

*Сапарбой Күшкаров*

# **Сўфий нафасиёти**

*(нафас олиш ва чиқариш тизими)*

**Тўртинчи китоб**

*(Тажрибали қўлланма дастури)*

**Фалсафий қарашлар**

•  
**Тарихийлиги**

•  
**Мақсадлари**

•  
**Асослари**

•  
**Амалиёти**



54.12

65.89

K54

Муаллиф: Сапарбой Нурбоевич Кушкаров

Кушкаров С.

Сўфий нафасиёти. Фалсафий қараашлар. Тарихийлиги. Мақсадлари. Асослари. Амалиёти: К.4.-Т. «ZAR QALAM» нашриёти. Лицензия А1.003. 2004. — 100 б.

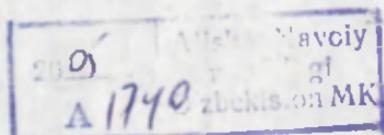
ББК 45.78

Ушбу рисолада илк бор сўфий нафасиёти тизимига илмий ва амалий ёндашиш, бу тизимни умумлаштириб оммага тақдим этиши учун саъй-ҳаракатлар қилинган. Сизларга тақдим этилаётган нафас олиш ва чиқариш системалари олдинги китобларимизда ёдга олинган марказларда тажрибадан ўтказилган.

Куйидаги маълумотлар билан яқиндан танишган ҳолда уларни амалий ҳаётингизда ишлатасиз деган умиддамиз ва ижобий натижаларга эришишингизда яқиндан ёрдам беришга тайёрмиз.

Муаллифдан

W 31075  
3g,



K 456889  
C1104-2004

ISBN 68-5612-004-8

© С. Н. Кушкаров 2004 й.

## КИРИШ

Хурматли сўфийлик илмининг шинавандлари, аввалги китобларимизда айтиб ўтганимиздек ҳар бир янги саҳифаларимизда ушбу фалсафанинг у, ёки бу томонларини ёритишни ўз олдимизга мақсад қилиб қўйган эдик.

Шу анъаналаримизга содиқ қолган ҳолда сизларнинг эътиборларингизни тасаввуф дунёсига тегишли ушбу муҳим хабарларни тақдим қилмоқчимиз.



## СҮФИЙЛИК ВА ТУРЛИ ҚАРАШЛАР.

Сизга маълумки сўфийлик ўрта асрларда яқин ва ўрта шарқ ислом дунёсида энг асосий диний — фалсафий доктринага айланган ва айнан шу даврда инсоният масалаларини ўрганиш идеологик йўналишларидан бири бўлиб қолган эди.

Сўфийликда одамнинг дунёқараси, фикрлаш йўли, ўзини дунё миқёсида сеза олиши ўзгача талқин этилади.

Сўфийликдаги мукаммал инсонни тарбиялаш билан бир қаторда жамиятдаги равнақлик, ривожланиш ва илгарилаш доимо бир даражага кўйилган.

Сўфийликнинг пайдо бўлишга доир турли қарашлар мавжуд.

Айрим олимлар уни тоза ислом асосидан келиб чиққан ва унинг фаолиятини Куръони Карим ва шариат белгилайди, дейишади.

Иккинчи груҳ олимлар унинг асосини қадимий хинд илмларидан излаш даркорлигини уқтиришиб буддизм билан боғлашади.

Учинчилари — христианлик ва неоплатаниздан дейишса, тўртингчи груҳ текширувчилар унинг томирларини зароастрийлик ва манихейликдан деб билишади. Ва, албатта, бешинчи қараш ҳам мавжуд. Бунга биноан сўфийлик ислом, хинд, эрон, грек фалсафий йўналишларидан хабарлар олган ҳолда пайдо бўлган дейишади.

Айрим фарб олимлари сўфийликни ислом ва Куръони Каримдан излаш нотўғри деб ҳисоблаган ҳолда сўфийлар асосан чуқурроқ, илоҳий ва ички жараёнлар билан шуғулланишганини уқтиришади.

А. Зарринкуб айтишича “Ҳақиқат шундаки, сўфийлик ўзида кўп йўналишларни мужассам қилган яхлит қарашга эга бўлган тизим бўлгани учун бир сўз билан

унинг келиб чиқиши ва моҳиятини тушинтириб бўлмайди. “

Сўфийликнинг нафақат келиб чиқиши ҳақидаги масала, балким унинг асосий мақсади доимий дунё олимлари, дин арбоблари орасида катта муҳокама дастурига айланиб келмоқда.

Жунайид Бағдодий: “Сўфий хақни излаш даврида З ушбу қадамидан ўтмоғи лозим: илм — ал — яқин (ишончли билим), айн — ал — яқин (бутунлай ишончга эга бўлиш), хаққ — ул — яқин (ҳақиқий ишонч) “ — деб тушунтиради.

Абдуллоҳ Анзорий Хақнинг махфиятини билиш 4 хил йўл билан амалга оширилишини ўқтириб, булар — сўзлар билан (иборат), тушунтириш билан (баён), ишора билан (ижорат), ва илҳом билан (кашф)лигиги-ни айтиб ўтади. Шу билан бирга у сўфийликнинг мақсади Хақни билиш деб хисоблайди ва сўфийлик илмини асосий фан деб билади.

Сўфий фалсафасини ўрганишнинг қийинлиги шундаки, у кўптомонлама, қарама — қаршиликларга бой ва бир масалага хилма — хил ёндашиш ташкил этади. Шунинг учун унга “экзистенционал ионизм”, панэтеизм, “субъектив идеализм”, “субъектив ва объектив идеализм орасидаги иккilanma”, “мистик пантегизм” деган холосалар беришига хайратда қолиш керак эмас, чунки ҳеч ким “ҳақиқий ҳақиқатга” яқинман дея ололмайди.

Сўфийликдаги асосий масалалардан яна бири — бу эркин фикрлаш хуқуқига эгаликдир, яъни бошқа динлардан фарқи ўлароқ эркин фикр, сўз ва харакатга интилиш амалиётда ностандарт, қолибсиз фаолият алал яратишидир.

Шуниси қизиқки, сўфийлар ўзларини файласуф ва сўфийликни фалсафа деб ҳисоблашмайди. Лекин даврлар ўтиши билан айрим “ўз душманларига” қарши курашиш мақсадида ўзига хос фалсафий тизим

яратишига мажбур бўлганлар. Барibir ушбу яратилган қоидалар ўта қарама — қаршиликлар маконидир.

Албатта, сўфийликдаги ҳар хил йўналишларнинг мавжудлиги унинг ичидаги фалсафий ва амалий — практик масалаларга ёндошишни хилма — хилликка айлантиради.

Аббодий билимни 2 га бўлади: ички ва ташқи. Асосий деб, ички ҳолни белгилайди ва уни 7 маротабага ажратади.

Сўфийликдаги ранг-баранглик унинг туганмас бойлигини, инсон тафаккурининг мукаммаллигини, хақга интилиш ва эришиш йўлларининг чекланмаганини кўрсатади.



Икки солиқ бир — бири билан сұхбат қилиб ўтирган экан, бири иккінчисига савол берібди:

— Мен күп нарсага тушунмайман, шекилли. Агар Аллоҳ ҳеч нарсага муҳтож бўлмаса, нега уни мақтاشимиз, кўкларга кўтаришимиз керак бўлади? Нима биз ундан қарзмизми?

Иккинчи солиқ айтибди.

— Биз Яратгандан ҳар дақиқа қарзмиз ва доимий қарздормиз.

Шунда таажубдан пасайган солиқ нафасини ростлаб гердайиб:

— Ҳа, қарздормиз, лекин ҳар дақиқа эмас.

Иккинчи солиқ унга яқинлашиб қўллари билан биринчи солиҳнинг бурун — оғзини бекитибди. Нафаси сиқилган солиқ куч билан итариб, дебди:

— Сен нима қиласапсан, ахир ўлдириб қўясанку!

Шунда иккинчи солиқ айтибди, жиддийлик билан дебди:

— Сени Худонинг нафас қарзидан қутқармоқчи эдим.

*Сўфий донишманд матали*



## ЧУҚУР МУЛОҲАЗАЛАР.

Сиз, албатта, ўз амалиётингизда дунё тасаввуф илмига тегишли маълумотлар ва қолаверса, бизнинг олдинги китобларимизда ота — боболаримиз, улуғ аждодларимиз ва авлиё — сўфиylар ҳақида уларнинг йўли даражаси тўғрисида хабарлар берган эдик.

Энди сизнинг тасаввурингизни ойдинлаштириш учун ушбу илмга амалиёт томонидан яқинлашамиз ва руҳият, махфий илм, кўз илғамас жараёнлар тагида машақатли қийинчилик ва тугамас илм фаолияти ётишини сизларга англатмоқчимиз.

Сўфиylik илми ҳақида билимга эга бўлишнинг ўзи ҳали ҳеч нарсадан дарак бермайди. У конкрет, аниқ амалий қадамларга, ҳаракатларга ва умр бўйи тўхтамасдан мукаммаллик сари интилиш лозим бўлади.

