзида ўртача ҳисобда 8–10 метр ичак жойлашган (ингичка ва йўғон ичаклар), ичакнинг шиллиқ қаватида 4 мингтача ўсимтачалар бор, кўплаб микроворсинкалар жойлашган ичакнинг 1 квадрат миллиметрида 100 миллионга яқин ворсинкалар мавжуд!

Агар хаёлан уларни бир текисликка жойлаштирсак, унинг майдони тахминан 5 квадрат метр жойни эгаллайди! Бу фойдали озуқа моддалар ишлаб чиқарувчи бутун бошли корхона. Табиат томонидан шундай мураккаб ва шундай оқилона қилиб яратилган ўз танангизга ёрдам бериш учун буни яхшироқ тасаввур қилишга ҳаракат қилинг.

Ичаклар билан ишлаганда, яхшиси биринчи кунлари бу тарзда ишлаган маъқул: бир кун **И** сезгида иш бошланг, кейинги кун **С** сезгида, худди шу тарзда ишни ҳам бир кун **И** сезгида, кейинги кун **С** сезгида тугатинг. Сўнгра натижасини кузатинг, қайси вариант ичакларингиз учун самарали таъсир этаяпти, шунга қараб келгусида ёки **И** сезгига ёки **С** сезгига алоҳида урғу бериб ишлайсиз.

Ичакнинг ўта юқори тонусдаги ҳолатида, одатда **И** сезгида ишлаш яхши самара берса, ичакнинг тонуси суст бўлган ҳолатда **С** сезги яхши натижа беради.

Қабзиятга мойиллик бўлган ҳолатда хаёлан қориннинг чап томон қисмини астойдил ва чуқур массаж қилиш керак.

Биз бу ерда атайлаб алоҳида ташхисларга тўхталиб ўтирмаймиз, ҳатто жуда кенг тарқалган ташхисларга ҳам. Чунки биз ташхислар ҳақида бутунлай унутиб юборишга келишиб олганмиз. Келинг, ишимизнинг асосига танамизнинг талабидан келиб чиққан ҳолда ёндашамиз, у нимани хоҳлаяпти, шунга таянган ҳолда ишлаймиз. Ўзингизга кулоқ солишни ўрганинг!

Яна бир марта огоҳлантираман. Сизда қисқа муддатли ич бузилиш ҳолати юзага келиши мумкин. Агар қабзиятга мойиллик бўлган бўлса, ич бузилиш ҳолати юзага келиши ёки аксинча бўлса, тескари ҳолат юзага келиши мумкин. Бу ерда ҳам маятник тамойили асосидаги иш жараёни кузатилади. Бир томондаги нуқтадан бошқа томондаги нуқтагача тебраниш ва биров фурсатдан кейин ҳаммаси мувозанатга келиб, ичак фаолияти меъёрида ишлайди.

Ва яна, «Уч барглар» ва «Сершовқин шаҳар» машқларини кетма-кет бажаришни ўрганиб олиш жуда муҳим. Иккала машқни бажариш вақти 15 дақиқадан ошмаслиги керак, бу ҳам фақат ҳозирча ўзлаштириш даври бўлгани учун, услубни етарлича яхши ўзлаштириб бўлганингиздан кейин, бу машқ учун икки марта камроқ вақт сарф қилиш мумкин.

Демак, ичаклар билан машқни бажариб бўлиб, ундан кейин дам олишга ўтамиз.

Кейинги машғулот учун вазифалар

1. Сезгилар яхши ҳосил бўлмаган машқларни такрорланг. Бу вазифанинг дастурини 3 кунда эмас, 2 кунда ўзлаштиришга ҳаракат қилинг.

2. Шу бугундан бошлаб ҳар доим Ёшлик тимсолида бўлинг. Бу тимсол сизнинг ички моҳиятингизга айланиб кетсин.

3. Барча ўзгаришларни, жисмоний ва руҳий ҳолатингиздаги ижобий ўзгаришларни кундаликка қайд қилиб боринг.

4. Кейинги машғулотга ўзингизни тайёрланг.

5. Бу машғулот дастурини тўлиқ ўзлаштириб бўлмайтириб, сизни ажойиб хушxabар кутаёганига ҳам қарамай кейинги саҳифани очманг, ҳатто унга мўраламанг ҳам.

САККИЗИНЧИ ДАРС _____

1. Бўзимлар машқи*
2. Хайван нафас олиш*
3. Хиссиётларни машқ қилдириш*
4. И, Ж, С ва И+Ж ҳамда С+Ж сўзимларини умуртқа поғонаси орқали оёқ ва қўллар бўйлаб силжйтиш*
5. Шимсолий машқларининг биринчи комплекси*
6. Ҳ баралар ва Катта айлана (Катта айланадан ҳам бошлаш мумкин)*
7. Юзга ёшартириш убуи машқ (биринчи иш куни)

Хурматли суҳбатдош!

Бизнинг янги учрашувимиз шуни англатадики, сиз 7-машғулот дастурини ўзлаштиришни удаладингиз ва энди яна биргаликда йўлда давом этамиз.

Шу бугунга келиб, бу услубнинг энг асосий ва энг қийин машқларини ўзлаштириб олдингиз.

Лекин ҳали хотиржам бўлишга вақтли. Сизда энди «иккинчи нафас йўли»нинг очилиш фурсати етиб келди, инсон ўз устида ишлаши нақадар ажойиб бўлишини энди англай бошладингиз. Ахир ўзингнинг шахсий уйингга эга бўлиш, уни севиш, шинамгина қилиб бе-заб, уни тартибга келтириш, унда яшаётган ҳар бир кунинг, ҳар бир лаҳзанг Тақдирнинг инъоми эканидан қувониш қандай бахт.

Агар сиз «қалб байрами»га тайёр эканлигингизни ҳис этган бўлсангиз, бу ажойиб! Демак, сиз хушхабарга лойиқсиз. Бугун биз муҳаббат ҳақида суҳбатлашамиз.

Машғулотларимда баъзан тингловчиларга жинслар ўртасидаги муносабат мавзусига бефарқлар ёки ҳаётининг интим томонини яхшилашни истамайдиганлар кўлини кўтарсин, деган саволни ўртага ташлаганимда, шукрлар бўлсинки, бахтимизга бунақалар топилмайди.

Менинг ишончим комил, сиз ҳам бундан мустасно эмассиз. Бошқача қилиб айтадиган бўлсак, агар сиз китобнинг мана шу саҳифасигача етиб келган экансиз, бу саволга сиз ҳам кўл кўтармаган бўлардингиз.

Бефарқ, лоқайд, бағритош одамлар, ҳақиқий севгини ҳис қилишга қодир бўлмаганлар умуман бундай китобларни ўқимайдилар.

Муҳаббат мавзуси ҳаётимиздаги абадий мавзулардан бири, ҳамма замонлардаги мавзулардан.

Инсонлар билан кўп йиллик мулоқотда бўлиб, мана, қандай қонунийликни аниқладик.

Ҳаётда фаол бўлган инсонлар, ҳамма жабҳада ҳам фаол бўлишар экан, шу билан бирга интим муносабатларда ҳам. Ёки тескарисига. Бу қонуният деярли барча улғайган ва шахс сифатида шаклланган одамларга тааллуқли. Хулоса чиқариб олиш сиздан.

Унда келинг, бошланишига фаоллигимизни кўрсатиб, машқларга киришамиз, сўнгра яна суҳбатни давом эттирамиз.

Бу машғулотиимизнинг дастури жуда зич. Энди ишни чўзиб юбормасдан, машқ вақтини назорат қилишга, кўрсатилган вақт ичида машқни бажариб тугатишга ҳаракат қилинг.

*1. Бўғимлар машқи**

Бўғимлар машқини одатдагидек бажаринг, танангизни машғулотга яхшилаб тайёрланг. Бунинг учун 10–15 дақиқа вақт етарли.

2. Хайлан нафас олми*

Урғуни чандиқларни, ажинларни йўқотишга ва терининг умумий ёшаришига, шу билан бирга навқиронликка қайтиш, соғлиқнинг бутунлай тикланишига эришишга қаратинг (5 дақиқа).

3. Ҳиссиётларни машқ қилдириш*

«Ҳиссиётлар маятниги» машқини эсланг. Бугун ҳар доимгидек бу машқда урғуни маятникнинг ҳиссиётли «чўққи»ларидан барқарор хотиржамлик ҳолатига келишга қаратамиз.

Бу ҳолатни қўшимча яна машқ қиламиз.

Ўзингизни шундай жойда, шундай вақтда тасаввур қилинги, бу пайт ва бу жой сизда ўзига хос яхши тасаввур ҳосил қилсин. Ёш пайтингизни эсланг ва юзингизнинг кўринишини ўшандай тасаввур қилинг. Текис, силлиқ терингиз ёқимли жило таратган, ёноқларингиз қирмизи, истарангиз ҳам жозибали, кўзларда хайрихоҳлик ва табассум. Сиз ҳаётга хурсандчилик ва муҳаббат билан боқаяпсиз.

Танангиз худди зичлаб, босиб турилган пружинадек, куч шижоатга тўлиб-тошган, истаган пайтда ҳаракатга келишга шайланган.

Машқни ўзингизнинг такрорланмас Ёшлик ва саломатлик тимсолингизда бажаринг.

Қўшимча тавсия: тез-тез кўзгуга қараб боринг ва қанчалар ўзгариб, ёшариб кетганингизни қайд этинг.

Худди болалик пайтида, байрам арафасида ваъда қилинганларни интиқлик билан кутиш онларини эсга олиб, бу ёқимли кутиш дақиқаларини эслаб қолишга ҳаракат қилинг. Шу билан бирга соғлиқ сари интилиш шижоатини ҳам сақлаб қолинг.

Мана шу тимсолдан чиқмаган ҳолда кейинги машққа ўтамиз.

*4. И, Ж, С ва И+Ж ҳамда С+Ж сувлиларини умуртқа поғонаси орқали оёқ ва қўллар бўғлаб силжйтиш**

Бу машқни юқорида баён этилган тарзда амалга оширинг.

*5. Шимсолий машқларининг биринчи комплекси**

Биринчи комплексни мустақил бажаринг. Ҳамма машқларга **20 дақиқадан ортиқ вақт сарфлама**нг. Носоғ аъзо билан ишлашимиздан олдин бир-икки оғиз қалқонсимон без ҳақида гапиришга ижозат беринг.

Кўпинча китобхонларимизда ва курс тингловчиларимизда бу борада савол туғилади, яъни қалқонсимон без фаолиятининг бузилиши сабаби нимада ва у билан қандай ишлаган маъқул?

Маълумки, қалқонсимон без фаолиятининг бузилиши кўпроқ аёлларда учраши кузатилган. Уни келтириб чиқарувчи сабабларни экологиянинг бузилиши ва йод танқислиги билан боғлаш қабул қилинган. Шу сабабли бу борадаги профилактика ва даволаш йўллари ҳаммамизга маълум.

Ўз вақтида Абу Али ибн Сино ҳам айтиб ўтган ва умуман Шарқда қалқонсимон без фаолиятининг бузилиши билан боғлиқ хасталикни кўнгли бўш, раҳмдил одамларнинг хасталиги деб ҳисоблаш қабул қилинган. Бу хасталикнинг бошланғич сабаби кучли ҳаяжон (стресс) билан боғлиқ.

Агар сизда ҳам қалқонсимон безнинг катталашishi муаммоси бўлса, ўйлаб кўринг: Ҳаммаси нимадан бошланган эди? Қачон? Бунга нима сабаб бўлган ва нима таъсир этган?

Курс қатнашчиларининг деярли барчаси касалликнинг бошланишига таъсир этган қандайдир бахтсизликни хотирлашади. Ундан ташқари қалқонсимон без фаолиятининг кучайишини кучли ҳаяжон бўлган ҳолатлар билан боғлиқ эканлигини аниқ таъкидлашади.

Мана нима учун Шарқда деярли ҳеч қачон қалқонсимон безни жарроҳлик йўли билан даволамай, касалликни келтириб чиқарган сабабларни бартараф қилишади. Агар шундай қилинса, қалқонсимон без фаолияти 10–15 кун ичида меъёрга келади.

Касалликнинг сабабларини бартараф қилиш билан эса биз услубнинг биринчи машғулотлариданоқ бандмиз.

Ўз ўтмишингизга «назар ташланг», ҳаётингиздаги нохушликлар, ўзингиз ва яқинларингизнинг тақдири билан боғлиқ қўрқинчли хавотирлар ҳақида эслаб кўринг.

Қалқонсимон без билан ҳам худди бошқа аъзолар билан машқ қилгандек ишлайсиз. Бу ерда ҳам муаммога умуман бошқа томондан ёндашган ҳолда ҳаракат қиласиз, лекин натижалар ҳар доимгидек жуда зўр бўлади.

Услуб амалиётида ҳатто куни белгиланган жарроҳлик аралашувидан қутулиб қолиш ҳоллари (ташхис: III–IV даражали бўқоқ) ҳам бўлган. Бу эса сизнинг вужудингиз қандай захира кучига эга эканини яна бир бор кўрсатапти.

Лекин биз бироз чалғидик.

Демак, носоғ аъзолар билан одатдагидек (**юрак ва миядан ташқари!**) схема бўйича ишлаймиз. Олдин сезгиларнинг ҳар бирини 5 мартадан «йиғиб-сочиб юбориш» (5И, 5Ж, 5С).

Кейин оҳиста «артишга» ўтамиз. Олдинги машқни қайси сезги билан тугатган бўлсак, ўша сезги билан бошлаймиз, бу сезгиларда ҳар бир текисликда 3 марта йўл ўтилади, бошқа сезгиларда ҳам худди шу тарзда ишланади. Ундан кейин худди шу тарзда «спирал»ни

бажариб бўлиб, тўхтамасдан чандиқлар билан (ёки терининг бошқа нуқсонлари билан) ишлашга ўтамиз, ҳар бир сезгини тасаввуримизни чекламай, тасаввуримизнинг энг юқори «чўққи»сига эришган ҳолда ишлаймиз.

Иш схемасини бироз ўзгартирса ҳам бўлади.

Масалан, комплекснинг барча машқларини **И** сезгида бажариб (**Ж** сезгини қўшасиз ёки қўшмайсиз), **Ж** сезгида, сўнгра **С** сезгида (ёки **С+Ж**) ишлаш мумкин.

Энди танаффус қилиб, дам оласиз.

*6. Уч барглар ва Катта айлана**

Танаффусдан кейин машғулотни давом эттирамиз. Бу машқларни хоҳлаганингиздан бошлашингиз мумкин.

Масалан, агар сиз ичакларингизга кўпроқ эътибор қаратишингиз керак бўлса, Катта айланадан бошлаб, Уч барглар машқига ўтинг ва яна Катта айланани такрорланг.

Машқни иложи борича 15 дақиқа ичида бажариб бўлишга ҳаракат қилинг. Лекин, **сифатни унутманг!** Машқларни камроқ бажаришга улгурсангиз ҳам, ҳар ҳолда уларни юракдан бажаринг. Ана шунда сиз ўзингиз кутаётган ижобий натижани аниқ қўлга киритасиз.

7. Юзи ёшартириш улуи машқ (биринчи иш куни)

Мана ваъда қилганимиздек, юз учун мўлжалланган машқларга ҳам етиб келдик.

Уларга киришишдан аввал, кайфиятингизни созланг, керакли ҳолатга киринг. Агар бошингизда оғирлик сезсангиз ёки бошингиз оғриётган бўлса, бошда жойлашган биологик фаол нуқталарни массаж қилинг (бўғимлар машқидаги берилган нуқталар).

Шундан кейин ўзингизга қулай ҳолатда ўтириб, танангизни бўшаштиринг, Ёшлик ва навқиронлик тим-

солини ҳосил қилинг, ўзингизни ёқимли ишга ҳозирланг. Кўзларингизни юминг.

Ўз юзингизни худди четда тургандек кузатинг ва ҳаёлан ундаги ажинларни, изларни текислаб «ўтинг». Уларни жуда эҳтиёткорлик билан оҳиста текисланг. Юзингизнинг жисмоний тарздаги жавобини ҳис қилинг. Бутун танангизда хотиржамлик ва ҳузурланиш...

Юзингизда енгил табассум, унутманг, сиз қироллар тоифасига мансубсиз!

Керакли ички ҳолатни ҳосил қилдингизми? Энди ишга киришамиз.

Демак, юзни ёшартирувчи контактсиз массажни бошлаймиз.

