Есөн хүслийн
ЭБЭХЭ ГЭР БОЛОВСРОЛ

ЭРҮҮЛ ЭНХИЙН ХҮСЭЛ

Хүний биеийн үндсэн 7 хүрд

Билиг №2

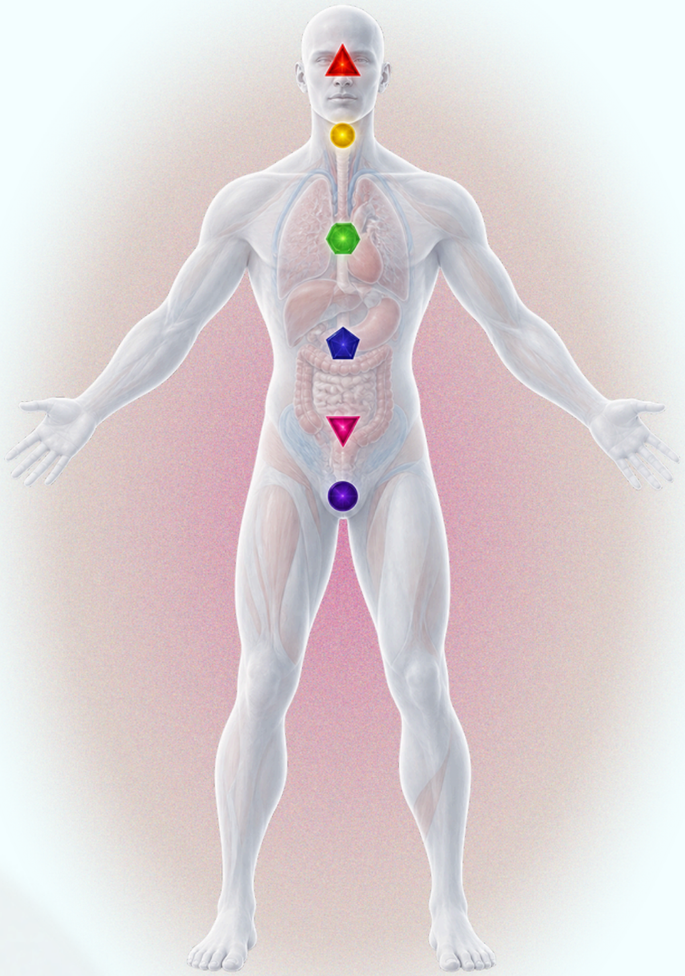
Юу мэдэж авах вэ?

- *Хүний биеийн үндсэн 7 хүрд болон тэдгээрийн байршил*
- *Хүрд бүрийн онцлог шинж: үнэр, амт, идэвхжүүлэгч хүчин зүйл*
- *Хүрд хэтэрхий ачаалалд орох үеийн шинж тэмдэг, сэрэмжлүүлэг*
- *Хүрдний эрүүл байдлыг өдөр тутмын амьдралдаа ажиглах арга*

Бидний бие зөвхөн мах, яс, цуснаас тогтдоггүй. Монгол домчийн ухаанд хүний биед долоон эрч солбицдог төв цэг байдаг — үүнийг "***хүрд***" гэж нэрлэдэг.

Өнөөдөр бид энэ долоон хүрдтэй танилцах болно.





Хүрд бүр биеийн тодорхой цэгт байрладаг:

- толгойн оройд ***Оройн хүрд***
- хөмсөгний хооронд ***Мэлмийн хүрд***
- хоолойд ***Хоолойн хүрд***
- цээжинд ***Зүрхэн хүрд***
- хэвлийн дээд хэсэгт ***Наран сүлжээ хүрд***
- хэвлийн доод хэсэгт ***Үржихүйн хүрд***
- аарцагны ёроолд ***Үндэс хүрд*** тус тус байрладаг.

Хүрд бүр тодорхой эрхтэн, эд эстэй холбогдож, өөрийн гэсэн үнэр, амт, дуу авиагаар танигдаж, тодорхой хүчин зүйлээр идэвхждэг.
Жишээ нь Зүрхэн хүрд хайр, харилцаатай, Хоолойн хүрд илэрхийлэл, ярианы чадвартай холбоотой.

Хүрд бүр тэнцвэртэй байх үед бие, сэтгэл эрүүл хэвийн ажилладаг.



Гэрлэн бүрхүүл

Монгол домчийн ухаанд долоон хүрдний нэгдмэл цацаргалтыг "***хүмүүний гэрлэн бүрхүүл***" гэж нэрлэдэг — өөрөөр хэлбэл, хүн бүрийг тойрсон эрчмийн бүрхүүл.

Энэ бүрхүүл хүрд бүрийн байдлаас шалтгаалж өөрчлөгддөг гэж үздэг.



Яагаад мэдэх нь чухал вэ?

Хүрд бүрийг таньж мэдэх нь өөрийгөө илүү гүнзгий ойлгох эхлэл.

Хүрд бүр өөрийн

- ***өнгө***
- ***дуу***
- ***амт***

зэрэг өвөрмөц шинжүүдтэй байдаг.

