

۷ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و.... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند، شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید.

برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی لینک زیر کلیک کنید.

[www.karnil.com](http://www.karnil.com)

همچنین برای ورود به کانال تلگرام کارنیل روی لینک زیر کلیک کنید.

<https://telegram.me/karnil>

# یوگای سری تائویی<sup>س</sup>

(تمرین دایره میکروکزمیک)

نوشته : منتاک چیا

ترجمه : جاوید زمان گلزاری

اسم اصلی کتاب

Awakening healing energy through the Tao



- سرشناسه : چیا، منتاک، ۱۹۴۴-م.م.  
Chia, Mentak
- عنوان و نام پدیدآور : یوگای سری تائویی: (تمرین دایره میکروکزمیک)/منتاک چیا: ترجمه جاوید زمان گلزاری
- مشخصات نشر : تهران: چاپ اندیشه نو، ۱۳۹۳ .
- مشخصات ظاهری : ۱۰۵ صفحه
- شابک : 978-600-179-063-8
- وضعیت فهرست نویسی : فیپا
- یادداشت : عنوان اصلی : Awaken healing energy through the Tao:the Taoist secret of circulating internal power
- عنوان دیگر : تمرین دایره میکروکزمیک.
- موضوع : تمرین های ورزشی
- موضوع : تائویسم و بهداشت
- موضوع : پی کونگ
- موضوع : شور زندگی
- شناسه افزوده : گلزاری، جاوید زمان " ۱۳۴۰- ، مترجم
- رده بندی کنگره : RA۷۸۱ / ۹۹۱۳۹۳ چ/ ۹
- رده بندی دیویی : ۶۱۳/۷۱
- شماره کتابشناسی ملی : ۳۶۰۳۴۹۷
- عنوان: یوگای سری تائویی  
(تمرین دایره میکروکزمیک)  
نویسنده: منتاک چیا/ مترجم جاوید زمان گلزاری  
نوبت چاپ: اول  
ناشر: اندیشه نو  
تیراژ: ۱۰۰۰ عدد  
قیمت ۷۰۰۰ تومان  
سال چاپ: ۱۳۹۳  
شابک:

- ۱.....پیشگفتار
- ۲.....مقدمه
- ۲.....انرژی سلامتی بخش تائو چیست؟
- ۴.....نگاهی به طب غربی و یوگای تائویی
- ۵.....ساختار کانال‌ها و نقاط طب سوزنی چه هستند؟
- ۷.....بخش اول : گام‌های عملی بیدار کردن انرژی درونی**
- ۷.....بیدار کردن انرژی حیاتی
- ۷.....(چی) به چه معنا است؟ و چگونه بوجود می‌آید؟
- ۹.....کانال‌های اصلی انرژی
- ۹.....برقراری ارتباط درست با کالبد انرژی
- ۱۰.....گشودن کانال‌ها به چه معنی است؟
- ۱۰.....مصون ماندن از تاثیرات جانبی با دقت در شرایط آماده سازی
- ۱۱.....طب سوزنی و دایره میکروکزمیک
- ۱۱.....نتیجه
- ۱۲.....آمادگی برای چرخش انرژی چی
- ۱۲.....۱- محیط راحتی را انتخاب کنید
- ۱۲.....۲- پوشاک
- ۱۲.....۳- اتاق
- ۱۲.....۴- شکر
- ۱۳.....۵- تحریک کردن جریان چی
- ۱۴.....۶- طرز نشستن
- ۱۵.....۷- طریقه تنفس
- ۱۶.....۸- موانع ذهنی
- ۱۶.....۹- وضعیت زبان
- ۱۸.....موضوع سوم: تبسم درونی
- ۱۸.....نیروی شفا بخش تبسم
- ۲۰.....به اندام های حیاتی خود با عشق تبسم کنید
- ۲۱.....چگونه بوسیله تبسم درونی به درون خود تبسم کنیم؟
- ۲۲.....۱- خط قدامی بدن
- ۲۲.....۲- دهان
- ۲۲.....۳- تماس زبان با سقف دهان

- ۴- گردن و گلو..... ۲۳
- ۵- قلبی پراز عشق و محبت..... ۲۴
- ۶- ریه‌ها..... ۲۴
- ۷- ناحیه شکم..... ۲۴
- ۸- خط میانی..... ۲۵
- ۹- خط پشت (ستون مهره‌ها)..... ۲۵
- ۱۰- خاتمه با جمع کردن انرژی در ناف..... ۲۵
- ۱۱- استفاده از تبسم درونی در زندگی روزمره..... ۲۶
- نتیجه..... ۲۷

**بخش دوم : چرخش انرژی سلامتی بخش حول دایره میکروکزمیک..... ۲۷**

- ورود به دایره ( باز کردن کانال عمل کننده)..... ۲۷
- بیدار کردن نقاط حیاتی..... ۲۸
- اولین نقطه : ناف..... ۲۹
- برای سهولت تمرکز از یک انگشت استفاده کنید..... ۳۰
- مشکلات قلب و ریه..... ۳۰
- فشارهای عصبی، کپهولت سن، ضعف جسمی..... ۳۱
- فشار خون بالا..... ۳۱
- فشار خون پائین..... ۳۲
- مشکلات گاستریت روده (گاسترواینتستینال)..... ۳۲
- دومین مرکز انرژی: برای زنان " کوان یوان " (کاخ تخمدان)..... ۳۴
- برای افراد متاهل و مردان جوان..... ۳۴
- برای مردان میان سال و مسن..... ۳۴
- سومین مرکز انرژی هوئی بین..... ۳۴
- گشودن کانال هدایت کننده (تومو)..... ۳۵
- چهارمین مرکز انرژی: چانگ چیانگ(استخوان خاجی)..... ۳۶
- پنجمین مرکز انرژی..... ۳۸
- دردهایی که در پشت حین مراقبه احساس می شود..... ۳۸
- ششمین مرکز انرژی: چی چانگ(روی ستون مهره‌ها نقطه مقابل شبکه خورشیدی)..... ۳۹
- تحریک پانکراس..... ۳۹
- هفتمین مرکز انرژی: یو چن (ریشه گردن)..... ۳۹
- درد ناحیه شانه و قسمت فوقانی پشت..... ۴۰
- هشتمین مرکز انرژی: پای هوی(نقطه تاج سر)..... ۴۰

- ۴۱.....نهمین مرکز انرژی: بین تانگ نقطه بین ابرویی.....
- ۴۳.....طریقه پیشگیری از عوارض.....
- ۴۳.....تمام کردن چرخه میکروکزمیک.....
- ۴۳.....مبتدی‌ها: جریان چی را مخالف مسیر بچرخانید.....
- ۴۵.....دهمین مرکز انرژی: تماس زبان با سقف دهان.....
- ۴۶.....یازدهمین مرکز انرژی: سوان چی (مرکز گلوبی).....
- ۴۷.....دوازدهمین مرکز انرژی: شان چانگ (قلب).....
- ۴۸.....سیزدهمین مرکز انرژی: چان کونگ (شبکه خورشیدی).....
- ۴۸.....انسجام انرژی هنگام اتمام.....
- ۴۹.....ماساژ صورت.....
- ۴۹.....گشودن کانال‌های دست‌ها و پاها.....
- ۴۹.....دایره بزرگ آسمانی.....