Ишлаш механизми косметик массаж билан ўхшаб кетса-да, самарадорлиги жиҳатидан бу массаж жуда катта устунликка эга.

Контактсиз ўз-ўзини ёшартирувчи массаж жуда тезлик билан периферик рецепторлар фаолиятини яхшилайди, сезувчи импульсларни етказувчи йўлларни тиклайди, бош миянинг юз мушаклари, юз томирлари, юз нервлари ўртасидаги рефлектор алоқани кучайтириб, алоқа тикланишини йўлга қўяди.

Контактсиз ўз-ўзини массаж қилиш орқали иш фаолиятидаги капилярларнинг кенгайиши ва фаолиятсиз мудроқ ҳолдаги капилярларнинг ишга тушиб кетиши юз беради, натижада эса тўқималар таъминоти яхшиланиб, веноз қон оқими, лимфа суюқлигининг айланиши кучаяди; ёғ безлари ва тер ишлаб чиқарувчи безларнинг иши фаоллашади.

Натижада нафақат юз териси яхшиланибгина қолмасдан, тананинг ҳолати ҳам яхшиланади: бош мия пўстлогининг таъсирчанлиги камаяди, қон томирларининг тонуси меъёрга келиши натижасида эса артериал қон босими пасайиб, пульс частотаси камайиб бориши кузатилади.

Массаж пайтида юз териси қизаради, унинг ҳарорати кўтарилиб (40 ёшгача бўлган аёлларда 4 градусгача кўтарилади, ёши катталарда бир ярим градусгача

ҳарорат кўтарилади), терининг сезувчанлиги ошади. Энг ажойиб томони бу массажни сиз ўзингиз учун қулай бўлган соатда, деярли ҳар қандай шароитда бажаришингиз мумкин.

Демак...

Биринчи кун фақат 4 та машқ бажарилади, кейингисидан 7 та.

1. Кетма-кет равишда **И, Ж, С** сезгиларнинг ҳар бирини юзимизнинг турли қисмларида 8-10 сония ушлаб турамыз, машқни қуйида берилган қатъий тартибда амалга оширамыз: ўнг ёноқ, чап ёноқ, пешона, ияк, бурун. Иситишни чуқур тарзда амалга ошириш мумкин.

Ҳар бир сезги билан 3—5 мартадан ишлаймиз.

2. Хаёлан товуқ тухуми катталигидаги иссиқ (**И**) юмалоқчани юзимизнинг турли қисмларида спирал йўналишида ҳаракатлантирамыз (25-расмда кўрсатилганларга мувофиқ).

Иш тартиби худди шу тарзда: ўнг ёноқ, чап ёноқ (қулоқ солинчагига қадар), сўнгра пешона, ияк, бурун. Ҳар бир сезги билан 3—5 мартадан 8—10 сония давомида ишлаймиз.

3. 26-расмга мувофиқ товуқ тухуми катталигидаги **И, Ж, С** сезгиларини бўйин қисмига кўчирамыз.

Иякдан бўйинтуруқ томон бир неча сантиметр паства тушиб, олд бўйиннинг ўртасидан ҳаракатни бошлаймиз. Ҳар бир сезгида 3—5 марта 10—12 сония давомида ишлаймиз.



25-расм. Юзни ёшартириш учун иккинчи машқ



26-расм. Юзни ёшартириш учун учинчи машқ



27-расм. Юзни ёшартириш учун тўртинчи машқ

4. Кейинги машқимиз ҳам 3-машқ каби 27-расмга мувофиқ амалга оширилади. Сезгиларни бўйиннинг олд қисмида тепадан-пастга ва тескарисига ҳаракатлантирилади. Ҳар бир сезгида 3—5 мартадан ишланади.

ТЎҚҚИЗИНЧИ ДАРС

1. Ёғимлар машқи*
2. Хайлан нафас олиш*
3. Хиссиётларини машқ қилдириш*
4. Тимсолий машқларининг биринчи комплекси*
5. Ў барилар*
6. Катта айлана*
7. «Ўнинг қўли» тимсоли билан ишлаш
8. Юзни ёшартириш узун машқлар
(ижкинчи иш қуни)

Сакқизинчи дарснинг давоми.

1. Ёғимлар машқи*

Одатдаги тартибда ишлаймиз.

2. Хайлан нафас олиш*

Ёшлик ва саломатлик тимсолида ишлаймиз. Севимли аъзоларимиз орқали нафас оламиз.

3. *Ҳиссиётларни машқ қилдириш*

Бугун уларга бошқа томондан ёндашамиз.

Инсон теварак-атрофдаги оламни учта аниқ даражада идрок қилиш қобилиятига эга

- а) ҳис-туйғулар (қалб);
- б) жисмоний (тана);
- в) интеллектуал (ақл-идрок).

Буларнинг ҳаммаси бир-бири билан чамбарчарс боғлиқ ҳолда битта тизимни намойиш этади. Нима учун биз уларни ажратамиз? Чунки уларнинг ташқи таъсирларга нисбатан реакцияси сифат ва тезлик борасида фарқ қилади.

Интеллектга бу қаторда биринчилик берилади, чунки у бизнинг ҳаракатларимизни бошқариб туради, умуман улар устидан назорат қила олиш қобилиятига ҳам эга. Бундан ташқари, унинг таъсир кучи ҳатто ҳужайралар фаоллигига ҳам таъсир этиши замонавий фан томонидан исботланган.

Бошқача сўз билан айтганда, интеллектуал пойдеворсиз биз ҳиссиётларни машқ қилдира олмаган бўлар эдик.

Қачонки ҳиссиётларимиз уйғунликда бўлса, бизнинг ички дунёмизда ички келишмовчиликларга ўрин қолмайди ва олий туйғулар энг асосийси бўлиб қолади. Бундай ҳолатдаги инсонга тажавузкорлик бегона ва у хотиржам, шундай экан табиийки соғлом бўлади.

Ҳар қандай ҳиссиётнинг узоқ муддат бошқа ҳиссиётлар устидан ҳукмронлик қилиши уйғунлик ҳолатини бузиб, тананинг касал бўлишига олиб келади.

Тана, ақл-идрок, қалб уйғунликда бўлсагина, вужудимиз энг маъқул шароитда фаолият олиб боради ва онг ости даражасида бу мувозанатни сақлаб қолишга ҳаракат қилиб, эгасига бу нохуш ҳолатлардан чиқиб олишнинг энг яхши йўллари кўрсатиб, айтиб туради.

Бошқача айтганда, вужудимизнинг мувозанатга ва уйғунликка интилиши, мушкул аҳволга тушиб қолга-

нимизда тўғри ечимни айтиб турувчи ички овознинг ўзидир. Бу эса ўз навбатида бизнинг асосий жисмоний сезгиларимиз қаторидаги яна олтинчи сезги деб аталадиган интуициянинг айнан ўзи.

Яхши ривожланган интуиция — бу муваффақиятли ижодий ишнинг, ҳаётий муаммоларнинг энг мақбул ечимини топишнинг гарови. Ички сезги етарлича ривожланган инсоннинг ўзига нисбатан ишончи кучли бўлади, чунки у ички сезгисининг айтганларини ҳис қила олади ёки «эшига» олади. Шунинг учун ички сезгини ривожлантириш йўлидаги биринчи қадам ҳиссиётларни машқ қилдириш бўлади.

Қачонки сиз ҳиссиётларни уйғунлик ҳолатидаги баҳамжиҳатликка келтира олсангиз, вужудингиз бунга кўникиб қолади ва бу ҳолатни йўқотишни истамайди.

Энди, Ёшлик ва саломатлик тимсолини ҳосил қилиб, кейинги машқларни бажаришга ўтамиз.

*4. Тимсолий машқларнинг биринчи комплекси**

*5. Ҳ барлар**

*6. Катта аёлана**

Энди янги ҳаёлан «учинчи қўл» билан уқалаш машқларига ўтамиз.

7. Ҳаёлан «учинчи қўл» билан ишлаш

Бу машғулотга қадар сиз **И+Ж** ва **С+Ж** сезгилари билан қилинадиган машқларни етарли даражада пухта эгалладингиз, вужудингизни ҳис қилишни ўргандингиз. Энди «севимли» аъзомизга таъсир қилиш орқали кўпроқ фойда олиш учун «учинчи қўл» тимсоли билан

ишлаш машқини бажаришни ўрганамиз. Бу сизга ичакларга, ўт пуфагига, тананинг етиб бориш қийин бўлган қисмлари ва аъзоларига етиб боришингиз учун имконият йўлини очади.

Мана, мисол учун, кўрсаткич бармоғингизни кўтаринг. Бармоқ учигади пульс уришига «қулоқ тутинг». Ўзингизни зўриқтиришнинг кераги йўқ, шунчаки ҳис қилишга, сезишга ҳаракат қилинг!

Бошқа қўлингизда ҳам худди шу тарзда. Келинг, энди ўзимиз учун «учинчи қўл»ни ўйлаб топамиз, бу биз қаерда ишлашимиз керак бўлса фикрларимиз изидан эргашиб, хаёлан силжий оладиган тасаввуримиздаги учинчи қўл бўлади. Сезгилар билан нима қилган бўлсак, худди шу тарзда ишлаймиз.

Машғулотнинг бу босқичига келиб, «учинчи қўл» тимсоли деярли ҳаммада ҳосил бўлади.

Демак, қулай ҳолатда ўтириб, кўзларни юминг. Тананинг ҳамма мушаклари ёқимли тарзда бўшашган, қўллар тиззада эркин ҳолда ташлаб қўйилган. Бутун эътиборимиз қўл панжасига қаратилган.

Бармоқлардаги енгил пульс уришини ҳис қилинг.

Энди эътиборимизни ўнг қўлимизнинг панжасига қаратамиз. У ердаги ёқимли пульсация, иссиқликнинг енгил жимирлашини ёрқинроқ ҳис қилинг.

Хаёлан панжаларингизни сиқиб-очинг, худди хамир қораётгандек ёки бир бўлак пластилинни юмшатаётгандек, гайрат ва бир оз куч билан фаол ҳаракат қилинг.

Бу ишда давом этиб, ички нигоҳимизни **юрак ва бош мия қисмидан ташқари** истаган носоғ аъзога йўналтирамиз!

Қўлнинг уч текислик юзасида «артиш» ишларини амалга ошираётганини тасаввур қилиб, у ерда сезиларли даражада ёқимли жонланиш ҳосил бўлганини ҳис қилинг.

Эҳтиёткорлик билан силаймиз, «севимли» аъзозимизни енгил тарзда массаж қилиб, хаёлан қон ҳарака-

ти секинлашуви сабабини, шлакларни ва нобуд бўлган тўқималарни бартараф қиламиз.

Гўё «учинчи қўлингиз» «севимли» аъзоингизга шифобахш куч, соғлиқ, тетиклик, мусаффолик, майинлик, ёшлик, муҳаббат бераётган тимсолини ҳосил қилинг...

Ўзингиздан ҳам яна нималарнидир қўшинг.

Сўнгра бошқа аъзолар билан ҳам худди шу тарзда ишлаймиз.

Бундай массаж натижасида аъзодаги қон ҳаракати жараёни кучайиб, моддалар алмашинуви фаолияти яхшиланади ва умуман соғайиш фаоллашади.

«Учинчи қўл» тимсолида ишлаш чарчоқни жуда ҳам яхши бартараф этади, лимфа оқими жараёнини яхшилайди.

Мисол учун бу ишни болдиримизда ўтказамиз. Тўғри ўтириб, гавдани ростлаймиз, Ёшлик ва саломатлик тимсолини яратамиз. Эътиборимизни ўнг болдиримизга йўналтирамиз, у ерда иссиқликни йиғиб уни яхшилаб қиздираамиз. Ҳамма қисмларнинг бир хилда қизишини назорат қилинг.

Бутун болдиримиз бўйлаб иссиқлик пайдо бўлганда, хаёлан уни «учинчи қўл» билан уқалаб, терини ва мушакларни гўё ички ва ташқи томондан текислаб, тўғрилашни бошлаймиз. Майин ва мулойим, лекин ишонч билан мушакларни массаж қиламиз, терини текислаймиз (ички ва ташқи томондан), ҳатто уларни бироз «тирнаган» ҳолда (худди мушукчалар онасини эмаётганда тортқилагандек) ишлаймиз.

Энди болаларнинг ҳаво пуфакчаси қандай шишаётганини эсланг. Тасаввур қилинг, тоза қон оқими худди шу тарзда болдир терисини таранглаштирди, шундан кейин биз ундан «ҳавони чиқариб» ташлаймиз. Энди терининг қандай осилиб қолганини кўз олдингизга келтиринг...

Массажни давом эттириб, терини ёйиб текислаймиз, уларнинг ортиқчасини хаёлан чеккага суриб қўямиз. Улар камайиб бораверади.

Кейин болдирни совутиб, салқин ҳаво пуркаймиз. Кўпроқ, кўпроқ, кўпроқ... Тери совуқда майин, силлик, эластик бўлади. Мушакларда ҳосил бўлган таранглик, худди совуқ кундаги сайрдан кейинги тетиклик ва мусаффоликка ўхшайди.

Энди ўрнингиздан туринг ва ўнг болдирингиз билан чап болдирингиздаги сезгиларни солиштиринг. Фарқи борми? Келинг иккинчи (чап) болдирни ҳам тартибга келтирамиз.

Ишлаш босқичи:

- 1) И;
- 2) И + уқалаш;
- 3) ҳажми кенгайтириш;
- 4) ҳавони «чиқариш»;
- 5) салқинлик;
- 6) натижани (С) совуқ сезгида мустаҳкамлаш.

Бундан буёғига, учинчи қўл тимсоли билан ишлаганда, бир вақтнинг ўзида И+Ж ёки С+Ж сезгиларини қўшиб ишлатишга ҳаракат қилинг. Бу ишлашнинг энг яхши варианты, чунки бундай массаж натижасида самарадорлик анча кучаяди.

Энди юзни ёшартириш машқларига ўтамиз, «учинчи қўл» билан ишлашни кейинги машғулотда давом эттирамиз.

8. Юзни ёшартириш учун машқлар (иккинчи иш кунин)

Ишга фақат аҳволимизни созлаб бўлгандан сўнг киришамиз. Ёшлик ва саломатлик тимсолини яратинг ва бу тимсолда машғулотни давом эттиринг.

1. Кетма-кет юз ва бўйиннинг берилган қисмларида (И, Ж, С) сезгиларни ҳосил қиламиз («гўзаллар йиғини»):

- а) пешона;
- б) ўнг ёноқ;

- в) чап ёнок;
- г) ияк (қалқонсимон безгача);
- д) бурун;
- е) бўйиннинг олдинги қисми (бу ерни хаёлан 4 қисмга бўламиз ва кетма-кет ҳар бир қисм билан алоҳида ишлаймиз).

И сезгидан бошлаймиз.

Ҳар бир сезгини берилган қисмларда 8–10 сониядан ушлаб турамиз, машқни 3 марта такрорлаймиз. Вазифани бажариб бўлгандан сўнг, 10–15 дақиқа ўтгач, ҳар бир ишланган қисмда ўз-ўзидан **И+Ж** сезгилари пайдо бўлиши керак.

2. Олдинги дарсинг 2, 3, 4-машқларини кетма-кет такрорлаймиз («катта сайр»).

3. **И+Ж** сезгиларини ёрқинроқ ҳосил қилиб, бир неча сония ушлаб турамиз, сўнгра кескин тарзда **С+Ж** сезгисига алмаштирамиз (бунда **И** сезгининг ёрқинлигини 2 марта кўпайтиришга ҳаракат қиламиз).

4. Хаёлан юз терисини қуйидаги кетма-кетликда текислаб ёямиз: пешона, ёноклар, кулоқ олди қисми, ияк, бурун қисми, қовоқ қисми (пастки қовоқдан 2–2,5 см пастроқдан ва қошгача), бўйин (тўрт қисмнинг ҳар бирида кетма-кет).

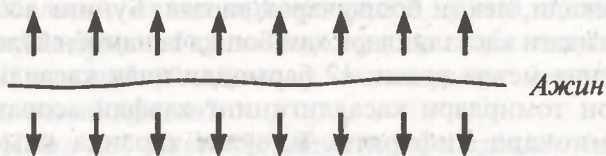
4–5 марта такрорлаймиз.

5. Терини енгил тортиш ва ёйиш ҳаракатлари («сичқонлар сайри»). Тортиш ҳаракати енгил тарзда, ёйиш бироз дағалроқ ва кучлироқ, яхшиси **Ж** сезгини ҳам қўшинг, худди сичқон панжасининг изини ҳис қилганга ўхшаш (кетма-кетлик тартибини 4-машқдан қаранг).

