

བོད་ལྷགས་གསོ་རིག་ལས་མགོ་ནད་གསོ་བ་དང་ཡ་མ་དཀར་ནག་སྐོར
མདོ་ཙམ་གྱི་བ།

སྐྱེན་རམས་པ་བསོད་ནམས་དབང
མོ།

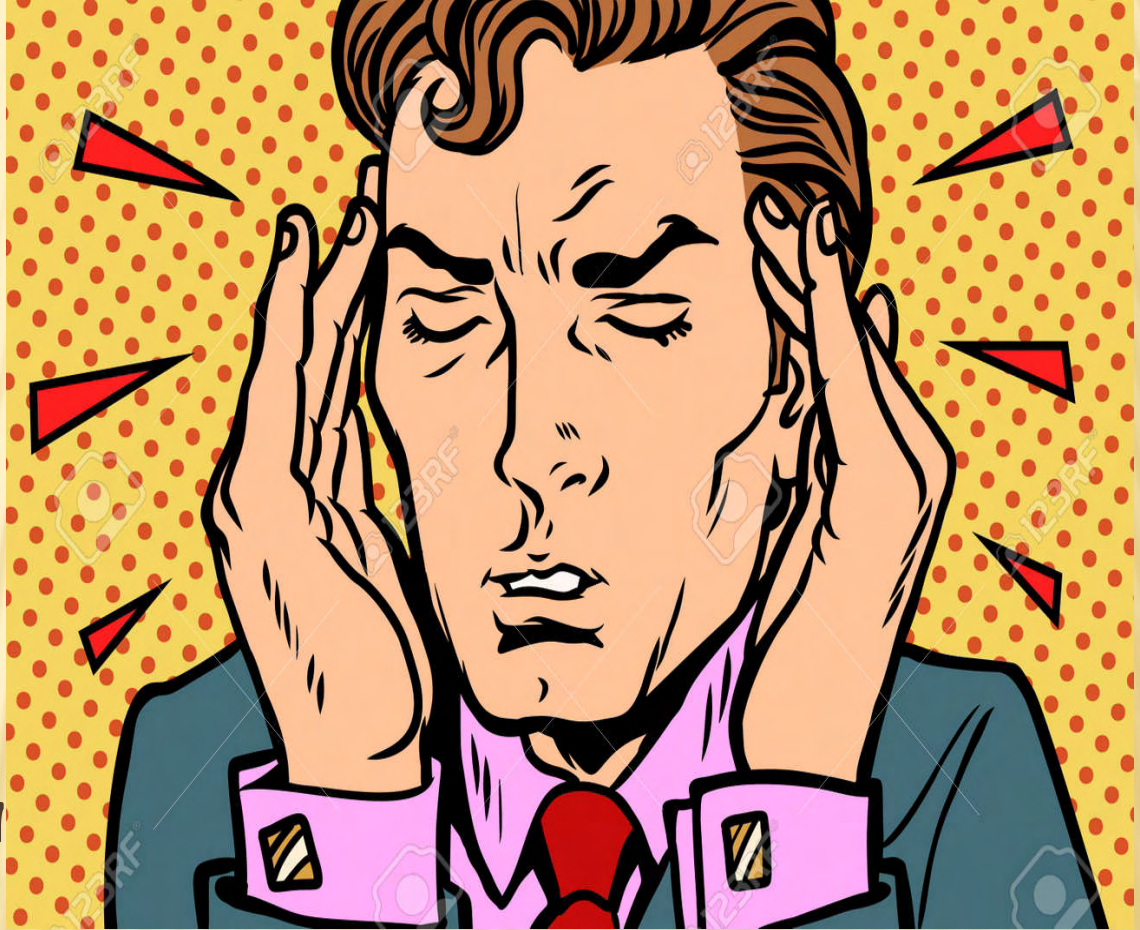
ཉམས་ཞིབ་སྒྲུ་ཚན།

དུས་བོད་ཀྱི་སྐྱེན་རིམ་ཁང་།

2027104130

མགོ་ནད།

- ༡་ མགོ་ནད་གྱི་ངོ་སྤྱོད།
- ༢་ མགོ་ནད་གྱི་རྒྱ་རྒྱུ་
- ༣་ མགོ་ནད་གྱི་དབྱེ་བ།
- ༤་ སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག་གི་རྟགས།
- ༥་ འགོག་ཐབས།
- ༦་ མགོ་ནད་བཅོས་ཐབས།
- ༧་ ཡ་སྤིན་མགོ་ནད།
- ༨་ ཡ་སྤིན་མགོ་ནད་བཅོས་ཐབས།

