



# ТИБЕТСЬКА ТРАДИЦІЯ ЗДОРОВ'Я ТА ХАРЧУВАННЯ



# ВАЖЛИВІСТЬ



МИ Є ТИМ, ЩО МИ ЇМО

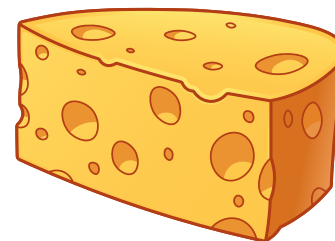
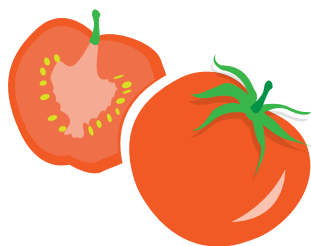
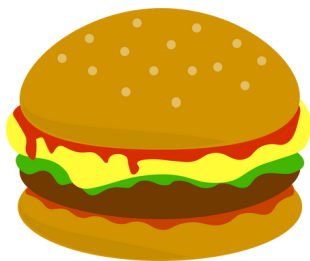
ЇЖА, ЯК ЛІКИ.



70% ХВОРОБ ЛІКУЄТЬСЯ ДІЄТОЮ ТА СПОСОБОМ ЖИТТЯ.