**۵۲.....بخش سوم: نقاط عمل کننده.....**

- ۵۲.....برنامه تمرینی برای خود تنظیم کنید.....
- ۵۳.....تکرار: نقاط اصلی دایره میکروکزمیک.....
- ۵۵.....چرخش انرژی چی حول دایره.....
- ۵۶.....هدف نهایی: اتوماتیک شدن چرخش چی.....
- ۵۷.....دریچه‌های اطمینان.....
- ۵۷.....راه‌های پیشگیری از عوارض جانبی.....
- ۵۷.....روش‌های پاک شدن.....
- ۵۷.....باد گلو و اسپهال.....
- ۵۸.....مراقبه و مسائل جنسی.....
- ۵۸.....اشتها و ناراحتی‌های معده.....
- ۵۸.....مرکز گلوبی: سرفه کردن.....
- ۵۹.....تمیز شدن مری، معده و روده‌ها.....
- ۵۹.....اشتباه‌ها و بیماری‌های ذهنی.....
- ۶۰.....چه وقت باید به پزشک مراجعه کرد؟.....
- ۶۰.....تمرین درست از عوارض جانبی جلوگیری می‌کند.....
- ۶۱.....سئوالی که مرتب در مورد دایره میکروکزمیک پرسیده می‌شود و پاسخ به آنها.....
- ۶۱.....۱- چی یا نیروی حیاتی الکترومانیتیک چیست؟.....
- ۶۲.....۲- آیا چهار زانو نشستن ضروری است؟.....
- ۶۳.....در حین مراقبه اگر آقایان و یا خانم‌ها تحریک شوند چه باید بکنند؟.....

- ۴- آیا چرخش انرژی در دایره میکروکزمیک کمکی به مشکلات جنسی ام می کند؟..... ۶۳
- ۵- آیا تمرین های تائویی برای همه مناسب است؟..... ۶۴
- ۶- آیا خانم ها دوران عادت ماهانه می توانند مراقبه کنند؟..... ۶۴
- ۷- آیا می توانیم وسط ابروها یعنی چشم سوم تمرکز کنیم؟..... ۶۴
- ۸- چرا حین مراقبه بعضی ها در ناحیه پشت و شانه ها دردهایی احساس می کنند؟..... ۶۵
- دردهای پشت که در افراد مسن و ضعیف بنیه ایجاد می شود..... ۶۵
- ۱۰- چرا بعضی اشخاص حین مراقبه دچار صدای گوش می شوند؟..... ۶۶
- ۱۱- اگر بعد از مدتی مراقبه دچار کم اشتهایی شده اید چه باید بکنید؟..... ۶۶
- ۱۲- چرا بعضی اشخاص بعد از تمرین مراقبه دچار گرفتگی عضلات می شوند حرکت های کششی مثل یوگا می کنند و یا صداهای مختلف می شنوند؟..... ۶۶
- ۱۳- (چی) بدن بیمار را چگونه تحت تاثیر قرار می دهد؟..... ۶۸
- ۱۴- گرفتگی سینه را چگونه می توان برطرف کرد؟..... ۶۸
- ۱۵- چه زمانی برای تمرین مراقبه مناسب است و آیا حفظ ترتیب اهمیت دارد؟..... ۶۹
- ۱۶- کسانی که این تمرین ها را انجام می دهند آیا باید مواظب قند خون شان باشند؟..... ۶۹
- ۱۷- بعضی از دوستانم بعد از تمرین این روش از مسائل اجتماعی دوری می جویند آیا نظر خود را در این مورد بیان می کنید؟..... ۷۰
- ۱۸- آیا تمرین آرامش و تمرکز ساعات خواب را کاهش می دهد؟..... ۷۰
- ۱۹- تمرین دایره میکروکزمیک چگونه احساسات را متاثر می کند؟ آیا زمانی که عصبی ناامید یا سر خورده هستیم می توانیم مراقبه انجام دهیم؟..... ۷۰
- ۲۰- آیا بطور ریتمیک دم و بازدم کردن و یا ادای ماتترا چرخش انرژی در دایره میکروکزمیک را آسان تر می کند؟..... ۷۱
- ۲۱- آیا استاد چیا از جریان انرژی خود برای گشودن کانال های شاگردانش استفاده می کند؟..... ۷۲
- ۲۲- آیا روش شما عوارض جانبی هم دارد؟..... ۷۲
- ۲۳- چرا در حین مراقبه احساس خستگی می کنم؟..... ۷۳
- ۲۴- کامل کردن دایره میکروکزمیک چه فوایدی دارد؟..... ۷۴

#### ۷۵..... فصل چهارم: توصیه های سلامتی بخش انرژی تائو

- ۷۵..... دایره میکروکزمیک از دید علم طب..... ۷۵
- ۷۵..... دیداری طبی در مورد فواید چرخش چی تائویی..... ۷۵
- ۷۶..... تائوگرایی و تاریخ مختصر هنرهای سلامتی بخش..... ۷۶
- ۷۷..... پژوهشی طبی در مورد انرژی شفا بخش تائویی..... ۷۷
- ۸۰..... تجربیات شخصی در رابطه با دایره میکروکزمیک..... ۸۰
- ۸۸..... مصاحبه دکتر لاورنس یونگ با سه تن از تمرین کنندگان یوگای تائویی..... ۸۸

۹۵..... مصاحبه با بیل.....

بخش پنجم: یوگای تائویی چگونه سیستم هورمونی شما را متاثر می کند؟..... ۹۹.....

۹۹..... غدد درون ریز و مراکز انرژی تائویی.....

۹۹..... آدرنالین.....

۱۰۰..... کلیه ها.....

۱۰۱..... بیضه ها.....

۱۰۱..... تخمدان ها.....

۱۰۲..... طحال.....

۱۰۲..... غده تیموس.....

۱۰۳..... هیپوتالاموس.....

۱۰۳..... غده تیروئید (غده انرژی).....

۱۰۴..... غده هیپوفیز.....

۱۰۵..... غده اپی فیز (قطب نمای انسان).....