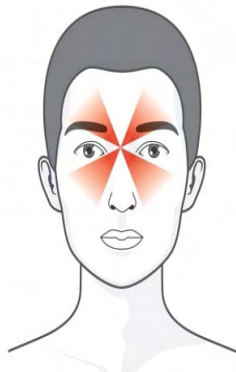


༡. མགོ་ནད་ཀྱི་དོ་སྙོམས།

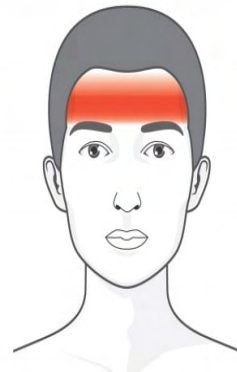
- § གྲེལ་ཟིང་ཆེ་བའི་དེང་རབས་སྤྱི་ཚོགས་ནང་མགོ་ནད་མཁམ་ཉ་ཅང་མང་པོ་ཡོད།
- § མགོ་ནད་བའདི་ཉིད་མགོ་བའི་ཆ་ཤས་གཅིག་ཏུ་ན་བར་མ་ཡིན་ཏེ། འགའ་རེར་མགོ་བོ་ཡོངས་ལ་ན་ཟུག་གཏོང་བ་དང་། འགའ་རེར་མགོ་བའི་གཡས་ཕྱོགས་དང་། གཡོན་ཕྱོགས། རྒྱབ། མདུན་ཏེ་མགོ་བའི་ཆ་ཤས་གང་ལའང་ན་སྲིད་པ་ཡིན།
- § དེ་མིན་མགོ་ནད་ནི་ལྷུས་སྟོད་དཔེར་ན་མིག་དང་། ལྗེ་བཤེན་བཤེན་པའི་ནད་རིགས་ཀྱི་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་ནས་མགོ་ནད་དང་། ལྗང་སྐྱུན་ཆགས་པ་དང་། སོལ་བའི་རྒྱངས་དུག་ཕོག་པ། ཡང་ན་མགོ་བོ་བརྟུངས་ཆག་ཤོར་བ་སོགས་ཀྱི་མགོ་ནད་བ།
- § དེ་བཞིན་རྒྱན་པ་ལ་རྒྱུད། དར་མ་ལ་མཁྲིས་པ། བུ་མེད་ལ་བྲག་ནད་སོགས་པའི་རྒྱུན་གྱིས་མགོ་ནད་འབྱུང་བར་བཤའ་ཡོད།

- མིའི་ལུས་ཁམས་རང་བཞིན་གློ་ནས་བཤད་ན། མཁྲིས་པ་རྒྱུ་པའི་རང་བཞིན་དང་།
རྒྱུ་རྒྱུ་པའི་རང་བཞིན། རྒྱུ་མཁྲིས་ལྡན་པའི་རང་བཞིན་གྱི་མི་རྣམས་ལ་མགོ་བོ་ན
རྒྱུ་ཉེན་ཁ་ཆེ་བའམ་ལས་སྲ་བ་ཡོད།
- བསྐྱུས་ན་ལྷག་མཁྲིས་ཚ་བས་མགོ་ན་བ་ཚ་བའི་རིགས་གཅིག་དང་གྲང་རྒྱུ་མགོ་ན་བ
གྲང་བའི་རིགས་བཅས་གཉིས་ཡོད།
- མཁྲིས་པ་དང་རྒྱུ་གི་མགོ་བོ་
བའམ་མགོ་གཟེར་བྱུང་བ་མང་པོ་

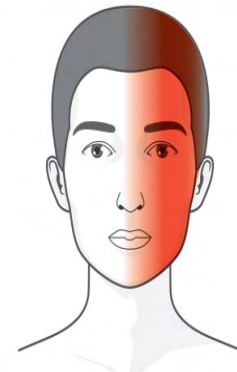
HEADACHE TYPE



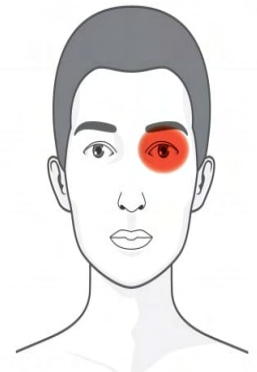
Tension



Tension



Migraine



Cluster

༢་ མགོ་ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱུ་།

༩ རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱུ་པ་ཉི་མ་མཚན་གཉིད་ཆག་དང་།

ཆང་མངས་མང་སྐྱས་ཏུ་བ་དྲགས་པ་དང་།

རྒྱུ་འཁྱབ་མ་གོ་མས་དྲིས་ཕོག་རྒྱ་ལས་འབྱུང་།

སྤྱིར་རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱ་རྒྱུ་ཚོགས་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་བ་ཡིན། དཔེར་ན། ལྷུས་པོའི་ཚ་དྲོད་འཕེལ་བ་དང་། །། རྒྱག་ཤེད་མཐོ་བ། མགོ་བོར་རྒྱུང་བསིལ་པོ་ཡུན་རིང་ཕོག་པ། ལྷན་པར་གཉན་སྐྱེན་ཆགས་པ། མགོ་བོར་བརྟེན་ཆག་ཤོར་བ། མིག་གི་མཐོང་ལྷགས་ཏེ་མཁྲིས་པ་མཐོང་བྱེད་ཀྱི་ལས་ཉམས་པ། སེམས་ངལ་བྱེད་པའམ་བསམ་སློབ་བཏང་དྲགས་པ། ཡ་སྤིན་གྱི་ནད་དང་། བཤང་འགག་གི་ནད། རིམས་ནད། ཆམ་ཚད། མཚིན་པའི་ནད། དབང་རྩའི་ནད། སོ་ནད། མིག་ནད། རྒྱ་བའི་ནད་སོགས་རྒྱུ་རྒྱུ་གྱིས་མགོ་ནད་བ་ཡོད། རྒྱག་མཁྲིས་ཚ་བས་མགོ་ནད་པའི་རིགས་གཅིག་དང་། ཡང་གྲང་རྒྱུང་གིས་མགོ་ནད་པའི་རིགས་གཅིག་དང་བཅས་རིགས་གཉིས་ནད་བསྐྱས་ཚོགས།

ཅེས་པའི་ལཱ་ལུ་བཅོམ་ལུ་གཞི་གནས་སྐབས་ཀྱི་སྤོང་ལམ་ནང་གསུངས་པ་ལྟར་བཤད་།
གཅིན། ལུང་པ། སྤྱིང་པ། མཆིལ་མ། སྲིགས་བཀག་དྲག་པའམ་མ་འབྱུང་བཞིན་དུ
བཅོམ་དྲགས་པ་ཡིན་ན་དེས་རྒྱུ་གི་རྒྱ་བའ་ལས་པ་ལུ་ལོ་རྒྱུ་བའ་ལུ་ལེ་ལོ་



