

АЛЕКСЕЙ ШАМБХУ

ТИБЕТСКИЕ ПРАКТИКИ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ



ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
МОСКВА
2022

УДК 615.8
ББК 53.59
Ш19

Шамбху, Алексей.

Ш19 Тибетские практики борьбы со стрессом / Алексей Шамбху. —
Москва: Издательство АСТ, 2022. — 48 с.: ил. — (Азбука здоровья).
ISBN 978-5-17-148502-3

УДК 615.8
ББК 53.59



Популярное издание

Азбука здоровья

Алексей Шамбху

ТИБЕТСКИЕ ПРАКТИКИ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ

Заведующая редакцией *Ольга Ро*

Ответственный редактор *Ксения Трошина*

Выпускающие редакторы *Наталья Батусова, Марина Смородова*

Художественный редактор *Антон Щербаков*

Технический редактор *Мариятта Караматозян*

Верстка *Юлия Анищенко*

Корректор *Екатерина Логунова*

Подписано в печать 08.02.2022. Формат 70х90 ¹/₁₆
Печать офсетная. Гарнитура SchoolBook. Бумага офсетная.
Усл. печ. л. 3,51. Тираж 3000 экз. Заказ № .

Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»
Изготовлено в 2022 г. в Российской Федерации

Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014 (КПЕС 2008): 58.11.1 — книги, брошюры печатные

ООО «Издательство АСТ»
129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1, комната 705, пом. 1, 7 этаж.
Наш сайт: www.ast.ru E-mail: ask@ast.ru

«Баспа Аста» деген ООО
129085, г. Мәскеу, Жұлдызды гүлзар, үй 21, 1 құрылым, 705 бөлме
Біздің электрондық мекенжайымыз: www.ast.ru
Интернет-магазин: www.book24.kz • Интернет-дүкен: www.book24.kz
Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,
Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 2 51 59 89, 90, 91, 92. Факс: 8 (727) 251 58 12, вн. 107;
E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген. Өндірген мемлекет: Ресей

ISBN 978-5-17-148502-3

© Текст. Алексей Шамбху, 2022
© Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2022

*Прежде всего я бы хотел выразить благодарность Марианне —
музе, наполняющей меня и вдохновляющей на различного рода
свершения и достижения.*





СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	7
Марма-точки и система меридиан	8
Как работает стресс.....	11
Зачем нужна гвоздетерапия.....	13
Секреты древних практик	15
Упражнения для души и тела.....	19
Техника безопасности при гвоздестоянии	20
Медитация для активации парасимпатической нервной системы	22
Практика для наполнения энергией и расслабления зон локализации стресса	24
Подготовительная практика «Пять тибетских жемчужин»	30
Распределение сексуальной энергии.....	42
Секретные техники йогов. Энергетическая практика	44
Практики после гвоздестояния.....	46
Заключение	47