Хўш, мукаммалликнинг ўзи нима? Унга қандай эришиш мумкин? Ҳаётда қайси амалиёт йўлидан бормоқ лозим, деган ўта мураккаб саволлар туғилади.

Шуни айтиб ўтиш керакки, ушбу йўл барча учун очиқ эмас. У фақат ўз устидан тўхтовсиз, ғайрат, фаҳм — фаросат, ахлоқ, интилиш асосида ишлай оладиган инсонгагина берилади.

Аллоҳ бизни яратибдики, ички қувватий марказларга, органларимизга аниқ озуқа, илм, қувват талаб қилиб кўйган. Демак, мукаммаллик — бу ўша озуқа, илм даражасини юқори қилган ҳолда керакли жойига керакли нарсани ўз вақтида етказиб тана кўзасини олтин хабарга тўлдириш билан тенгдир.

Ушбу йўлдан юрмоқчи бўлганлар ўз амалиётида куйидаги тизимлар билан машғул бўлмоқлари лозим.

1. Сўфиy фалсафаси.
2. Сўфиy ҳаёт тарзи.
3. Сўфиy гимнастикаси.
4. Сўфиy хореографияси.

5. Сўфий жанг санъати.
6. Сўфий нафасиёти
7. Сўфий хаттотлик санъати.
8. Сўфий зикр тизими.
9. Сўфий мусиқаси.
10. Сўфий адабиёти ва шеърияти.
11. Сўфий табобати.
12. Сўфийликда Қуръони Карим.
13. Сўфийлик каромати ва маҳфий илм.
14. Сўфий пардози.

Албатта, юқоридаги санаб ўтилган амалий тизимлар сўфийликдаги ҳамма йўналишларда мавжуд эмас. Масалан, мавлавия йўналиши мусиқа, шеърият ва зикрни, нақшбандия — нафас ва ички зикрни ўзларига асос деб ҳисоблашади.

Эндиликда Авропа давлатларида неосўфийлик йўналишлари ривожлана бошлади. Уларнинг асосларини ўша шароитга мослаб амалиёт тизимлари ишлаб чиқарилган, лекин мукаммалликдан йироқ, албатта.

Биз у, ёки бу йўналишга баҳо бериш ниятидан йироқмиз, чунки ҳар бир инсонга даражасига, кучкүвватига, файратига қараб тизим берилади.

Сизга тақдим этилган уч китобимиз юқорида айтиб ўтилган сўфий мукаммаллик тизимларидан учтасини ойдинлаштиради. Ушбу рисола эса тўртинчи амалий дастуридир.

Ушбу мураккаб ва ўта керакли ишни ҳаётингиз тарзига айлантиришингизда биз Сизларга муваффақиятлар тилаймиз.

## ЎРИНЛИ САВОЛ

Савол туғилади — хўш, сўфий нафас тизими билан бошқа шу йўсиндаги системалар орасида нега фарқлар мавжуд ва қандай ижобий томонларга эга? — деган.

— Биринчидан — сўфий нафас тизимини бир қолиб ҳолда бир миллат ёки, ҳудуд ичида чекланиб қолаётган система эмас.

— Иккинчисидан — у тарихий ва қадимиyllиги билан ажralиб туради. Шу билан биргаликда ушбу тизим билан таниқли сўфий — авлиёлар машғул бўлган ва маълум дуо- қувват системасига эга.

— Учинчисидан — ушбу тизим нафақат соғлиқни мустаҳкамлаш, балки сўфийликдаги ўта мураккаб бошқа тизимларга замин тайёрловчи ҳисобланади. Колаверса, Аллоҳнинг илоҳий қувватига қўшилишга ёрдам беради.

— Тўртинчисидан — у мижозга таъсир қилган ҳолда организмда ижобий информацион тизимни пайдо қилади.

— Бешинчисидан — у ўзининг анъанавийлиги билан янада ажralиб туради ва халқимизнинг унутилмас бойлиги ҳисобланади.

— Олтинчидан — ушбу тизим аниқ маълум хасталикларни даволашда қўл келади.

## НАФАС.

Нафас... нафас олиш... нафас чиқариш... одам фикрига илғанмас тўхташ — пауза...

Инсон дунёга келибдики, у нафас билан тирик. Нон, сувдан ҳам улуғ неъмат бўлмиш нафас олиш ва чиқариш ҳар бир жонзод, ўсимлик ва ҳайвонларга туганмас бойлик сифатида берилган. Лекин одам бу неъматнинг бошига ҳам, охирига ҳам етмаган, етарлича эътибор бермаган, ҳатто унинг аҳамиятини, ролини тушунмайди ҳам.

Тўгри, кейинги пайтда олимлар бу йўналиш устидан кўп илмий ва амалий ишлар ва тажрибалар олиб бормоқдалар. Шуни айтиш жоизки, улар маълум мувваффақиятларга эришиб, амалиётда хасталикларни тузатиш, спорт ютуқларга эришиш йўлида жонбозлик кўрсатмоқдалар.

Биз, албатта, ушбу рисолада у, ёки бу яратилган нафас олиш тизимини мақтамоқчи, ёки ёмонламоқчи эмасмиз, бизнинг мақсадимиз ушбу система мөҳиятига ўлароқ ёндошган ҳолда, ўта қадимий, фалсафий тизимларга асосланган ҳолда, сўфий нафасиёти илмига ва амалиётига бир назар ташламоқчимиз.





*Нафас олдым, киарсан ичимга қувват ила,  
Чиқарғанда нафас, қүшилгандай бўламан санга.  
Зикр сўзи титратар омонатингни,  
Керакми манга энди сен яратган тана!*

# **I БОБ**

## ***Ҳаво — нафас***

## **ҲАВО — НАФАС.**

Ҳаво — бу борлиқдаги мавжудот, нафас эса шу мавжудоднинг жонзодга ажратилган бир қисмидир. Ҳаво сувни пайдо қилувчи омил. Сув эса ҳаво уйи.

Аввалам бор ҳаво, бу ўзида информация (хабар) тўпловчи борлиқ. Унда бутун коинот, табиат, инсоният, жамият хабарлари мужассамдир. Демак, қайси хил ҳаводан нафас олаётганингиз ўта муҳим роль ўйнайди, чунки ичимишга кираётган нафас тизими қонга, микрофлорага, қон томирларининг торайиш ва кенгайишига информация беради. Шу билан биргаликда биздаги физик, физиологик, психологик ва қувватий (энергетик) жараёнларни бошқаради ва ўзгартиради.

## **НАФАС ОЛИШ.**

Чақалоқ нафас олиш билан дунёга келади ва яшай бошлайди. Демак, нафас олиш ҳаётни яратади. Ҳамма гап қандай, қай ҳолатда нафас олишимиздадир. Сўфийлик таълимотида ва амалиётида бу жараёнга ўта жиддий ёндошилади, чунки ичкарига кираётган информацион хабар контролсиз қолиши мумкин эмас. МикроКосмосдаги хабар ҳам шу тариқа олинади.

## **НАФАС ЧИҚАРИШ.**

Инсон охирги нафас чиқариши билан бу дунёдан кўз юмади. Демак, ўзидаги бутун информацион тизимни макрокосмостга узатади. Кундалик ҳаётда ҳам ушбу жараён тинимсиз давом этади. Бу дегани нафас чиқаришда ҳам ўта хушёрлик талаб этилади, чунки оғиздан чиқаётган ҳар бир сўзнинг қуввати шу нафасга боғлиқ.

## НАФАС ОЛИШ ВА ЧИҚАРИШ ОРАСИДАГИ ТҮХТАШ – ТАНАФФУС.

Эскиликнинг янгиланиши, совуқликнинг иссиқлигага айланиши, борлиқнинг йўқликка юз тутиши, йўқликдан борлиқнинг яна пайдо бўлишидаги бир маълум вақтдаги тўхташдир. Бу танаффус илоҳ билан қўшилиш, янги фикр пайтда бўлмиш жамланиш, йиғилиш, портлашга тайёрланиш давридир. Лекин минг афсуски уни тўхтатиш, тушуниш, илғаш ўта мушкул ишлардан биридир. Айнан шу танаффус инсонни борлиқни, коиноту — табиатни бутунлай ўзгартиришга қодир.

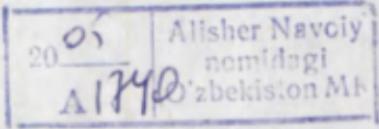




*Нафасим бўлганда тенг Сеники ила,  
Хаёлсиз бўламан сезмайин ўзим.  
Нафсимда йўқликдан бошқа ҳеч нарса,  
Наҳотки танамни йўқликга беролмас  
борлиқ!*

# II БОБ

## *Сўфий нафасиёти*



## СҮФИЙ НАФАСИЁТИ.

Сүфий нафас олиш тизими ҳақида гап юритгани-мизда, авваламбор, Сүфий авлиёлар ҳаётига бир на-зар ташлаш ўринли бўлур эди, чунки илоҳий илҳомга эришиш учун улар кўплаб мураккаб тажрибаларни синаб кўришларини руҳоният олами тақозо этган.