## پیشگفتار

در بیست و پنج سال اخیر در ایالت متحده امریکا و اروپای غربی افراد بی‌شماری به موضوع‌های مربوط به سلامتی و رشد شخصیت فردی علاقه مند شده‌اند. منتهی اینبار مسائلی چون بدن، روح و ذهن در هم آمیخته می‌شوند. ترکیبی یگانه و مقدس که از شرق گرفته شده است. بطور عمومی این نگرش در عصر نوین با بهره‌گیری از طب پیشگیری، در گروه‌های مختلف خود را نمایان می‌سازد که همه در مسیرهای معنوی با روش‌های عملی حرکت می‌کند. از روابط گرفته تا دنیای درونی مان می‌توان تاثیرات آن را در حرکات و تغییر در ارزش‌ها و مسئولیت‌هایمان در قبال دنیای آینده ملاحظه کرد. به موازات این پیشرفت‌ها می‌توان تاثیر بینش‌های کلاسیک ادیان شرقی را نیز مشاهده کرد. بینش علمی که در اواخر قرن بیستم در حوزه فیزیک و زیست‌شناسی بوجود آمده کمتر واقع‌گرا و منطقی بوده است. این دو نظریه، یعنی درک پیشرفت عصر جدید و تغییر در الگوهای عملی، بشکل شیوه‌های عملی در حوزه طب پیشگیری خود را نشان داده است. شاید بهترین نمونه آن کاربرد طب سوزنی برای درمان بیماریها را بتوان نام برد. حقیقتی که می‌توان به آن اشاره کرد این است که طب سوزنی و طب چینی مدیون یوگای سری تائویی هستند. در واقع یوگای سری تائویی منشاء طب چینی و بسیاری از شیوه‌های پرورش سلامتی بوده است. برای بسیاری از غربی‌ها درک گرایش‌های تائوئیستی بسیار مشکل و اسرار آمیز است. بهترین مثال برای این تفکر را می‌توان سخنان پر رمز و راز کتاب «بی‌چینگ و طرفداران فلسفه تائو» از جمله لائودزو و جوانگ دزو را نام برد. برای کسانی که خواهان بکار بردن شیوه‌های حفظ تندرستی همچون تای چی چوان هستند حتی اگر این شیوه‌ها ایده‌آل هم باشند باید شکل رابطه طبیعت با درون انسان کاملاً واضح و مشخص باشد. تفکر در مورد این گونه روش‌ها و دیگر تمرین‌ها و سنجش رابطه آن‌ها با اصل ازوتریک تائویی مسئله را مشکل‌تر می‌کند. در واقع یوگای سری تائویی و یا احاطه کردن اکسیر درون، برای کسانی که آموزش‌های عصر جدید را دنبال می‌کنند اندیشه‌ای جدید بشمار می‌رود به خصوص برای درک مبحث‌هایی که به عمل نزدیک‌تر هستند. برقراری رابطه ازوتریکی چه معنایی می‌تواند داشته باشد؟

در اصل ما به مراقبه‌هایی که منشاء هندی دارند و یا روش‌های مختلف تمرین‌های یوگا که بعد از سال‌های ۱۹۲۰ مطرح شده‌اند عادت کرده‌ایم. همچنین بعد از سال‌های ۱۹۶۰ با فلسفه ذن و بودیسم تبتی آشنا شده‌ایم، پس تمرین‌های تائویی چه معنایی می‌توانند داشته باشند؟ در این کتاب که استاد منتاک چیا به رشته تحریر درآورده است برای اولین بار تمامی این سؤالات مطرح و بررسی شده‌اند.

## مقدمه

### انرژی سلامتی بخش تائو چیست ؟

لائو دزو در اثر کلاسیک خود که قرن ششم قبل از میلاد به یادگار گذاشته است چنین مینویسد : تائویی که از خویش سخن بگوید تائو نیست. تائو در معنای عامیانه به معنای راه و قدرت است. در نوشته‌های اخیر چینی، تائو هماهنگی شخص با نیروهای طبیعت و درک او از زندگی معنا شده است. دانایان تائویی که تنها در کوهها زندگی میکردند حاکمیت طبیعت را بر حاکمیت اجتماع ترجیح می‌داده و به امکاناتی که از طرف امپراتوران به آنها داده می‌شد بی‌اعتنا بودند. مراقبه دایره میکروکزمیک شیوه‌ای است متعلق به آن دانایان که حاصل رابطه طبیعت با درون انسان است. این انرژی سلامتی بخش بطور کل از هر نوع اعتقاد مذهبی و یا شیوه‌های تفکری که امروزه مد شده‌اند به دور است. حتی با فلسفه‌های اصیلی که در چهار چوب معابد شکل گرفته است تفاوت دارد. انرژی حیاتی که بطور خاصی در سراسر بدن جریان دارد با آنکه قابل لمس نیست ولی با آزمایش‌های واقعی قابل فهم است. این انرژی را دانایان چینی کشف کرده‌اند و برای کسانی که بخواهند آن را تجربه و استفاده کنند تنظیم شده است. حتی کسانی که اعتقادات دینی یا فردی دارند از این انرژی سلامتی بخش می‌توانند استفاده کنند. نویسنده این کتاب (استاد چیا) با آنکه مسیحی است برای یاری به سلامتی هزاران انسان این شیوه تائویی را تدریس میکند. واضح است که حتی با مطالعه و تحقیق صدها جلد کتاب و دائرة المعارف تائویی و یا کتابهای ترجمه شده از متن تائو ته چینگ و یی چینگ نمی‌توان شخص را در راه بیدار کردن این انرژی سلامتی یاری کرد. اما مطالعه این کتاب به این اشخاص کمک می‌کند تا بتوانند چرخه آسمانی و نیروی حیاتی سلامتی بخش (دایره میکروکزمیک، دایره جهان کوچک، دایره عالم صغیر، دایره بهشت کوچک) را درک کنند. منتاک چیا تمامی این کتابها را مطالعه کرده و زیر نظر استادان تائویی، تا سطح پیشرفته تعلیم دیده است. او معتقد است که بیان این مقوله تنها از طرف افراد محدودی تا کنون مقدور بوده است. این تعالیم که در قالب شعر و یا سمبل‌های رمز گونه‌اند تا به امروز دور از دسترس محققان بوده است به همان شکلی که در قرون وسطی در اروپا با کیمیاگری بر خورد می‌شده در چین هم در مورد انرژی سلامتی پنهان کاری می‌شده است. استاد چیا بر این عقیده است که زمان همگانی شدن این علم برای علاقمندان فرارسیده است. این شباهت تاریخی اتفاقی نیست. شیوه دایره میکروکزمیک تائویی بر روی سیمپای انسان کار می‌کند و اولین قدم در پاک کردن انرژی فرد به شمار می‌رود. این روش یادگار افراد بی‌شماری است که زندگی خود را در راه آسان کردن این سیستم صرف کرده‌اند. استفاده روزانه از این تمرین‌ها در خور توجه است. علت موفقیت بسیاری از بزرگان چینی گردش انرژی حیاتی و یا چی در سراسر بدنشان بوده است.

