

Да те напляскат... В случая отново не е каквото изглежда. Разтягането на сухожилия и „пляскането“ по определени зони от тялото е част от още едно нашумяло източно учение. Пайда ладжин е съвкупност от древни и лесни даоистки практики. Тези естествени методи отпреди хилядолетия днес се възраждат благодарение на майстора Хончи Шао и неговите ученици. Сред тях е кинезитерапевтът Камен Филипов, който провежда семинари по пайда ладжин в България и е убеден, че с тази техника лесно бихме могли да помогнем на себе си и на хората около нас.

Клин клин избива

Да преодолеем дисбалансите в тялото с пошляпване и разтягане, предлага нашумелият метод пайда ладжин

Станислава Цветкова, Снежана Запрева



Това е най-древната поза от практиката ладжин. Даоистите я наричат „бешка презръдка“, заради приликата с бебе в утробата.



Диана Вангелова с майстора Хончи Шао, който неотдавна гостува в София

Пайда ладжин въздейства при различни неразположения в тялото ни – стомашни болки, безсъние, главоболие. Ефективен е при психо-емоционални проблеми като депресия и стрес, при диабет, ниско и високо кръвно, алцхаймер, паркинсон, заболявания на опорно-двигателния апарат, на нервната и дихателната система, на вътрешни органи. „Методът действа дори при аутизъм, защото всички заболявания са в резултат от дисбаланс в организма. Когато го възстановим, усещаме, че и тялото ни се възстановява“, казва Камен.

Практиката събира в себе си пасивната техника ладжин – разтягане, и активната пайда – потупване или пляскане. Двете се използват в зависимост от състоянието с различно натоварване. Общото е, че се прилагат на прага на поносимата болка, като по този начин се активират запушените меридиани в организма.

Ладжин разтегливият

Първият герой в двойката е вторият в названието: ладжин е лесен начин за активно подгържане на здравето. Ако тялото е еластично, значи енергията (чи) циркулира добре в него, но когато се появи сковаността, тя е сигнал за енер-

гийни блокажи и за проблем. За да сме здрави, една от основните ни задачи е да направим сухожилията меки и възможно по-гъвкави. Именно затова помага пасивното разтягане ладжин от различни изходни позиции.

Ладжин е ефективен при психо-емоционални проблеми, диабет, ниско и високо кръвно налягане, алцхаймер, паркинсон.

Въздейства върху гръбначния стълб и цялата костна система прави тялото гъвкаво и еластично, разтяга сухожилията и премахва енергийните блокажи. Позволява плавното протичане на чи и кръвообращението. Подобрява остри и хронични състояния като хипертония, диабет, гинекологични проблеми, смущения в простатата, изкълчвания. „Когато разтягаме организма, разтягаме и самите меридиани. Така активираме притока на енергия по тях и хармонизираме организма, като го възстановяваме по един пасивен начин“, пояснява Камен.

8 за ладжин

Ако имате някои от следните осем симптома, значи страдате от втвърдяване и свиване на сухожилията и е добра идея да се насочите към ладжин:

- Болки и скованост в лумбалната област
- Неспособност да се наведете
- Болки и скованост в гърба
- Болки в краката
- Неспособност да клекнете
- Болки в петите, разпространяващи се настрани
- Сухожилията в тазобедрените ви стави са подложени на сериозно натоварване
- Неспособност да вдигнете бедрата си нагоре или встрани

Болка без болка

За да има по-добър ефект при изпълнението на техниките, е добре да се прави постепенно с увеличаващо се натоварване. Може да помолите някого да натисне краката ви, да използвате торбички с пясък или с едра морска сол. Когато упражнението изисква ръцете да бъдат изпънати назад, в тях може да държите тежести. Това вероятно ще увеличи болката, но със сигурност ще е по-ефективно. По време на ладжин е добре да сте с блуза с дълъг ръкав и панталони с дълги крачоли, за да сте добре затоплени. Климатичите трябва да са изключени или намалени, защото по време на упражненията порите са отворени.