Хўжа Аҳмад Яссавий 63 йил ер остидаги чиллахонада ижод қилганда шубҳасиз ўз физик, физиологик, психологик, қолаверса, қувватий ҳолатини айнан сўфий нафас олиш тизими билан бир меъёрда ушлаб туришга сазовор бўлган.

Шунингдек, уларнинг шогирдлари Ҳазрати Муҳаммад Ибн Восеъ ҳам ўз зикрий системасини кислород кам бўлган ертўлаларда ўзлаштириб, сўфий нафас тизимига ўз улушини қўшган.

Умуман олганда ушбу тизим ҳар бир сўфийнинг амалиётида кераклича ишлатилиб келинади. Масалан, дуохон сўфий bemорни ўқиш даврида нафас олиш орқали хабар йиққандан сўнг, “суфф”, “шуфф” сўзи билан нафас чиқариб дам уради ва bemорга ижобий информация ўтказади.

Юқоридаги мисоллардан кўриниб турибдики, сўфий нафас олиш тизими аввалам бор соғлиқни мустаҳкамлаш, ички органлари чиниқтириш, қонни бойитиш учун хизмат қилса, ўта муҳим ролларидан бири — бу зикрга, Аллоҳ билан алоқа қилишга ҳозирланиш жараёнини яратиб беради. Сўфийлик каромат системасида айнан нафас олиш ва чиқариш орқали узоққа информацион хабарни узатиш ва қабул қила олиш хислатини бера олган.

Энг муҳими, сўфий учун — бу илоҳ қувватига, ҳабар системасига илҳом даражасига эришганида ушбу тизим муҳим роль уйнашида шубҳа йўқ.

Сўфий нафас олиш тизими икки турда мавжуд.

1. Анжомли нафас тизими.
2. Анжомсиз нафас тизими.

Биринчи турдаги тизим махфий илмлар система-сига кирган ҳолда, у фақат илгарилаган сўфийларга ва муридларга мўлжалланганлиги учун ушбу китоби-мизда бу ҳақда гап юритмаймиз.

Иккинчи турдаги тизимда одамнинг бир предмет-дан фойдаланмасдан машқларни бажаради ва ички зинч (каркас) системада кучли ўзгаришлар рўй бер-майди. Ўзингизга маълумки, биз биринчи китобимиз бўлмиш “Сўфий жанг санъати”да ушбу мавзуда сўз юритгандик.

**Сўфий нафас олиш тизимининг йўналишлари.**

1. Асосий нафас олиш тизими.
2. Мақсадли нафас олиш тизими.
3. Зикрий нафас олиш тизими.

Биринчи йўналишда асосан куч ички қувват марказларини уйғотиш, қучайтириш; нафас йўлларини очиш ва кейинги йўналишларга замин тайёрлашга қаратилади.

Иккинчи йўналишда эътиборни ички органларнинг физиологик ишлаш қобилиятини яхшилаш, танани соғломлаштириш, ички қувват билан ишлай олишга ўхшаш масалаларга қаратади.

Учинчи йўналиш эса тўғридан-тўғри сўфийликнинг асосларидан бири бўлмиш зикр тизимига тайёрла-ниш билан машғул бўлади.

Ушбу тажрибали қўлланмамиизда биз асосан икки йўналишга тўхталиб, учинчи йўналишни кейинги китобимизда, яъни “сўфий зикри”да батафсил қўриб чиқамиз.

Шуни айтиб ўтиш лозимки, бу уч йўналишдаги тизимлар бир — бири билан узвий боғланган ва бири иккинчисизиз мавжуд бўлолмайди.

Шунинг учун ўрганувчи ўта эътиборли бўлган ҳолда уларни бирма-бир синчиклаб ўрганмоғи лозим бўлади.





*Фикр сенда, хаёл сенда,  
Нафас олиш сен ила фақат.  
Кувват сенда, нур сенда,  
Ҳаракатинг бергин манга зикрла.*

# III БОБ

*Нафас олиш  
тизимиға  
тайёргарлик*

## **НАФАС ОЛИШ ТИЗИМIGА ТАЙЁРГАРЛИК.**

Ушбу тизимга кириш учун айрим нарсаларга эътибор бериш лозим бўлади. Биринчидан машқларни бажариш учун маҳсус қулай кийим — кечак ёки спорт кийим, оёқларта юмшоқ кийим, бошга эса рўмол, дўппи ва бошқа қулай кийим кийиш лозим.

Машқлардан олдин таҳорат қилиб 2 ракат намоз ўқиб олиш мақсадга мувофиқ бўлади.

**Қўйидагиларга эътибор беринг:**

1. Авваламбор қорин бўшлиғи эркин бўлмоғи лозим, агар овқат ейилган бўлса, 15-20 дақиқа кутиш керак.
2. Фикр бир жойда, хотиржамлик сақланган ҳолда, бадан бўш қўйилади.
3. Тишлар, оғиз бурун бўшлиқлари яхшилаб тозаланмоғи лозим.
4. Танангиз ва фикрингиз актив иш фаолиятида бўлган бўлса, уларни пассивлаштирилгандан сўнггина машқларга киришинг.
5. Машқларни бўлиб — бўлиб қисмма-қисм ҳар куни бажаринг.
6. Машқларни мукаммал ўрганган бўлсангиз ҳам хафтада бир маротаба устоз билан биргаликда бажаришга ҳаракат қилинг. Унинг ижобий қувватидан фойдаланинг.
7. Машқ пайтида бош айланса, кўнгил кўтарилса бир оз дам олинг, чой билан шириналлик ичинг.
8. Ҳар доим машқларга жиддий қаранг ва биринчи марта қилаётгандек ҳис этинг.

## **ТИЗИМ УЧУН МҮЛЖАЛЛАНГАН ЖОЙЛАР.**

Ушбу машқлар жимлик, сокинлик ва хотиржамлик талаб қилгани учун иложи борича уларни маҳсус хоналарда, ҳовлида, боғларда, масжид ичида ёки ҳовлисида ўтказилиши лозим бўлади. Айрим пайтларда анҳор, ариқ, шаршарали сувлар олдида ўтказиш мумкин.

## **МАШҚЛАР БАЖАРИЛАДИГАН ВАҚТЛАР.**

Асосан, сизга қулай пайтда ўтказиш мумкин. Бунинг учун Сизда етарлича яъни 15-30 дақиқа вақт ва бошқа ишларга овора бўлиб кетмаслик учун шароит бўлмоғи лозим.

Аслида машқларни эрталаб намоздан кейин, кечқурун шомдан кейин ва эрталаб 3:00 — 5:00 соатлар орасида ўтқазиш қилаётган саъй — ҳаракатларингизнинг натижасини кучайтиради.

Машқларни бир ўзингиз, устоз ёки таниш дўстларингиз билан ўтқазишингиз мумкин.

Энг асосийси тезда натижа кутманг, ўзингизнинг соғлифингиз ва ички дунёнгизни бойитиш учун бажаринг.



*Нафас олиш ва чиқарыш билан  
дарду — хасталиктарни,  
огриғу — нокулайликни,  
қийинчилигү — омадсизликни  
енгиштеге ўрганинг.*

## **IV БОБ**

*Сўфий нафас олиш  
тизимида тана  
ҳолатлари*

## **СҮФИЙ НАФАС ОЛИШ ТИЗИМИДА ТАНА ХОЛАТЛАРИ.**

Ушбу тизимдаги машқларни түғри ва натижали ба-  
жариш учун тана, оёқлар, құллар ҳолати талабга жавоб  
берадиган даражада бўлмоғи керак.

Бунинг учун тўрт турдаги ҳолат белгиланган.

1. Ётган ҳолатда нафас олиш тури (расм 1)

а) Орқага ётилиб, құллар икки ён томонда, оёқлар  
бирлашган, қўзлар юмилган бўлади.

б) Икки ён томонларга ётган холда бир қўл бош  
тагида, иккинчиси эса тана устида (расм 1а, 1б).

в) Коринга ётган ҳолатда, бош бир ёнбошга қўйи-  
либ құллар тана бўйлаб чўзилган бўлади (расм 1в)

2. Ён бошлаган ҳолда (расмлар 2, 2а)

3. Ўтирган ҳолда нафас олиш турлари:

а) ўзбекча ўтирган ҳолати (расм 3)

б) тиззаларга ўтирган ҳолат (расм 3а)

в) чолча ўтириш ҳолати (расм 3б)

4. Тик турган (турғун — стационар) ҳолатда нафас  
олиш турлари:

а) оёқлар бир жойдаги ҳолат (расм 4)

б) оёқлар ёйилган ҳолдаги ҳолат (расм 4а)

5. Ҳаракат қилиш пайтдаги нафас олиш турлари:

а) бир жойда турган ҳолдаги ҳаракат, яъни оёқлар  
турғун ҳолатда бўлиб тана ва құллар ва бош ҳаракатда  
бўлади.