5–8 марта такрорлаймиз.

6. Хаёлан терини текислаймиз, ёямиз, зичлаштирамиз, бунда сезгиларни ажиндан бошқа томонга, тери-

нинг ҳолатига перпендикуляр йўналишда ҳаракатлантирамыз.



7. Ёшлик тимсоли машқи.

Ўзимизни навқирон ва гўзал деб тасаввур қиламыз. Бошқача айтганда, эришган муваффақиятимизни мустаҳкамлаймыз.

Юз териси ёшара бошлагандан сўнг, уни янада кўпроқ таранглиги ва рангини яхшиловчи тана механизми ишга тушади.

Ва бугун учун охиргиси. Энг муҳим нарса ҳақида суҳбатлашамиз.

Азиз хонимлар!

Ҳеч ўйлаб кўрганмисиз, гўзаллик, бахт, фаровонлик, соғлиқ деган тушунчалар орасида қандай алоқа бўлиши мумкин?

Албатта сезган бўлсангиз керак, бахтли бўлганда кўринишингиз ҳам яхши, ўзингизни ҳам яхши ҳис қиласиз, ҳар қандай ишни бир пасда ажариб ташлайсиз. Қачонки оилада, умр йўлдошингиз билан ўртангизда совуқчилик тушса, бу шу заҳоти ташқи кўринишингизга, соғлигингизга таъсир қилади.

Маълумки, аёлларда тун ва кун ўзаро яқин боғлиқликка эга. Эркакларда бундай боғлиқлик йўқ.

Азиз хонимлардаги бу ўзиға хосликнинг табиийлиги ўзи билан анча-мунча хавф-хатарни яширади. Жинсий муносабатларға ҳеч ҳам алоқаси бўлмаган сурункали шамоллашлар, юрак-томир касалликлари шахсий ҳаёти йўлга қўйилмаган аёлларда анча қийин кечади. Невроз-чи?

Неврознинг 60 % дан ортиқ барча турлари айнан жинсий носозлик заминида ривожланади.

Шахсий ҳаёти йўлга қўйилмаган эркеклар ҳам изтироб чекади, лекин бошқачароқ тарзда. Бунинг асорати сифатидаги касалликлари ҳам бошқача намоён бўлади. Бу кўпинча меъда яраси, 12 бармоқли ичак касаллиги, юрак-қон томирлари касаллигининг хавфли асоратларидан миокард инфаркти, инсульт тарзида намоён бўлади. Невроз ҳам ўзига хос тарзда кечеди, яъни кўп ҳолларда у эркекнинг ўзини «тўлақонли» эканлигига шубҳаланиш, ўзини «норасо ҳис қилиш»нинг ривожланиши билан кечеди. Бу ҳол ўйлаб кўришимизга арийди.

Агар оилавий ҳаёт йўлга қўйилмаса, жинсий муносабатда уйғунликка эришилмаса, касалликлар сурункали тус олиб, чиқиб кетиш осон бўлмаган боши берк кўча ҳосил бўлади. Мана нима учун ўзингиз ҳақингизда, оилавий ҳаётингизни ва жинсий муносабатларни йўлга қўйиш ҳақида яхшилаб ўйлаб кўриш керак.

Тўғри, ҳаёт ҳар доим ҳам қайғули бўлавериши керак эмас. Лекин, афсуски, кўп ҳолларда шундай бўлади. Яна шуни ҳам ўйлаб кўришимиз керак, севишган жуфтликларнинг жинсий муносабатида кўпинча айнан нима нифоқ соляпти?

Бу аксар ҳолларда эр-хотинлар севгининг ўзига хослигини яхши тушунмаслигидан, яъни табиатан улар бошқа-бошқа эканлиги, асрлар давомида шаклланган оиланинг ўзига хос тарзини, яна аёлларнинг турмушда тутган ўрни ўзгарганини ва бошқа кўп нарсаларни билмасликдан келиб чиқади.

Лекин эътиборингизни ҳозир бу муаммоларга шарқона ёндашишининг ўзига хос томонига қаратишни хоҳлардим.

Қандай қилиб эр-хотин муносабатида уйғунликка эришиш ва уни сақлаб қолиш мумкин?

Шарқда қадимдан яхши маълум бўлган ҳикмат бор: «Эй аёл, агар умр йўлдошинг одамлар ҳурматининг тахтида бўлса, у ҳолда тахт сенинг қўлинг билан қурилган.

Агар у одамлар нафратининг балчиғида типирчилаётган бўлса, у ҳолда бу балчиқни сенинг ўзинг ҳосил қилгансан».

Келинг, аввал эркаклардаги ўзига хосликнинг ҳозирча фақат бир томони ҳақида суҳбатлашамиз.

Нима деб ўйлайсиз, у сизни қайси фазилатингиз учун севиб қолган?

Нима деб жавоб беришингиздан қатъий назар, сиз барибир адашасиз.

Ҳа, гўзаллик улкан кучга эга, лекин сиз ҳозир гўзаллик ҳар доим ҳам жинсий мойиллик уйғота олмаслигини эшитсангиз, балки ҳайрон қоларсиз. Ҳар бир эркак аёлнинг жозибали эҳтироси борасида ўзининг шахсий идеалига эга.

Икки бошқа бошқа эркакда у камдан-кам ҳолларда мос келиши мумкин. Жинсий мойиллик уйғота олувчи омил ҳар бир одамда қатъий ўзига хосликка эга ва у чуқур онг ости даражасида бўлади. Айнан ана шу белги учун эркак, айнан ўша аёлга уйланади, яъни ундаги такрорланмас жисмоний, руҳий ўзига хос томонлари учун.

Бу мавзу юзасидан мен эркакларни бир неча марта махсус анкета ва тестлар орқали сўровдан ўтказдим. Улар бўлгуси умр йўлдошларининг жисмоний сифатлари борасида бутунлай қарама-қарши фикрда эканликлари маълум бўлди. Эркаклар асосан аёлларнинг маънавияти борасида ҳамфикр эканликлари кузатилди. Уйда ким хўжайин саволига берилган жавобда эса ҳамма эркаклар бир овоздан яқдилликни ҳосил қилишди.

Демак, азиз бақалоқчалар, қоқ суяк қилтириқлар, нозик-ниҳол тиш ковлагичлар, қийшиқ оёқ сепкилоилар, сизнинг ҳар бирингизни кимдир излаяпти, ўша сиз учун ягона бўлган ва сизни энг чиройли, такрорланмас ва дунёдаги энг ажойиб аёл эканингизга шубҳа қилмайдиган кимдир албатта излаб топади.

Энди, агар севганингиз нима сабабдандир сиздан совиб бошқача бўлиб қолган бўлса, нима қилиш керак?

У ҳолда шошилинич равишда разведка ишини ўтказинг ва аниқланг, у нима учун қачонлардир сизни яхши кўриб қолган ва сизга уйланган айнан мана шу хислатни ўзингизда ривожлантиринг.

Мисол учун, агар у: «Эсингдами, қўнғизчагинам, қачонлардир бир оёқ томонга қийшанглаб юрардинг, бу жуда жозибали эди» деса, ҳар хил сабаблар билан кўпроқ оқсоқланишга ҳаракат қилинг.

Агар у сизни қачонлардир келинлик пайтингда кўзларинг бир томонга жуда чиройли қисилиб қоларди деб ҳисобласа, дадиллик билан кўзларингизни янада кўпроқ ола-кула қилинг. Бу сизга муваффақият келтиради. Унинг «заиф» жойини топинг ва олға ҳаракат қилинг!

Бу ҳаммаси, албатта ҳазил, лекин жуда жиддий!

Ўзининг қаллиғига ошиқ бўлган қизнинг тимсолига кириг. Ўзингизнинг мафтункор муомалангизни, жаҳлдан тез тушишингиз, унинг беъмани қилиқларини ва сўзларини ҳам тезлик билан кечирувчан бўлган пайтингизни эсланг. Эслаб кўринг, ўша пайтда хафагарчиликка, газабга, вайсақиликка ва Худо сақласин, дилзор сўзларга ўрин йўқ эди. Яна жуфтингиз ҳам ўзини бунақа пайтда хушмуомала тутганини эсланг. Балки бунга сабаб, сизнинг унга нисбатан бўлган барча ҳис-туйғуларингизга қарамай, уни масофада ушлаб турганингизда эмасмикан?

Биласизми, азиз хонимлар, ҳар бир эркакнинг ўз ички тарозиси бор? У қаердадир бирорта гўзал аёлни кўрса, дарров ўзи англамаган ҳолда тарозининг бир палласига сизни, бошқасига эса уни жойлайди ва солиштира бошлайди.

Энди тасаввур қилинг, у чиройли кийинган, ўзига яхши қараган ва ҳ.к. Ахир сизни у уй шароитидаги аҳволингизда эслайди, сиз эса уйда қандай юрасиз: эгингизда тарихий музейдан қолган эски халат, оёғингизда алмисоқдан қолган башанг чиптаковуш, сиз уни кийиб олиб у хонадан-бу хонага шипиллаб юрганингиз-

юрган, ҳатто кечаси ҳам шунда ухлайсиз, чунки шуни-си сизга қулай.

Сочларингиз-чи, улар қанақа аҳволда! Бир сўз билан айтганда, мочалканинг кўриниши ундан анча яхши. Кўзларингизнинг қанчалар жонсиз экани ҳақида гапириб ҳам ўтирмайман!

Мана шу аҳволда унинг олдида у ёқдан-бу ёққа сайр қиласиз: шилп-шилп — бир томонга, шилп-шилп — бошқа томонга, яна денг ички кийимда. Агар у чиройли бўлса яхши-я, чиройли бўлмаса-чи, яна ютқаздингиз.

У сизга қараганча хўрсиниб қўяди ва ўша гўзалларни эслайди, ўша тентаклар ҳам уйда шу аҳволда юришини билмайди-да!

Шуни унутмангки, тўйгача у сизни умуман бошқа қиёфада кўрган ва ўша гўзалга ошиқ бўлган.

Бу мавзуни узоқ давом эттиришимиз мумкин. Уни ўзингиз давом эттиринг, ана шунда кундалик турмушнинг икир-чикир ботқоғидан чиқиб, ўзингизга бир назар солишингиз учун ҳам яхши, ҳам фойдали бўлади.

Аёллар учун ёзилган бу ва бошқа қоидалар минг йиллар давомида тўлдириб борилган «Бахтли оила қонуни» китобидан таржима қилинган.

Унда бу борада азиз хонимларга ҳар қирқ кунда ўзларининг ташқи кўринишини «ўзгартириш» зарурлиги ҳақида айтилган. Нима учун?

Эркаклар табиатан полигам (кўп никоҳлилиқ) бўлишади. Аёллар ҳақида бундай демаймиз-ку.

Энди табиатдаги бизнинг эркак аждодларимиз қандай яшашини кўрамиз! Бир ёки бир неча эркак ва бутун бошли урғочилар ҳарами. Сиз қаердадир битта урғочи ва эркаклар ҳарамини кўрганмисиз?

Улар (эркаклар) бу аҳволда бир-бирини еб ташлашади! Нима деб ўйлайсиз, эркаклардаги полигамликка интилиш инстинкти қаергадир йўқолган бўлиши мумкинми?

Албатта, йўқ! Шунчаки одоб-ахлоқ қонуни таъсирида, ўзини тутиш қоидалари ва таъқиқлар, ақл-ид-

рокнинг ҳукмронлиги остида табиий инстинктлар чуқур онг остига сингиб кетган. Мана нима учун қадимда донишмандлар эркакларни полигамликка мойиллигини қондириш учун аёлларга вақти-вақти билан ташқи қиёфасини ўзгартириб туришга «кўрсатма» беришган.

Эрингиз уйга келади, эшикни очади, у ерда эса, э Худо!.. Бошқа аёл!

Кўрқманг, бу сиз, фақат бошқача ташқи кўринишда!

Бир неча йил давомида мен эркаклар орасида тадқиқотлар ўтказдим. Берилган анкеталарда 30 дан ортиқ савол бор эди, уларнинг ҳаммаси бир нарсани тасдиқлайди: севганининг ташқи кўриниши эркак учун муҳим аҳамиятга эга, лекин ундаги янгича ўзгариш эркак эътиборини янада кучайтиради ва ўзига кўпроқ жалб этади. Бундан ўзингиз учун хулоса чиқаринг, азиз аёллар!

Ташқи қиёфангизнинг ўзгариши, азиз хонимлар, эркакка онг ости даражасида таъсир қилади, яъни ташқи кўринишингиз ўзгарганда унда сизга нисбатан кучли реакция юзага келади, сиз унинг учун худди бошқага айланиб қолгандай бўласиз ва унинг онгидаги полигамликка хосликдан пайдо бўлган «бўш жой» тўлдирилади.

Мана шунинг учун ҳам кўҳна китобдаги битикларда ҳар қирқ кунда ётоғингиздаги ўриндиқнинг чойшабларини бошқа рангга алмаштириш тавсия қилинган. Бу ерда ётоғингиздаги чойшабни фақат қирқ кун деганда тозасига алмаштиришни эмас, айнан рангини!

Масалан, севимли турмуш ўртоғингиз бир хил рангга ўрганиб қолган. Кечқурун, керишиб, эснаб, кўрпатўшакка яқинлашади, у ерда эса бошқа қиёфадаги хотин (кўрқманг, бу яна сиз) бутунлай бошқа рангдаги кўрпа-тўшакда! Мана хурсандчилик! Уйку ҳам қаёққадир гойиб бўлди...

Ёки, одатдагидай, ёнбош ташлашга ҳозирланиб ётоққа кириши билан чапга бурилади, у ерда эса каравот йўқ! Шу заҳоти кўзларини катта очиб қарасаки,

уни умуман бошқа жойдан топади. Кўзлари дарров ўзининг севимли «хурракжонгинаси»ни, ие, кечирасиз, ёстиғини излай бошлайди. У томонда эса ҳамма нарса бошқача, яна устига-устак, у ЯНГИ қиёфада... Мана буни омад деса бўлади!

Азиз аёллар, шундай қилинги, севган инсонингиз сизга худди захирадаги ёстикдай муносабатда бўлиб, кўникиб қолмасин.

Буларнинг ҳаммаси бутунлай ўзингизга боғлиқ!

Буюк Фирдавсий айтган: «Эй, аёл! Агар эринг оила ўчоғини сўндирмай ёнингда бўлишини хоҳласанг, сен шундай шароит яратгинки, бунга тенг келадиган ҳузур-ҳаловатни у ҳеч қаердан топа олмасин!»

Уни доим ўзининг ёнида ва атрофдаги одамларни кўз олдида ҳурматини кўтариб гапирсангиз, унда ривожлантиришни истаган сифатларни қўшиб, майда-чуйда фазилатлари учун ҳам тез-тез мақтаб турсангиз, бир кун келиб сиздаги муҳаббат ва ишончдан севгинингиз ҳақиқатан ҳам яхши томонга ўзгарганини албатта кўрасиз.

Агар эрингиз шунчалик жонингизга теккан бўлса, уни ҳатто кўришга ҳам тоқатингиз қолмаган бўлса, «Бахтли оила қонуни» маслаҳат бергандай иш тутинг: «Эй, аёл, агар сен ўчиб бўлган севги ўчоғи олдида ўтирган бўлсанг, бу оилани тарк этиш эшиклари бўлмаса, эрингнинг юзини кўришдан нафратинг ошса, у ҳолда сен учун ягона йўлни кўрсатамиз: шундай қилгинки, у сени бошида кўтариб юрсин, шунда сен унинг жирканч кўзларини кўрмайсан!»

Ҳеч қандай изоҳсиз!

ЎНИНЧИ ДАРС

1. Бўйимлар машқи *
2. Хайлан нафас олиши *
3. Ҳиссиётларни машқ қилдириши *
(маятник принципти асосида)
- 4—7. Бефиллан дастур бўйида сезимлар билан
ишлаш *
8. «Ўчинчи кўл» тими соли билан ишлаш
(умуртқа поғонаси орқали оёқ ва кўллар бўйлаб
ишки аъзоларни, шунингдек, юз ва бўйинни
уқалаш)
9. Юзни ёшартириши узун машқлар

Бугун сиз билан бизда ўзига хос кун, сиз дастурнинг катта қисмини ўзлаштирдигиз.