Ако човек изпитва болка по време на практикуването на ладжин, това обикновено е знак за заболяване. По време на самата процедура тя също трябва да е в поносими граници, затова всеки е необходимо да регулира интензитета и продължителността на процедурите според собствените си нужди и издръжливост.

Например, ако мускулите ви се схванат още в началото, това е аларменият сигнал на тялото за понижена чернодробна функция. Когато упражненията вече не причиняват болка, скованост и чувствителност, дори с увеличаване на интензитета и продължителността, вече всичко е наред, осигурили сте си баланс, свободно протичане на чи и добро кръвообращение. Идеята е постепенно да се увеличават интензитетът и продължителността, но е важно да имаме едно наум. „При тежки заболявания пайда ладжин трябва да се прилага от компетентен рехабилитатор, кинезитерапевт или лекар, който има познанията за конкретното заболяване“, съветва Камен.

Потупване по рамото

Пайда води началото си от гревните гаоистски лечители, които я използвали, за да лекуват трудно възстановими наранявания. Чрез нея активираме цялостната енергия в организма – на третираните зони се отпущват меридианите. Пляска се зона по зона, докато се обхване цялото тяло. По този начин постепенно се извличат токсините към кожата и отделителната система, освен това се задейства рефлексорно процесът на саморегенерация на вътрешните органи. „Пляскането предизвиква и локална активация на кръвообращението, биохимични и хормонални промени, активира производството на стволови клетки. Всички вредни отпадъци се извеждат естествено чрез отделителната система и кожата. Старите и нефункционални тъкани се разрушават, а на тяхно място се формират нови“, обяснява Камен.

Може да се използва цялата длан и всички пръсти, когато техниката се прилага върху голяма повърхност, като например колената. Ако повърхността е относително малка, като задната част на врата, се ползват основно пръстите с пъргави движения на китката, но не прекалено бързи.

► Камен Филипов показва ладжин. Тази позиция дава най-мощни ефекти. Трябва да се координира дишането, а ръцете да бъдат изпънати възможно най-много. Особено ефективен метод за повдигането на увиснал бюст и за отслабване.





Този метод е подходящ за възстановяване при болка в шийните прешлени, раменете и гърба. Позицията облекчава т. нар. синдром на замръзнало рамо, хронични болки във врата и раменете, особено при хора, които прекарват дълги часове на бюро с извит гръб. Предстоящи семинари по пайда ладжин: Семково: 29.07. – 1.08.2018 г., Девин: 1.09.-7.09., Велинград: 23.03. – 29.03.2019 г. За контакти и повече информация: 0888 572 770.

Потупването трябва да бъде със сила, при която човек може да издържи на болката. В началото може да е по-силна, но намалява след втората минута. (Според Камен има по-голям ефект, ако по време на потупванията мислено си повтаряте четирите основни фрази от техниката хоопопоно: „Съжалявам!“, „Моля те, прости ми!“, „Благодаря ти!“, и „Обичам те!“.)

На втори поглед

Пайда е много полезна и за ставите, тъй като се подобрява костната и хрущялната тъкан. Така се получават нужните хранителни вещества, активира се регенерацията и детоксикацията на третирания участък. Засилва се прочистването на кръвта, лимфата, течностите, междутъканните, междуклетъчните и вътреклетъчните пространства.

Върху кожата се появяват оцветявания в розово, червено, синьо, лилаво или черно, като отново по цвета можем да съдим за степента на замърсеност на нашия организъм. „Няма спукване на кръвоносни съдове, тъй като това са междутъканни токсини и ако се продължи с пляскането, те се разнасят. Понякога може да изглежда страшно болезнено, да прилича на хематом, но не е!“, уточнява Камен.

От главата до петите

За добро здраве той препоръчва да се пляскат всички части на тялото – от главата до петите, за 15-20 минути веднъж или два пъти на ден. Добре е да се започне от главата, а след това се преминава надолу по тялото – раменете, мишниците, лактите и коленете – от 3 до 5 минути на всеки участък. При конкретни здравословни проблеми по-продължително се шляпат и огнищата на болката, тогава една сесия може да стигне 30 минути.