б) юриб ҳаракатланаётган пайтдаги нафас олиш  
тури, яъни ҳаракатланаётган пайтнинг ўзида бир йўла  
нафас ҳам олинаверилади.

## **СҮФИЙЛИКДАГИ НАФАС ОЛИШ УСУЛЛАРИ.**

Нафас олиш усуллари:

1. бурундан киндикка чуқур нафас олиб оғиз орқали тишлилар орасидан нафас чиқариш.
2. Бурундан нафас пут орасига олиниб бош орқага ташланган ҳолатда кекирдақдан овоз билан нафас чиқариш.
3. Бурундан кўкрак қафасга тўлиқ нафас олгандан кейин оғиз орқали лаблар орасидан нафасни кўйиб юбориш.
4. Оғиз орқали кўкрак қафас, киндик ва пут орасига нафас олиши ва бурун орқали чиқариш.
5. Бурундан нафас олиниб ва яна бурун орқали нафас чиқарилади. Ушбу нафас тизимиға бу китобимизда тўхтамаймиз, чунки ҳар бир инсон кундалик ҳаётда фақат шундай нафас олмоғи лозим.
6. Оғиз орқали қорин бўшлиғига олиниб бурундан чиқариш.

Олдинги бобларимизда Сизларга сўфий нафас олиш тизими ҳақида етарлича назарий маълумотлар бериб ўтдик деган умид билан қўлланмамизнинг асосий қисмиға ўтамиз.



расм 1



расм 1 а



расм 1 б



расм 1 в



расм 2



расм 2 а



расм 3



расм 3 а



расм 3 б



расм 4



расм 4 а



*Сабр— тоқат ва чидамлиликнинг  
асоси, бу түғри нафасдир.*

# V БОБ

*Ётган ҳолда  
бажарыладиган  
машқлар*

## **ЁТГАН ҲОЛДА БАЖАРИЛАДИГАН МАШҚЛАР (РАСМ 1)**

**1-машқ:** бемалол бўшашибган ҳолда бурундан нафас олиниб тишлар орасидан чиқарилаётганида фикр ўнг оёқ, чап оёқ, думба, қорин, кўкрак, бўйин, ўнг кўл, чап қўл, бош, орқа, поғоналарга алоҳида-алоҳида нафас билан контрол қилинади.

Ушбу машқ уйқудан тургандан ва уйқуга ётишдан олдин бажарилади. У бош миянинг периферия органлари билан алоқани яхшилайди ва қон юришини тезлаштиради.

Машқ 3-5 минут давомида қайтарилиши мумкин.

**2-машқ:** Ҳолат ўзгартирилмайди, нафасни бурундан олиб лаблар орасидан чиқарилаётганда фикр умуртқа поғонанинг тепасидан думфазагача олиб борилади.

Машқ 9-33 марта бажарилади.

Ушбу машқ поғонадан ички органларга кетаётган ҳавоий қувватни кучайтиради ва хуржий хабарни оёқлар орқали чиқариб юборади.

**3-машқ.** Ўнг ён томонга расмда кўрсатилгандай ётилиб (расм 1а), бурундан нафас олиниб оғиз орқали чиқарилаётганда фикр жигарга қўйилади.

Машқ 9-33 марта бажарилади.

Ушбу машқ жигар, ўт пуфаги, ўнг йўғон ичак қисми, ўнг буйракнинг физик ва физиологик жиҳатларини мустаҳкамлайди.

**4 -машқ.** Чап ён томонга ётилиб, (расм 1б) нафас секинлик билан бурун орқали олиниб лаблар орқали чиқарилаётганда фикр қора талоқга қўйилади. Бу машқ орқали қора талоқ, ошқозон ости бези, чап буйрак, йўғон ичакнинг чап қисми ички қуввати яхшиланади.

Машқ 9-33 марта бажарилади.

5-машқ. Қоринга ётган ҳолда (расм 1в) бош ўнг елка томонга бурилган ҳолатда бурундан нафас олиниб, оғиз — кекирдак орқали нафас овоз билан чиқарилади. Бу машқ ўпка ва ўпка пардаси — плевритни мустаҳкамлайди.

Машқ 9 дан 33 марта гача қилиниши мумкин.

6-машқ. Қоринга ётган ҳолда (расм 1г) бош чап елка томонга қўйилади ва нафас 5-машқ каби 9-33 маротаба олиб чиқарилади.

Кўйидаги машқ юрак, юрак пардаси — перикард ва ингичка ичак иш фаолиятини юксалтиради.

7-машқ. “Ҳордиқ чиқариш” машқи.

Кўрпаҷада лўла ёстиққа чап томон билан ён бошлиб ётилади (расм 7). Кўзлар юмилган ҳолда бурундан секин нафас олинаётганда фикр қорин бўшлиғига қўйилади ва нафас лаблар орқали чиқарилаётганда фикр ўнг буйракга ўтқазилади худди ҳаво буйракдан чиқарилаётгандай.

Кейин ушбу машқ ўнг ён бошда ҳам шу тариқа бажарилади, лекин фикр чап буйракка қўйилади (расм 7а).

Ушбу машқ тизими буйрак, буйрак ости бези, сийдик йўллари иш фаолиятини яхшилашга катта ёрдам беради. Машқларни 9-33 марта бажариш керак.





расм 1



расм 1 а



расм 1 б



расм 1 в



расм 1 г



расм 7



расм 7 а



*Инсон яшаши учун энг муҳим нарса  
сув ва ион бўлса, нафас энг  
муҳимнинг муҳимидир.*

# **VI БОБ**

*Үтирган ҳолда  
нафас олиш  
тизими*

## **ЎТИРГАН ҲОЛДА НАФАС ОЛИШ ТИЗИМИ.**

1-машқ . Ўзбекча ўтириш ҳолатидан (расм 1), нафас бурундан олинаётганда қомат олдинга эгилади (расм 1а), нафас лаблар орасидан чиқарилаётганда қомат тўғриланиб (расм 1б) кўзлар юмилади.

Кўйидаги тизим тўғри ичак, умуртқа поғонаси ва бош мия қон томирларининг жисмоний ва физиологик ҳолатини яхшилайди.

Машқ 9-33 марта қилиниши мумкин.

2-машқ: Тиззага ўтирган ҳолатда (расм 2). Секин бурунда нафас олинаётганда 7 сонияни санаш ва 1 сония тўхташ ва яна 7 сониягача нафасни оғиз орқали тишлар орасидан чиқариш лозим. Шу тариқа 3-5 дақиқа нафас олинг.

Ушбу машқ нафас, фикр ва мавхум фикрлаш жараёнини ривожлантиради, ички қувватни мустаҳкамлайди.

3-машқ. Чолча ўтириш ҳолати (расм 3).

Нафас сув ичгандай секин олиниб, лаблар орқали ундан ҳам секин чиқарилади ва олдинига ичкарингизда тинчликни излайсиз, яъни кираётган ҳаводан бошқа нарсани хаёлингизга келтирмайсиз. Шу ҳолга эришганингиздан кейин нафас олишни ва чиқаришни давом эттириб атрофингизда сокинлик яратишга ҳаракат қиласиз ва ниҳоят шу тинчликни бошингизнинг тепасида ҳосил қиласиз.

Ушбу машқ бош қон томирларини мустаҳкамлаган ҳолда, ҳаракат органларини дам олдиради. Айниқса, оғир физик меҳнат ёки чарчашдан сўнг қилинса мақсадга мувофиқ бўлади.

Машқ 10-20 дақиқа бажариши мумкин.

4-машқ. Юқоридаги 3 турли ўтириш ҳолатларидан бирини танлаган ҳолда (расм 4а, 4б, 4в) бурун орқа-

ли чуқур нафас олиниб тананинг жисмоний тешик жойлари — органларидан нафас фикран тишлар орасидан бирма-бир кўзлардан, оғиздан, киндикдан, олдинги ва орқадаги олатдан нафас қуввати чиқарилади.

Ушбу машқ санаб ўтилган органларни мустаҳкамлайди ва салбий қувватни чиқариб ташлайди.

Машқ 3-9 дақиқа бажарилади.

5 — машқ. Йўғон ичак машқи.

5 расмда кўрсатилгандек ерга ўтирилиб оёқлар бемалол олдинга чўзилади, қўллар елкаларга суюнган ҳолда орқага чекинилади. Нафас тил айланана шаклда қилинган ҳолда қорин бўшлиғига олиниб иширилади, чиқариш эса бурун орқали бўлиб, қорин иложи борича ичкарига тортилади. (расм 5б, 5в).

Машқ йўғон ичак микрофлорасини яхшилайди, ичак торайиш — кентайиш жараёнини ривожлантиради. Уни 9-33 марта такрорлаш мумкин.

6-машқ. “Сажда машқи”.