Фақат бугун **ва фақат** иш учун олдинги ташхисларингизни эсланг, рост ва холисона тарзда дастлабки хулосаларни чиқаринг.

Кундалигингизда ютуқларни ва натижаларни қайд этишни унутманг, сўнгра танангиз билан ишлаганда яна нима қилиш ва нималарга алоҳида эътибор қаратиш кераклигини кўриб чиқинг.

Бу вазифани бажариб бўлгандан кейин ўзлаштирилган машқларни мустақил бажаришни бошланг. Ҳамма

машқларни Ёшлик ва саломатлик тимсолида бажариш эсингиздан чиқмасин.

1. *Бўғимлар машқи**

2. *Хайлан нафас олтиш**

(«совитли ағзолар»ни эсдан йиқарман)

3. *Ҳиссиётларни машқ қилдириш**

Маятник принципи (уларни назорат қилиш маҳоратини машқ қиламиз)

4 — 7. *Берилган дастуф бўйида сөзлар билан ишлатиш**

Иложи борича кўпроқ мустақил ишлашга ҳаракат қилинг. Сиз энди ўзингизнинг индивидуал ўзига хослигингиздан келиб чиққан ҳолда, у ёки бу машқ учун қанча вақт сарф бўлиши ва уни неча марта қайтариш кераклигини биласиз. Ички сезгингизга кулоқ тутган ҳолда ҳаракат қилинг.

Машқлар орасида 2-3 дақиқадан кўп бўлмаган танаффуслар қилиш мумкин, узоқ қимирламай ишланадиган машқнинг чарчоғини кетказиш учун маза қилиб керишиш ва эснаш мумкин. Мушуклар қандай керишишини эслаб кўринг, нозик ёйсимон ҳолатда шундай эгиладики, ҳатто думининг учларигача қалтирайди.

Бугун ҳамма машқларда Ёшлик ва саломатлик Тимсолига урғу беринг. Ҳар бир машқни ўзингизнинг идеал тимсолингиз фонида бажаринг. Охирги машқни бажариб бўлганингиздан сўнг кичкина танаффус қилинг.

8. «*Ўтинди кўф*» тими соли билан ишласи
(*умуртқа поғонаси орқали оёқ ва кўфлар бўйлаб
ички аъзоларни, шунингдек, юз ва бўйин
қисмини уқалаш*)

Тасаввуримиздаги хаёлий иккита қўл билан ишласа ҳам бўлади, хаёлан танамизнинг ўнг қисмини ўнг қўл билан, чап қисмини чап қўл билан уқалаймиз.

Массажни **И+Ж** ва **С+Ж** сезгиларида бажарамиз.

Ўнг кафтимизни ёки иккала кафтимизни ҳам уқалаш учун тайёрлаб қиздирамиз. Хаёлан бармоқлар билан уқаловчи ҳаракатлар қиламиз ва уни ўша ишлайдиган жойимизга, масалан, қорин қисмига кўчирамиз.

Оҳиста, шошмасдан уқалаймиз, қўлимизнинг ҳажми худди катталашаётгандай. Танамизнинг ҳар бир қисмидан жисмоний сезиладиган жавоб олишга ҳаракат қиламиз. Ҳаракатларимиз текисловчи, сийпаловчи бўлади.

Кейин эса оёқларга ўтамиз. Битта оёқнинг сонидан юриб тўпифигача бориб орқага қайтамиз, қорин ости орқали бошқа оёққа ўтамиз, олдингидай ишлаб, яна қорин қисмига қайтамиз.

Кейин бутун диққат-эътиборимизни умуртқа поғонасига йўналтирамиз. Хаёлан уни уқалаймиз, қўлимизнинг ҳажми гўё катталашиб бораётгандай тасаввур қиламиз.

Умуртқа поғонаси бўйлаб тепага-пастга ўтамиз, хаёлан худди танани ич-ичларигача пайпаслаб чиқаётгандай, умуртқа поғонасини ва ички аъзоларни (**юракдан ташқари!**), айниқса, эътиборимизни кўпроқ қаратишимиз керак бўлган жойларни (ўша ерда иссиқлик сезгиси қолиши керак) яхшилаб уқалаш учун хаёлий қўллар билан бу жойларни қамраб оламиз.

Давомига елка қисмигача кўтарилиб, қўлларга ўтамиз, у ерда бармоқларнинг учигача уқалаб ўтамиз (ҳаммасини, ҳатто терини ҳам қамраб оламиз), бўйинни,

терини, қалқонсимон без қисмини уқалашда давом этамиз...

Тепароққа, юз қисмигача кўтариламиз, бурун-ҳалқум қисмини, бодомсимон без, милқлар ва юз терисини яхшилаб уқалаймиз, силлиқлаб, текислаб, гўёки бармоқ учлари билан ички ва ташқи томондан оҳиста босиб-босиб қўйгандай. Бу ҳаракатни иссиқлик сезгисини ҳосил бўлгунга қадар амалга оширамыз.

Кейин яна бўйин қисмига ўтамыз, уни юз қисмига нисбатан қаттиқроқ уқалаймиз, қулоқ атрофи, тери ва яна бир марта қалқонсимон без қисмини эсдан чиқармаймыз.

Агар сиз эшитиш қобилятингизни яхшиламоқчи бўлсангиз, у ҳолда фаоллик билан ўзингизни чекламасдан қулоқ қисмини ички томондан, агар кўриш қобилятини созламоқчи бўлсангиз кўз соққасини (лекин майин, авайлаб, эҳтиёткорлик билан) уқалашингиз мумкин.

Ишлашда давом этиб, яна кўкрак, қорин қисмига тушамиз, ҳар бир аъзони уқалаб чиқамиз, ҳеч нарсани эсдан чиқармаймыз (ўпка, ичак, меъда ва бошқалар). Уқалашни хаста аъзо қисмида тугатамыз, унга алоҳида эътиборимизни қаратамыз.

Яна бир марта эслатиб ўтаман: **юрак қисмини четлаб ўтамыз!** Биз учун қилаётган ҳамма хизматлари учун унга хаёлан ташаккур билдирамыз ва уни четлаб ўтамыз. Ёшлик тимсолида, идеал соғлом тана тимсолида ишлаймыз.

Олдин енгил тарзда уқалаймиз, кейин кучлироқ (бу қаерда керак бўлса ва мумкин бўлса), лекин шундай уқалашимиз керакки, бу жойда ноҳушлик ҳисси пайдо бўлмасин. Машқ натижасида носоғлом аъзода енгил оғриқ пайдо бўлиши мумкин.

И+Ж билан 3-4 дақиқа, кейин **С+Ж** билан 3-4 дақиқа ишлаймыз. Белгиланган вақт ичида улгуришга ҳаракат қиламыз, бутун тана бўйлаб 1-2 марта уқалаб ўтамыз, асосий эътиборни сизни кўпроқ безовта қилаётган аъзоларга ва жойларга қаратамыз.

9. Юзни ёшартириш учун машқлар

Биринчи кун дастури бўйича ишлаймиз. Шошмасдан, бугун сифатга алоҳида эътибор қаратган ҳолда ишлаймиз.

1. Кўзларни юмиб, танамизни бутунлай бўшаштирамиз, ўзимизни жуда ёқимли ишга ҳозирлаймиз.

Юзимизни кейинги ишга яхшилаб тайёрлаш учун, иссиқ билан ишлашни бошлаймиз. Ҳаракатларимизни чекламаймиз. **Одатдагидай И шарни 8–10 сонияча тўплаб туриб, олдинги тартибда юзимиз бўйлаб ҳаракатлантира бошлаймиз.**

Хаёлан ёноқларингизни лов-лов ёндирадиган муздек совуқ ҳавони, буғланишни хуш кўрсангиз ҳаммомни тасаввур қилиб ишланг. Юз терингиз иссиқдан ловуллаб бошлаётганини ҳис қилинг. Юзингиз ҳатто бироз чимчилангандай ачишиб, жимирлашяпти. У таранглашиб, текисланади ва иссиқ қон тўлқини билан ювилаётган тери остидан енгил томир тепиши сезилади.

Шу тахлитда юзимизни шошмасдан, лаззат ва муҳаббат билан беш мартагача қиздирамиз.

2. Энди, юзимиз тўлиқ қизиганида, хаёлан сезгиларни ҳаракатлантира бошлаймиз, **И сезгидан бошлаб юқорида кўрсатилган кетма-кетликда. Ҳаммасини бир-варакайига уқалаб, ҳеч нимани назардан қочирмасдан ўтишга ҳаракат қиламиз.**

Тасаввуримизни чекламасдан, чуқурроқ қатламларда ишлаймиз, айниқса, бурнимизни (мисол учун тонзиллит бўлса, бурун-ҳалқумни), ёноқларни (гайморитда), қош усти қисмини (фронтитда) яхшилаб уқалаймиз. Бундай қиздиришнинг самараси баъзи физио муолажаларга қараганда анча барқарор.

3. Юзни қиздириб бўлгандан сўнг, бўйин қисмига ўтамиз. 8-дарсда берилган машқларда қандай баён этилган бўлса, худди шу тарзда ишлаймиз.

Эсимизда бўлсинки, бўйин қисмининг териси юзимизнинг терисига қараганда дағалроқ ва қалинроқ, қон

томирлари эса камроқ. Одатда у ерга эътиборимизни ҳам унча қаратмаймиз. Юзимизни наридан-бери парвариш қилиб борамиз-у, бўйин қисмига келганда сабри-миз чидамайди, шунинг учун у баъзан ҳақиқий ёши-мизни намойиш этиб, биздан шафқатсизларча ўч олади. Шу сабаб ҳеч бўлмаса ҳозир, анча кечиқиб бўлса ҳам бой берилган фурсатнинг ўрнини қоплашга киришамиз.

Бўйин қисмини уқалаганда, сезгилар тезлигини чекламаймиз, ички нигоҳимиз билан тери остидаги мушакларни тасаввур қилиб, уларни ҳам яхшилаб уқалаймиз. Бўйиннинг ён томондаги тепа қисмига ва кулоқ солинчаги ёнларигача етиб борамиз, хаёлан пастки жағ қисмидаги териларни ҳам қамраб оламиз.

4. Ҳаракат йўналишини 8-дарснинг 27-расмига мувофиқ ўзгартирамиз ва бўйинни шу йўналишда уқалаймиз.

Сезгиларнинг кетма-кетлиги ҳар доимгидай — **И, Ж, С**. Яна бошқа схема билан ҳам ишлаш мумкин. Олдин тўртгала машқни ҳам **И** сезгида бажарамиз, кейин **И+Ж**, кейин **Ж** билан ва оҳиста **С** сезгига ўтамиз (**Ж+С** орқали ҳам ўтиш мумкин).

Қачонки зарур бўлган маҳоратларни эгаллаб бўлганингиздан кейин, контактсиз ёшартирувчи массаж учун энди вақтингиз жуда кам сарф бўлади, сиз уни қачон ва қаер қулай бўлса ўша ерда, қанча зарур бўлса, шунча бажараверасиз.

Ҳамма машқларни астойдил ва меҳр билан бажаришни унутманг. Бажарилган иш учун ўзингизни мақтанг, унга четдан муҳаббат билан кузатиб қараб чиқинг.

Маълумки, инсоннинг юзини унинг кўзлари безайди. Уларни ҳар доим тиниқ, чарақлаган ҳолда сақлаб қолиш учун нима қилиш керак? Бизнинг замонга келиб кўзларга оғирлик тушириб чарчатадиган нарсалар жуда кўпайиб кетди. Кўзлар чарчайди, қизариб қолади. Сизга уларни тезда бартараф этишда (биратўла чарчоқни ва бошдаги оғирлик ҳиссини ҳам) унча мураккаб бўлмаган бир неча шиацу усули ёрдам беради:

- учта бармоғингиз учини қошингиз остига жойлаштиринг (кўз косасининг тепа қисмидан) ва шу қисмни уч марта босинг (ҳар босганда тахминан 5 сония кетади); тирноқлар терига тегмаслигига ҳаракат қилинг, ҳаракат тепага йўналган ҳолда амалга оширилади;

- худди шу аснода кўз косасининг пастки томони билан ишланг, ҳаракат йўналиши пастга қараб йўналган бўлади;

- катта бармоқнинг юмшоқ учи билан қоғоғингизни босинг (тахминан 10 сония).

Зарур бўлган эслатмалар

Сиз энди-энди ёшлик томонга қадам ташладингиз, лекин сиз яна олдинга қараб интилишингиз ва бу ҳаракатни бир умрга қанда қилмаслигингиз зарур. Китоб бошида берилган қоида ва ман қилишларни эсланг, яхшиси уларни бошидан ўқиб чиқинг.

Ҳар доим эсда тутинг:

- машғулот вақти бир кунда 30–40 дақиқадан ошмаслиги керак;

- бир кунда фақат бир марта шуғулланиш мумкин, ҳафтасига эса 4–5 мартадан кўп бўлмаслиги керак, бунинг орасида икки марта танаффус (улардан бири – икки кунлик дам олиш, мисол учун, шанба ва якшанба).

Машқларни меъёрдан ортиқ даражада тиришиб бажариш мумкин эмас! Улар барча ҳаракатларимизни йўққа чиқариши мумкин. Буни албатта эслаб қолинг!

Ҳозир эса севги ҳақида суҳбатимизни давом эттирамиз. Келинг, уни ўзимиз ва ўзимизнинг севгимиз ҳақида бошлаймиз.

Сексуал соғлом бўлиш нима эканини биласизми, сиз уни қандай тушунасиз?

Агар олдин, бир неча ўн йиллар давомида, бизда бундай муаммо йўқ деб ҳисобланган бўлса, яна бу умумдават миёқсидаги нуқтаи назар эди, энди эса ҳар бурчакда ҳар бир хоҳловчи, ҳатто энг нозик ёшдагилар

ҳам ўзини қизиқтирган маълумотларни нашрий, оғзаки, видео, амалий маҳоратнинг исталган турлари кўринишида олиши мумкин.

Лекин бу даражада ҳаммасига йўл қўйишлик ва ҳаммасидан бохабарлик бахт келтираяптими? Улар оилавий ва интим муносабатларни мустаҳкамлашга ёрдам бера олдими? Одамларни севгига қобилиятли қила оляптими?

Албатта, йўқ!

Атрофга назар ташланг. Қаранг, бугунги кунда бу ҳақда қандай гапиришаяпти? Такрорлаб ўтиришим шарт эмас, ўзингиз ҳам буни жуда яхши биласиз.

Энг чидамли, табиий инстинкт, бу — жинсий, агар у табиатан чидамли бўлмаганида эди, бу жуда қўрқинчли бўларди, тур, уруғлар йўқ бўлиб кетиш хавфи остида қоларди. Бахтимизга, одамларда у ўз ифодасини топган, лекин баъзида шундай оддийлашиб кетган ёки бузуқи тус олган, ёки тарбияланмаган, ривожлантирилмаган, маданийлашмаган, бундай аҳволда эса у қуйидагича намоён бўлади, яъни одам фақат кучли табиий инстинкт измида бўлади ва унинг барча ҳаракати жисмоний қониқишга бориб тақалади.

Бекорга айтишмайди, одам қанақа бўлса, унинг севгиси ҳам шундай, бу худди унинг сояси каби ва яна жуда ҳаққоний таъкидланган, эркакнинг қандайлигини унинг аёлга нисбатан бўлган муносабатидан билиш мумкин. Бу айнан шундай. Ахир эркакка табиатан севгида фаол ўрин ажратилган ёки, аниқроғи, аёлга нисбатан фаол бўлиш ўрни берилган.

Лекин ҳозирги кунга келиб, кўп нарса оёғи осмондан бўлиб, ўзгариб кетган пайтда, аёллар эркаклар билан тенг ҳуқуқли бўлиб эркин, «озод» бўлганда, улар севгида ҳам эркакларнинг тўла пассивлик ҳолатида, табиатан уларга хос бўлмаган фаоллик кўрсатмоқдалар. Афсусли томони бундан ҳаммага ёмон, минг афсуски, кўп ҳолларда мана шундай бўляпти.

Шундай экан, балки бу ерда ҳам ўзимизни ўзгартиришимиз, ниҳоят атрофимизда ҳам нимадир

ўзгараётганини, ўзгарганда ҳам яхши томонга ўзгараётганини ҳис қилиш учун керакдир.

Ҳаётимизнинг бу томони қанчалик муҳим аҳамиятга эга эканини сизга узоқ ўтмишдан олиб, эслатиб қўймоқчиман, холос.