استفاده از طب سوزنی، هنرهای رزمی و هنرهای فکری (کونگ فو، باگوا، شین یی چوان، سیمیای درون) علت موفقیت اساتید چینی بوده و الهام بخش خزانه‌های ادبی و فلسفی بزرگی چون یی چینگ و تائوته چینگ بوده است. در زمانهای گذشته قدرت و هوش خلاق تائوئیست‌ها در پیشرفت تکنولوژی و حاکمیت چین نقش به سزایی داشته است، شاید کنفوسیوس که خود از این شیوه‌های سلامتی استفاده می‌کرده با بیان فلسفه تائویی توانسته است طرفداران بی‌شماری را جلب کند. زمانی که اولین چاپ کتاب مراقبه دایره میکروکزمیک به بازار عرضه شد بسیاری از مردم به متناک چیا گفتند که با انتشار چنین کتابی زیاده روی کرده است. اطلاعات این کتاب حاوی مطالبی است که معمولا به هنر آموزان رشته‌های تای چی، مراقبه کنندگان و یا رشته‌های مختلف رزمی بعد از سالها تمرین داده می‌شود. دایره میکروکزمیک تمرینی است که به آنها جهت افزایش نیروی درونی، ذهنی و بدنی شان به عنوان روشی سری آموزش داده می‌شود و آنها نباید این روش را افشا کنند. استاد چیا که در تعلیمات مختلف مهارت دارد دید متفاوتی نسبت به دیگران دارد. از نظر ایشان تعلیم، بعد از یادگیری سیستم انرژی سلامتی شروع می‌شود. یادگیری این سیستم مهمترین پایه تعلیم ایشان است. بعد از مهارت در چرخش انرژی در بدن، می‌توان در سایر موارد به سرعت پیشرفت کرد. گشودن کانا ل‌های گردش انرژی در بدن الفبای تمرین‌هاست و قبل از آموزش الفبا نمی‌توان هرگز جمله‌ای ساخت و یا پاراگرافی نوشت یا در دانشگاه نمی‌توان مسائل ساده و یا پیچیده را درک کرد. دقیقا همین مسئله در مورد نیروی سلامتی تائویی نیز صادق است. بدون یادگیری مسائلی که در این کتاب در مورد جریان انرژی بیان می‌شود، نمی‌توان در انجام تمرین‌های دیگر به سرعت پیشرفت کرد. حس کردن جریان انرژی معادل بیست سال انجام تمرین‌های دیگری مانند روبروی دیوار نشستن و یا ذکر صدها مانترا است که در نتیجه همان تجربه را به دنبال خواهد داشت. کتاب بعدی استاد چیا (دائرة المعارف یوگای ازوتریک تائویی) در مورد مراقبه و دفاع شخصی پیشرفته که در زندگی روزمره مورد استفاده هستند بحث شده است و همچنین متعادل کردن انرژی‌هایی که در طول زندگی با آنها روبرو هستیم. کونگ فوی سیمیا (تمرین‌های انرژی جنسی برای مردان) و یا کونگ فوی اوواریان (تمرین‌های انرژی جنسی برای زنان) در مورد چگونگی تبدیل انرژی جنسی خام به انرژی خلاق می‌باشد. چی کونگ پیراهن آهنی، تمام سطوح بدن (فاسیا)، اندام‌ها، تاندون‌ها و استخوانها را قوی می‌کند و مقاومت را افزایش می‌دهد. متحد شدن پنج عنصر، نحوه تبدیل انرژی منفی به انرژی مثبت را آموزش میدهد، اندام‌های صدمه دیده را درمان خواهد کرد و موجب متعادل تر شدن شخصیت درونی فرد می‌شود. تای چی، چی کونگ، پاکوا چی کونگ، شین یی چی کونگ، لمس مرگ و کونگ فوی پنج انگشت نیروی درونی را افزایش می‌دهند، بدن به سلامتی نائل شده و مهارت پیدا کردن در تکنیک‌های بلند تایی چی چوان، پاکوا چوان و شین یی چوان را آسانتر می‌کند. مراقبه دایره میکروکزمیک اسرار بعضی از علوم سلامتی و بعضی از استعدادهای مهارتی را باز گو میکند، مراقبه دایره

میکروکزمیک از سنت قدیمی ارتقا دهنده روحی سرچشمه می‌گیرد. این سنت علاقمندان را برای درک تمامی اسرار تائو قدم به قدم یاری خواهد داد .

مایکل وین

## نگاهی به طب غربی و یوگای تائویی

بسیاری از تمرین کننده‌ها در ایالت متحده امریکا از شهرهای مختلف و از هر صنفی به تجربه جریان انرژی در بدنشان و دایره میکروکزمیک اعتراف کرده اند. بطور کل حس جریان انرژی در این تمرین با بسیاری از مبحث‌های متون کلاسیک تائویی چین شباهت دارد. همچنین در تحقیقات جداگانه‌ای که دانشمندان چینی و فرانسوی در مورد کانالهای انرژی انجام داده‌اند ثابت شده است که این کانال‌ها از نقطه نظر الکتروفیزیولوژیک واقعی بوده و نقشه‌ای که از مسیر این کانال‌ها و نقاط ترسیم شده است حدود ۸۰-۹۰ درصد با نقشه‌ای که هزاران سال پیش در چین پزشکان طب سوزنی ترسیم کرده‌اند شباهت دارد. در عین حال نقاط مخصوص طب سوزنی در اثر تحریک می‌توانند روده، قلب و دیگر اندام‌های داخلی را تحت تاثیر قابل سنجش قرار دهند. همچنین ترشح غدد درون ریز و تغییرات الکتروانسفالوگرافیک و بوجود آمدن سریع امواج الکتریکی در کورتکس مغز از دیگر اثرات آن بشمار می‌رود. آزمایش‌های مختلفی را که چینی‌ها و فرانسوی‌ها انجام داده‌اند ارتباط عمیق کانال‌های طب سوزنی و اندام‌های داخلی را نشان می‌دهد .

حس جریان انرژی در یوگای ازوتربیک تائویی دقیقاً تجربه همان احساسی است که شخص حین مداوا با سوزن یا اکوپانچر لیزری و یا حتی طب فشاری حس می‌کند. دایره میکروکزمیک عبارت است از همان دو کانال اصلی و مهم (تومو) و (رن مو) که در طب سوزنی از این کانال‌ها خیلی استفاده می‌شود. در بررسی تجربه‌های شاگردان منتاک چیا می‌بینیم که آنها توانسته‌اند تمامی کانال‌های انرژی شان را احساس کنند. در متون کلاسیک نیز به این تجربه‌های مشابه برخورد می‌کنیم. کمبود منابع موثق علمی که بتوانند ارزش واقعی طب سوزنی را نشان دهند. لذا آشکار نبودن تغییرات فیزیولوژیکی در حین انجام تمرین‌های مراقبه و یوگا موجب شده‌اند که طب سوزنی و یوگای ازوتربیک تائویی تا به امروز در فولکلور چینی کاربرد عمومی پیدا نکنند .

تحقیقات دکتر هربرت بنسون از دانشکده طب دانشگاه هاروارد و دیگر محققان در تغییر نظریه ذکر شده بسیار موثر بوده است. نتیجه این تحقیقات دقیق نشان می‌دهد که چگونه انجام این تمرین‌های آرام بخش در بدن انسان تغییرات مفیدی ایجاد می‌کند. بدیهی است که طب آرامش بخش و تمرین‌های برطرف کننده استرس، امروزه در طب به عنوان مسائل مهم درمان شناسی مورد قبول همگان است. یوگای سری تائویی بعلت دارا بودن معلوماتی در سطح پیشرفته، بعنوان فعالیتی مستقل مطرح است. ولی ما دانشمندان باز هم آنچه به دستمان می‌رسد می‌خواهیم با دقت بررسی کنیم .