расмда кўрсатилгандек “қаъда” ҳолатида ўтирилади (расм 6). Нафас бурун орқали секин олинаётганда “саждага” қўллар кафтлари ерга ишқаланган ҳолда берилади ва катта бармоқлар бир-бирига бирлаштирилиб, пешона қўллар оралиғига жойлаштирилиб 30-60 сония ушлаб турилади (расм 6а). Сўнгра нафас кекирдак орқали чиқарилаётганда кафтлар ерда ишқаланиб “қаъда” ҳолатига қайтилади, кўзлар юмилиб, бош орқага ташланади (расм 6б). Фикр бош ичиға қўйилиб ўзгаришлар кузатилади. Бошдаги босим ва ўзгаришлар тўхтагандан кейин машқ давом эттирилади.

Ушбу машқ бош қон томирларни, кўриш қобилиятини, эслаб қолиш даражасини кучайтиради.

Машқни 9-33 марта қайтариш мумкин.



расм 1



расм 1 а



расм 1 б



расм 2



расм 3



расм 4 а



расм 4 б



расм 4 в



расм 5 а



расм 5 б



расм 5 в



расм 6



расм 6 б



расм 6 а



*Қанчалик нафас түгри бўлса,  
шунчалик фикр равшан бўлади.*

## VII БОБ

*Үтирган ҳолатда  
бажарыладиган  
махсус машқлар  
тизими*

Ўтирган ҳолатда стационар — муқум бажариладиган машқлардан ўта муҳимларидан бири қўллар билан бажариладиган ички қувват тизимини ривожлантиришда куйидаги машқларни эътибор ила ўрганиб чиқинг ва амалиётингизда синааб кўрган ҳолда ижобий натижаларга эришинг.

1-машқ. расмда кўрсатилгандай (расм 1) тиззаларга ўтирган ҳолатда қўллар бармоқлари бир-бирига ёпиштирилган ҳолда (расм 1а) муқим турилиб, бурундан нафас олинаётганда фикр киндикка, нафас лаблар орасидан чиқарилаётганда фикр бармоқларнинг туташган жойига қўйилади.

Ушбу машқ қон системасининг коинот қувватидан баҳраманд бўлишига имкон яратиб беради.

Машқ 9-33 марта бажарилади.

2-машқ. “Омин” қилаётгандай қўлларнинг кичик ва номсиз бармоқлари бир — бирига туташтирилади (расм 2, 2а). Тиззаларга ўтирилиб нафас олинганда хаёл қорин бўшлиғига, нафас тишлар орасидан чиқарилаётганда фикр кафтларда бўлмоғи лозим. Машқ юрак ва унинг халтаси иш фаолиятини мустаҳкамлади.

Уни 9-33 марта бажариш мумкин.

3-машқ. Тиззаларга ўтирган ҳолда қўллар кафтлари бир-бирига ёпиштирилиб (расм 3) икки бош бармоқлар тепа ва паст томонларга қаратилади ва елка баландлигига кўтарилади (расм 3а). Нафас олиш пайтида фикр киндикда нафас чиқаришда эса кафтлар ичидаги бўлиши шарт.

Бу машқ тананинг лимфа тизими даражасидаги ўнг ва чап томонлар мувозанатини ушлаб туришга ёрдам беради.

Ушбу машқни 9-33 марта бажариш мақсаддага мувофиқ бўлади.

**4-машқ. Ҳолат: тиззаларга ўтирган ҳолда (расм 4).**

Құллар бармоқлари қүш түмшүгидай бир-бирига туташтирилади ва кекирдак баландлигига ушлаб турилади (расм 4а). Нафас оғиз орқали киндикка олинади, бурундан чиқарилаётганда фикр бармоқлар йифиндисига қўйилади.

Машқ асосан томоқ, қизил ўнгач, нафас йўлларини мустаҳкамлашда кўл келади.

Ушбу машқни 9-33 маротаба бажариш мумкин.

**5-машқ. Ҳолат: тиззаларга ўтирилган ҳолда (расм 5).**

Құллар бармоқлари расмда кўрсатилгандек (расм 5а) бир — бирига бирлаштирилиб оғиз баландлигига жойлаштирилади.

Нафас бурун орқали олиниб фикр киндикка қўйилади, нафас кекирдак орқали овоз билан катта ва кўрсатгич бармоқлар орасидан чиқарилади.

Бу нафас машқи овозни яхшилаган ҳолда, одамда жозибали гапириш қобилиягини ривожлантиради.

Машқ 9-33 марта бажарилади.

**6-машқ. Тиззаларга тиз чўкилиб ўтирилади, қўллар пешона баландлигига ўнг кўл кафтига чап қўл тўрт бармоқлари қўйилиб, катта бармоқлар бирлаштирилиб икки кўзлар туташган ерга жойлаштирилади (расм 6, ба). Нафас бурун орқали олинганда фикр киндикда, лаблар орасидан нафас чиқарилаётганида пешонага қўйилган бармоқлар тагида бўлади. Машқ организмдаги салбий қувватни сусайтиради ва унга қарши ички қувватий куч пайдо қиласи.**

Ушбу машқни 9-33 марта бажариш кифоя.

**7-машқ. Ҳолат: ўзбекча ўтириш.**

Қўллар расмда кўрсатилгандек (расм 7) йифилиб бош тепасига жойлаштирилади (расм 7а). Нафас бурун орқали чўзиб киндикка олинади ва чиқариш эса

фикрнинг бош тепасига бўлишини талаб қилиб, нафас тишлар орасидан чиқарилади.

Бу машқ илоҳий қувватни қабул қилиш ва уни ривожлантиришнинг яхши омилидир.

Машқ 9-33 марта бажарилади.

**8-машқ. Ҳолат: ўзбекча ўтириш.**

Қўлларнинг бош ва кўрсатгич бармоқлари расмда кўрсатилгандек бирлаштирилиб (расм 8), бошнинг орқа мия чуқурчасига катта бармоқлар жойлаштирилади (расм 8а). Нафас бурун орқали чуқур олинаётганда фикр киндиқда бўлса, нафас лаблар орасидан секин чиқарилаётганда орқа мияда бўлади.

Машқ мавҳум фикрлаш жараёнини ва кўриш қобилиятини ривожлантиради.

Уни 9-33 мартадан ортиқ бажариш мумкин эмас.

**9-машқ. Ҳолат: Чол ўтириш.**

Қўл бармоқлари ярим эгилган ҳолда бир-бирига ёпиштирилади (расм 9) ва тирсаклар тиззалар устига қўйилиб (расм 9а), нафас бурун орқали олинганда фикр киндиқда бўлиб, нафас кекирдакка чиқарилаётганда фикр икки курак тагига қўйилади.

Машқ ўпка ва ўпка пардаси плевритларни мустаҳкамлашда қўл келади.

Уни 9-33 марта бажариш мумкин.

**10-машқ. Ҳолат: ўзбекча ўтириш.**

Қўллар мушт ҳолатига келтирилиб, бармоқлар тарафи бир — бирига қопланади (расм 10) ва кўкрак баландлигида жойлаштирилади (расм 10а).

Нафас бурундан олинаётганида хаёл киндиқда, кекирдак орқали овоз билан чиқарилаётганда фикр икки буйракка мустаҳкамлаган ҳолда ота — боболар қувватини кучайтиришга имкон яратади.

**Машқни 9-33 марта бажариш мүмкін.**

**11-машқ.** расмда күрсатылғандек (расм 11) ўзбекча ўтирилиб, эркаклар ўнг құл кафтига, чап құл орқа томонини (расм 11а), аёллар эса тескари ҳолатда қўядилар ва икки оёқлар орасида жойлаштирилади.

Нафас бурун орқали олиниб фикр киндикда бўлали, нафас лаблар орасидан чиқарилаётганда фикр юқоридаги құл кафтида бўлмоғи лозим.

**Машқ** инсон организмидаги ер қувватини тўғри ичакни мустаҳкамлайди . Уни 9-33 марта бажариш мүмкін.

**12-машқ. Ҳолат:** ўзбекча ўтириш (расм 12).

Қўллар бармоқлари бир-бирига кирган ҳолатда мушт қилинади (расм 12а) ва киндикдан 5 см паст масофада жойлаштирилиб, нафас бурун билан қорин бўшлиғига олинади ва кекирдак орқали чиқарилаётганда фикр қовуққа қўйилади.

Ушбу машқ тухумдонларни ривожлантирган ҳолда ички қувватни мустаҳкамлайди.

**Машқ** 9-33 марта бажарилиши мақсадги мувофиқ бўлади.

**13-машқ. Ҳолат:** ўзбекча ўтириш.

Қўллар расмда күрсатылғандек жамлашиб (расм 13), тўрт бармоқлар тарафи киндикка теккизилади (расм 13а). Нафас бурундан олиниш пайтда фикр киндикда бўлса, кекирдак орқали чиқарилаётганида яна фикр киндикда бўлади.

Бу ҳолатда бажарилаётган машқ йўғон ичакларни, ўз микрокосмос қувватини яхшилашга ёрдам беради.