Ҳа, бу муаммолар ҳаётимизнинг ҳам, соғлиғимизнинг ҳам бир қисми. Мана нима учун қадим замонлардаёқ одамлар нохушлиқдан қочишга уриниб, оилавий муҳитда, жинсий муносабатларда уйғунликка эришишга ҳаракат қилишган.

Замонавий дунё, афсуски, бу билимлардан юз ўгирган, лекин бу билимлар бебаҳо китобларда сақланиб қолган, уларни ўзлаштириш учун ўзида жасорат топа олган кимсаларга эса у озмунча фойда келтирмайди. Биз ҳам англаб етиш саёҳатини ўтказамиз. Демак, қадим хитойдаги Дао таълимоти.

Нима учун қандайдир бошқа давлат эмас, айнан Хитой танланган?

Чунки, буюк европалик олим ва элчи Р. Х. ван Гуликнинг сўзларига қараганда, айнан ўша ерда қадимдан севги ва жинсий муносабатларга ўзига хос қараш юзага келган бўлиб, «жинсий муносабат табиатнинг интизомли қисми ҳисобланган».

Кўк осмоноти яшовчилари «буни ҳеч қачон гуноҳ ҳисси билан ёки ахлоқий бузуқлик билан боғлашмаган. Бу эса қадимги Хитойдаги жинсий ҳаётнинг бутунлай соғлом бўлишига олиб келган, улар бошқа кўплаб қадимги маданият ўчоқларида намоён бўлган патологик тушунмовчиликлар ва бузилишлардан ажойиб тарзда озод бўлишган».

Дао таълимоти — сабр-тоқат ва уйғунлик фалсафаси — жуда қадим замонларда вужудга келган. Кейинги пайтларда бу таълимотга қизиқиш ортиб бормоқда. Дао таълимотидаги донишмандлик фалсафасини нафақат Хитой ва Шарқда, балки Европада ҳам англаб етишган, шундай экан, бу дарёнинг «сувларида биз ҳам акс этсак» чакки бўлмайди.

Дао гојларининг кенг тарзда тарқала бошлашини Лао-цзи номи билан боғлашади, у эрамиздан аввалги VI асрларда бу фалсафанинг асосий принципларини «Дао-дэ-цзин» (Йўл ва унинг аён бўлиши ҳақидаги) китобида ифода қилган.

Таълимотдаги асосий гој шундан иборатки, мавжуд нарсалар тизимида биз одамлар, бор-йўғи кичкинагина, арзимаган ва жуда заиф мавжудотмиз. Агар биз ўзимизни эҳтиёткорона тутмасак ва табиатнинг чексиз кучи билан уйғунлашиб кетиш йўналишини топа олмадик, узоқ умр кўришга умид қилмасак ҳам бўлади. Табиатнинг чексиз кучи дао ҳам шунинг ўзи (унинг таржимаси «йўл» деган маънони англатади).

Улкан дарахт кичкинагина новдадан ўсади.

*Тўққиз қаватли минора бир уюм тупроқдан туғилади,
Минг чақиримга саёҳат биринчи қадамдан бошланади!*

Қадимда одамнинг сексуал ҳаёти жуда диққат билан астойдил ўрганилган. Қоидага биноан, жараён кузатуви учинчи шахс томонидан олиб борилган ва шу заҳоти жуда батафсил ва аниқ ёзиб қўйилган.

Қадим хитойликларнинг бу соҳадаги кўплаб излаишлари ҳозирги замон олимлари, айниқса, Америка олимлари томонидан ўз тасдиғини топган.

Мисол учун, замонавий тадқиқотлар жинсий алоқанинг давомийлигини чўзиш учун такрорланувчи та-наффусларни маъқуллашган, бу аёлларга тўла қониқиш ҳосил қилиш имконини берса, эркакларга эса бора-бора эякуляцияни назорат қила олиш қобилиятини эгаллашга ёрдам беради.

Давомига, замонавий мутахассислар томонидан эркакларга пушт қувватини кучайтирувчи муҳим жиҳат сифатида эякуляцияни назорат қила олишни ривожлантириш тавсия қилинди.

¹ Шеър «Дао-дэ-цзин»дан.

Дао бу фикрга тўла қўшилади ва ҳатто бу фикрни яна ривожлантиради. VII асрдаёқ қадимги империя пойтахтининг тиббий мактаб бошлиғи қуйидагиларни ёзган эди: «Эркаклар аёл ҳамроҳининг тўлиқ қониқиш ҳосил қилгунига қадар эякуляцияни назорат қилиш қобилиятини ривожлантириши керак...

Эркаклар ўзларининг шахсий мукаммал эякуляция тезлигини кашф қилиши ва ривожлантириши керак, акс ҳолда бу қон ҳаракатининг сустлашишига ва простатитга олиб келади ва ҳ. к». Европа тиббиёти эса бу пайтда ҳар бир жинсий алоқа эякуляция билан тугаши керак, акс ҳолда бу қон айланишининг сустлашишига ва простатитга олиб келиши мумкин», деб таъкидлайди.

Дао тарафдорларининг маслаҳатлари анча афзалликларга эга бўлиб, маълум бўлишича, агар уларни тўғри қўллашга эришилса, бу ҳам эркак учун, ҳам аёл учун фойдали бўлади.

Агар яхшилаб ўйлаб кўрилса, балки бу фикрга қўшилиш мумкиндир, чунки оддий жинсий муносабат ҳар доим бир неча сабаб билан қониқиш ҳосил қилишни камайтириши мумкин:

1) эркак ҳар доим ўз эрекция ва эякуляцияси ҳақида хавотирда бўлади;

2) аёллар кўпинча ҳомиладорликдан хавотирда бўлишади;

3) аёллар ҳомиладорликка қарши воситалар қабул қила туриб, ҳар доим ўз хавфсизлиги ҳақида ўйлайди, бу воситанинг ножўя асорати ёки уни таъсир қилиш вақти ҳақида ўйлаши керак.

Бундан мантиқий хулоса чиқади. Онгида шунча хавотир бўлган эркак ва аёл қандай қилиб жозибали экстаз ҳолатига эриша олиши мумкин?

Келинг, энди бу вариантни дао варианты билан солиштирамиз.

Биринчидан, эркак ҳам, аёл ҳам юқорида санаб ўтилган барча хавотирлардан эркин. Шу билан бирга улар севги билан кўп бора ва давомли шуғулланиши мумкин, натижада бу мулоқотнинг қувончини ҳис қилиб,

унинг қадрига ета олишга эришадилар, муҳими ҳеч ни-мадан хавотир олмай, ақлини буткул ҳаммасидан озод қилган ҳолда.

Иккинчидан, иккала томон — эркак ҳам, аёл ҳам даонинг севги борасидаги тавсияларига риоя қилса, яъни эякуляцияни чеклаган ва назорат қилган ҳолда ҳаракат қилса, қоникмаслик ҳиссидан қутилиши мумкин, чунки бунда улар севги билан кўп бора ва давомли шуғулланиши мумкин, қанча исташса шунча, яна бу пайтда эркакнинг ўзига нисбатан бўлган ишонч ҳисси анча кўпайиб боради.

Шу тариқа ҳамроҳлар бир-бирининг моҳиятидан анча нарсалар олиши мумкин: эркак аёлнинг инъ-моҳиятидан, аёл-эркакнинг ян-моҳиятидан. Бунинг натижаси ўлароқ улар чексиз хотиржамликка эришадилар. Бундай хотиржамлик қадимий хитойликларга инъ-(аёл) ва янь(эркак) уйғунлиги сифатида маълум бўлган.

Азиз суҳбатдошлар, эътибор қилинг: маълум бўлишича, эр-хотин ўртасидаги уйғунлик бўлиши учун юқорида санаб ўтилганлардан ташқари, етарли даражада кўп нарсани ҳис қила олишга ва муомала маданиятига эга бўлиш зарур.

Ҳаммага маълумки, боланинг меъёрдагидек ривожланиши учун оила, ўзаро мулоқот, ота-онанинг фарзандига муҳаббати, уларнинг бағрига босгандаги қалб тафти муҳим.

Болалар уйи ва етимхонада тарбия топган болалар ёки умуман уйдан ва оиладан ташқарида ўсган болаларнинг деярли ҳаммаси, давлат ҳисобига яшашига қарамасдан, яхши овқат, ғамхўрлик ва тиббий хизмат етарли даражада кўрсатилишига қарамасдан муҳаббат етишмаслигидан азоб чекишади.

Муҳаббат ўрнини ҳеч нарса босолмайди! Муҳаббатни «ошириб юбориш»дан хавотирланиш ўринсиз!

Айтгандай, маймунлар билан ўтказилган тажрибада бу аллақачон ўз исботини топган: маймун боласини онасидан олиб қўйишган, бунда у сўрғичдан қанча сут хоҳласа ичган, онаси эса ясалган манекен билан ал-

маштирилган, у бу манекендан ҳимоя излаган, худди онаси каби унинг пинжига тикилган, ундан тушуниш ва мулоқот кутган, лекин жавобига ҳеч қандай қалб тафтини ололмаган.

У улғайиб борди, лекин ҳаётга мослаша олмади, унинг руҳияти шунчалик синган эдики, оддий «май-мунлар жамиятида» севиш ва тушунтира олиш қобилиятидан маҳрум бўлган, мустақил яшай олмайдиган бўлиб қолган ва «жамият» уни рад этган.

У жинсий муносабат муомаласига ҳам лаёқатсиз бўлиб, одатга кўра охир-оқибат жуда тез ҳалок бўлди. Мана, муҳаббат бўлмаслигининг оқибати, болаликда она-бола риштасининг бўлмаслиги, ҳис қилиш ва ўзаро мулоқотнинг йўқлиги. Бу секин-аста ўлим дегани.

Эр-хотин муҳаббати ҳам шундай яқин муомалادا ривожланади, мустаҳкамланади. Эякуляцияни назорат қилишга берилаётган дао эътибор, эркак ва аёлга севгини ҳис қилиш учун деярли чекланмаган имкониятлар захирасини беради. Бу эса ҳақиқий севги қувончига энг ишончли ва энг тўғри йўл.

Агар бу сизни қизиқтирган бўлса, агар жинсий муносабат сифатини яхшиламоқчи бўлсангиз, ўйлайманки, сиз бу таълимот билан батафсилроқ ва ўзингиз учун фойдали тарзда танишишга имконият топасиз.

Мана шунда сизга олдинги жинсий муносабатлар амалиётига қайтишингизга зарурат қолмайди. Бунга ишончим комил, чунки шундай бахтли инсонларни биламанки ҳали улар орасида ўзида дао севгини қўллашнинг афзалликларини етарлича баҳолай олмаган биронтасини тополмадим.

Даонинг учта асосий тушунчасини кўриб чиқамиз.

Биринчиси шундан иборатки, эркак ўзининг ёши ва жисмоний ҳолатига муносиб тўғри эякуляция тартибини топиши керак. Бу унга севги билан ўз истагига жавоб бера оладиган ва аёлни ҳам тўла қондира оладиган даражада машғул бўлиш имконини беради.

Иккинчиси. Фарбликларнинг тасаввуридан фарқли равишда қадим хитойликлар эякуляцияни, айниқса, назорат қилинмайдиган эякуляцияни, эркак лаззатланишининг энг чўққи лаҳзаси эмас деб ҳисоблашган. Уларнинг фикрича, эякуляцияни назорат қилишга эришиш ҳисобига эркак яқинлик пайтида ўзи учун кўпгина ёқимли қувончларни кашф қилиши мумкин, деб ҳисоблашган.

Учинчиси — аёл қониқишининг муҳимлиги. Бу тushунча умуман қадим хитойдаги севги фалсафасининг асосини ташкил этади.

Даослар фикрига кўра, жинсий муносабатдаги уйғунлик бизни табиатнинг чексиз кучи билан бирлашишга олиб келади, бу куч ҳам яна уларнинг фикрига кўра, ўз навбатида сексуал қиррага эга. Мисол учун, ер—аёл, инь, осмон эса —эркак, янь. Улар орасидаги ўзаро муносабат дунёнинг яхлитлигини ташкил қилади. Худди шу тариқа эркак ва аёл иттифоқи ҳам бирлик ва уйғунликни яратади.

Тормозлаш усули ҳақида батафсилроқ келтириб ўтман (ёки беркитиш усули), яъни эякуляцияни назорат қилишнинг асл манбалардан олинган техникаси.

Сабр-тоқатсиз эркак учун уни ўзлаштиришга ўртача 20 кунлик амалиёт керак бўлса, анча тажрибали одам икки ҳисса тез фурсат ичида ўзлаштириши мумкин.

Аввало бу усулни бир ойга яқин диққат билан ўрганиб чиқинг, ана шунда эркакнинг бебаҳо хазинаси (уруғ, чжин) буткул хавфсизликда бўлади.

Беркитиш усулининг афзаллиги унинг осонлик билан амалга оширилишида. Қачонки эркакда етарли даражада жинсий қўзғалиш бўлиб, тез орада назоратни йўқотиб қўйишини ҳис этса, у битта чаққон ҳаракат билан ўз белини кўтариб олиб шу ҳолатда тифиз (олат)ни бир дюймга ёки бироз кўпроқ чиқарганча нафас олмасдан қолиши керак.

Сўнгра бутун диафрагмаси билан чуқур нафас олиб, бир пайтнинг ўзида қорнининг пастини тортиши, яъни

худди ҳожатхона излаган пайтида ўзини назорат қилгандек назорат қилиши керак.

Бу пайтда ўз шаҳватини тўкмасдан сақлашнинг муҳимлиги ва уни тартибсиз равишда йўқотиш мумкин эмаслиги ҳақида мулоҳаза юритса, чуқур нафас олса, у тезда тинчланади. Сўнгра алоқа ҳаракатини давом эттириши мумкин.

Муҳими шуни эслаб қолиши керакки, жинсий кўзғалиш жуда авжга чиқмасдан чекиниш керак.

Агар у жуда авжга чиққан пайтда чекинса ва шаҳватни орқага қайтармоқчи бўлса, шаҳват орқага қайтмайди, бунинг ўрнига унинг қовуғига ёки ҳатто буйрагига ўтиб кетади. Бунга йўл қўймаслик керак. Яхшиси жуда кеч қолгандан, эртaroқ чекинган яхши.

Бу усулни амалда қўллаётганда, эркак ўз эякуляциясини жуда қулайлик билан назорат қилиши мумкин, негаки у ўз закарининг таранглигини йўқолишига йўл қўймайди.

Бунда энергия сақланиб қолади ва ўзини жуда яхши ҳис қилади. У жинсий алоқа ҳаракатини 5 мингтагача етказмагунча шаҳватни тўкмаслиги керак.

Беркитиш усули билан диафрагмали чуқур нафас олишни бирлаштириш орқали у деярли номаълум вақтгача алоқани давом эттириши мумкин.

Қадимий донишмандлик манбаи мана шу ҳақда маслаҳат беради. Ўзингизда синаб кўринг, у ердан ўзингиз ва севгилингиз учун фойда келтирувчи нимаики бўлса ҳаммасини тадбиқ учун олинг.

Мизож қувватини оширишга йўналтирилган баъзи бир машқларни келтирамиз.

1. Иложи борича бу машқни чалқанча ётиб, чаноқни бироз кўтарган ҳолда бажаринг: анус мушакларини 50 мартагача ирода кучи ёрдамида қисқартириб, сўнгра бўшаштирилади, ҳар бир қисқартиришга бир неча сониядан вақт сарфланади. Буни ҳар куни бажариш керак, кунига 2-3 марта бажарса ҳам бўлади.

2. Худди шу машқни, лекин тизза-тирсак ҳолатида (яъни тиззада туриб, тирсаклар билан полга тира-

либ турамыз, бошни яхшиси тушириб бўшашган ҳолда).

Аста-секин анус мушакларини қисқартириш ва бўшаштириш тезлигини ошириб бориш мақсадга мувофиқ бўлади, ҳар бир ҳаракатга тахминан ярим сония (саноқ остида, бир, икки, уч ва ҳ. к.) сарфланади.

3. Сийдик чиқараётганингизда ирода кучи ёрдамида сийдик оқимини тўхтатинг ва бунда қандай мушаклар иштирок этаётганини эслаб қолинг. Бу мушакларни олдинги машқларда баён этилган тарзда қисқартириш ва бўшаштиришни ўрганинг. Ҳар куни 40 мартагача қисқартиришни бажариш керак бўлади, кунига 3—5 марта, 5—6 кун кет-кет бажаргандан кейин 2 кун танаффус.