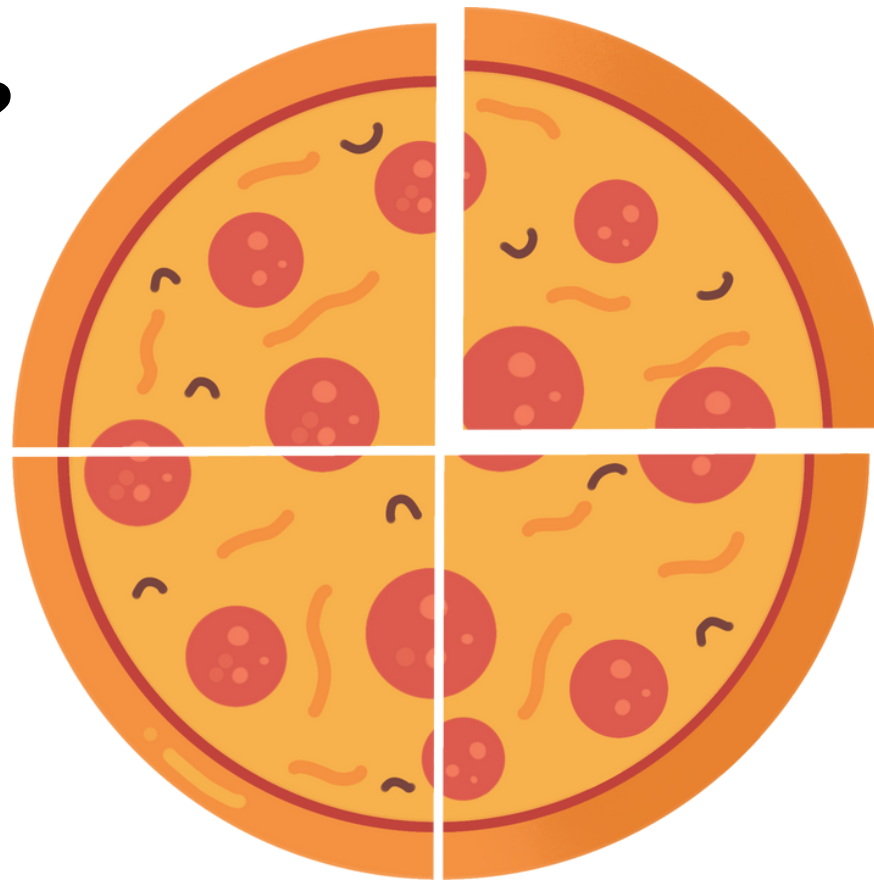
ЇЖА, ЯК ДУХОВНА ПРАКТИКА



# ПРОЦЕС ВЖИВАННЯ ЇЖІ

**ХТО ЇСТЬ?**

**ЩО ЇСТИ?**



**ЯК?  
ДЕ?**

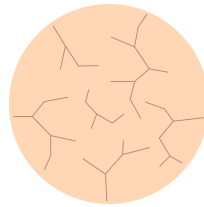
**КОЛИ ?**



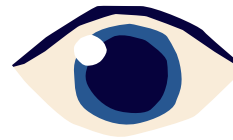
**ОРГАНИ  
СПРИЙНЯТТЯ**



**СЛУХ**



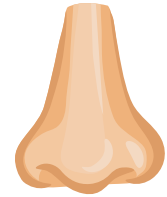
**ТАКТИЛЬНІСТЬ**



**ЗІР**



**СМАКОВІ ВІДЧУТТЯ**



**НЮХ**



**ОБ'ЄКТИ  
СПРИЙНЯТТЯ**



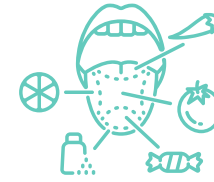
**ЗВУК**



**ДОТИК**



**ФОРМА**



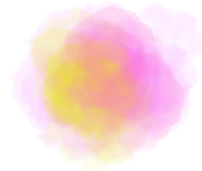
**СМАК**



**ЗАПАХ**



**5 ЕЛЕМЕНТІВ**



**ПРОСТІР**



**ВІТЕР**



**ВОГОНЬ**



**ВОДА**



**ЗЕМЛЯ**

# ЦИКЛИ

## ЦИКЛ ЗАРОДЖЕННЯ

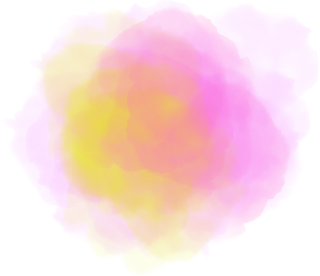


## ЦИКЛ ЖИТТЯ



## ЦИКЛ РУЙНУВАННЯ

# 5 ПЕРШОЕЛЕМЕНТІВ ДЖУНГВА



**ПРОСТІР**

ПРОНИЗУЮЧИЙ  
ГЛАДКИЙ  
ЛЕГКИЙ



**ВІТЕР**

РУХЛИВИЙ  
ЧИСТИЙ/ЯСНИЙ/  
ПРОЗОРИЙ  
ЛЕГКИЙ  
ШОРСТКИЙ/СУХИЙ  
ПРОНИЗУЮЧИЙ



**ВОГОНЬ**

ГАРЯЧИЙ  
СУХИЙ  
ГОСТРИЙ/  
ШВИДКИЙ  
ЧИСТИЙ  
ТОНКИЙ  
ЛЕГКИЙ



**ВОДА**

РІДКА  
М'ЯКА  
ХОЛОДНА  
ВАЖКА  
МАСЛЯНИСТА/  
ЛИПКА



**ЗЕМЛЯ**

СТАБІЛЬНА  
ВАЖКА  
ШОРСТКА  
ТВЕРДА  
ЩІЛЬНА  
ГРУБА

**ТРАНСФОРМУЮЧИЙ**

# ПРОЯВЛЕННЯ В ЗОВНІШНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ



**ПРОСТІР**



**ВІТЕР**



**ВОГОНЬ**



**ВОДА**



**ЗЕМЛЯ**

**ЗВУК**

**РУХ**

**СИЛА**

**З'ЄДНАНІСТЬ**

**ВСЯ МАТЕРІЯ**

**WIFI**

**РІСТ**

**ТРАНСФОРМАЦІЯ**

**СИЛА ТЯЖІННЯ**

**РОДЮЧІСТЬ**

**МОБІЛЬНИЙ**

**РОЗВИТОК**

**ДОЗРІВАННЯ**

**ПЕРІОДИЧНІСТЬ**

**ЗВ'ЯЗОК**

**ПРОМІЖКИ**

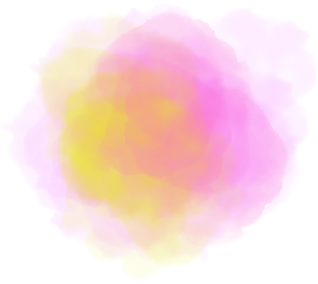
**СТАБІЛЬНІСТЬ**

**ОСНОВА**

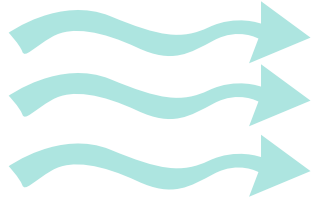