در مراقبت‌هایی که انجام داده‌ام نشان می‌دهد که فعالیت شدید الکتریکی کورتکس مغز موجب پیشرفت انرژی کانال‌های (چی، پرانا) می‌شود. آرام کردن فعالیت الکتریکی کورتکس مغز تا زمانی که شخص تمرین کننده یوگای تائویی بتواند به آگاهی کاملی برسد موجب شناسایی جریان چی می‌شود. بنابر این شخص چی بیشتری را جذب می‌کند و این جریان آگاهانه می‌تواند در کانال‌ها و اندام‌های داخلی برای از بین بردن انسدادها و عدم تعادل‌ها و برطرف کردن ضعف‌ها بکار گرفته شود. این نگرش خاص یوگای سری تائویی، پایه‌های بازخورد زیستی (بیوفیدبک) را نیز تعیین می‌کند. این بدین معناست که شما می‌توانید شیوه فیزیولوژیکی خود را به بخش آگاه ذهن تان وارد کرده و آن را آگاهانه هدایت کنید. بر اساس تحقیقاتی که انجام داده‌ام می‌توانم بگویم که : یوگای سری تائویی عبارت از ترکیب مداوای آرام بخش طب سوزنی و بازخورد زیستی است. بسیار خوب اگر چنین است پس طبیعت فیزیکی چی (پرانا، انرژی طب سوزنی) چیست ؟

### ساختار کانال‌ها و نقاط طب سوزنی چه هستند؟

در تمام نقاط دنیا تعداد زیادی از دانشمندان در مورد این سؤال‌ها تحقیق می‌کنند ولی در مدت ده تا بیست سال اخیر گمان می‌کنیم یک جواب پیدا شده باشد .  
آیا برای اینکه یوگای سری تائویی بتواند برای انسان‌ها مفید واقع شود بایستی ۱۰الی۲۰سال دیگر نیز صبر کنیم؟

خیر چندین هزار سال است که بسیاری از چینی‌ها با استفاده از شیوه یوگای سری تائویی امراض خود را درمان می‌کنند و در ده سال اخیر بسیاری از مدارس پزشکی و بیمارستان‌های چین بطور رسمی از چی کونگ برای مداوای سرطان، تنگی سرخرگ، فشارخون و بسیاری از بیماریها در کنار سایر روشهای درمان استفاده می‌کنند.

حتی مجله‌های طبی و انتشارات مختلف ادعا می‌کنند که این روش‌ها نتایج خوبی داشته اند. چی کونگ کلاسیک یکی از روش‌های یوگای سری تائویی است که امروزه در بیمارستان‌های چین، مورد استفاده قرار می‌گیرد. فقط تفاوت اصلی در این است که بر عکس یوگای سری تائویی، از تنفس آرامش بخش یا بازخورد زیستی برای افزایش آگاهانه جریان انرژی بهره نمی‌گیرند.

اما تمرین‌های سلامتی بخش تائویی بدون شک در جهت متعادل کردن انسدادها و کنترل انرژی درونی و حتی افزایش جریان انرژی گام مهمی بشمار می‌رود. در متون کلاسیک تائویی و استادانی که روش‌های سری را به کار می‌برند به انجام تمرین‌های آرام کننده و احساس انرژی و هدایت جریان انرژی بوسیله بازخورد زیستی تاکید دارند. تمرین‌های آرامش بخش، بازخورد زیستی، هاتا یوگا و تمرین‌های تنفسی یوگا از پایه‌های اساسی یوگای اوتوتریک تائویی هستند و شاگردان متناک چیا به اهمیت آن پی برده اند. بعد از انتشار چاپ اول کتاب متنا چیا بسیاری از کسانی که یوگا، تای چی، تی‌ام و دیگر روش‌های مراقبه را

تمرین می‌کردند خواهان تمرین با منتاک چیا شده اند. با انجام تمرین‌های آرامش بخش مثل هاتا یوگا و روش‌های مشابه در مدت ۴-۵ سال می‌توان جریان انرژی را تجربه کرد و یا در بعضی از موارد در مدت چند روز با باز شدن بیشتر کانال‌ها می‌توان انرژی چی را بطور کامل احساس کرد. کسانی که این تمرین‌ها را انجام نمی‌دهند ممکن است برای احساس جریان انرژی چندین هفته و یا ماه انتظار بکشند. این اشخاص انرژی درونی و باز شدن کانال‌ها را بسیار ضعیف و یا با شدت کمتری احساس خواهند کرد. بطور خلاصه معتقد هستیم که بعد از انتشار کتاب اول منتاک چیا در ایالات متحده یوگای سری تائویی به عنوان یک شیوه درمانی مورد توجه قرار گرفته است. و علت آن فعالیت‌های متعددی است که در طول ده سال گذشته در ایالات متحده شده و یوگای سری تائویی به عنوان پایه تمرین‌های آرامش بخش هاتا یوگا و طب سوزنی مطرح شده است. منتاک چیا وارث زنده این سنت بوده و مورد آموزش تمرین‌هایی که تا به امروز کاملاً سری نگه داشته شده بودند هیچگونه کوتاهی نکرده. اطمینان دارم در آینده‌ای بسیار نزدیک یوگای ازوتریک تائویی از سوی اتحادیه طب به عنوان روشی موثر برای سرطان، التهاب مفاصل و یا هر نوع بیماری که ارتباط با خود درمانی دارند شناخته خواهد شد.

لاورنس یونگ (دکتر داروساز)

## بخش اول

### گام‌های عملی بیدار کردن انرژی درونی

#### بیدار کردن انرژی حیاتی

در واقع مراقبه به معنی آرامش بخشیدن به ذهن است. فنون مراقبه که امروزه آموزش داده می‌شوند از دو شیوه اساسی برای آرامش ذهن استفاده می‌کنند. اولین شیوه نشستن در سکوت (ذن) است. در این شیوه روبروی یک دیوار خالی از هر چیز می‌نشینید تا ذهن به حالتی کاملاً خالی برسد. برای رسیدن به وضعیت آگاهی کامل اگر لازم باشد باید بیست سال تمرین کنید. دومین روش ذکر ماترا است که در این حالت با ایجاد ریتم صدا و تصورات ذهن به آرامش می‌رسند. بعد از هزاران بار تکرار ماترا بدن با فرکانس بالایی شروع به لرزیدن می‌کند و شخص مراقبه کننده در زندگی روزمره خود سطح بالایی از انرژی را ادراک می‌کند.