4. Услубнинг юқоридаги баёни тарзида иссиқлик сезгисини қовуқда, сийдик чиқариш канали, анус, думгаза қисмида ҳосил қиламыз. **И** сезгини **Ж** билан бирга ҳосил қилиш мумкин, сўнгра эса буни **С** ва **С+Ж** билан амалга оширамыз. Бу сезгиларни 15—20 сониягача ушлаб туриш мумкин, 10 мартагача такрорлаш керак.

5. Мояк ва мояк халтасини массаж қилиш керак: ҳар бир моякни кафтимиз билан бир вақтнинг ўзида, оғриққа ўхшаш ҳолат пайдо бўлгунга қадар сиқиш керак. Буни ҳар куни ёшингиз қанча бўлса, шунча такрорлаш керак.

ЎН БИРИНЧИ ДАРС

1. Бўғимлар машқи*
2. Хаёлан нафас олиш*
3. Ҳиссиётларни машқ қилдириш*
4. Хаёлий машқларнинг биринчи комплекси*
5. Катта айлана*
6. Уч барф (иккинчи комплекс)*
7. Қоматни созлаш
(«ушнинг кўли» тимсоли билан ишлаш)
8. Юзни ёшарттириш учун машқ
(уш боққилини иш)

Бизга олдин маълум бўлган машқларимизга қоматни созлаш иши ҳам қўшилаяпти.

*1 — 6-бандлар бўйида мустақил ишлаймиз?**

**Ҳамма машқлар Ёшлик ва саломатлик тимсолида ба-
жарилади!**

Айниқса, бўғимлар машқини астойдил бажарамиз. Аутомануал комплекс, бўғимлар ва умуртқа поғонаси учун машқ, хаёлан нафас олиш ва ҳиссиётларни машқ қилдиришга ўтамыз.

Маятник тамойили асосида ишлаш учун бир неча машқларни танлаб оламиз. Ҳиссиётларни машқ қилдиришда онгли равишда ва аниқ мақсадни кўзлаган ҳолда

Ўзимизнинг бекаму кўст Ёшлик тимсолимиз устида ишлаймиз.

Бугунги кундан бошлаб тўлақонсизлик комплексини бугунлай бартараф этамиз, чунки «одамлар бўлаётган воқеалардан изтироб чекишмайди, шу воқеага нисбатан ўзларининг муносабатларидан изтироб чекишди» (Монтень).

Мана шунинг учун ҳар кунги хатти-ҳаракатимизни қайта кўриб чиқиб, унга тааллуқли тузатишлар кириштиш муҳим.

Тўлақонли эмасликнинг баъзи бир кўринишлари куйидагиларда намоён бўлиши мумкин:

- кўрқув, ўзига нисбатан ишончсизлик;
- ўта тортинчоқлик, кўнгли нозиклик;
- қарамлик, одамовилик;
- инфантилизм.

Бу ҳаммаси ўзига нисбатан нотўғри тасаввурга эга бўлиш натижасида вужудга келади. Одам онг ости даражасида иккита нарсага — оғриқдан қочишга ва лаззат олишга инстинктив интилади. Ўзи ҳақидаги нотўғри мулоҳаза уни йўлдан чалғитади, бу инстинктларнинг тўғри ишлашига халақит беради.

Ўз-ўзини англаш борасидаги амалий ишларни давом эттиринг ва феъл-атворингиздаги етишмаётган ижобий қирраларни ривожлантиришда давом этинг.

Ҳиссиётларни машқ қилдиргандан кейин (ўз хоҳишингизга биноан) сезгиларни силжитиш машқларини бажаринг, сўнгра ўзингизга қисқа танаффус учун имкон беришингиз мумкин.

7. Қоматни созлаш

(«Ўзининг кўли» тимсоли билан ишлаш)

Ишни бошлашдан олдин хаёлан ўз танангизга назар ташланг ва сиз унда нимани ўзгартиришни хоҳлашингизни аниқ тасаввур қилинг.

Сиз энди сезгиларни «учинчи қўл» тимсоли билан биргаликда ишлатишни, хаёлан тананинг маълум бир қисм ҳажмини ошириш ва камайтиришни амалда синаб кўргансиз. Шундай экан, бажарадиган машқимизда сиз учун деярли ҳеч қандай янгилик йўқ. Лекин уни амалга ошириш учун барча олдинги машқларни бажариш жараёнида орттирган маҳоратингиз керак бўлади.

Бу машқни 15 дақиқа ичида бажариб улгуришингиз керак. Ажойиб натижага эришмоқчи бўлсангиз, Ёшлик тимсолида улкан хоҳиш билан ишланг.

Асосий машққа тайёргарлик.

Тери гаранглигини созлаш (қаерда шалвираган тери бўлса, ўша ерда) ва бўғимларни контактсиз уқалаш (ўзи ҳақида сездираётган жойларни).

И+Ж дан бошлаймиз.

Қўлингизни хаёлан яхшилаб иситинг. Иссиқни қўлимиз яхшилаб қизигунча тўплаймиз (худди кир юваётгандек). Қизиган қўл тимсоли билан иш бошлаймиз.

Хаёлан ички томондан тананинг танланган қисмига қизиган қўлимизни яқинлаштирамиз ва сезгини оширишда давом этиб, терининг ҳар бир ҳужайрасига **И+Ж** сезгини қўшамиз, бир вақтнинг ўзида бу жойни «учинчи қўл» билан уқалаймиз.

Шу тарзда бир дақиқа ишлаймиз (ёки бироз кўпроқ), тахминан ҳар 10 сонияда иссиқни кўпайтириб борамиз.

Сўнгра худди шу тариқа совуқ қўл билан Ёшлик тимсолида ишлаймиз. Танамизнинг бутун териси тоза, силлиқ, ёш эканини тасаввур қиламиз. Бу тимсолни, бу истакни кучайтириб борамиз ва натижани совуқ сезги билан мустаҳкамлаймиз.

Давом этиб, бўғимларга ўтамиз. Уларни «учинчи қўл» билан уқалаймиз, ҳозир ва олдин безовта қилган жойларга алоҳида эътибор қаратамиз.

Бир дақиқа давомида бир пайтда «Учинчи қўл» ва **И+Ж** сезгиси билан ишлаймиз (ёки бир ярим дақиқа мобайнида), тананинг бу қисмини идеал соғлом деб тасаввур қиламиз.

Тери ва бўғимлар билан ишлагандан кейин, дарров асосий машқларга ўтамиз. Демак, бутун эътиборимизни танамизни ўзгартиришни хоҳлаган қисмига қаратамиз.

Массаж ва сезгилар таъсирини кучайтира бориб, тимсолларнинг ёрқинлиги ва кучини оширамыз. Кетма-кетлик қуйидагича:

(тананинг ихчам қилиш учун)

- а) тананинг танланган қисмини қиздирамыз (И+Ж);
- б) уни «учинчи қўл» билан уқалаймиз;
- в) уни шиширамыз (ҳаво пуфакчасининг тимсоли ёрдам беради. Танланган тана қисмининг ҳажми катталашаётганини тасаввур қиламыз, тери эса таранглашади ва силлиқ бўлади);
- г) хаёлан шиширилган қисмнинг ички томондан терисини силлиқлаб, текислаб уқалаймиз;
- д) «ҳавони чиқариб ташлаймыз» (тери осилиб қолади, аста-секин қисқариб, ҳажм камаяди);
- е) ҳажмнинг қандай камайганини ёрқинроқ тасаввур қиламыз;
- ж) қоматимизни шаклга келтира бошлаймыз («ясаймыз»), уни эҳтиёткорлик билан текислаб, терини ёйиб, ортиқча ҳамма нарсани олиб ташлаймыз, чеккаларига-ча суриб текислаймыз (ёш, силлиқ, тоза, нуқсонсиз таранг терининг тимсоли).

Бу тимсолнинг ёрқинлигини кучайтира бориб, бир пайтнинг ўзида хасталиқдан бутунлай қутилган ўзининг идеал тимсоли билан бир бўлиб кетиш истагини шакллантирамыз;

- з) янги шаклни салқин сезгида мустаҳкамлаймыз;
- и) тананинг бу қисмида эришилган натижаларимизни салқин «учинчи қўл» билан ҳар бир ҳужайрада энгил салқинлик сезгиси ҳосил бўлгунча мустаҳкамлаймыз.

Хаёлан яна бир марта (мамнуният билан) ўз танамизга қараб чиқамиз, уни идеал эканини ҳис этамыз ва бу тимсолни ҳис эта оладиган даражада эслаб қоламыз.

(танани тўлароқ қилиш учун)

Иш жараёни шу тарзда, фақат сезгилар кетма-кетлиги бироз ўзгарган:

- а) **И+Ж**;
- б) «учинчи қўл» билан уқалаш;
- в) шишириш;
- г) идеал қоматни шакллантириш;
- д) совуқ;
- е) совуқ билан мустақамлаб, қайд қилиш.

8. Юзни ёшартириш учун машқ (уш босқимда ишланади)

Бу машқни ўзлаштириш осон бўлиши учун иш жараёни атайлаб уч босқичга бўлинган. 8-дарснинг тўртта машқи тайёргарлик машқидир. Бугун (кейинчалик ҳам) биз фақат иккинчи ва учинчи кун (9–10-дарслар) машқларини бажарамиз.

1-босқич. 9-дарснинг 1-машқи фақат юз билан чегараланиб қолмай, шу билан бирга бўйин қисмида ҳам ишлаймиз (**И+Ж** сезгилари ўз-ўзидан пайдо бўлгунигача қадар).

2-босқич. 10-дарснинг 2-, 3- ва 4-машқлари.

3-босқич. 9-дарснинг қолган олтита машқини, кўз чарчоғини бартараф этиш учун шиацу амалини қўллаган ҳолда (10-дарс) бажарамиз.

Барча машқларни ўзингизга нисбатан меҳр билан ҳамда Ёшлик ва саломатлик тимсолида роҳат билан бажариш кераклигини унутманг.

Зарурий эслатма ва маслаҳатлар

Юзни ёшартириш машқларини бошқа машқлар комплексига киритилса яхши бўлади, лекин уларни алоҳида бажариш ҳам мумкин (бунинг учун энг яхши пайт — эрталаб ёки кечқурун).

Бу машқларни бирин-кетин танаффуссиз Ёшлик ва саломатлик тимсолида бажариш керак (мамнуният, ўзимизга муҳаббат ва миннатдорчилик билан).

Юз терисини машққа яхшироқ тайёрлаш учун ҳар доим **И** билан бошланг ва уни енгилгина уқаланг. Кейин **И** сезгига **Ж** сезгини қўшганингиз маъқул. **Ж+С** билан ҳам шу тарзда.

Юзни етарли даражада чуқур қиздириш мумкин, лекин ҳамма қисмларини ҳам эмас.

Эътибор беринг, пешонани фақат тери қалинлигида қиздириш мумкин. Бурун ҳалқумгача, айниқса, тез-тез шамоллаб турадиганлар бўлса (тумов, тонзиллит), бурунни астойдил қиздириш керак. Иягингизни қиздираётганда, милкларингизни, тишларингизни, бутун оғиз бўшлиғини қиздилинг.

Бўйин қисмида ишлаётганингизда, эсингиздан чиқмасин, бу жойда тери қопламаси дағалроқ, томирчалар эса юздагига нисбатан камроқ, шунинг учун бу қисмда ишлаганимизда юзимизга нисбатан сезгиларимизни ёрқинроқ ва шиддатлироқ ишга солишимиз мумкин. Агар сизда қалқонсимон без қисмида муаммолар бўлса, машқ жараёнида бу қисмни четлаб ўтиш керак бўлади.

Юз массажини бажараётганда теридаги биронта ҳам ажинни, биронта ҳам букламани ўтказиб юбормасликка ҳаракат қилинг, хаёлан уларни силлиқлаб, тўғрилаб, текисланг.

Юз ва бўйин терисини муздек ҳаводан иссиқ уйга киргандан кейин ловиллаши ёки ҳаммомдан кейин ёқимли қизиб тургандек тасаввур қилинг.

Қандай ёқимли тозалик, софлик гуйғулари ҳосил бўлаётганини, ҳар бир ҳужайра қандай қилиб нафас олаётганини, тери силлиқланиб, ёшариб, юмшоқ, мулойим ва табиий соғлом тусга эга бўлаётганини ҳис қилинг.

Сиз энди айнан қандай хоҳлаган бўлсангиз, шундай кўринишга эга эканингизни тасаввур қилинг. Бундай ажойиб ишингиз учун ўзингизни мақтаб қўйишни унутманг.

Савол: Шуғулланиш вақти қанча давом этиши мумкин?

Жавоб: Ўзингизга қанча зарур бўлиб туюлса шунча. Бугун сизга бу комплексни ўзлаштиришингиз учун кўпи билан 15–20 дақиқа берилади. Кейинчалик эса вақтни 10–12 дақиқагача камайтириш керак.

Юзни ёшартириш машқини уйда, қулай шароитда бажариш кераклигини эслатиб ўтамыз.

Ва охиргиси. Юз учун ҳам, бўйин қисми учун ҳам машқларни «учинчи қўл» тимсолини қўллаган ҳолда **И+Ж** ва **С+Ж** сезгилари билан биргаликда ишлаш мумкин (тахминан ҳар бири билан 2 дақиқа).

ЎН ИККИНЧИ ДАРС _____

1. Ёзувлар машқи *
2. Хайлан нафас олиши *
3. Хиссиётларни машқ қилдириши *
4. И+Ж ва С+Ж сөзлари билан ишлаш *
5. «Учинчи қўл» тимсоли билан ишлаш
(тоҳиш бўйида) *
6. ЮЗни ёшартириши узуни машқ *
7. Мустақил ишлаш дастури
(12 дарс дастурини ўзлаштириб бўлгандан сўнг
ва машғулотининг 40-қунига)

- биринчи икки ҳафталик мустақил иш режаси
- иккинчи икки ҳафталик мустақил иш режаси
- қоматни созлаш ишининг кетма-кетлиги
- «учинчи қўл» тимсоли билан ишлаш кетма-кетлиги.

Кимдир хурсанд, кимдир хафадир, лекин бугун бизнинг охириги дарс кунимиз. Бу ёғига энди сизни мустақил иш кутаяпти. Бироқ, у ҳозирнинг ўзида бошланмоқда.

Дарс дастурининг дастлабки олти банди бўйича индивидуал равишда ишлаймиз. У деярли ўқув курси дастурида мўлжалланганларнинг ҳаммасини ўз ичига олади.

Агар сиз материални тўғри ўзлаштирган бўлсангиз, бу ёғига сизга тўғри йўл кўрсатувчи компасингиз ички сезгингиз бўлади. Услубни ўзлаштиришнинг энг сўнги мақсади қуйидагилардан иборат:

- хасталикнинг келиб чиқиш сабабини излаш;
- хасталикдан чиқиб олишнинг асосий йўллари аниқлаш;
- тана, онг, қалб ва руҳ уйғунлигига эришиш учун ҳаракат.

Бу бирлашишдаги уйғунлик соғлиқ ва ёшлик ҳолатининг айнан ўзи.

1–6-бандлар бўйича мустақил тарзда Ёшлик ва саломатлик тимсолида ишланг.

Энди мустақил ишлашнинг кейинги режаси билан танишинг.

7. Мустақил ишлаш дастури

(12 дафс дастурини таллагандан сўнг ва машғулотнинг 40-кунига)

1. Дастурни ўрганиб олгандан сўнг, 2 – 3 кун дам олиш керак ва фақат шундан кейин ўз устингизда ишлашни давом эттиришингиз мумкин. Кейинги босқич умумий ҳисобда 40(+5) кундан ошмаслиги керак.

2. Ҳафтасига 3–5 марта 1-2 кунлик танаффуслар билан машқ қиламиз. Машғулот вақти 20 дақиқа. Шундай қилиб, умумий машғулот вақти кунига 50 дақиқадан ошмаслиги керак (шундан 15–20 дақиқаси бўғимлар машқига).

3. Доимий равишда ўзингизнинг ҳолатингизни назорат қилинг, Ёшлик ва саломатлик тимсолида яшанг. Агар бу ҳолатни ушлаб туrolмасангиз, уни сунбий равишда ҳосил қилинг.

Ҳар бир машғулот олдидан албатта керак бўлган ички кайфиятни ҳосил қилинг, бу ажойиб натижа беради.