ལྷུང་གིས་སྒྲོང་རྒྱུན།

ལྷུན་རིང་གཉིད་མིད་པའམ། མཚན་མོར་གཉིད་
ཡག་པོ་མ་ལུང་པ།

ལྷབས་མ་སྒྲོ་གཏོང་བྲགས་པའམ། ཡང་ན་སེམས་
ངལ་བྱེད་བྲགས་པ།

ལྷབདབས་སྒྱུན་དང། མཚོན་མས། དེ་བཞིན་
དམིགས་བསལ་བྱུང་མིད་པ། ལྷ་མཚན་འབབ་པའི་
དུས་སྐབས་སོགས་ལ་ལུས་ཁམས་ནས་ལྷག་མང་
པོ་ཤོར་བ།

ལྷས་མཐོ་བོའམ། ཡང་ན་རི་མཐོ་བོར་འཛོགས་པ།

ལྷམགོ་བོར་ལྷུང་བསེར་བྱ་ཕོག་བྲགས་པའམ། ཡང་
ན་གྲང་ལྷུང་ཅན་གྱི་ཁང་པ་དང་ལྷུང་འགྲོ་མིད་པར་
ལྷུན་རིང་བསྐྱད་བྲགས་པ།

ལྷལྷོ་སྒྲོང་ལྷུན་རིང་གནས་པ། ལྷ་བརྗོད་ཐལ་བྲགས་
པ།

ལྷལྷུང་ཤས་ཆེ་བའི་སྒྲོད་འཚངས།

མཁྲིས་པའི་རྒྱུན་གྱིས་སྒྲོང་རྒྱུན།

ལྷམགོ་ལ་གཟེར་བྱས་ཆེ་ཞིང་ལྷག་པར་ཉིན་གུང་དང། མཚན་གུང་། ལྷུང་རྒྱུན་
གྱིས་མགོ་བུ་དུས་མཐུ་ཆེ་བུ་འགྲོ་བ།

ལྷུ་མིམས་གྱི་རྟགས་དང་འབྲེ་བར་མགོ་ལུས་ཀྱན་ལ་ཆ་བ་རྒྱས་པ་དང་མགོ་ན་
པ།

ལྷུའཁྲིག་ཁ་བ། ཞེ་མེར་ལངས་པ།

ལྷུམཁྲིས་ལྷུ་སྐྱུག་པ།

ལྷུའང་མཚུ་ཏོ་སྐྱམ་པ།

ལྷུལྷུང་པར་དུ་ལྷུ་བསེལ་གྱིས་མགོ་བོར་ལྷུ་གྲང་དང་ལུས་པོ་ལྷུས་བྲུས་པས་
པན་སྐྱམ་བྱེད་པ་ནི་ལྷག་མཁྲིས་

ཆ་བའི་རྒྱུན་གྱིས་མགོ་བོ་ན་བ་ཡིན་པར་ངེས་པ་ཡིན།

ལྷག་ལས་སྐྱར་པའི་མགོ་ནད།

• ལུས་གྱི་ལྷག་འཁྲུགས་པའམ་ངན་ལྷག་རྒྱས་ཏེ་སྐྱད་པར་གཞོན་རྒྱུན་
ཐེབས་ནས་མགོ་ན་བ།

• མགོ་བོ་ཡོངས་ལ་ན་བྱས་དང་མགོ་ལྷུ་འཁོར་བ།

• མཛིང་ལྷག་བསྐྱམ་པ། མིག་རབ་རིབ་བྱེད་པ།

• གཏོང་དམར་སྐྱུག་ཆགས་པ། ལྷག་པར་ཆང་རྒྱ་འབྱུང་བ་དང། མི་
དང་ཉི་མར་བསྐྱོས་ཆེ་སྐྱུག་ཏུ་འགྲོ་བ།

བད་རྒྱུད་གིས་བསྐྱེད་ན།
ཉུང་ལ་ལྷི་ཞིང་འབྲེམས་ལ་ཁ་ཟས་ཀྱི་བྲོ་བ་མི་ཚོར་བ
དང་ན་བ་ཉུར་བ་དང་ འོན་པ་ལྷུང་སྐྱ་མི་གསལ་བ
བཅས་ཀྱི་ཉུགས་འབྱུང་།

རྒྱུད་མཁྲིས་ཀྱིས་བསྐྱེད་པ་ནི།
• དཔྲལ་བ་དང་། མིག་ལྷུང་འགྲམ་རྣམས་ན་བ་དང་ཉོ
གང་གི་བྲུད་པར་མེད་ཅིང་བཀྱིས་དུས་བྲུད་པར་དུ་གཞོད
པའི་ཉུགས་ཡོད།

བད་མཁྲིས་ཀྱིས་བསྐྱེད་པ་ནི།
• མེ་དང་ཉི་འོད་ཀྱི་ཚ་བས་ན་བ་དང་།
• མགོ་ལྷི་ལ་ཐིབས་པ་རྒྱག་ལྷུང་དང་ཆང་རག་སོགས
སྐྱུ་བཅུད་རིགས་གཞོད་པ་བཅས་ཀྱི་ཉུགས་ལས
གསལ།