„Пайда ладжин може да бъде прекрасна синергия за хора, които страдат от

сериозни сърдечносъдови заболявания, хипертония, които не могат да вдигат ръцете си нагоре или имат двигателни трудности, с псориазис, диабет или рак, трябва да се шляпат от горе до долу, започвайки от главата и стигайки до ходилата в продължение на минимум един час и поне три пъти на ден. Специално внимание трябва да се обърне към лактите, гланите, коленете, ходилата и огнището на конкретното заболяване. Продължителността може да намалее, когато симптомите изчезнат. Тези, които не възприемат метода, да се обърнат за съвет към личния си лекар“, обяснява Камен.

Съветите му са, когато се пие вода преди и след практиката, тя да бъде топла. Препоръчва и специална „топла супа“ – горещ чай с джинджифил и фурми. Освен че е важно практикуващите да бъдат хидратирани, тази напитка подсилва енергията и метаболизма.

Всички вредни отпадъци се извеждат естествено чрез отделителната система и кожата.

А сега дойде време да ви разкажем историите на няколко души, постигнали впечатляваща промяна с двете техники – сестри.

Чао, ханчета!

„Пайда ладжин дава 100% обективна оценка на организма и на състоянието, в което се намира човек в дадения момент. Има хора, които мислят, че нямат здравословни проблеми, защото нямат оплаквания. Но тялото не лъже и тази техника го показва“. Така започва

Шляпането на коленете, като ги покривате с цялата длан, помага при всякакви заболявания на краката и ходилата, включително болки, скованост и подуване. Още по-ефективно е, ако се комбинира с ладжин.



разказът на Димитър Димитров. Той среща пайда ладжин през 2015 г., никога преди това не се е сблъсквал с подобни техники. Но майка му има проблем със сърцето и в опит да ѝ помогне Димитър се записва на семинара на майстор Шао. Признава, че е отишъл и за да тества себе си, да провери в какво състояние се намира организъмът му.

„Първото нещо, което ме впечатли в пайда ладжин, е, че почувствах енергията – физически усещах всяко трептене в тялото си, един силен енергиен поток, който ме изпълва“, разказва Димитър.

След семинара той започва да практикува техниката върху майка си. „Нещата бяха много зле. Болеше я, започнаха да ѝ се надуват ръцете след шляпане, да ѝ отичат краката, да я болят. Това, е-

„Не само, че днес се чувства по-добре, тя спря и хилядите лекарства, които вземаше за сърце.“

тествено, я караше да страда, но и беше знак, че има по-сериозен проблем“, спомня си Димитър.

Работи с нея повече от половин година, започват с процедури по 15-20 минути на ден. Постепенно болката в крайниците ѝ намалява, докато изчезва напълно, спират да се появяват и синини. „Не само, че днес се чувства по-добре, тя спря и хилядите лекарства, които вземаше за сърце“, повече от доволен е мъжът.

В момента двамата наблягат на разтягането, практикуват заедно всеки ден по 20 минути и се чувстват все по-добре. Според него много хора се плашат от цветните петна, които се появяват по тялото, други ги спира болката. Но за него това са само психологически бариери, през които трябва да се премине, за да гоидат положителните резултати. А

пайда ладжин е философия, която показва не само дали имаме здравословни проблеми, а ни учи и как да поддържаме добър тонус и отлична физическа форма.

Сбогом, килограми!

Диана Вангелова има шанса да бъде неотлъчно до майстор Шао като организатор на семинарите при неговото посещение в България през 2016 г. На събитията всички идват с едни и същи въпроси към лечителя: „Говореха само за болести! Лекува ли тази болест, лекува ли онази. А майстор Шао казваше само: „Абстрахирайте се от името на самото заболяване. В зависимост от това през какви емоции преминава човек, се получават блокажи в различни меридиани“. Физическото проявление под формата на заболяване идва на по-късен етап“, разказва Диана.

За нея пайда ладжин е най-ефикасният метод за изчистване на токсините от тялото. Когато отива на първия си семинар, тя има проблеми със стомаха, задържа течности и труп килограми. През едноседмичния курс спазва специален режим на хранене. Първите два и последните два дни яде зеленчукова супа, като ѝ се разрешава филийка хляб със зехтин преди супата. През останалите три дни тялото ѝ приема само „топлата супа“ от вода, гжинджифил и фурми – ври 20 минути, след това се прецежда и се пие, може да бъде подсладена с кафява захар или мед. В периода, в който организъмът започва усилено да се детоксикира чрез пайда ладжин, този начин на хранене подпомага процеса.