شیوه سری تائویی کمی متفاوت است و به محو کامل جریان فکری وابسته نیست و به جای آن انرژی چی به سمت بعضی از کانال‌های بدن هدایت می‌شود. این کانال‌ها برای رسیدن (پرانای اسپرم، قدرت جنسی و یا جریان گرم و نیروی کندالینی) به مراکز انرژی (چاکرا) کمک می‌کند. گردش چی در بدن به این شکل هزاران سال است که در چین بصورت راز از نسلی به نسل دیگر منتقل شده و از آن برای سلامتی و متعادل کردن روند زندگی استفاده شده است.

#### (چی) به چه معنا است و چگونه بوجود می‌آید؟

چی بمعنای نیروی حیاتی است. انسان زندگی خود را با ورود یک سلول اسپرم به تخمک شروع می‌کند. از این لقاح، ارگانیسم یک انسان جدید با یک سیستم بسیار پیچیده بوجود می‌آید. چی جریان انرژی دائمی است که رابطه بین بافت‌ها، اندام‌ها، عملکردهای مختلف مغز و انسان را برقرار می‌کند. جریان یافتن چی در کانال‌های اصلی بدن توسط دانشمندانی که در مورد رحم و لقاح تحقیق می‌کنند کشف شده است. آنها تجربه کرده‌اند که کودک در درون مرکز انرژی مادرش بزرگ می‌شود و غذا را از طریق این مرکز دریافت و اضافه آن را دفع می‌کند. کودک درون رحم مادرش از طریق ناف خود به طرف پایین (پرینیوم) و از آنجا به طرف سر و سپس از زبانش دوباره به طرف ناف تنفس می‌کند به همین علت تائویست‌ها ناف را نقطه آغاز جریان انرژی حیاتی چی می‌دانند و در بزرگسالان این نقطه محل ذخیره و

تغییر انرژی شناخته شده است. در روش مراقبه دایره میکروکزمیک برای افراد بالغ دقیقاً به جریان انرژی توجه می‌شود که فرد در رحم مادرش داشته است. زمانی که از این زاویه بنگریم مراقبه ازوتریک تائویی شیوه تولد دوباره است. یعنی بازگشت دوباره به اصل خویش و وضعیت موجود اولیه پس چرا بعدها این تعادل کاملی که حافظ سلامتی و رشد است از بین می‌رود؟



با ورود انرژی از طریق ناف به بدن کودک، تعادل انرژی بصورت بین و یانگ برقرار می‌شود تا در سراسر دایره میکروکزمیک به حرکت خود ادامه دهد.

زمانی که کودک متولد می‌شود انرژی او به آرامی در مناطق سرد و گرم بدنش جای می‌گیرد. و زمانی که کودک بزرگ شده و به مرحله بلوغ می‌رسد انرژی بالا می‌آید بطوریکه انرژی گرم (یانگ) در اندام‌های حیاتی مانند قلب، ریه‌ها، کبد، مغز جایگزین می‌شود و انرژی سرد (یین) در پاها، اندام‌های جنسی، کلیه‌ها و در منطقه شکم زیرین جای می‌گیرد. با افزایش سن کانال‌هایی که انرژی فعال را به اندامها می‌آورند در اثر فشارهای جسمی و ذهنی به تدریج مسدود می‌شوند و در نتیجه خستگی عمومی، ضعف و عدم سلامتی عارض می‌شود. جوانان چون انرژی بیشتری دارند احتمال کمتری برای مسدود شدن کانال‌هایشان دارند ولی اگر در وضعیت سلامتی مطلوبی نباشند و برای باز نگهداشتن کانال‌ها تلاش نکنند در نهایت کانال‌ها مسدود خواهند شد. که این حالت موجب نامتعادل شدن احساسات، بروز ناراحتی‌های مختلف و پیری زود رس می‌شود. در دوران کودکی از جریان انرژی خود با لذت استفاده می‌کنیم زیرا هنوز استرس و درگیری‌های زندگی موجب عدم تعادل آن نشده است. زمانی که انرژی ولرم (چی) در اثر تعادل دو باره بین و یانگ با قدرت جریان یابد، اندام‌های حیاتی مان با پخش جریان سلامتی پخش گرم می‌شوند و زمانی که انرژی سلامتی بخش تائو یکنواخت در سراسر بدن جریان پیدا کند مانند



دوران کودکی دوباره جوشش انرژی را حس خواهیم کرد. هدف اصلی ما کسب و بیداری دوباره انرژی یکنواخت است که زمانی صاحب آن بوده ایم.

## کانال‌های اصلی انرژی

با آنکه سیستم عصبی بدن انسان بسیار پیچیده است ولی می‌توان انرژی را به نقطه دلخواه بدن هدایت کرد. استادان کهن تائویی دو کانال اصلی را که انرژی در آنها جریان دارد کشف کرده اند. یکی از این کانالها کانال عمل کننده نامیده شده است که از نقطه بین مقعد و بیضه‌ها (پرینیوم) شروع می‌شود و درون بدن از درون آلت تناسلی، اندام‌های داخل شکم، قلب و گلو به طرف بالای بدن جریان می‌یابد. کانال دوم کانال هدایت کننده است که از همان نقطه شروع شده از نقطه پرینیوم و از طریق استخوان خاجی (استخوان دنبالچه) و ستون فقرات به سمت بالا امتداد یافته و به مغز می‌رسد و از آن نقطه به سقف دهان جریان می‌یابد. زبان مثل کلید یا فیوزی است که این دو کانال را به هم متصل می‌کند. وقتی که زبان درست به پشت دندانهای فوقانی تماس پیدا می‌کند انرژی از طریق ستون مهره‌ها به مغز رسیده و از قسمت قدامی بدن پائین می‌آید و تشکیل یک دایره را می‌دهد. بدین ترتیب این دو کانال، دایره‌ای را برای گردش دائمی انرژی شکل می‌دهند. به گفته استادان چینی از طریق جریان انرژی در این دو کانال، دایره کوچک آسمانی (دایره میکروکزمیک) کامل می‌شود. به همین دلیل در این کتاب چرخش اصلی انرژی را دایره میکروکزمیک نامیده‌ایم. این جریان حیات بخش با عبور از اندام‌های مهم بدن و سیستم عصبی، غذای لازم برای رشد سلول‌ها و سلامتی آنها و نیروی فعالیت آنها را تامین می‌کند.

## برقراری ارتباط درست با کالبد انرژی

دو کانال اصلی بدن انسان را می‌توان با سیم کشی الکتریکی منزل مقایسه کرد. تصور کنید یک خط برق اصلی از بیرون تا بلوی برق منزل کشیده شده است این تابلو محافظه‌هایی دارد که جریان درونی را از نوسانات ضعیف و فشارهای قوی محافظت می‌کند. همچنین کلیدهایی برای کنترل جریان تمامی اتاق‌های خانه دارد. این سیم کشی الکتریکی درونی مثل شش کانال قدرت بدن هستند که مراقبه‌های تائویی در مراحل پیشرفته از آنها استفاده می‌کند. در مراحل پیشرفته، مراقبه‌ها برای مصون ماندن از بارهای شدید انرژی که بطور ناگهانی ایجاد می‌شوند از سیم‌های اضافی یا فیوزها استفاده می‌شود. کانالی که از وسط بدن عبور می‌کند (کانال هدایت کننده) یکی از این فیوزها است. اگر در منزل تان یکبار سیستمی نصب و پیش بینی‌های لازم شده باشد منزل تان برای متصل شدن به خط اصلی الکتریک آماده است. وجود این وضعیت برای بدن حائز اهمیت می‌باشد. یعنی شما در مقابل نیروهایی که در زمین و آسمان جریان دارند آماده می‌شوید.