**Машқ** 9-33 марта бажарилади.

**14-машқ. Ҳолат:** исталган 3 хилда бўлиши мүмкін, фақат бош 45 даражага тепага кўтарилиган ҳолда

бүләди (расм 14). Нафас бурунда олиниб чиқарылған пайтда фикр фақат пешона томон бўлиб соч бошланган жойда бўлиши лозим. Ушбу тизим одам танасидаги мовий эфир бўшлигини ривожлантиришдаги ягона машқ ҳисобланади.

Машқ 33-99 марта бажарилиши мумкин.





расм 1



расм 1 а



расм 2



расм 2 а



расм 3



расм 3 а



расм 4



расм 4 а



расм 5



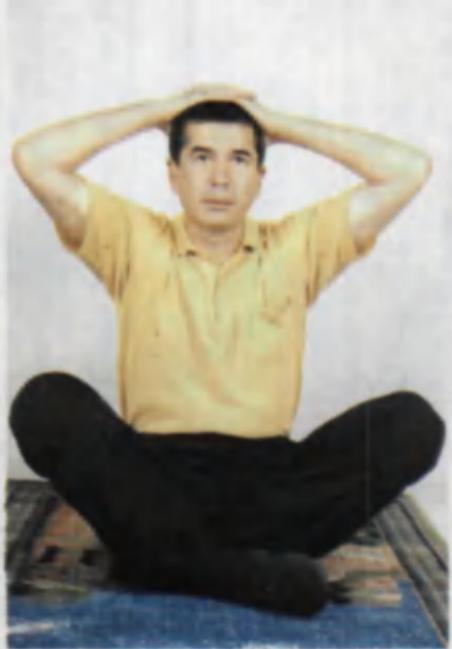
расм 5 а



расм 6



расм 6 а



расм 7



расм 7 а



расм 8



расм 8 а



расм 9



расм 9 а



расм 10



расм 10 а



Расм 11



расм 11 а



расм 12



расм 12 а



расм 13



расм 13 а



расм 14



*Хар бир нафасингизда мақсадга  
интилишни ўзингизга одат айланг.*

## VIII БОБ

*Бир жойда турған  
холда нафас олиш  
машқлари*

## **БИР ЖОЙДА ТУРГАН ҲОЛДА НАФАС ОЛИШ МАШҚЛАРИ.**

**1-машқ. “Төгни итариш” машқи.**

Расмда күрсатилгандек оёқлар елка кенглигіда қўйилиб (расм 1), қўллар кафти кўкракларга босилган ҳолда бурун орқали чукур нафас олинади ва кафтлар олдинга қаратилиб итарилганды (расм 1а, 1б) нафас оғиз орқали тишлар орасидан чиқарилади.

Ушбу машқ ўпка ва ўпка пардаси иш фаолиятини яхшилайды.

Машқлар 9-33 марта қайтарилади.

**2-машқ. “Она қувватни мустаҳкамлаш” машқи.**

Оёқлар бир жойга қўйилиб, қўллар киндик устига расмда күрсатилгандек жойлаштириллади (расм 2). Нафас бурун орқали олинаётганды олдинга  $90^{\circ}$  эгилиб назар икки оёқлар ўртасидан тўрт бармоқли масофага ташланади ва нафас кекирдак орқали чиқараётганды гавда ростланади, кўзлар юмилади ва фикр киндик ва кафтлар тагида бир неча сония ушлаб туриллади (расмлар 2а, 2б).

Машқ 9-33 марта қайтарилиши мумкин.

**3-машқ. “Омин қилиш” машқи.**

Тана тик ҳолда, оёқлар елка кенглигіда, кафтлар бел баландлигіда тепага қараб туради (расм 3) ва “омин” қилинаётганды кафтлар юзга олиб борилгунча нафас бурундан олинади (расм 3а) ва нафас оғиздан чиқарилаётганды қўллар айлана шаклини ясад биринчи ҳолатга қайтарилади (расм 3б).

Ушбу машқ юздаги асабларни мустаҳкамлайди, уни очиқ ва равшан қиласи.

Машқ 9-33 марта қайтарилади.

**4-машқ. “Юрак — қувват” машқи.**

Оёқлар елка кенглигіда қўйилиб (расм 4) олдинга эгилиш пайтда бурундан нафас олинниб қўллар (крест)

хоч қилинади за рост бўлаётган пайтда нафас чиқарилади (расм 4а), лекин елка бутунлай тўғри бўлмайди, қўллар олдинда қолади. Яъни, нафас олиш ва чиқариш тўлиқ бўлмаслиги лозим. Шу тариқа 6 марта бажарилади. Еттинчи марта тўлиқ эгилиб, тўлиқ ёпиқ кўзлар билан рост ҳолатда бўлинади (расм 4б). Нафас тўлиқ олиниб тўлиқ оғиз орқали чиқарилади. 7 марта бажарилган машқ 1 поғона дейилади. У юрак ва унинг атрофидаги асабларни мустаҳкамлайди. Машқлар 9-33 поғона бажарилиши мумкин.

5-машқ. “Икки нафасда тўрт ҳаракат” машқи.

Оёқлар елка кенглигига жойлаштирилиб (расм 5), нафас олиш пайтда қўллар пастги ҳолатдан, “сиқиш” ва “кўтариш” ҳаракатларини бажаради (расмлар 5а, б), нафас лаблар орасидан чиқарлаётган пайтда “еийиш” ва “босиш” ҳаракатларини бажаради (расмлар 5в, г).

Ушбу машқ инсонга берилган тўрт ҳаракатнинг асосидир.

Машқ 9-33 маротаба бажарилиши мумкин.

6-машқ. “Тўғри ичак” машқи.

Тана тик, оёқлар елка кенглигига, қўллар омин ҳолатида (расм 6). Нафас бурун орқали олинаётганда тана ўрта қисми олдинга ташланиб анус сиқилади (расм 6а), нафас кекирдак билан шовқинли чиқарилаётганда тана ўрта қисми орқага ташланиб, анус бўш қўйилади (расм 6б).

Ушбу машқ тўғри ичакни мустаҳкамлаш, бавосил хасталигини тузатиш учун қўл келади.

Машқ 9-33 марта бажарилиши мумкин.

7-машқ. “Ўқ тегар” машқи.

расмда кўрсатилгандек тана тик ҳолда, оёқлар елка кенглигига, қўллар бир-бирининг устига киндик баландлигига қўйилади (расм 7).

Нафас бурун орқали олинаётганда қўлларнинг ташқи ён томонлари билан киндик атрофига кучли босилади (расм 7а), 1-2 сония нафас ушлаб турилгач, нафас оғиз орқали чиқарилаётганида биринчи ҳолатга қайтилади (расм 7б).

Ушбу машқ қорин бўшлифи, ингичка ва йўғон ичак фаолиятини жисмоний ва физиологик ҳолатини яхшилайди. Уни 9-33 марта бажариш мумкин.

8-машқ. “Пайғамбар Масеҳ нафаси” машқи (расм 8).

Расмда кўрсатилгандек ҳолатда бўлинади, яъни оёқлар бир жойга қўйилиб, қўллар кўкга 45° очилган ҳолда қаратилади. Бурун орқали нафас олинаётганда тиззалар 45° эгилади, нафас кекирдақдан чиқарилаётганда тиззалар ростланади (расмлар 8а, 8б).

Нигоҳ доимо бош кўтарилилган ҳолда юқорига интилган бўлмиши лозим.

Машқлар 9-33 мартадан бажарилиши мумкин.

9-машқ. “Осмонни кўтариб туриш” машқи (расм 9).

Оёқлар бир-биридан тўрт бармоқ оралиғида жойлаштирилиб, нафас бурундан олинаётганида қўллар икки ёндан ҳаракат қилиб, бош тепасида занжир ҳолатда жойлаштириллади (расмлар 9а). Нафас тўхтатилиб, қўллар кафтлари тепага бурилади (расм 9б). Нафас лаблар орқали чиқарилаётганда кафтлар тепага тик кўтарилади, оёқлар учига туриллади (расм 9в). Сўнгра нафас қайтадан олинаётганда, қўллар ва оёқлар ўз жойига тушириллади (расм 9г). Нафас кекирдақ орқали чиқарилаётганда кўзлар юмилиб, бадан бўш қўйилиб, қўллар икки томонга тушириллади ва бир неча сония баданда ўзгариш кузатиллади (расм 9д). Ушбу машқ ўпка ва ўпка пардасини мустаҳкамлаш учун қўл келади. Уни 9-33 марта бажариш мақсадига мувофиқ бўлади.

## 10-машқ. “Намоз нафаси” машқи.

Намоз ўқиши пайтда нафас тизимиға эътибор бериш унинг мақсадига ва тўғрилигига мувофиқ келади. Қайси ҳолатда нафас олиш, қайси ҳаракат пайтда чиқариш ва қай ҳолда уни тўхтатиб туриш намознинг унумдорлигини оширади, ички қувватни кучайтирган ҳолда, илоҳий энергетик жараёнга қўшилишга ёрдам беради.