**МІСЦЕ ДЛЯ ІНШИХ**



# ПРОЯВЛЕННЯ У ВНУТРІШНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ / В ТІЛІ ЛЮДИНИ



**ПРОСТІР**



**ВІТЕР**



**ВОГОНЬ**



**ВОДА**



**ЗЕМЛЯ**

**ПОРОЖНИНИ**

**РІСТ**

**ТЕРМОРЕГУЛЯЦІЯ**

**КРОВ**

**М'ЯЗИ**

**ОТВОРИРИ**

**ДИХАННЯ**

**ТРАНФОРМАЦІЯ**

**ЛІМФА**

**КІСТКИ**

**ПОРИ**

**СЕРЦЕБИТТЯ**

**(ВИТЯГУЄ**

**СЛИЗОВА**

**ЗВ'ЯЗКИ**

**МІСЦЯ КАНАЛІВ**

**КРОВООБІГ**

**ЕСЕНЦІЮ З ЇЖИ)**

**ВСІ РІДИНИ**

**РІВНОВАГА**

**РУХ ЛІКВОРУ**

**ОБМІН РЕЧОВИН**

**ЗМАЗКИ**

**ЗАЗЕМЛЕНІСТЬ**

**ПЕРИСТАЛЬТИКА**

**ТРАВНИЙ ВОГОНЬ**

**З'ЄДНАНУЄ**

**СИЛА ТІЛА**

**СУХІСТЬ ШКІРИ**

**КОЛІР ШКІРИ**

**КЛІТИНИ**

**РОЗДІЛЕННЯ КЛІТИН**

**РОЗЧИНЯЄ**

**ПСИХІКА**

**ТОКСИНИ**

**ЕМОЦІЇ**

**СВІДОМІСТЬ  
ПРИЙНЯТТЯ,  
Є МІСЦЕ ВСІМ ЕМОЦІЯМ.  
МИ ЇХ НЕ ЗАПЕРЕЧУЄМО І ЇХ В ДОСТАЛЬ.**



**ГНІВ, ЗЛІСТЬ**

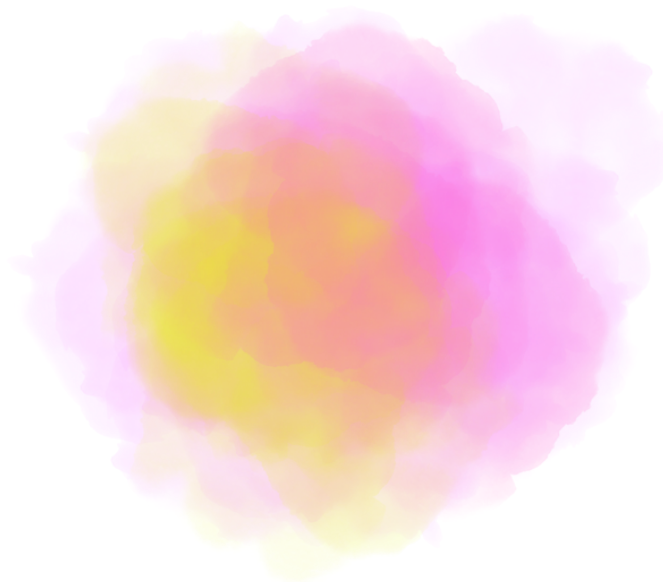


**ДЗЕРКАЛОПОДІБНА  
МУДРІСТЬ**



**ВТРАТА ОРІЄНТАЦІЇ В ЖИТТІ,  
СКЛАДНО ПОЄДНУВАТИ РІЗНІ  
СФЕРИ ЖИТТЯ.**

**«ЛЮДИНА НЕ ВІД ЦЬОГО СВІТУ»**



**ВСЕ СТАЄ НАДТО ТВЕРДИМ,  
НАДТО ВАЖКИМ,  
З ЯКИМ ВАЖКО МАТИ СПРАВУ**

**НАТХНЕННЯ**

**ТВОРЧИСТЬ**

**ЛЕГКІСТЬ**

**ІНТЕРЕС**

**РІЗНОМАНІТТЯ**

**КРЕАТИВНІСТЬ,**

**БАЖАННЯ НОВОГО,**

**НЕЗАЛЕЖНІСТЬ**



**ТРИВОЖНІСТЬ, СТРАХ,**

**НАКРУЧУВАННЯ СЕБЕ.**

**НЕПОСИДЮЧІСТЬ**

**ДОБРЕ ТАМ ДЕ МЕНЕ НЕМА**

**ПОВЕРХНЕВІСТЬ**

**КОРОТКА ПАМ'ЯТЬ**

**САМОТНІСТЬ**

**РІЗНОСТОРОННІСТЬ,**

**ЗМІНА ПОГЛЯДІВ,**

**ПЕРЕКОНАНЬ, Р**

**ОДУ ЗАЙНЯТОСТІ,**

**ПОВЕРХНЕВІСТЬ.**



**РЕВНИВІСТЬ**

**ЗАЗДРОЩІ**



**РЕАЛІЗУЮЧА**

**МУДРІСТЬ**



**ІНЕРТНІСТЬ,**

**ЗАСТРЯГАННЯ**

**ЗАВЗЯТІСТЬ,  
НАПОЛЕГЛИВІСТЬ,  
ДОСЯГАННЯ,  
РІЗКІСТЬ,  
АМБІТНІСТЬ,  
ГОСТРИЙ РОЗУМ,  
ГОСТРЕ ПОЧУТТЯ ГУМОРУ,  
РІЗКІ СЛОВА,  
ЧУТЛИВІСТЬ**