Кечкурунлари кундаликда ўзингизни руҳий эмоционал ҳолатингизни ва яшаб ўтган кунингизда эришган ютуқларингизни қайд этинг.

Кечкурунги тимсолий машқларни уйкудан 1–2 соат олдин қилишни маслаҳат берамиз. Ичак ва қовуқлар машғулотдан олдин бўшанган бўлиши керак. Бўғимлар машқидан кейин албатта душ қабул қилинг. Эрталабки машғулотдан олдин (20–30 дақиқа олдин) енгил нонушта қилиб олиш керак.

Биринчи икки ҳафталик мустақил иш режаси

Эрталабки машғулот

1. Аутомануал комплекс, умуртқа ва бўғимлар учун машқни 15–20 дақиқадан кўп қилмаймиз. Вақтимиз такрорлашларнинг камайиши (3–5 марта) ҳисобига қисқаради, лекин бундан сифатга зарар етмаслиги керак!

Агар қаерингиздадир заиф жой қолган бўлса ва сиз буни билсангиз (айтайлик, бўғимлардан қайси биридир ҳали ҳам безовта қиляпти), шу бўлакка бироз эътиборимизни кўпроқ қаратишимиз керак, у ердаги машқнинг такрорланиш сонини кўпайтирамиз.

2. Ҳиссиётлар билан тўла кўламда ишлаймиз: Маятник, Кечириш машқи ва бошқалар. Ҳаётда ҳам маятник тамойилини қўлаб такомиллаштириб борамиз, ҳар доим Ёшлик ва саломатлик тимсолида бўламиз, ҳатто **И+Ж** ва **С+Ж** машқини бажараётган пайтда ҳам.

Саломатлик ва Ёшлик тимсолисиз ишлаш мумкин эмас!

3. Тимсолий машқларнинг биринчи комплекси. Сезгиларнинг оёқ-қўллар бўйлаб умуртқа орқали ҳаракатланиши – ҳар сезгида бир марта йўл ўтилади.

Носоғлом («севимли») аъзо орқали 3–5 марта нафас олиш. Агар аъзолар жуфт бўлса, олдин биттаси билан, сўнгра бошқаси билан «нафас оламиз». Вақт-соати билан жуфт аъзоларнинг ҳар иккаласи билан бир вақтда ишлаш мумкин бўлади.

Агар иккита ҳар хил носоғлом аъзо бўлса, олдин биттаси, кейин бошқаси орқали «нафас оламиз».

Сезгиларни тўплаш ва сочиб юбориш — 3–5 марта. «Артиш» ва «спирал» — ҳар бир йўналишда 3–5 марта. «Спирал» ўрамларини кенгайтирган ҳолда (худди «Сершовқин шаҳар»даги каби), албатта учала текисликда ҳам бажарамиз.

Теридаги нуқсонлар билан ишлаш. Ҳар доим тоза, силлиқ, мулойим ва таранг тери тимсолида ишлаймиз. Бу комплекс учун кўпи билан 15 дақиқа ажратамиз, бу вақтни ҳам 10 дақиқагача қисқартириб боришга ҳаракат қиламиз.

Ҳамма машқларни олдин **И+Ж**, кейин **С+Ж** сезгиларида бажариш мумкин.

4. Иккинчи тимсолий машқлар комплекси. «Уч барг» — ҳар бир сезги учун 1–2 марта такрорланади.

«Сершовқин шаҳар» — 2–3 дақиқа давомида.

Носоғлом аъзо фаолиятини созлаш учун, Ёшлик ва саломатлик тимсолида ишлаб, аъзони буткул соғлом бўлиш истагини кучайтирамиз.

Иккинчи комплекс машқи ҳам 10–15 дақиқадан кўп вақтни эгалламаслиги керак.

Кечки машғулот

Ҳафтасига 3–5 марта бажарамиз:

- Контактсиз гинекологик ва эркаклар учун урологик аутомассаж;

- юз ва бўйинни ёшартириш учун машқлар.

Агар гинекологик ва урологик муаммоларингиз бўлмаса, контактсиз массажни профилактика юзасидан ҳафтада 2–3 марта 10–12 дақиқадан ўтказиш мумкин (енгил чарчоқ ҳисси пайдо бўлгунча).

Яна бир марта эслатиб ўтамиз, ҳамма машқлар учун кунига 1 соату 20 дақиқадан кўп вақт кетмаслиги керак, бу вақтни 50–60 дақиқагача камайтириш мақсадга мувофиқ.

Иккинчи икки ҳафталик мустаким иш режаси

1. Ёшлик тимсолининг ёрқинлигини кучайтириб борамиз.

2. Бўғимлар машқини худди биринчи икки ҳафталик ҳажмида ўтказамиз. Ички ҳолатимизни кузатамиз.

3. Биринчи комплексни тўлалигича бажарамиз.

4. Иккинчи комплекс: «Сершовқин шаҳар» ва «Уч барг»ни чиқариб ташлаймиз. Фақат (хоҳиш бўйича) кўришни, эшитишни, хаста аъзо фаолиятини созлаш машқлари қолади.

5. Кечқурунги машқлар ҳам олдинги ҳажмда қолади.

6. Хаёлан «Учинчи қўл» билан уқалаш машқини бажаришни ҳам кўшамиз. Ҳамма машқларни жуфт сезгилар билан бажарамиз:

И+Ж ва **С+Ж**. Идеал мувофиқлик;

И+Ж (ёки томир уриши) + «учинчи қўл» тимсоли;

С+Ж (ёки томир уриши) + «учинчи қўл» тимсоли.

Қоматни созлаш ишидаги катма-катлик

Танани ихчам қилиш учун:

- **И+Ж**;
- хаёлан «учинчи қўл» билан массаж;
- «шишириш»;
- «шишириш билан массаж»;
- «ҳавони чиқариб ташлаш»;
- гуж бўлиб сиқилиб қолган тери тимсоли;
- қоматни керакли ҳажмда шакллантириш («ясаймиз»), (хаёлан терини худди тикувчи матони текислагандай текислаймиз, ҳайкалтарош ҳамма ортиқча жойларини йўниб текислаган сингари тоза, силлиқ, тарафг тери тимсолида ишлаймиз, ўзимиз интилаётган идеал тимсолни яхшироқ тасаввур қиламиз);

- салқинлик;
- енгил салқинланган тана тимсоли (**С+Ж** ва салқин «учинчи қўл»).

Танани тўлароқ қилиш учун:

- **И+Ж**;
- хаёлан «учинчи қўл» билан массаж;
- «шишириш»;

- қоматимизни шакллантирамиз («ясаймиз») (худди олдинги машқдаги сингари);
- салқин билан мустақамлаб қайд қилиш (С+Ж сезгисини салқин «учинчи қўл» билан биргаликда).

«Ҳини кўл» тимсоли билан ишлаш кетма-кетлиги

Тизимнинг ҳамма машқларида «учинчи қўл» тимсоли билан ишлаш мумкин (ҳатто бу мақсадга мувофиқ), албатта мумкин бўлган жойда (агар бу билан ишлаш сизда яхшироқ ва осонроқ бўлаётган бўлса).

Шу тарзда биринчи комплекс ва кечки машқларни бажариш мумкин. «Учинчи қўл» билан биргаликда **И+Ж** ва **С+Ж** сезгилар жуфтлигининг идеал мувофиқлиги.

Буни қуйидаги кетма-кетликда бажарамиз:

1) умуртқа поғонаси орқали оёқ ва қўллар бўйлаб ҳаракатланиш; кўкрак, қорин, бўйин, юзни массаж қиламиз (биринчи йўлни «иссиқ қўл» билан 2–3 дақиқа давомида ўтамиз, кейин — «салқин»да ҳам 2–3 дақиқа атрофида);

2) терини, бўғимларни массаж қиламиз («севимли» қисмларга алоҳида эътибор қаратамиз);

3) юқорида кўрсатилган кетма-кетликда қоматни созлаймиз (саломатлик ва Ёшлик тимсолида ишлаганча хаёлан ўзимизнинг идеал кўринишимизни тасаввур қиламиз, бир вақтнинг ўзида сезгилар кучини ва ёрқинлигини кўпайтириб борамиз, тез-тез, лекин муҳаббат билан «учинчи қўл» тимсолида майинлик билан ишланади; **И** сезги билан 3–5 дақиқа, **С** сезги билан 2–3 дақиқа);

4) бўйин қисмини, юз қисмини юқоридаги машқда кўрсатилган тартибда уқалаймиз (тахминан 2 дақиқа **И** билан ва худди шунча **С** билан); эътибор талаб аъзо билан қўшимча ишлаймиз (**юрак ва бош мия қисмига тегмасдан!**).

30-машғулотдан кейин (тахминан) биринчи комплексни бажармаса ҳам бўлади.

Қоматни ва терини созлаш устида шуғулланишда давом этамиз, яъни Ёшлик тимсолида ишлаймиз, кўзланган натижага эришиш учун диққатимизни кўпроқ юз ва бўйин қисмларидаги ишларга қаратамиз.

Агар сиз биринчи комплексни яна давом эттириш кераклигини ҳис қилаётган бўлсангиз, уни яна беш кунча давом эттириш мумкин, лекин ундан кўп эмас.

40(+5) кунлик машғулот тугагандан кейин албатта 15—20 кун дам олиш керак. Бу вақт оралиғида бўғимлар машқидан ташқари (эҳтиёжга қараб) бошқа машқлар бажарилмайди. Албатта, Ёшлик ва саломатлик тимсоли ўзингиз билан қолади, энди у сиз билан бир жону бир тан бўлиши керак.

Бу ёғига энди ихтиёрингиз ва аҳволингиз шароитига қараб ҳаракат қилинг. Сиз, агар ўзингизни безовта қилган аъзоларнинг фаолиятини тўла тиклай олмадим ёки қоматни созлашда ўзим истаган натижага эриша олмадим, деб ҳисобласангиз, «Тана ва руҳиятни чиниқтириш» китобида кўрсатилган «Қонунлар» бўлимидаги машқлардан қўшиб бажаришингиз мумкин.

Кечқурунги машқлардан қоматни, юз ифодасини ва ҳатти-ҳаракатингизни назорат қилишни ҳеч қачон бўшаштирманг.

Ҳамма бошлаган ишларингизга муваффақият, хурсандчилик ва омад!

Хулоса

Демак, ҳурматли ўқувчи, сиз китобни ўқиб чиқдингиз, 12 та дарсни ўзлаштирдигиз. Умид қиламанки, баён этилган билимларнинг барини ихчам тизимга жойлай олдингиз, энди бу сизга ўз кучингизга ишонишга, ёшлик ва соғлиқ томонга биринчи энг муҳим қадамни ташлашга ёрдам беради.

Ишончим комилки, сиз ўз вужудингизда ишга тушмай ётган қанчалик қудратли ҳаётий имкониятлар захираси мавжуд эканини ҳис қилишга улгурдингиз. Лекин бу фақат бошланиши.

Муҳими, сиз ўзингизни англаш йўлидан бориш учун зарур бўлган мўлжални олдингиз. Уйғунлик чўққилари сари интилишингизнинг кейинги натижалари сизнинг сабр-тоқатингизга ва тиришқоқлигингизга боғлиқ.

Ушбу китоб сизнинг бу йўлдаги ишончли ҳамроҳингиз бўлиб қолсин.

Сизга омад тилайман!

МУНДАРИЖА

Муаллифнинг кириш сўзи	3
Кириш	6
БИРИНЧИ ДАРС	9
1. Услуб моҳияти	9
2. Тақидлар, насихатлар ва қоидалар	16
ИККИНЧИ ДАРС	22
1. Бўғимлар машқи	26
2. Хаёлан нафас олиш	45
УЧИНЧИ ДАРС	49
1. Бўғимлар машқи	
2. Хаёлан нафас олиш	
3. Тасаввурни машқ қилдириш	50
4. И, Ж, С сезгилари билан ишлаш (И – иссиқлик, Ж – жимирлаш, С – совуқлик)	52
5. Ҳиссиётларни машқ қилдириш (бошланғич босқич) ..	54
ТҮРТИНЧИ ДАРС	56
1. Бўғимлар машқи	
2. Хаёлан нафас олиш	
3. Ҳиссиётларни машқ қилдириш	
4. Берилган тана қисмларида И, Ж, С сезгиларини ҳосил қилиш	64
5. Тозалаш механизмини ишга тушириш (жигар ва буйрак билан ишлаш)	67
6. Кўриш қобилиятини ва/ёки эшитишни созлаш	
7. Контактсиз гинекологик аутотомассаж	
БЕШИНЧИ ДАРС	72
1. Бўғимлар машқи	74
2. Хаёлан нафас олиш	74
3. Ҳиссиётларни машқ қилдириш (машқнинг давоми) ..	75
4. Берилган тана қисмларида И, Ж, С сезгиларини ҳосил қилиш	78
5. Берилган тана қисмларида И, Ж, С, И+Ж ва С+Ж сезгиларини силжитиш	79
6. И, Ж, С сезгиларини носоглом аъзога йиғиш, тўпланган сезгиларни бироз ушлаб туриб, сўнгра сочиб юбориш ..	83

7. Чандиқларни йўқотиш (синов ишлари) 86
 8. Саломатлик ва навқиронлик тимсоли 92

ОЛТИНЧИ ДАРС 96

1. Бўғимлар машқи 102
 2. Хаёлан нафас олиш 102
 3. Ҳиссиётларни машқ қилдириш 102
 4. Берилган тана қисмларида И, Ж, С ва И+Ж ҳамда С+Ж сезгиларини ҳосил қилиш 103
 5. И, Ж, С сезгиларини умуртқа поғонаси орқали қўл ва оёқлар бўйлаб И+Ж ҳамда С+Ж сезгиларини силжитиш 104
 6. Тимсолий машқларнинг биринчи комплекси 106

ЕТТИНЧИ ДАРС 114

1. Бўғимлар машқи 119
 2. Хаёлан нафас олиш 119
 3. Ҳиссиётларни машқ қилдириш 119
 4. И, Ж, С ва И+Ж ҳамда С+Ж сезгиларини умуртқа поғонаси орқали оёқ қўллар бўйлаб силжитиш 124
 5. Тимсолий машқларнинг биринчи комплекси 124
 6. Уч барглар машқи (тимсолий машқнинг иккинчи комплекси) 125
 7. Катта айлана («Сершовқин шаҳар») 132

САККИЗИНЧИ ДАРС 136

1. Бўғимлар машқи 138
 2. Хаёлан нафас олиш 139
 3. Ҳиссиётларни машқ қилдириш 139
 4. И, Ж, С ва И+Ж ҳамда С+Ж сезгиларини умуртқа поғонаси орқали оёқ ва қўллар бўйлаб силжитиш 140
 5. Тимсолий машқларнинг биринчи комплекси 140
 6. Уч барглар ва Катта айлана (Катта айланадан ҳам бошлаш мумкин) 142
 7. Юзни ёшартириш учун машқ (биринчи иш куни) 142

ТЎҚҚИЗИНЧИ ДАРС 146

1. Бўғимлар машқи 146
 2. Хаёлан нафас олиш 146
 3. Ҳиссиётларни машқ қилдириш 147
 4. Тимсолий машқларнинг биринчи комплекси 148
 5. Уч барглар 148

6. Катта айлана	148
7. «Учинчи қўл» тимсоли билан ишлаш	148
8. Юзни ёшартириш учун машқлар (иккинчи иш куни)	151

ЎНИНЧИ ДАРС 160

1. Бўғимлар машқи	161
2. Хаёлан нафас олиш	161
3. Ҳиссиётларни машқ қилдириш (маятник тамойили)	161
4 – 7. Берилган дастур бўйича сезгилар билан ишлаш	161
8. «Учинчи қўл» тимсоли билан ишлаш	162
(умуртқа погонаси орқали оёқ ва қўллар бўйлаб ички аъзоларни, шунингдек, юз ва бўйинни уқалаш)	162
9. Юзни ёшартириш учун машқлар	164

ЎН БИРИНЧИ ДАРС 176

1. Бўғимлар машқи	
2. Хаёлан нафас олиш	
3. Ҳиссиётларни машқ қилдириш	
4. Тимсолий машқларнинг биринчи комплекси	
5. Катта айлана	
6. Уч барглар (иккинчи комплекс)	
7. Қоматни созлаш («учинчи қўл» тимсоли билан ишлаш)	177
8. Юзни ёшартириш учун машқ (уч босқичли иш)	180

ЎН ИККИНЧИ ДАРС 183

1. Бўғимлар машқи	
2. Хаёлан нафас олиш	
3. Ҳиссиётларни машқ қилдириш	
4. И+Ж ва С+Ж сезгилари билан ишлаш	
5. «Учинчи қўл» тимсоли билан ишлаш (хоҳиш бўйича)	
6. Юзни ёшартириш учун машқ	
7. Мустақил ишлаш дастури (12 дарс дастурини ўзлаштириб бўлгандан сўнг ва машғулотнинг 40-кунигача)	184

Хулоса	190
--------------	-----

ИЛОВА НОРБЕКОВ СОҒЛОМЛАШТИРИШ МАРКАЗИ

*Инсоннинг бемор ва бахтсиз
бўлишига ҳаққи йўқ.*

М.С. Норбеков

Академик Норбеков соғломлаштириш маркази ўзини англаш ва ривожлантириш мажмуи дастурини таклиф этади.