## گشودن کانال‌ها به چه معنی است؟

باز کردن کانال‌ها یعنی از بین بردن موانع کانال‌های انرژی بدن که مانع جریان طبیعی انرژی می‌شوند. بیشتر این موانع از فشارهای روحی، جسمی یا ذهنی ناشی می‌شوند. وجود این کانال‌های انرژی برای متعادل شدن نیروهای طبیعی است که ما را هر لحظه تحت تاثیر قرار می‌دهند. تاثیر نیروی سلامتی بخش انرژی‌های طبیعت می‌تواند با استفاده از جریان طبیعی خود این موانع را برطرف کند. کانال عمل کننده که از قسمت قدامی بدن از بالا به طرف پائین امتداد یافته است طبیعت خنک (یین) دارد. بالعکس کانال هدایت کننده که در پشت بدن به طرف بالا امتداد دارد بطور طبیعی دارای (یانگ) یا انرژی گرم است. پاها که بن یا خط زمین نامیده می‌شوند از زمین بار انرژی منفی را جذب می‌کنند. نقطه تاج سری یعنی خط آسمان، انرژی مثبت دارد و بطور خاصی از خورشید نیروی یانگ را جذب می‌کند. زمانی که این دو کانال به هم متصل می‌شوند و موانع آنها از بین می‌روند انرژی درون (قطب‌های مثبت و منفی) به جریان می‌افتد و اندام‌های حیاتی به دایره میکروکزمیک اصلی، که از ناحیه سر می‌گذرد، متصل می‌شوند. این اتفاق زمانی رخ می‌دهد که دو کانال اصلی یعنی کانال هدایت کننده و عمل کننده باز شده باشند. بدین ترتیب در تمامی اندام‌های بدن (چی) ولرم بیشتری جریان می‌یابد شیوه متحد کردن بین ویانگ یعنی سرد و گرم (آسمان و زمین) موجب متعادل شدن خصوصیات روحی و ذهنی و جسمی شما خواهد شد.

## مصون ماندن از تاثیرات جانبی با دقت در شرایط آماده سازی

در بعضی از روش‌های مراقبه شخص تمرین کننده بلافاصله شروع به جذب انرژی از بیرون می‌کند. تنها در افراد بسیار معدودی از بدو تولد کانال‌های انرژی شان باز است. و کسانی که اعمالی را انجام نداده‌اند که سبب انسداد کانال‌هایشان شود استعداد جذب انرژی از بیرون را دارند. در میان این افراد یوگی‌های زیادی هستند که شناخته شده‌اند و قبل از آنکه بدن شان برای تحمل انرژی زیاد آمادگی داشته باشد در اثر حرارت زیاد اندام‌های آنها صدمه دیده و یا دچار توهم شده‌اند. در شیوه تائویی با تدبیر بیشتر با این مسئله برخورد می‌شود. قبل از شروع تمرین با انرژی زیاد موانع کانالها از بین رفته و سپس مرحله افزایش چی آغاز می‌شود. بعد از باز شدن دو کانال اصلی دایره میکروکزمیک شش کانال مخصوص انرژی باز می‌شوند. بدین ترتیب بدن مثل اسفنجی شروع به جذب انرژی‌های طبیعی اطرافش می‌کند و نشاط حاصل از جذب انرژی به سرعت امکان گردش در سراسر بدن را پیدا می‌کند زمانی که تمامی این کانال‌ها باز شد هر اندامی انرژی لازمه خود را جذب و با بقیه سیستم بدن هماهنگ خواهد شد. جریان چی ولرم به رفع موانع موجود کمک می‌کند. اندام‌های داخلی را ماساژ می‌دهد و بافت‌های صدمه دیده یا تخریب شده را دوباره ترمیم می‌کند. با این روش می‌توان بیشتر امراض مهلک و تاثیرات

مضر فشارهای عصبی را از سیستم دفع کرد. بیشتر افرادی که تمرین مراقبه می‌کنند در مدت چند ماه بیشتر کانال‌های آنها باز می‌شود و یاد می‌گیرند که چگونه انرژی شان را محافظت کنند.

## طب سوزنی و دایره میکروکزمیک

عالمان چینی، انرژی جاری در کانال عمل کننده و هدایت کننده را مورد بررسی قرار داده‌اند و کانال‌های دیگری را هم که انرژی در آنها جریان دارد کشف کرده‌اند. نقاط درمانی که در طب سوزنی استفاده می‌شود، دقیقاً به روی همین کانال‌ها قرار دارند. قبل از پیشرفت طب سوزنی برای افزایش انرژی و یا باز کردن کانال‌ها، دانشمندان چینی برای سلامتی و طول عمر دراز، انرژی شان را در دایره میکروکزمیک به گردش در می‌آوردند. بعدها این استادان تحقیقات زیادی کردند و زمانی که اولین بار طب سوزنی ابداع شد به عنوان رشته‌ای رده پائین در طب مورد قبول واقع شد. فقط در امراض بسیار پیشرفته مورد استفاده قرار می‌گرفت. در چین بهترین پزشک کسی بود که می‌توانست از ابتلا به بیماریها پیشگیری کند. بالاترین درجه طب، طب پیشگیری است.

## نتیجه

مراقبه در روش تائویی، بعد از باز شدن دو کانال اصلی و بهم پیوستن آنها شروع می‌شود. تماس زبان با سقف دهان این دو کانال را به هم می‌پیوندد و دایره میکروکزمیک تشکیل می‌شود. استفاده از دریچه‌های خنک کننده در بدن مثل یک سیستم گردش عمل می‌کند. در حین مراقبه، انرژی متمایل است به طرف بالای بدن حرکت کند و هیجان، تصورات، شنوایی و بینایی، انفجارهای حسی و نگرانی‌های مختلف یکی می‌شوند و ممکن است گرما را در مغز افزایش دهند. زمانی که تمامی سی و دو کانال باز شدند (کانال‌های کوچکتر در این کتاب آورده نشده‌اند) در حین مراقبه انرژی متمرکز می‌شود و بعد از آرامش یافتن از تاثیرات جانبی به میزان زیادی کاسته شده و انرژی جریان بهتری پیدا می‌کند. وقتی که تمامی کانالها باز شدند می‌توانیم تمامی انرژی‌های مراکز مختلف (چاکراها) را یکنواخت به چرخش در آوریم. این شیوه را که کیمیاگری تائویی می‌نامند برای هماهنگ کردن انرژی‌های مراکز مختلف بدن با سیستم انرژی طبیعت و کسب اثرات مفید روش‌های زیادی باید اعمال شود. زمانیکه انرژی بیشتری کسب کردیم اهمیت باز شدن کانال‌های مختلف بطور محسوسی آشکار خواهد شد. بدون وجود کانال‌های باز و راحت، انرژی افزایش یافته موجب فشار شده و به بدن صدمه می‌زند. این تاثیرات جانبی علاوه بر آسیب بدنی، برای روان نیز مضر هستند و تا اندازه زیادی ناراحت کننده و حتی موجب کاهش انرژی می‌شود. هنگامی که به هر دلیل تاثیرات جانبی را حس کردید به قسمت مراقبت‌ها مراجعه کنید و اگر لازم بود با معلم یوگای تائویی مشورت کنید. این شیوه برای حفظ سلامتی تمرین