**НЕПРИЙНЯТТЯ ТА ЗАПЕРЧЕННЯ**

**КРИТИКА, ГНІВ, ВІДРАЗА,  
РОЗДРАТУВАННЯ  
ІМПУЛЬСИВНІСТЬ  
НЕТЕРПЛЯЧІСТЬ  
НЕСТАБІЛЬНІСТЬ**

**ПРИСТРАСТЬ  
ТРАНСФОРМАЦІЯ  
(РОЗУМУ В МУДРІСТЬ)  
ВМІННЯ БАЧИТИ ПРОБЛЕМУ.**



**ТЕПЛОСЕРДЕЧНІСТЬ,  
ПОШТОВХ ДЛЯ ПОЧИНАННЯ ТА  
ДЛЯ ЗАВЕРШЕННЯ  
ІНТУЇЦІЯ**



**ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ**



**РОЗРІЗНЯЮЧА  
МУДРІСТЬ**



**НЕМА НАТХНЕННЯ,  
НАПОЛЕГЛИВОСТІ,  
ЖИТТЄВОЇ СИЛИ,  
НЕМА РАДОСТІ**

**ПЛАВНІСТЬ, ЛАГІДНІСТЬ, ТЕПЛОСЕРДЕЧНІСТЬ,  
ЛЕГКО ПРИЗВИЧАЇТИСЬ, ВСЕ ГЛАДКО.  
ЗДОРОВА ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ, ВІДНІСТЬ, ВІДДАНІСТЬ.**

**ЕМПАТІЯ.**

**ЖИТТЯ В ПОТОЦІ.**

**ПРИЙНЯТТЯ**



**«ПРИЛИПАЙЛО»**

**СКЛАДНО ВИЙТИ З АБЮЗИВНИХ  
СТОСУНКІВ.**

**ПЛИСТИ ПО ТЕЧІЇ/”БЕЗХРЕБЕТНІСТЬ”**

**БАГАТО ЕМОЦІЙ**

**ЗАБАГАТО РОЗСЛАБЛЕННЯ**

**ЖАЛІЄ СЕБЕ**



**ТУПІСТЬ, НЕЗНАННЯ**



**ВСЕПРОНИКАЮЧА  
МУДРІСТЬ**



**ВНУТРІШНІЙ ДИСКОМФОРТ ТА**

**НАПРУЖЕННЯ,**

**СУХІСТЬ**

**ХОЛОДНІСТЬ**

СТАБІЛЬНІСТЬ  
ПРАГМАТИЧНІСТЬ  
ДИСЦИПЛІНА  
ВПЕВНЕНІСТЬ  
СТІЙКІСТЬ  
ГЛИБИНА  
ХОРОША ПАМ'ЯТЬ  
ПОСТІЙНІСТЬ  
НАПОЛЕГЛЕВІСТЬ  
ВПЕВНЕНІСТЬ,  
ЗАЗЕМЛЕНІСТЬ  
ВАЖЛИВІСТЬ



ВАЖКІСТЬ, ТУПІСТЬ, ЛІНЬ, В'ЯЛІСТЬ,  
АПАТІЯ. МАЛО РУХУ, СИЛА,  
ТВОРЧОСТІ, ЧУТЛИВОСТІ,  
СОНЛИВІСТЬ

ГЛИБОКІ ВІДЧУТТЯ ТА ЗНАННЯ,  
ЗОСЕРЕДЖЕНІСТЬ НА ВАЖЛИВОМУ,  
ПОСТІЙНІ ВІРА ТА ПЕРЕКОНАННЯ,  
СТІЙКІСТЬ В ДОКЛАДАННІ ЗУСИЛЬ,



ПИХАТІСТЬ  
ВИСОКОМІРНІСТЬ



МУДРІСТЬ  
РІВНОСТІ



НАЧЕ НЕМА ЯКОРЯ, НЕМА  
ПРИХИСТКУ, ОПОРИ,  
ВДОВОЛЕНОСТІ, ВІТРЯНІСТЬ ТА  
НЕСПОКІЙ