Намоз вақтида қўйидагича нафас тизимиға риоя қилиш лозим.

10.1. Ният қилишдан олдин нафас бурунда олиниб, ният пайтида жумлалар орасида чиқарилади (расм 10).

10.2. Ифтитоҳ тақбирида қўллар бош бармоқлари қулоқ ортига олиб борилаётганда бурундан нафас олиниб, қўллар “қиёмга” келтирилганда, нафас лаблар орқали секин чиқарилади (расм 10а).

10.3. “Қиём” ҳолатида, суро ўқишидан олдин чукур нафас олиниб, ўқилиш пайтида жумлалар билан нафас чиқарилади (расм 10б). Фотиҳадан кейинги ўқила-диган сураларда ҳам шу нафас системаси қайтарила-ди.

10.4. “Руку”га борилаётганда нафас олиниб, “Субҳана роббийал азийм” 3-9 маротаба айтилганча нафас чиқарилади (расм 10в).

10.5. “Қавма” ҳолатига келганга нафас олиниб, “Роббана лака ҳамд” билан чиқарилади (расм 10г).

10.6. “Сажда” қилинаётганда нафас чукур бурун орқали олинади, “Самиъаллоҳу лиман ҳамидаҳ” 3-9 марта айтилиб “Аллоҳу Акбар” билан нафас чиқарилади (расм 10д).

10.7. “Жалса” ҳолатига борилаётганда нафас олиниб, чиқарилади ва бир оз дам олиниб (расм 10е), худди биринчи саждадек иккинчи сажда бажарилади.

10.8. “Қиём”га турилаётганда бурун орқали чуқур нафас олиниб, лаблар орқали нафас чиқарилади ва нафас ростланганича шу ҳолатда турилади (расм 10ж).

Биз Сизларга намознинг бир ракатлисидаги нафас олиш ва чиқариш тизимини англатиб ўтдик. Кейинги ракатлар ҳам шу тариқа тақорорланади.

### 11-машқ. “Читтак” машқи (расм 11).

Расмда кўрсатилгандек тик турган ҳолда оёқлар орасидан 4 бармоқ кенглигига бўлиб қўлларни “омин” ҳолатида ушлайди. Нафас бурундан олинаётганда оёқлар учига кўтарилиб сакралади ва товоң билан ерга тушаётганда нафас тишлар орасидан чиқарилади (расм 11а, 11б). Фикр доимо киндикда бўлиши шарт. Ушбу машқ қизилўнгач, умуртқа поғонаси, орқа мия ва кўриш қобилиятини кучайтиради. Тана оғирлигини мувозанатда ушлайди.

Машқ 9-33 марта қайтарилиши мумкин.





расм 1



расм 1 а



расм 1 б



расм 2



расм 2 а



расм 2 б



расм 3



расм 3 а



расм 3 б



расм 4



расм 4 а



расм 4 б



расм 5



расм 5 а



расм 5 б



расм 5 в



расм 5 г



расм 6



расм 6 а



расм 6 б



расм 7



расм 7 а



расм 7 б



расм 8



расм 8 а



расм 8 б



расм 9



расм 9 а



расм 9 б



расм 9 в



расм 9 г



расм 9 д



расм 10



расм 10 а



расм 10 б



расм 10 в



расм 10 г



расм 10 д



расм 10 е



расм 10 ж



расм 11



расм 11 а



расм 11 б



*Нафаснинг ўта кераклиги — нафас олишдан бир дақиқа тўхтатганда билинади.*

# **IX БОБ**

*Тик турғун  
холатида  
бажарыладиган  
машқлар тизими*

## **ТИК ТУРГУН ҲОЛАТИДА БАЖАРИЛАДИГАН МАШҚЛАР ТИЗИМИ.**

1-машқ. расмда күрсатилгандек “Сўфий ҳассаси” ҳолатида турилади (расм 1). Нафас бурун орқали олинаётганда фикр юрак томирларининг бирлашган жойига кўйилади ва нафас тишлар орасидан секин чиқарилаётганда фикр кафтларда бўлмоғи лозим.

Ушбу машқ юрак ва бош қон томирларини мустаҳкамлаган ҳолда тана мувозанатини ривожлантиради. Машқни мукаммаллаштириш учун кўзларни юмиб бажариш керак.

Машқ 9-33 маротаба бажарилади.

2-машқ. “От минган сўфи” ҳолатида (расм 2) турилган ҳолда нафас бурун билан олинганда фикр путлар орасида, нафас кекирдак орқали чиқарилаётганда — кафтларда бўлса мақсадга мувофиқ бўлади.

Машқ эркаклик ва аёллик қувватини кўпайтиради, уни 9-33 марта бажариш лозим бўлади.

3-машқ. Ҳолат: “Таҳоратдаги сўфи” (расм 3).

Нафас бурун орқали олиниб фикр икки кўкракда жойлашади ва нафас икки лаб орасидан чиқарилаётганида фикр кафтларда бўлиши тўғри ҳисобланади.

Машқ қон яратувчи ва тозаловчи органларнинг иш фаолиятини яхшилайди.

Машқни 9-33 марта бажарилса меъёрига етади.

4-машқ. Ҳолат: “Ҳассали сўфи” (расм 4).

Нафас бурундан секин олиниш пайтида фикр икки биқинга кўйилади, нафасни ростлаб кекирдак орқали чиқарганда фикр кафтларда бўлмоғи лозим.

Ушбу машқ буйрак тизимини мустаҳкамлайди ва уни 9-33 марта бажариш керак бўлади.

5-машқ. Ҳолат: “Чалкашган сўфи” (расм 5).

Нафас бурундан олиниши вақтида хаёл күкрак ўртасига бошқарилади, нафас лаблар оралиғидан чиқарилаётганида эса кафтларда бўлмоғи лозим.

Бу машқ юрак, юрак халтаси иш фаолиятини яхшилайди.

Машқ 9-33 марта бажарилади.

6-машқ. Ҳолат: “Зикрдаги сўфи” (расм 6).

Нафас бурун орқали олинганда фикр орқа қафасда, тишлар орасидан чиқарилаётганида эса — кафтларда жойлашади.

Ушбу машқ ўпка ва ўпка пардасини фаоллаштиради, нафасни тиниқлаштиради.

Уни 9-33 марта бажариш мумкин.

7-машқ. Ҳолат: “Шайтонни қувган сўфи” (расм 7).

Нафас бурунда олиниб дикқат қовуққа кўйилади ва кекирдакдан нафас чиқарилаётганда эса кафтларда бўлади.

Ушбу машқ ички қувватни кучайтиради ва уни 9-33 марта бажариш яхши натижা беради.

8-машқ. Ҳолат: Чўлоқ сўфи (расм 8).

Нафас фақат бурундан олиниб, дикқат орқа оёқ тиззасига қаратилади ва нафас кекирдакдан чиқаётганда эса кафтларда бўлмоғи лозим.

Бу кўрсатган машқ оёқ бўғинларини мустаҳкамлайди ва уни 9-33 марта бажаринг.

9-машқ. Ҳолат: “Сўфи самода” (расм 9).

Нафас бурун орқали олинган пайтда фикр киндиқда бўлади, нафас кекирдак орқали чиқарилганда эса икки қўллар бирлашган жойига кўйилади.

Ушбу машқ ичак тизимини мустаҳкамлайди ва 9-33 марта бажара олиш танангизнинг ривожланишини кўрсатади.

Юқорида айтиб ўтилган машқлар тизимининг ижобий томонларидан бири шундаки, улар танадаги сүяк, пай, мускул тизимларига ижобий таъсир кўрсатиб, нафас билан ҳолатнинг ички зинчини мустаҳкамлайди.





расм 1



расм 2



расм 3



расм 4



расм 5



расм 6



расм 7



расм 8



расм 9

## МУЛЛА ҚҮЧҚОР ТАБИБ МАСЛАХАТЛАРИ.

"Махсус нафас олиш ва чиқариш тизими доимо бурун орқали нафас олиш ва уч хил оғиз орқали чиқариш усулларида бўлади. Биринчисида нафас илон ҳамласидай тишлар орқали чиқарилади. Иккинчи хилида — нафас яхши ошпаз оловни икки лабларидан чиқараётгандай бўлса, учинчи усули — нафас чиқариш чилла пайтида бўрининг ўртоқ излаш давридаги кекирдак орқали ҳайқириқ овози билан тенг бўлмоғи лозим."

Зўрмерганлар авлодидан бўлмиш Кўчқор мулла — табиб кўп йиллар давомида илон ва жонзодлар тилини ўрганиб шундай бир холосага келганлар:

"Ҳар қандай заҳарли илон ўта чуқур нафас олиб беш ой уйқуга кетади ва кескин чуқур нафас чиқариб уйқудан уйғонади ва ҳаётга қайтади."