کننده مراقبه دایره میکروکزمیک بهترین روشی است که حاصل هزاران سال تجربه است. اگر مدتی مرحله به مرحله تمرین کنید حتما به هدف خواهید رسید.

## آمادگی برای چرخش انرژی چی

### ۱- محیط راحتی را انتخاب کنید

کلید چرخش چی در آرامش عمیق است. برای چرخش جریان انرژی باید در درون خودتان آرام باشید. اگر تلویزیون، صدای ماشین و یا هر صدایی شما را ناراحت می کند از آنها دوری کنید. این صداها موجب می شوند که تمرکز ذهنی تان از بین برود و متمرکز شدن روی انرژی تان مشکل خواهد شد. با گذشت زمان نسبت به چیزهایی که موجب ناراحتی شما می شوند بی اهمیت خواهید شد و در هر مکانی که بخواهید می توانید مراقبه را انجام دهید فقط در ابتدا مکان ساکت و ساعت معینی را انتخاب کنید. اطرافتان هر قدر ساکت تر باشد بیشتر تمرکز پیدا می کنید.

### ۲- پوشاک

حین مراقبه برای کسب چی، از لباس هایی که به بدنتان فشار نمی آورند استفاده کنید. کمرتان را شل کرده و ساعت و عینک را در آورید. فراموش نکنید که زانوها، گردن و انگشتان پا باید در وضعیت راحتی قرار گیرند. فقط به اندازه ای بپوشید که احساس سرما نکنید.

### ۳- اتاق

در اتاقی که تمرین می کنید باید هوا جریان داشته باشد ولی در مقابل پنجره باز ننشینید. در حین تمرین در بدن گرمای بیشتری ایجاد می شود و جریان هوا ممکن است موجب سرما خوردگی شود. در محلی که دارای نور شدید است مراقبه انجام ندهید نور شدید باعث حواس پرتی می شود و اگر هم زیاد تاریک باشد خواب آلود می شوید.

### ۴- تغذیه

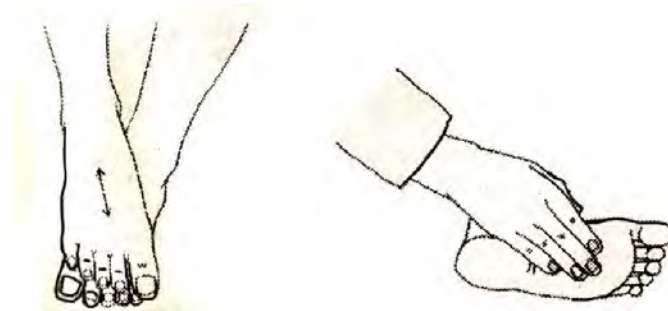
طبق نظر استادان تائویی اگر طوری غذا بخورید که سه چهارم معده تان پر شود فضای کافی برای هضم باقی می ماند. زمانی که معده تان پر است انرژی از دست می دهید و در حین تمرکز دچار مشکل خواهید شد. اگر غذا صرف کرده اید قبل از تمرین یک ساعت صبر کنید و از نوشیدن آب یخ و یا خوردنی های سرد مانند میوه های یخ زده پرهیز نمائید. خوردنی های سرد به مقدار زیادی بین هستند و تعادل بدنتان را به هم می زنند وقتی غذا را از یخچال بیرون می آورید اگر برای گرم شدن آن مدتی صبر کنید. بدنتان

برای گرم کردن غذاهای سرد انرژی مصرف نخواهد کرد. بدون رژیم گیاهخواری هم می‌توان به مراحل والای معنویت رسید. هم گیاهخواران، هم افراد معمولی ممکن است دچار بیماری وعدم تعادل سلامتی شوند. فقط چیزهایی را بخورید که احساس می‌کنید برایتان مناسب هستند. با گوش دادن به صدای بدن می‌توانید به غذاهایی که مناسب هستند پی ببرید. زمانی که گرسنه آید اگر چیز خاصی دلتان می‌خواهد این حس بدین معناست که بدن شما به آن چیز نیاز دارد. واضح است که پیروی از این حالت برای کسانی که به مصرف بی‌رویه قند یا غذاهای چرب و پر نمک عادت دارند مضر است.

اگر بدن شما به تغذیه نادرست عادت کرده است. به مرور زمان با ایجاد جریان چی ولرم در بدن، می‌توانید نیازهای واقعی تغذیه تان را دوباره پیدا کنید. هیچ کس بغیر از خودتان نمی‌تواند برای ایجاد هماهنگی درونتان نیازهای واقعی شما را تشخیص دهد. تنها استفاده از سبزیجات نمی‌تواند شما را تمیز یا مقدس کند فقط می‌توانید دقت کنید که از مواد و خوراکی‌های بدون شیمیایی و تازه استفاده کنید.

### ۵- تحریک کردن جریان چی

قبل از آماده شدن برای مراقبه ابتدا صورت، گوش‌ها، چشم‌ها و پاهایتان را ماساژ دهید سرتان را به هر طرف بچرخانید. سپس دست‌هایتان را در بالای سر به هم برسانید و ۳۶ مرتبه بصورت دایره وار بچرخانید. برای بر طرف کردن سفتی بدن‌تان حرکات کششی انجام دهید .



برای تحریک کردن جریان چی پاهایتان را ماساژ دهید

بدین ترتیب هنگام بیدار شدن از خواب می‌توانید به بهتر شدن جریان انرژی کمک کنید. تاندون‌ها را بکشید. در حالیکه پاها را به جلو دراز می‌کنید بنشینید و دست‌ها را به انگشتان پا برسانید. تمام نفس تان را بیرون بدهید و بدون آنکه به خودتان فشار آورید خم شوید این حرکت را نه بار انجام دهید. سپس زانوها را نه بار به هم بزنید و با زبانتان لثه‌ها را ماساژ دهید. این حرکت مانع از خراب شدن لثه‌ها می‌شود و تمرینی است برای زبان. در قسمت ماساژ چی در این مورد بیشتر گفتگو خواهیم کرد.



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