3. དབྱེ་བ།

གཙོ་བོའི་ནད་བརྒྱུ།

མགོ

ནད་རྒྱུ་གྱུར།

མགོ་ནད་མཁྲིས་གྱུར།

མགོ་བོའི་ནད།

ནད་ཁྲག་གྱུར།



མགོ་ནད་བད་གྱུར།

ཕལ་བོའི་ནད་དྲུག།

མགོ

བད

མཁྲིས་མགོ་ནད།

མ་རྒྱུ་བྱ་ལ་ཤོར་བ། རླེན་འབྲས།

བད

༧༡༡ ལྷོ་རྟུག་པ།

མགོ་ནད་འདྲི་ཉེས་པ་གསུམ་སོགས་ནད་ཀྱི་རྒྱ་དང་བྱུང་སའི་གནས་མི་འདྲ་བའི
'དབང་གིས་གཙོ་ཕལ་དང་ནད་རྟུག་ཀྱང་མི་འདྲ་སྟེ། ལྷོ་མ་ནི་ཉེས་པ་རྒྱ་དང་མཁྲིས་བད
'ཀམ་ཁྲག་དང་སྲིན་སོགས་ཀྱིས་བསྐྱེད་པའི་མགོ་བའི་ནད་གི་རྒྱད་པ་སོགས་ཀྱི་གནས
'སྟེ་ནད་བྱུང་བའི་རྟུག་སྟེ་མགོ་ཡུ་འཁོར་བ་དང་། མགོ་ཕྱེད་དམ་མགོ་བོ་ཡོངས་སྟེ
'གཟེར་བྱུག་རྒྱག་པ། ཞེ་མེར་ལངས་པ་དང་། རྩ་བ་ལུང་བ། མགོ་བོ་ལྷི་ཞིང་འཐིབས་པ
'སོགས་ནད་གི་ནད་ཀྱི་རྟུག་ཤས་ཆེར་མཛོན་ཞིང་། ལྷོ་མ་ཕལ་པའི་ནད་རྟུག་ནི་ཡན
'ལག་བརྒྱད་པའི་སྣང་པོ་བསྟུས་པ་ལས། གཞན་ཡང་ཐོད་པ་ལ་བརྟེན་ནད། ཅེས་མགོ
'བའི་ནད་བསྟུན་ཚར་རྗེས་དེ་དྲོད་འདྲ་བར་ཐོད་པ་ལ་བརྟེན་པའི་ནད་ནི་རྩམ་པ་དགུ
'སོགས་བཤད་ཡོད་དེ། དེ་ཡང་གོང་གི་རྒྱ་རྒྱུན་གང་རུང་གིས་མགོ་བོ་སྐྱངས་པའམ
'སྐྱོག་ལྷུ་དང་སྐྱ་བྱི་བ། སྐྱ་དཀར་སོགས་མགོ་རུས་སྐྱི་ངོས་སྟེ་ཤས་ཆེར་འབྱུང་བའི
'རྟུག་བསྟུན་པ་ཡིན་ནོ།

“ཁ” གྲེ་བྲག་གི་རྟགས།

- ❖ རླུང་ལས་གྲུར་པའི་མགོ་ནད་ནི་རླུང་གི་གྲེད་ལས་ལོག་པའམ་འབྲུགས་ཏེ་སྐར་འགྲམ་གཟེར་བ་དང་རྣ་བ་ལུར་བ་སོགས་ཀྱི་རྟགས་སྟོན་པའི་ནད་ཅིག་རེད། མགོ་བོའི་གནས་ཤིང་མེད་དུ་ན་ཟུག་གཏོང་བ། ལྷག་པར་ཐོ་རངས་དང་དགོང་དྲོའི་སྐབས་སྐྱུག་ཏུ་འགྲོ་བ།
- ❖ མགོ་ཡུ་འཁོར་ནས་བཟི་འཐོམ་འཐོམ་གྲེད་པ།
- ❖ རྣ་བ་ལུར་བ།
- ❖ གཉིད་མི་ལྷག་པར་ཡིར་བ།
- ❖ གཉིད་ལྷག་ཀྱང་མི་ལམ་ཟང་ཟིང་མང་བ།
- ❖ སེམས་འཚབ་འཚུབ་གྲེད་པ།
- ❖ མྱིང་གཡུགས་ཆེ་བ།

རྒྱལ་ལོ་སོགས་ལུས་ཁམས་ཀྱི་དོད་ཞེན་པ།

བ་སྐྱེ་བཅེ་ཞིང་གྲང་ཤུམ་རྒྱག་པ།

མིག་ལྕི་བས་དང་། གདོང་མདངས་སོགས་སྐྱེ་ལ་སྐྱངས་པ།

ཁ་ཟས་ཀྱི་དང་ག་མེད་པ།

ལྷན་པར་དུ་མེ་ཉི་དང་ཤ་ལྷ་སོགས་དོད་བཅུད་བསྟེན་པས་ཕན་སྐྱེ་བྱེད་པ་ནི་རྒྱུད་གི་
རྒྱེན་གྱིས་མགོ་བོ་ན་བ་ཡིན་པར་ངེས་པ་ཡིན།

མགྲིས་པ་ལས་གྲུང་པའི་མགོ་ནད་ཅས་པ་ནི་རྒྱན་གང་ཞིག་གིས་ལུ་གྱི་མི་ཁམས་
'མགྲིས་པ་འབྲུགས་ཏེ་ལུས་སྟོད་གྱི་དབང་པོ་མགོ་བོ་ལ་གཞོན་རྒྱན་ཐེབས་ནས་ན་བ
'ཞིག་ལ་ཟེར།

མགོ་བོའི་གཞོགས་གང་རུང་གཅིག་ལ་གཟེར་བྱུག་ཆེ་ལ་ཚ་བྲུག་རྒྱག་པ།

མིག་གིས་འོད་མདངས་མི་འབྲོག་པ།

སྐྱུག་པ་ཤོར་བ།

སྲུང་གོང་ན་བྱུག་གཏོང་བ།

ཁྱད་པར་དུ་མཚོག་མའི་གནས་སུ་གཟེར་ཆེ་ཞིང་། མཚན་མའི་དུས་དང་གྲང་ན་བདེ
'སྐྱུག་བྱེད་པ་སོགས་གྱི་མངོན་ཚུལ་ཡོད།

v འབྲུགས་ཏྲགས་རྒྱུང་གི་རྩ་མི་སྟོང་ལ་རྒྱལ། རྩ་མི་རྩ་འདྲ་དངས་ལ་ལོག་རྗེས་སྒྲ།
འགྲོ་འདོད་ཤུས་འདེབས་ཤེས་པ་ཡང་ལ་འཕྱོ། མགོ་བོ་བྱི་འཁོར་རྣ་བ་ལུང་ལ་འཕྱོག།
ལྷེ་སྐམ་དམར་རྩུབ་ཁ་རོ་བསྐྱལ་ལ་བྲོ།

v མཁྲིས་པ་འབྲུགས་ཏྲགས་རྩ་རྒྱས་ཕྱ་གྲིམས་མགྲོགས། རྩ་མདོག་དམར་སེར་དྲི་དུགས་
རྒྱངས་པ་ཆེ།