Машғулотлардан кўзланган асосий мақсад – инсоннинг ўз руҳий ва жисмоний ҳолатига фаол ёндашуви.

Ўзининг интилиши, иродаси, руҳий чиниққанлиги билан ҳар ким ҳам саломатлигини, ички ҳолатини, тақдирини ижобий томонга ўзгартиришга қодир.

Тизим асосини устоздан шогирдга узатиладиган асрлар давомида узок ўтмишдан мерос бўлиб келаётган Шарқнинг кўҳна билимлари ташкил этади. Бу билимларнинг англаб етиш учун енгил бўлганлари машғулотларга асос қилиб олинган.

Бугунги кунда миллионлаб инсонлар Россия, МДҲ давлатлари, Болтиқ бўйи шу билан бирга АҚШ, Германия, Исроил ва бошқа қатор мамлакатлардаги инсонлар соғломлаштириш марказида олган билимлари ёрдамида нафақат саломатликларини тиклаб қолмасдан, ҳаётда ҳам ўз ўринларини топиб, етакчи, омадли инсонларга айланишди.

Тизимнинг 1-2-ўқув соғломлаштириш босқичлари ва маҳоратни ошириш Асосий ўқув курслари 30 йил мобайнида такомиллашиб борган.

Охириги йилларда «Омад устахонаси» ташкил этилди. Бу махсус курс ўз устида ишлаб яхши натижаларни қўлга киригган тингловчиларимизга мўлжалланган.

Ўқув соғломлаштириш курслари, 1-босқич

Курснинг йўналиши инсоннинг табиатида азалдан мавжуд бўлган жисмоний ва руҳий кучларни бошқаришни ўргатади. Курс тингловчилари ташқи таъсирларсиз ва аралашувисиз ўз муаммоларини бартараф этишни ўрганишади.

Асосий мавзу: Танани бошқариш ва ўзини тиклаш қобилиятини уйғотиш (ёшариш); соғлиқни тиклаш, юрак кон-томирлари, асаб, эндокрин, сийдик йўли, иммунитет, лимфа тизими, модда алмашуви жараёнининг бузилиши муаммоларини бартараф этиш, кўриш қобилиятини созлаш, эшитиш ва бошқа сезги аъзоларидаги муаммоларни бартараф этиш, операциядан кейин ва шикастланишдан сўнгги асоратларни бартараф этиш, нафас олиш йўли аъзолари ишини созлаш, ҳаракат таянч аппаратини тиклаш, жинсий аъзо

муаммоларини бартараф этиш, юздаги ва қоматдаги нуқсонларни бартараф этиш, шу билан бирга ҳар хил чандиқлар, спайкалар, чурралар, стрия (тери ости ситилиши) ва теридаги бошқа хил муаммоларни бартараф этиш устида ишланади.

Машғулотлар – 10 кун 4,5 соатдан давом этади.

Ўқув соғломлаштириш курслари, 2-босқич

2-босқичда 1-босқичдаги билимлар мустаҳкамланади. Касалликнинг келиб чиқиш сабаблари чуқур ўрганилиб, уларни бартараф этиш устида ишланади. Саломатлик борасида муаммолар бошқа безовта қилмаслиги, хасталиқдан батамом халос бўлиш учун ҳар бир касаллик билан махсус шуғулланилади ва шу билан бирга феъл-атвор устида ҳам мақсадли ишланади. Тана кучини жисмонан ривожлантириб, шакллантириб бориш билан бирга шахс сифатлари ва руҳиятни чиниктириш маҳорати ҳам ошириб борилади. Натижада, инсондаги ноёб қобилиятлар очилиши билан бирга сезгиси (интуицияси) ҳам ривожлана боради.

Машғулотлар – 10 кун 4,5 соатдан давом этади.

Болалар ўқув-соғломлаштириш курслари

Соғломлаштириш курсининг биринчи қисм дастури болаларнинг тасаввур дунёсига мослаштирилган ҳолда олиб борилади.

Кўплаб болалар соғломлаштириш курсларини ўтиб ижобий натижаларни қўлга киритиб, етук, баркамол Шахс даражасига эга бўлиб ўз мақсадларига эришишган. 7 кун давомида фарзандларимиз нафақат соғлиқни мустаҳкамлаш, балки ҳиссий-иродавий ҳолатларни тиклаб ҳаёт тарзини тўғри йўлга йўналтириш кўникмасини эгаллашга ҳам муваффақ бўлишади.

Машғулотлар 7 кун 3 соатдан давом этади.

Асосий босқич – Интуиция курси

Академик М.С. Норбеков ноу-хауси

Бу курслар инсонда атроф-оламни англаш ва уни ҳис қила билиш қобилиятини уйғотиб, англаш орқали мушоҳада юрийтишга, ҳаётини ижобий томонга шакллантира боришга ўргатади.

Асосий мавзу: олдиндан сеза олиш, ҳис эта олиш қобилиятини ривожлантириш, ҳаётини режалаштирган ҳолда унинг оқимида ижобий таъсир эта олиш, асаббузар вазиятлардан узоқда бўла олиш, Ғолиб Инсон қиёфасини шакллантириб борувчи хулқ-атворининг яхши томонини кучайтира бориш. Курс якунида тананинг биологик

ёшаруви, хиссиётларнинг ўткирлашуви, ўзаро муносабатларда уйғунликнинг пайдо бўлишига мукофот тариқасида эга бўласиз.

Машғулотлар – 10 кун 4,5 соатдан давом этади.

VIP – дастур

Иши бароридан келган омадли инсонлар учун сара машғулотлар. Машғулотлар 25–30 кишилиқ кичик гуруҳларда олиб борилади. Курсларга саралаш асосида қабул қилинади, юқори даражадаги эътибор ва назорат таъминланади.

Машғулотларни марказнинг етакчи ўқитувчилари – М.С. Норбековнинг шогирдлари олиб боришади.

VIP – соғломлаштириш курслари ўқув-соғломлаштириш курслари асосида ташкил этилган, иккинчи босқич соғломлаштириш ва асосий босқич курсининг элементларини ўзида мужассам этган.

VIP – Асосий курс дастури асосий босқич курсининг асосида ҳамда психологик билимлар элементларини ўзида мужассам этади.

Машғулотлар – 10 кун 4 соатдан давом этади.

«Омад устахонаси»

М.С. Норбековнинг муаллифлик курслари

Дастур шахснинг заиф томонини йўқотишга, ҳаётининг 495 томонини шакллантириб боришга йўналтирилган: бизнесда эришган натижаларни кўтаришга, ички имкониятларини кашф қила боришга, руҳиятини чиниқтириш, атроф-олам билан уйғунликда яшаш, оилавий муносабатларни мустаҳкамлаш, феъл-атворидаги кучли томонларини янада ривожлантириш, ўз ҳаётини ижобий шакллантириш қобилиятини ривожлантириш ва бошқа кўплаб масалалар кўрилади.

«Омад устахонаси» асосий курснинг элементларини ўзида мужассам этади. Машғулотларни дастур муаллифи М.С. Норбеков ва унинг энг сара шогирдлари олиб боришади.

Машғулотлар – 10 кун мобайнида 4 соатдан давом этади.

Курсни ўтиб бўлгач, Сиз миллионерларнинг ёпиқ клубига аъзо бўлишдек ноёб имкониятга эга бўласиз.

«Миллионерлар клуби»

Бу клубга аъзоликка комилликка интилган ҳар қандай инсон даъвогарлик қилиши мумкин.

Асосий мавзу: жисмоний ва руҳий чиниқиш, дунёқарашни янада кенгайтириш, ички кучни йиғиш ва кўпайтира бориш, асабийлашишдан сақлана билиш, ўз олдига мақсад қўйиш ва уни сифатли амалга ошира олиш, энг илғор масалаларни танлай билиш қобилиятини ривожлантириш, муваффақиятли вазиятларни ҳосил қила билиш ва бошқа кўплаб масалалар.

Машғулотлар – 1 йил давомида ойига 1 марта 8 соатдан давом этади.

Машғулотларни марказнинг етакчи ўқитувчилари, М.С. Норбековнинг энг сара шогирдлари ва сиз ўзингиз танлаган мутахассислар олиб боришади.

«Кўзнинг кўриш қувватини тиклаш» бўйича қўшимча машғулотлар

Мақсад: кўзнинг кўриш қуввати пасайиши сабабини топиб бартараф этиш, Шарқнинг кўхна билимларига асосанган кўришни яхшилаш ва тиклаш услубини эгаллаш, шулар асосида кўришни созлаш, барча ички аъзолар ва тананинг бутун тизими билан қўшимча ишлар олиб бориш.

Асосий мавзу: кўриш ва эшитиш нерви атрофияси, узокни ва яқинни хира кўришни бартараф этиш, катаракта, глаукома, астигматизм ва ҳ.к. Шу билан бирга гипертония ва гипотония, томирларнинг варикоз кенгайиши, остеохондроз, ички аъзолардаги ва тана тизимидаги бошқа кўплаб муаммоларни бартараф этиш устида ишланади.

Машғулотлар 5 кун 4 соатдан давом этади.

«Эшитиш қобилиятини тиклаш» бўйича қўшимча машғулотлар

Мақсад: эшитиш қобилиятининг пасайишига ва йўқолишига олиб келган сабабларни топиб бартараф этиш, эшитиш қобилиятини созлаш, бугун тана ва ички аъзолар билан қўшимча машқлар олиб бориш.

Асосий мавзу: эшитиш нерви неврити, нейросенсор гаранглик, Меньера касаллиги, юқумли касалликлар ва лат ейишдан кейинги асорати бўлган эшитиш қобилиятининг пасайиши (йўқолиши) ва шу кабилар.

Машғулотлар 7 кун 4 соатдан давом этади.

«Бахтли оила» курслари

М.С. Норбековнинг оиладаги ўзаро муносабатлар мавзуидаги маърузаларга асосланади

Мақсад: оилада самимий муҳит яратиб, бир-бирини қўллаб-қувватлаш ва хурмат қилишни ўрганиш.

Асосий мавзу: эркаклик ғурури, оилада етакчилик, интим муомала, болалар тарбияси, ота-оналарга нисбатан кечиримли бўлиш.

Курс эркак ва аёлларнинг бир-бирига эҳтиёжи борлигини тушунишга ёрдам беради, кўплаб тушунмовчиликларга сабаб бўладиган эркак ва аёлнинг дунёқарашидаги фарқни англаб етишга,

эр-хотин ўртасида ҳурмат бўлиши кераклигини тушунтиришга қаратилган. Уйланмаган ва турмушга чиқмаганларга оила қуришга ҳамда бахтли оилавий ҳаёт кечирришга йўллантирилган.

Машғулотлар 10 кун давомида 4 соатдан давом этади.

Бизнинг марказда таълим олиш учун ёшнинг аҳамияти йўқ. Марказимизнинг эшиклари барча учун очиқ, ким қалбни қаримаган бўлса, кимки орзуларининг рўёбга чиқишига ишонса, асрлар давомида тўпланган донишмандлик йўриқномасидан фойдаланишга тайёр бўлса, марҳамат.

«Умуртқа поғонасини тиклаш» бўйича қўшимча машғулотлар

Ҳозир умуртқа поғонангиз қай аҳволда? Сизнинг 5–6 см ўсишингиз учун, кайфиятингиз аъло бўлиши учун, танангизнинг ҳамма аъзолари Швейцария соатидек ишлаши учун ўзингизга атиги 15 дақиқа ажратсангиз кифоя. Мазкур курсда биз сиз билан бажарадиган машқлар оддий бадантарбия эмас, жисмоний тарбия ҳам эмас. Улар – умуртқа поғонасини асл ҳолига келтириш учун ишлаб чиқилган махсус ҳаракатлар. Бу машқлар умуртқалараро ҳалқаларнинг жой-жойида туриши учун, қадам ташлашингиз балетчиларник сингари енгил бўлиши учун, хотирангиз ҳам аввалги ҳолатига қайтиши учун, дунё нақадар гўзал эканлигини ҳис этишингиз учун ҳам керак.

Машғулотлар 5 кун 3 соатдан давом этади.

ДИҚҚАТ! Янги лойиҳа!

Интернет орқали М.С. Норбеков услуги бўйича машғулотлар ўташининг ноёб имконияти

Масофадан ўқитишнинг муаллифлик дастури, тингловчилар билан юзма-юз олиб бориладиган дарсларнинг сифатидан ҳеч қолишмайди.

Асосий эътибор: ҳар бир тингловчига ўзига хос ёндашилади. Сиз етакчи ўқитувчилар билан тўғридан-тўғри мулоқот қилиш имконига эга бўласиз. Шахсан М.С. Норбековнинг ўзлари билан ҳам аудиконференцияларда, гуруҳларнинг ёпиқ форумларида, электрон почта орқали ва ICQ (индивидуал ёзишма) олиб боришингиз мумкин.

Курсда ўқув-методик материал интернет-таълим учун махсус мослаштирилган. Курснинг асосий маҳорат услуги баёни ёзилган аудиоёзув. Ўқув-таълим учун видеоматериал, М.С. Норбековнинг маърузалари.

Интернет-курсларимизда ҳам аудиториялардагидек машғулотлар олиб борилади. Бу ҳақда қўшимча маълумотларни электрон почтамиз орқали олишингиз мумкин: info@norbekov.uz.

Батафсил маълумотлар олиш учун

Академик М.С. Норбековнинг Ўзбекистондаги соғломлаштириш марказига мурожаат қилинг.

Мурожаат учун телефонлар:

8 (371) 276-28-89; 276-44-59, (95) 195-65-97

www.norbekov.uz

e-mail: info@norbekov.uz



Қадим Шарқнинг инсон табиати ҳақидаги билимларига асосланган «Ўз устингда ишла!» китоби сизга ҳам жисмонан, ҳам руҳан соғайишнинг ноёб услубини таклиф этади.

Бу китоб навқиронлик ва саломатлик йўлига етакловчи йўлқўрсаткичдир. Унинг ҳар бир саҳифасида кўрсатмалар берилган бўлиб, улар ёрдамида сиз ташқи таъсир ва аралашувларсиз соғлигингизни тиклаб, танангизни ёшартириб, хотирангизни мустаҳкамлашга, айти пайтда дунёқарашингизни кенгайтириш, матн

орасида беркинган маъноларни англаш орқали эса табиатан берилган яширин қобилиятларингизни уйғотишга эришасиз.

Шу топда эслаб кўринг, сизни нима безовта қилади, хавотирга солади?.. Булар соғлиққа доир муаммоларми ёки яна бошқа бирон нарсагами – аҳамиятсиз.

Ишончингиз комил бўлсинки, сиз бу йўлда ёлғиз эмассиз. Мирзакарим Норбеков услубининг бир неча ўн йиллик фаолияти давомида ундан фойдаланганлар сони икки ярим миллиондан ошиб кетди. Шундай экан, ўз устида ишлаш натижасида муаммоларига оптимал ечим топишга эришган инсонлардан сиз биринчиси ҳам, охиригиси ҳам эмассиз.

Ва бу шунчаки гап эмас, бу – амалий тажриба.

Услуб жуда уйғунлашган, содда, ўзлаштириш учун энгил ва айти пайтда жуда самарали ҳам. Айнан шу сабабдан жаҳон миқёсида унга қизиқиш йилдан-йилга ортиб бормоқда.

Қалбан навқирон, орзуси руёбга чиқишига ишонган, минг йиллар давомида тўпланган донишмандликдан баҳраманд бўлиш истагидаги инсонларнинг ҳаммаси учун бу ЙЎЛ очик.

Китоб мухлислари бутун дунёда 40 миллиондан ошди...

ISBN: 978-9943-987-94-4



9 789943 987944