I

ОРОЙН ХҮРД

Crown

БАЙРШИЛ / ҮҮРЭГ: Толгой, тархи — оюун ухаан, сэрэл ойлголтын төв

ҮНЭР	АМТ	ИДЭВХЖҮҮЛЭГЧ ХҮЧИН ЗҮЙЛ
Эрдэмтэн, мэргэдийн чихэр-бурмын зөөлөн үнэртэй	Тархины эд эсийн амтаар танигдана	Бугын урамдаан

ХЭТ АЧААЛЛЫН ШИНЖ: *Хэт ачаалалд орвол нойргүйдэж, толгой халж өвдөж, шилэн хүзүүнд хөөрөлт мэдрэгдэнэ*

2

МЭЛМИЙН ХҮРД

Third-eye

БАЙРШИЛ / ҮҮРЭГ: Хөмсөг хоорондын орчим — хараа, гэрэлт мэдрэмж

ҮНЭР	АМТ	ИДЭВХЖҮҮЛЭГЧ ХҮЧИН ЗҮЙЛ
Идэвхтэй үедээ төмрийн үртэс шиг хатуу, аргуу үнэртэй	Нүдний шингэн эдээр танигдана	Могойн исгэрэлт (шуранхай)

ХЭТ АЧААЛЛЫН ШИНЖ: *Хэт ачаалалд орвол нүд харанхуйлж, гэрэлд хэт мэдрэг болдог*

3

ХООЛОЙН ХҮРД

Throat

БАЙРШИЛ / ҮҮРЭГ: Хоолой — дуу хоолой, илэрхийлэх чадвар

ҮНЭР	АМТ	ИДЭВХЖҮҮЛЭГЧ ХҮЧИН ЗҮЙЛ
Идэвхтэй үедээ адууны хөлстэй ойролцоо, давслаг үнэртэй	Мөгөөрснөөс танигдана	Шаазгайн шагшрах дуу

ХЭТ АЧААЛЛЫН ШИНЖ: *Хэт ачаалалд орвол их шүлс ялгарч, хоолой сааралддаг (ялангуяа дуучдад)*

4

ЗҮРХЭН ХҮРД

Heart

БАЙРШИЛ / ҮҮРЭГ: Цээж, зүрх — амин эрч хүч, сэтгэлийн дулаан

ҮНЭР	АМТ	ИДЭВХЖҮҮЛЭГЧ ХҮЧИН ЗҮЙЛ
Шинэхэн цусны хурц үнэртэй	Булчин, шөрмөснөөс, ялангуяа зүрхний булчингаас илүүтэй танигдана	Биеийн дулаан, түүдэг гал

Булчин мах их идвэл зүрхэн хүрдний эрчим ихэсдэг, гэхдээ төдий л их эрчимнэлгүй.

5

НАРАН СҮЛЖЭЭ ХҮРД

Solar plexus

БАЙРШИЛ / ҮҮРЭГ: Хэвлийн дээд хэсэг — биеийн эрчим хүчийг хадгалах сан

ҮНЭР	АМТ	ИДЭВХЖҮҮЛЭГЧ ХҮЧИН ЗҮЙЛ
Шинэ тээрэмдсэн буудайн зөөлөн үнэртэй	Өөх, тостой холбоотой	Хэрээний гуаглах дуу

ХЭТ АЧААЛЛЫН ШИНЖ: *Өөх идвэл эрчимнэдэг. гэхдээ хэт ихэдвэл хүмүүний биед хэрэглэж барахгүй эрчим үүсч бие хүндэрнэ, судас бөглөрч, зүрхний шигдээс, тархины цус харвалтын эрсдэл нэмэгдэнэ*

6 ҮРЖИХҮЙН ХҮРД

Sacral

БАЙРШИЛ / ҮҮРЭГ: Доод хэвлий — үр удам, бойжуулах хүч

ҮНЭР	АМТ	ИДЭВХЖҮҮЛЭГЧ ХҮЧИН ЗҮЙЛ
Эхүүн, талст үүсгэдэг давслаг үнэртэй	Үрийн эсийн эдээр танигдана	Туулай, баавгай, морины дуу авиа

ХЭТ АЧААЛЛЫН ШИНЖ: *Энэ хүрд нь эр хэмээр тэтгэгддэг. Эр хүний энэ хүрд гэмтэхэд эмших өвчинд өртсөнөөс улбаалан ааш аяг өөрчлөгдөж, тунимхай болдог.*

7

ҮНДЭС ХҮРД

Root

БАЙРШИЛ / ҮҮРЭГ: Ахар сүүлэнд — байгал, дэлхийтэй холбогдох суурь тэнцвэр

ҮНЭР	АМТ	ИДЭВХЖҮҮЛЭГЧ ХҮЧИН ЗҮЙЛ
Шар шавар, шохой шиг хуурай үнэртэй	Яснаас танигдана	Чонын улих дуу

ТЭТГЭХ ТЭМДЭГЛЭЛ: *Ясны шөл, ясны гурил хоруу чанаргүй бөгөөд биед эхийн сүү мэт амархан шингэдэг*

Ажлын хуудсан дээрх байршлын хүснэгтийг ашиглан өөрийн биеийн үндсэн долоон хүрд байрладаг цэгийг олж, билигийн лавлах материалтай танилцан, дадлагын дэвтэр дэх дасгалаа хийж бататгаарай.