མགོ་ན་ཤ་ཚ་ཁ་རོ་སྐྱར་ལ་ཁ། ལྷེ་སྟོང་བད་ཀན་ཆེ་ལ་སྐྱ་སྐྱོ་སྐྱམ།

v བད་ཀན་འབྲུགས་ཏྲགས་རྩ་མི་བྱིང་རྒྱུད་དལ། རྩ་མི་མདོག་དཀར་དྲི་དང་རྒྱངས་པ་
རྒྱུང་།

ཁ་མངལ་ལྷེ་སྟོང་སྐྱལ་ལ་མིག་དཀར་སྐྱང་། སྐྱབས་ལུད་མང་ཞིང་མགོ་འཐོམ་ལུས་
སེམས་ལྷི།

v བད་ཀན་ཟད་པས་རང་གི་གནས་སྟོངས་ཤིང་། མགོ་འཁོར་སྟོང་འདར་ཚོགས་
མཚམས་ལོང་པར་འགྲུ།

༥ འགོག་ཐབས།

གསོ་རིག་གཞུང་ལས།

ཏྲ་བ་ཏུ་ཕན་པའི་ཟས་དང་སྲོད་ལམ་རྣམས།

ཉམས་ལུན་བསྟེན་པར་བྱེད་ན་ནད་མི

འབྱུང་།

ནད་ཀུན་མི་སྐྱེ་སྐྱེས་པའང་ཞི་བུའི་སྲིད།

གནས་སྐབས་སྲོད་པའི་ཚོ་ག་འདི་ཉིད

བསྐྲུབས།

ལའི་ཆ་ནས་དབྱེ་ན།

མི་གན་པ་ - རླུང་གི་མགོ་ནད

མི་དར་མ་ - མཁྲིས་པ་མགོ་ནད།

བྱིས་པ་ - བད་ཀན་མགོ་ནད་བས་ཀྱི་འགོག་སྲུང

ལ་གཟབ་དགོས། དེ་རི་ལྟར་ཞེ་ན་གས་པ་རླུང་མི

དར་མ་མཁྲིས་པའི་མི་བྱིས་པ་བད་ཀན་མི་ཡིན་ན

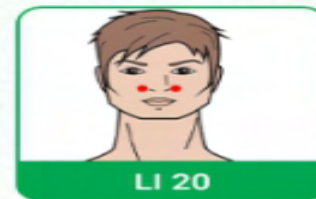
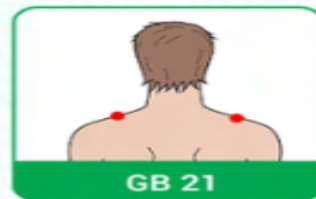
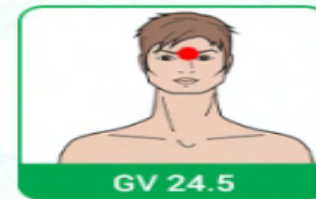
སོ་གཉན།

6. བཅོས་ཐབས།

- v མགོ་ན་བ་ཐམས་ཅད་རྒྱུག་པ་ལེབ་འདྲུང་དཔེ་ལྟར་སྒྲུབ་བཅོས་དང་སྡོན་འགོག་གྲུང་གཅིག་མཚུངས་སུ་བྱས་ན་མི་འགྲིག།
- v རད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན། སྡོ་དང་། ཉིན་གྲུང་། དགོང་མོ་སོགས་དུས་ཚོད་གང་དུ་ན་བ། མགོ་བོའི་ཚ་ཤས་གང་དུ་ན་བ་ཚེ་སྒྲུབ་བཅོས་གནད་ལ་འཁེལ་བ་བཅས་ཡིན།

Effective Acupressure Regions to Treat

Treat Migraine and Headaches



བཅོས་ཐབས།

- ❌ རྒྱུང་ལ་རྫོ་ཏི། གོ་སློང། རུས་ཁུ་སོགས་ཕན
- ❌ མཁྲིས་པར་ཏིག་ཏ། བོང་དཀར། གསེར་མེ་
- ❌ བད་ཀན་ལ་ཅོང་ཞི། སེ་ལྷུ། རིལ་པད།
- ❌ ལྷག་ཤས། ལྷ་མེད།
- ❌ ལྷོ་ལ་ལྷུང་ལྷ།
- ❌ མཁྲིས་རྒྱུང་མགོ་ནད། () ལྷ་ཏིག་ ༢༥ གསེར་མདོག་༥ དང་ལྷུང་ལྷ། ཚངས་ལྷ། ལྷུང་དམར། ༢༥
- ❌ བད་མཁྲིས་མགོ་ནད། ལྷག་ལྷ། རིལ་པད། (ཕོ་ཚ་ཤར་) ཞི་སེར། ལྷུང་དམར། ༢༥
- ❌ རྒྱུང་གི་མགོ་ནད་རིགས་ལ་ གསེར་ཁབ། རོན་ཀྱང་བད་མཁྲིས་མགོ་ནད་ལ་ཟབ། ལྷ་གནས་པོ་ལ་པར་དུ་གཟིགས་དགོས།