Диана сваля 10 килограма до края на курса. „Факт е, че за седем дни приключих и с проблемите си със стомаха. А отслабването гоиде като бонус, виждаше се и по грехите, и върху кантара. Аз съм на повече от 40 години и такъв ефект не съм имала никога през живота си. Дори кожата ми се промени, стана по-гладка и еластична“, разказва Диана. И още нещо: две години след семинара излишните килограми не са се върнали.





Весела Ботева днес се чувства чудесно, освободена от дългогодишните болки в гърба.

Диана разказва за чудоейните резултати при други членове на нейното семейство. Баща ѝ се справя с проблемите си с простатата. „На един от семинарите го „нашляпах“ здраво. На следващия ден се събуди с думите: „Като чисто нов съм. След 10 минути шляпане от четирите страни на коленете вече нямам проблеми с простатата!“. А преди това пиеше хапчета“, разказва Диана.

Дъщеря ѝ, която е активен спортист, имала изкривяване на гръбначния стълб. В домашни условия практикува пайда ладжин два месеца всеки ден и проблемите с гърба изчезват.

Адиос, болки в гърба!

Весела Ботева превежда книгата на майстор Шао „Самолечение с пайда ладжин“. Така се запознава по-подробно с метода, въпреки че в живота си и преди се е интересувала от китайската медицина. И докато работи, у нея се пробужда въпросът: ефикасна ли е техниката наистина? Започва да я прилага върху себе си, по онова време има проблеми с гърба.

Няколко месеца по-късно майстор Шао идва у нас и Весела е на семинара. Там разбира откъде идва проблемът ѝ – натрупани емоционални преживявания, които дълго потиска в себе си. Успява да се разплаче по време на семинара – нещо, което не ѝ се е случвало от 5 години. „Болките в гърба се опитвах да ми кажат, че трябва да пусна тези емоции да си отидат. В момента, в който получавах „пошляпване“, те излизаха от мен. Избиваше точно тази натрупана емоционална част, която съм криела някъде из дълбоките местенца на душата си“, споделя емоционално тя.

Емоциите, които успява да освободи, са от детските ѝ години. Когато е само на месец, баща ѝ заминава за Китай по работа, а майка ѝ е с нея 10 месеца, след което отива при него. Връщат се в България, когато Весела е вече петгодишна и през тези години е отглеждана от баба си.



Диана Вангелова и Димитър Димитров ни разказват за впечатляващите резултати от пайда ладжин.

Полет вместо болка

„Въпреки че съм била малка, това чувство, че съм отхвърлена, се е трупало в мен, нищо че те са ме обичали, не са ме изоставили. Било е работа. Но тези натрупани емоции подсъзнателно се оказа, че са се отразили на физическо ниво, доста болезнено при това“, казва Весела. Тя си дава сметка, че основният проблем, върху който трябва да работи, е овладяването и пускането им.

След седемте дни на семинара има чувството, че лети. Усеща се освободена от стария капан на емоциите, тръгва си и без старите болки в гърба.

Преди да отиде на семинара, тя си е направила замерване, което изчислява възрастта на метаболизма. След едноседмичната практика решава от любопитство да направи същия тест. „И какво се оказа? Че за седем дни организъмът ми се беше

„Факт е, че за седем дни приключих и с проблемите си със стомаха. А отслабването дойде като бонус.“

подмладил с десет години! Това беше моментът, в който методът ме впечатли най-много, реших да го практикувам и споделям“, разказва Весела.

Няколко месеца по-късно забелязва, че диоптричните очила, които носи от ученическите си години, ѝ пречат. Оказва се, че с пайда ладжин е успяла да свали диоптъра и в момента носи очила единствено, когато стои пред компютър или чете. Според нея най-важното е, преди човек да отхвърли метода, само защото звучи странно, първо да опита...