# **X БОБ**

## **Ҳаракат қилиб кетаётган пайтдаги бажариладиган нафас олиш ва чиқариш машқлар ТИЗИМИ**

## **ҲАРАКАТ ҚИЛИБ КЕТАЁТГАН ПАЙТДАГИ БАЖАРИЛАДИГАН НАФАС ОЛИШ ВА ЧИҚАРИШ МАШҚЛАР ТИЗИМИ.**

**1-машқ. “Сўфи чол қадами” машқи.**

Оёқлар бир жойга қўйилган ҳолда, ўнг қўл чап қўлнинг билагидан ушлатилиб (аёллар тескари ҳолатда), бел устига бемалол ташланади, елкалар олдинга бир оз эгилтирилади (расмлар I, 1a). Қадам ўнг оёқни ердан кўтариш билан бошланади, нафас бурун орқали секин олинаётган вақти оёқ кўтарилиб босиб кетилади (расм 1б, 1в). Оёқ тавон билан ерга қўйилганда нафас лаблар орқали секин чиқарилади. Шу тариқа 9-33 қадам юрилиб орқага қайтилади.

Эътиборни қадамга, нафасга ва елкага бермоқ лозим. Кейинги машқларда икки қадамга нафас олиб, икки қадамга нафас чиқариш керак ва ниҳоят қадамлар сонини еттига етказиш лозим бўлади.

Ушбу нафас тизими организмда релаксация (пассив зикрий) ҳолатни пайдо қилган, уни яхши дам олдиради ва фикр, нафас, ҳаракатларни яхлит бажаришга ўргатади.

Машқларни шошилмасдан 2-3 ой ичida 7 нафасга чиқариш ўпка пардаси, нафас йўлларини мустаҳкамлайди.

**2-машқ. “Ол қадам — қўй қадам”.**

Ушбу машқ сўфий амалиётида махфий ишлар тизимига киради ва унинг хосиятлари тўғрисида қўп сўфий авлиёлар тушунтириш бериб кетишган, шунинг учун бу машқни бажариш давомида ўта маъсуллиятли бўлмоқ талаб этилади.

Машқ бажаришдан аввал фикр ва нафас бир жойга, яъни хотиржам ҳолатга олиб келинади.

Расмда кўрсатилгандек (расм 2) гавда тик ҳолда бўлиб, оёқлар бир жой оралиғидаги масофа 4 бармоқдай қўйи-

либ қўллар кафти кўкрак ўртасига чап қўл устига ўнг қўл жойлаштирилиб (аёл кишилар тескарисида — яъни ўнг қўл устига чап қўл қўйилади.) Фикр кафтларда ва кўкракда бўлмоғи лозим. Нафас бурун орқали олинаётганда ўнг оёқ кўтарилади, (расм 2а, 2б), нафас ичкарида ушлаб турилиб оёқ, олдинга харакат қилинади (расм 2в). Нафас лаблар орасидан секин чиқарилаётганда ўнг оёқ учи билан ерга қўйилади ва шу тариқа чап оёқ билан тизим бажарилади (расм 2г). Шу тариқа ўн етти қадам ташланиб юрилгандан кейин орқага бурилиб яна 17 қадам юрилади. Машқнинг фақат ижобий томонигина бизга маълум.

### 3-машқ. “Нафас сайри”.

Кўллар кафти киндик устига жойлаштирилиб, яъни чап қўл устидан ўнг қўл бўлади (расм 3) (аёллар ушбу ҳолатнинг тескарисини қўлмоқлари лозим). Фикр доимо киндикда бўлган ҳолда секин олдинга қадам ташланиб нафасга эътибор берилмайди ва бурундан олиниб оғиздан секин чиқарилаберилади.

Ушбу “Сайрли нафас” машқини эрталаб ва кечқурун овқатдан кейин 5-10 дақиқа бажарилади.

Машқ фикрни бир жойга қўйишга, асаб тизимини мустаҳкамлашга ва ҳазм жараёнини тезлаштиришга ёрдам беради.





расм 1



расм 1 а



расм 1 б



расм 1 в



расм 2



расм 2 а



расм 2 б



расм 2 в



расм 2 г



расм 3





*Эснаш, аксириш ва кекириш пайтда организмдан чиқаётгап нафас билан биргаликда оддий нафас чиқаришга қараганда 10 баробар патологик хабар ёки хасталик информацииси чиқиб кетади.*

*Мен сизларга худди ушбу тизим орқали ҳасталик-ларингизни йўқ қилиб, мустаҳкам соғлиқ яратишингизда муваффақиятлар тилайман.*

*Агар ушбу тажрибали қўлланмани амалиётингизда ишлатиб кўриш мақсадида мутахассис ва устозлар ёрдамига муҳтож бўлсангиз биз доимо сизнинг хизматингизга тайёрмиз.*

*Сўфий — Табиб*



## **БИЗНИНГ МАНЗИЛГОХИМИЗ:**

**"Яқдиллик"  
сүфий табобати маркази**  
Тошкент ш., Юнусобод тумани,  
В. Маясов кўчаси, 1-уй, 2-хонадон.  
Тел: 137 07 44, 134 63 44

**"Яссавий — Туркистон"  
халқ маркази**  
Жиззах ш., О. Азимов кўчаси, 3-уй.  
Тел: 222 30 85, 222 30 86

**"Соф — Дил Косметик"  
сүфий пардози маркази**  
Тошкент ш., Госпитальный даҳаси, 11-уй, 3-хонадон.  
Тел: 152 152 9, 56 59 11

**"Зўрмерган"  
сүфий гимнастикаси, хореографияси  
ва жанг санъати маркази**  
Тошкент ш., Зулфияхоним кўч. Ц12, 2-уй, 17-хонадон

**Кўк сирли масжид**  
Қоратош махалласи, Қоратош кўчаси, Кўк сирли масжид  
Тел: 45 22 67

**"Сўфийлик оламида"  
хабарий марказ**  
Тошкент ш., Ц5, 74-уй, 2-хонадон  
Тел: 134 27 48

**"Умри Боқий"**  
Жиззах ш., О. Азимов кўчаси, 3-уй.  
Тел: 222 30 85, 222 30 86

## *АДАБИЁТЛАР.*

1. *Хорасанский суфизм. Олимов К.*  
*Душанбе — 1994.*
2. *Evliyalar ansiklopedisi*  
*Istanbul, 1992*
3. *Büyük islam ilmihali, Omer Nasuhi*  
*Bilmen, Istanbul 1990*
4. *Сүфий жанг санъати, Кушкаров С., Кушкаров У.*  
*"Узбекистон" нашириёти, Тошкент 2003.*
5. *Сүфий табобати, Кушкаров А.*  
*Тошкент, 2004*
6. *Сүфий гимнастикаси, Кушкарова Ш.*  
*Тошкент, 2004*
7. *Оғзаки суҳбатлар ва хикоялар,*  
*Кўчқор мулла — табиб.*



## **МУНДАРИЖА.**

1. **Кириш**  
*Сүфийлик ва турли қараашлар*  
*Чуқур мулхазалар. Нафас*
4. **I Боб:** Ҳаво— нафас  
*Нафас олиш*  
*Нафас чиқариш*  
*Нафас олиш ва чиқариш орасидаги тұхташ*  
*(танаффус)*
5. **II Боб:** Сүфий нафасиёти
6. **III Боб:** Нафас олиш тизимиға тайёргарлик  
Тизим учун мұлжалланған жойлар  
Машқлар бажарыладынан вақтлар
7. **IV Боб:** Сүфий нафас олиш тизимида тана ҳолатлари  
Сүфийлікдеги нафас олиш усуллари
8. **V Боб:** Асосий қисм.  
Ётган ҳолда бажарыладынан машқлар.
9. **VI Боб:** Үтирган ҳолда нафас олиш тизими
10. **VII Боб:** Максус машқлар тизими
11. **VIII Боб:** Бир жойда турған ҳолда нафас олиш машқлари.
12. **IX Боб:** Тик турған ҳолатида бажарыладынан машқлар тизими.
13. **X Боб:** Ҳаракат қилиб кетаётгандың пайтидаги бажарыладынан нафас олиш ва чиқариш машқлар тизими.
14. **Адабиётлар.**

**Илмий-оммабон нашр**

**САПАРБОЙ НУРБОЕВИЧ КУШКАРОВ**

**СҮФИЙ НАФАСИЁТИ**

Тошкент, 700129, «ZAR QALAM» нашриёти,  
Навоий кўчаси, 30.

Муҳаррир *Турсунова Д.С.*

Техник муҳаррир *Суркова М.*

Бадиий муҳаррир *Бутунбоев Т.Н.*

Расмлар муҳаррири *Бутунбоев Т.Н.*

Оригинал-макетдан босишта рухсат этилди 22.11.2004. Бичими  $84 \times 108/\frac{32}{33}$ .  
Офсет босма усулида босилди. Босма т. 6,25. Нашир т. 5,25. 3000 нусхада  
босилди. Буюртма №395.

Ўзбекистон Матбуот ва ахборот агентлигининг «Ўқитувчи» нашриёт-матбаа  
ижодий уйида чоп этилди. Тошкент, Юнусобод даҳаси, Муродов кўчаси,  
1-уй.