པ་ ཡ་སྲིན་མགོ་ནད།

- ཅུ་ ཡ་མ་མགོ་སྲིན་ - ཉང་ཉང་སྐད་དུ་ལྟས་ཀྱི་སྲིན་བྱའི་མིང་དུ་བཤད་པ་རྟེན། ནད་འདི་ནི་སྲི་ནད་གི་རྒྱུ་ཅི་རིགས་ཀྱིས་ལྟས་ལ་ལྟན་སྐྱེས་སུ་གནས་པའི་སྲིན་བྱ་རྒྱུ་མས་འཁྲུགས་ནས་སྐད་པ་སྐགས་ཀྱི་གནས་སུ་ལྷགས་ཏེ་མགོ་བོར་གཟེར་བྲལ་གཏོང་བའི་ནད་ཅིག་ཡིན།
- ཅུ་ དེ་ཉུགས་དཀར་དང་མངར་བག་གྲང་རྒྱུན་ལྡང་།
སྟོ་ཆེ་ལྡང་དུབ་བྱེད་ལ་ཆོག་པ་བ།
འཁྲུགས་པའི་གནས་ཀྱི་སྲིན་བྱའི་ནད་རིགས་དབྱེ།
ཡ་མ་དཀར་ནག་ཆ་གྲང་ནད་སྟོབས་དཔག།
སྟོག་ལྟར་འཁྲུག་ཅིང་གོ་ལེར་གཟེར་བ་ཡིན།
- ཅུ་ ནད་སྟོབས་རྒྱུང་བའི་མགོ་སྲིན་ལ་ཡ་མ་དཀར་པོ་སྟེ། དེ་བཟུང་བྱུང་བ་ཤས་ཆ་བཟུང་།



ཡ་མ་མགོ་སྒྲིན་གི་ནད་རྟུགས།

ཨ་མ་ས་འབྲུལ་ཞིང་སྟོབས་ཚུང་བ། སྐབས་རེ་ན་བྱུག་མི་བཟོད་པར་ན་བ། སྐབས་ཀྱི་མདོག་དམར་ཞིང་རྒྱ་སྐབས་ཀྱི་སྟེང་དུ་སྐྱང་བ།

སྟོག་ལྟར་གཟེར་འབྲུག་བྱེད་པ་དང་། བྱེད་པར་དུ་མདུན་རྒྱབ་ན་ཞིང་མིག་རབ་རིབ་བྱེད་པ། མགོ་བོ་འཐོམས་ཞིང་དྲོད་དུགས་ཀྱི་ཕན་སྦྱིམ་པ་དང་མགོ་བོ་དགྲིས་པས་བདེ་སྦྱིམ་བྱེད་པ་ན་བ་ལུར་བ།

ཨ་མ་དཀར་པོ་མདུན་རྒྱབ་ན་ཞིང་མིག་རབ་རིབ། མགོ་བོ་འཐོམས་ཞིང་དྲོད་དུགས་ཀྱིས་ཕན་སྦྱིམ་དང་མགོ་བོ་དགྲིས་པས་བདེ་སྦྱིམ་བྱེད། ལ་ལ་མགོ་བོའི་སྟེང་ན་བ་དང་། ལྷོ་རྒྱུ་ཅིང་སྐྱ་དང་བ་སྐྱ་ལྟར། ལྷོ་རྒྱུའི་འཕར་ཡུན་དལ་ཞིང་རྒྱ་ཡི་ཀུ་ཡ་སྐབ་པ་དང་། འགའ་རེར་ལྷགས་ན་པ་ཕྱག་ཚོ་ཚེས་ན་བ་འོང་ངོ་།

- ཅུ་ཡ་མ་ནག་པོ་ནི་མཚོག་གསང་དང་སྲིན་ཚང་ན་བ་དང་། བྱུང་པར་མདའ་ལྟར་སྐྱར་བའི
 །གཟེར་འབྲུག་དྲག་པོ་འོང་། །ཤ་མདོག་ནག་ལ་ལྷུས་དྲོད་ཚ།
- ཅུ་མགོ་བོའི་ལྟག་ཁུང་ན་ཞིང་རེངས། །ཤེས་པ་སྣེ་ཞིང་ལྷུས་པོ་འདར། མགོ་བོའི་སྤྱེད
 །འགྲེལ་སྒྲུམ་གྱེད།
- ཅུ་ཉེན་ཆེན་སྲིན་ཚང་སྤྱིར་བཏོན་ཏེ་བྲག་ནག་ངམ་ཅན་བཞུར་བ།
- ཅུ་དང་ག་མི་བདེ་ཞིང་ལྷུས་ལྷུས་འཇོམ་འཇོམ། །ལྟ་ཅུའི་རྒྱ་བ་མགྲོགས་ལ་ཆུ་མདོག་དམར་སེར
 །འབྱུང་། ཚ་སྐྱར་དང་། རུལ་སྐྱུངས། མི་ཉི་སོགས་ཀྱིས་ཅུང་གཞོད་སྒྲུམ་འཆར་པོ།

- ཅུ་ཡ་མ་ཁྲ་བོ་ནི་མགོ་བོ་འཁོར་ཞིང་གཟེར་ལ་ཤེས་པ་ལྟི། བྱུང་པར་དུ་གཟེར་ལྡང་དུ་བ་ཆེ
 ་བ་དང་། ལྷོ་གཙུག་ཏུ་གཟེར་འབྱུག་གྱེད། མིག་ལྷིབས་དང་བོལ་གོང་ན། ལྷོ་གཟེར་
 ་ལངས་ཤིང་སྐྱོམ་དང་ཆེ།
- ཅུ་མགོ་བོ་ཚ་ཞིང་གཡའ་ལ་རེག་ན་ཚོར་བ་རྒྱུད། ལྷོ་བས་མདོག་རྒྱ་སེར་ལྷ་བྱ་འཇགས།
- ཅུ་རྩ་ནི་མགྲོགས་པར་རྒྱ་ཞིང་རྒྱ་མདོག་དམར་སེར་ལྷ་བྱ་འཆར།
- ཅུ་ཕལ་ཆེར་དུགས་གྱིས་ཕན་སྐྱེས་འབྱུང་བ་ཡིན།

