



Есөн хүслийн
ЭБЭХЭ ГЭР БОЛОВСРОЛ

ЭРҮҮЛ ЭНХИЙН ХҮСЭЛ

Билиг 1. Монгол домчийн ухаан

Лавлах



ЭНЭ ХИЧЭЭЛЭЭС ЮУ МЭДЭЖ АВАХ ВЭ?

- Монгол домчийн ухааны онцлог
- Арга ухаан
- Билэг ухаан
- Хэм, хэмнэл
- Эдгээр 3 ухааныг яагаад хамт хардаг вэ?

МОНГОЛ ДОМЧИЙН УХААН



Товч утга

Монгол домчийн ухаанд хүнийг зөвхөн махан биеэр нь бус, бие, сүнс-сэтгэл, тэдгээрийн хэм хэмнэлийн нэгдэл хэмээн авч үздэг.

НЭГДМЭЛ 3 УХААН:

Арга ухаан

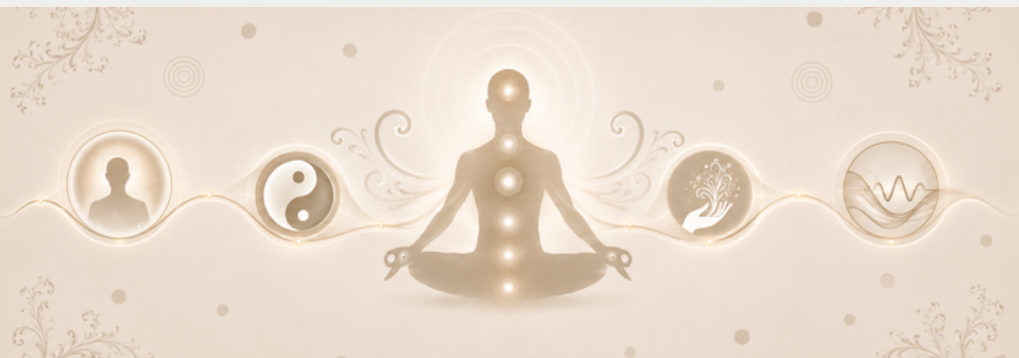
Махан бие, уураг бүтцийн байдал болон түүнийг илааршуулах арга замыг танина.

Билэг ухаан

Сүнсэн бие, тархи ухаан, сэтгэл хөдлөл, дотоод мэдрэмжийг таньж, засахад чиглэнэ.

Хэм хэмнэл

Сүнс ба уурагт биеийн харилцан зохицол, тэнцвэрийг авч үзнэ.





- Арга ухаан — Биеийг танина.
- Билэг ухаан — Сэтгэл, сүнснийг танина.
- Хэм хэмнэл — Бие ба сүнсний зохицлыг танина.

Гурвуул нэгдэж байж хүнийг бүхлээр нь
таних ухаан бүрдэнэ

ХҮНИЙ МЭДРЭХҮЙ

Зөвхөн 5 мэдрэхүйгээр хязгаарлагдахгүй

Хүн орчноо харах, сонсох, үнэрлэх, амтлах, хүрэлцэх гэсэн таван мэдрэхүйгээрээ мэдэрдэг.

Харин Монгол домчийн ухаанд үүнээс гадна дотоод зөн мэдрэмж болон хаанаас, юунаас ирснийг дотроо мэдрэх сүнсэн биеийн мэдрэмж-ийг авч үздэг.

Ингэснээр хүний мэдрэхүйг долоон түвшинд ойлгодог:
5 мэдрэхүй:

- **харах**
- **сонсох**
- **үнэрлэх**
- **амтлах**
- **хүрэлцэх**

+ 2 дотоод мэдрэмж:

- **зөн мэдрэмж**
- **сүнсэн биеэр мэдрэх**

Өөрөөр хэлбэл, хүн зөвхөн нүдээрээ харж, чихээрээ сонсохоос гадна дотроо мэдэрч, зөнгөөрөө таних боломжтой гэж Монгол домчийн ухаанд үздэг.



Эрүүл энхийн хүслийн хүрээнд бид Монгол домчийн ухаанд суурилан өөрийнхөө биеийг таньж мэдэх хамгийн анхан шатны мэдвэл зохихуйн мэдлэг мэдээллүүдийг хүргэнэ.

Өөрөөр хэлбэл хүний биеийн үндсэн 7 хүрд хаана хаана байрладаг, тэдгээр нь хүний эрхтэн системийн үйл ажиллагаанд яаж нөлөөлдөг юм бэ?

Тэдгээр нөлөөллөөс болж эд эрхтэн хэрхэн өөрчлөгддөг юм бэ?

Бид өөрсдөө эрүүл байхын тулд хамгийн энгийн ямар ямар зүйлийг дадал болгох вэ гэдэг талаар хүргэх болно.



Агар бие нь амгалан
Алд бие нь тэнүүн
Ахуй гэр нь төвшин
Алдар нэр нь бүтэн
байх болтухай