མི་ཚོར་བའི་རྟོགས།

- v ཡ་མ་དཀར་པོ་རྒྱུད་གི་རྟོ་ལ་ཞེན། ལྷོག་ལྟར་འབྲུག་ཅིང་དགོངས་དང་ཐོ་རིངས་ལྡང་།
མགོ་དང་སྐར་གོང་སོ་འགྲམ་སྐྱགས་མར་ན། བཅུད་ཟས་ཟོས་དང་སྐྱམ་བདུག་ཕན་སྐྱམ་
བྱེད།
- v ཡ་མ་ཁྲ་བོ་རྒྱ་སེར་རྟོ་ལ་ཞེན། ལྡང་དུབ་ཆེ་ཞིང་དུས་ལ་ངེས་བབྱང་མེད།
མགོ་ཟླ་བ་ལུང་ལ་མིག་སྐྱབས་དང་། ཐོལ་གོང་གཡོ་ལ་ཡུན་རིང་ལོན་ན་སྐྱངས།
- v ཡ་མ་ནག་པོ་ཁྲག་གི་རྟོ་ལ་ཞེན། མདའ་ལྟར་གཟེར་ལ་དགོངས་དང་སྐྲ་དྲོ་ལྡང་།
མཚོགས་སྐྱབས་སྲིན་གསང་ན་ལ་མགོ་བོ་ནི། ལྱེད་དུ་གས་སྐྱམ་ཕུར་བ་བཏབ་པ་བཞིན།
མི་བཟོད་ན་ལ་རུས་པ་འབྲུག་སྐྱམ་བྱེད།

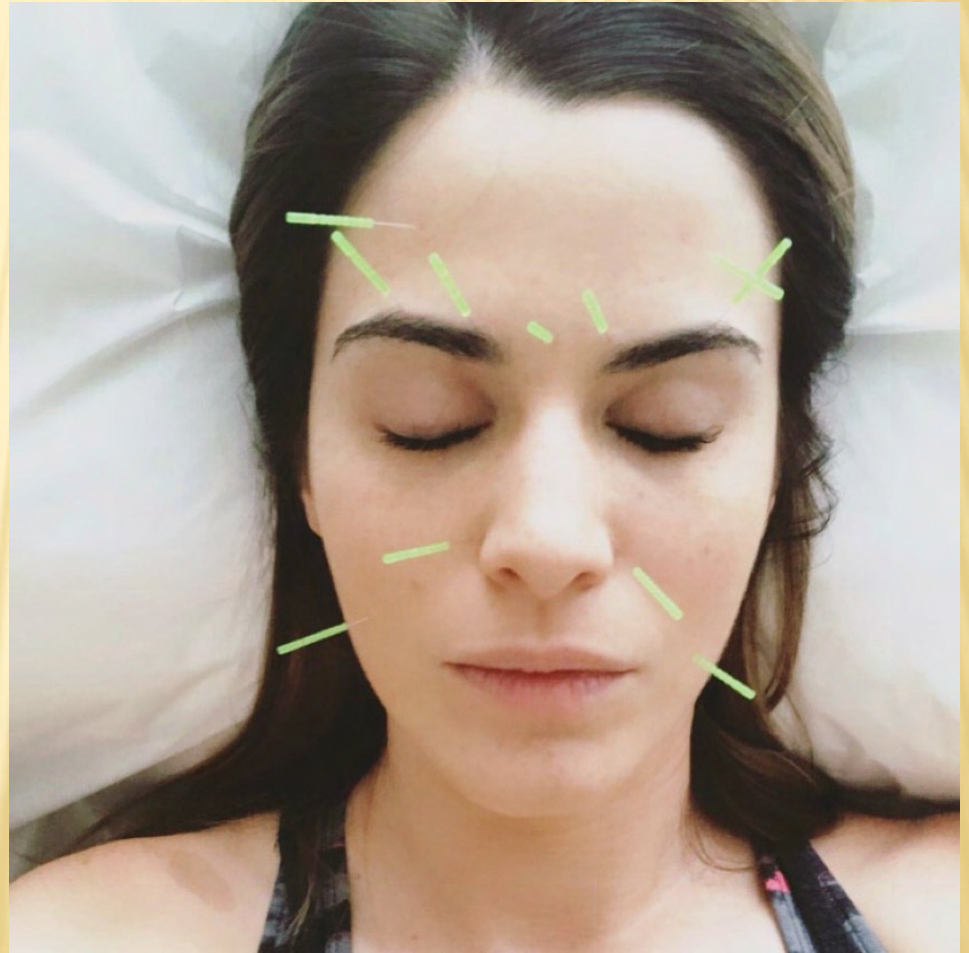
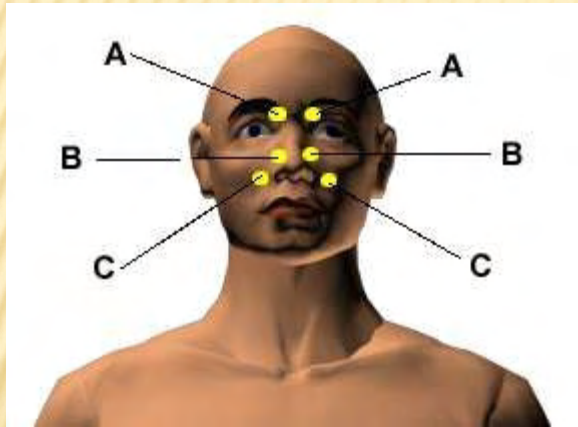
བཅོས་ཐབས།

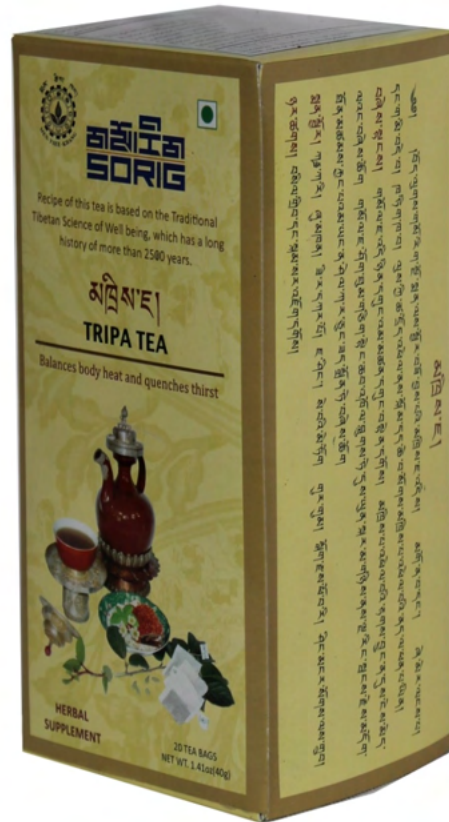
- v བྱ་ཁྱུང་རིལ་བྱ་ཡུན་བསྟེན་སྟོན་ཀུན་འཛོམས། དཀར་མངར་རྒྱ་སྟོ་སྟུམ་པའི་ཟས་རྣམས་སྦྲང་།
- v ཡ་མ་ནག་པོ་ལ་ཟས་སྟོམ་མངར་སྦྲང་དང་། དམར་སོགས་འཛོམས་དགོས་པ་དང་། ལྷག་དུ་རྩ་ཚའི་རིགས་སྦྲང་ལ་ལྷས་སྟོབས་ཤོར་ཞིང་ནད་ཡུན་རིང་དུ་ལོན་པའི་རིགས་ལ་ཤ་གསར་ཅུང་ཟད་བསྟེན་གྲང་རུང་། སྦྱོད་ལམ་བསིལ་དྲོད་སྟོམས་པར་གནས་ཤིང་ལྷས་དལ་བྱར་སྦྱོད་ན་ཕན། སྦྱན་དུ་བྲག་མཁྲིས་ཚ་ཤས་ཆེ་བ་ལ་སྦྲང་རྩི་སྦྲང་ཐང་སྟོམ་དཀར་པོ་དང་གྱི་ཏང་ཀ་བསྐྱུན་པའི་བསྟོལ་གྲང་དབུལ་ལ་བཏང་། གསེར་མདོག་༡༡ ཁྱུང་ལྡ། བྱར་དམར་༢༥ བྱར་ཁྱུང་། རོ་རབ། དུལ་རྒྱ་༡༤

༤་བཅོས་ཐབས།

- v ཡ་མ་མགོ་ནད་མགྲིས་སྡོང་ནས་ཡོད།
- v མགོ་ནད་ཟ་འབྲུགས། ཚངས་ལྷ། གསེར་མདོག་༡༡ དང་ ལྷུང་ལྷ། ཞི་སེར། ཞི་ལྷུམ། འགགས་སེལ། ༤ བྱ་མེད་ལ་ཞི་བྱེད་ ༦ བཤལ་སྤྲོད་རིགས་ཟབ་དགོས།
- v སྡོང་། ཤ་ཚེལ་རིགས། ཆབས་ཆེན་འགགས་རིགས་ ཞི་ལྷུམ།
- v ལྷུང་མགོ་ནད་ཐབས་ཆེན། ལྷ་བདུད། འགགས་སེལ། རིལ་པད། (བཤང་བ་འགགས་ ། །)
- v ལྷུང་ཡ་སྤྲོད་རྒྱུ་གྲིས་མགོ་ནད་ཅན་རྣམས་ནས་མགྲིས་པ་འབྲུགས་པར་བྱེད་པའི་ཁ་ཟས་ དཔེར་ན། ལན་ཚ་བ། ཚ་བ། ལྷུང་བ། ལྷུམ་པའི་ཁ་ཟས་རིགས་དེ་བཞིན་སྡོད་ལམ་དུག་ པོ་དང་ཉི་འོད་དང་མེར་བསྐྱོས་དྲུགས་པ་དེ་ཡང་སྐྱོག་པ་དང་། མངར་མོ། ལྷུང་ད། ལྷུང་ ཚེལ། ལྷུམ་པའི་ཟས། འོ་མ་ནས་བྱུང་བའི་དཀར་ཟས་རིགས། བྱུང་རྗེས་དྲི་མ་སོགས་ གཞོན་ཚེ་བས་རྒྱུན་དུ་འཛོམ་དགོས།

ཡ་སྲིན་མགོ་ནད་བཅོས་ཐབས།





ཉམ་གྱི་དུ་དབྱུགས་སྦྱོང་དང་། ལྷ་ས་སྦྱོང་སོགས་བྱེད་པ།

ཉམ་གྱི་དུ་དབྱུགས་སྦྱོང་ (Breathing Exercise
ཉམ་གྱི་སྒྲིབ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་དགོང་ལ་རང་གི་རྒྱུན་ལྡན་དབྱུགས་ཀྱི
སྦྱོང་བ་ནང་དུ་རྒྱུ་བ་དང་སྦྱིར་འབྱུང་བ་དེ་གཅིག་པོར
སོམས་གཏད་ནས་སྐར་མ་ཁ་ཤས་རིང་བྱེད་པ་དང་། དེ
བཞིན་དགོ་བཅན་བསྟན་པའི་སྦྱོར་སྒྲིབ་ལྷ་ས་སྦྱོང་
(Yoga) བྱེད་པ།

ཉམ་གྱི་འདེད་པ་ལྷ་ས་སྦྱོང་དབྱུངས་སྒྲིབ་པོ་ཉམ་པ། ཡིད
དུ་འདོད་པའི་གྲོགས་པོ་དང་གྲོགས་མོ་བསྟན་པ་སོགས
ཀྱིས་གནས་སྐབས་ཀྱི་ལྷ་ས་སོམས་ངལ་བས་མགོ
གཟེར་ཞི་བྱུང་བ་དང་སྦྱང་མར་མི་འབྱུང་བའི་སྦྱོར
འགོག་ལ་ཕན།



ཕྱགས་ཚེ་མེ།

