

به نام خدا

# روش جوان سازی

مبتدا چیاک



آرام

انتشارات موسسه فرهنگی هنری تجسم خلاق

- سرشناسه : چیا، متاک، ۱۹۴۴ - م . Chia, Mantak
- عنوان و نام پدیدآور : روش جوان‌سازی / نویسنده متاک چیاک ؛ مترجم جمشید هاشمی.
- مشخصات نشر : تهران : تجسم خلاق . ۱۳۸۷ ،
- مشخصات ظاهری : (ج. بدون شماره گذاری) مصور ، جدول .
- شابک : ۹۷۸-۶-۹۶۴-۸۵۶۱-۶۳-۰
- وضعیت فهرست نویسی : فیپا
- یادداشت : عنوان اصلی : **chi self-massage taoist way of rejuvenation ۲۰۰۶c**
- یادداشت : کتاب حاضر قبلا تحت عنوان "روش‌های تائو برای ماساژ با انرژی درونی (جوان‌سازی سلولها)" با ترجمه مهناز آوا توسط انتشارات بهجت در سال ۱۳۸۴ نیز منتشر شده است.
- عنوان دیگر : روش‌های تائو برای ماساژ با انرژی درونی (جوان‌سازی سلولها).
- موضوع : ماساژ
- موضوع : پزشکی چینی
- موضوع : جوانی بازیافته
- شناسه افزوده : هاشمی، جمشید، ۱۳۴۹ - ، مترجم
- رده بندی کنگره : RA ۵/۷۸۰/ج۹/۹۱۳۸۷
- رده بندی دیویی : ۸۲۲/۶۱۵
- شماره کتابشناسی ملی : ۵۷۴۱۰۳۱
- تاریخ درخواست : ۱۲/۰۶/۱۳۸۷
- تاریخ پاسخگویی : ۲۰/۰۶/۱۳۸۷
- کد پیگیری : ۱۳۰۱۰۴۶

## پخش تجسم خلاق: ۸۸۳۰۲۵۲۳

متاک چیاک / جمشید هاشمی (آرام)

ناشر: تجسم خلاق

نوبت و سال چاپ : اول - تابستان ۱۳۷۸

طراح جلد:

تیراژ: ۳۰۰۰ جلد

قیمت: ۵۰۰۰ تومان



## فهرست مطالب

هشدار  
توضیح مؤلف

### فصل ۱

- مزایا و اصول نظری  
۱. نقش حواس در کنترل هیجانات منفی  
۲. نقش اندام‌های سالم در تغییر ویژگی‌های هیجانی و شخصی

### فصل ۲

- اتصال مقعد به انرژی اندام  
۱. قدرت منطقه عجان  
۲. قسمت‌های مختلف منطقه مقعد  
الف. قسمت میانی  
ب. قسمت جلویی  
ج. قسمت عقبی  
د. قسمت چپ  
ه. قسمت راست

### فصل ۳

- دست‌های شفابخش  
۱. کف دست  
۲. اطراف قلب  
۳. روده بزرگ  
۴. خطوط اصلی کف دست  
۵. انگشت‌ها، ایفاگر نقش سایر قسمت‌های بدن  
۶. تقویت قسمت‌های حدی  
۷. ماساژ دست‌ها برای افزایش جریان انرژی چی  
۸. آماده شدن  
الف. حداقل یک ساعت بعد از غذا خوردن صبر کنید.  
۹. تمرین  
الف. انتقال انرژی چی به دست  
ب. ماساژ دست  
۱۰. ارتباط انگشت‌ها با هیجانات، عناصر و اندام‌ها

## فصل ۴

ماساژ سر

۱. سر

الف. نقطه فرق سر

ب. انتقال انرژی چی به دست و صورت

ج. ضربه به سر

د. حبس کردن نفس برای افزایش جریان انرژی چی

ه. پوست سر

و. تاج

۲. صورت

الف. زیبایی طبیعی

ب. انتقال انرژی چی به صورت

ج. پیشانی

د. وسط صورت

ه. قسمت پایین صورت

و. کل صورت

ز. قسمت میانی پیشانی

۳. گیجگاه

۴. دهان

الف. زیباسازی فرم دهان با ماساژ

۵. چشم

الف. انتقال انرژی چی به دست و چشم

ب. کار روی تخم چشم و اطراف آن

ج. بالا کشیدن پلک‌ها

د. کار روی کاسه چشم

ه. تمرین بیرون آوردن اشک چشم

و. کشیدن تخم چشم

ز. نحوه حفظ تماس چشم

۶. بینی

الف. انتقال انرژی چی به دست

ب. سوراخ بینی

ج. برآمدگی بینی

د. قسمت میانی بینی

ه. اطراف بینی

و. قسمت پایین بینی

۷. گوش

الف. قسمت خارجی گوش

- ب. قسمت داخلی گوش  
 ۸. لثه، زبان و دندان  
 الف. انتقال انرژی چپ به دست  
 ب. لثه  
 ج. لثه و زبان  
 د. زبان  
 ه. فشردن دندان  
 و. انتقال انرژی به دندان  
 ۹. گردن  
 الف. غده تیروئید و پاراتیروئید: محل شجاعت و توانایی تکلم  
 ب. انتقال انرژی چپ به دست  
 ج. کل گردن  
 د. قسمت میانی گردن  
 ه. گردن لاک‌پشتی  
 و. گردن ماهیخواری  
 ز. ماساژ گردن  
 ۱۰. شانه

### فصل ۵

- سم‌زدایی اندام و غدد  
 ۱. غده تیموس  
 ۲. قلب  
 ۳. ریه  
 ۴. کبد  
 ۵. معده، طحال، لوزالمعده  
 ۶. روده بزرگ و کوچک  
 ۷. کلیه  
 ۸. استخوان خاج

### فصل ۶

- زانو و پا  
 ۱. انباشته شدن سموم در زانو  
 الف. انتقال انرژی چپ به دست  
 ب. پشت زانو  
 ج. ماساژ کاسه زانو  
 د. حرکت دادن کاسه زانو  
 ه. ماساژ زانو

۲. پا، ریشه بدن
- الف. انتقال انرژی چی به دست
- ب. ماساژ پا
- ج. جدا کردن انگشت‌ها پا از یکدیگر
- د. انگشت شست و دوم
- ه. مالش پا

## فصل ۷

### یبوست

۱. علائم اصلی استرس
۲. یبوست، عامل گوشه‌گیری و عدم پذیرش شخص
۳. یبوست و پیری زودرس
۴. ماساژ قسمت شکم - شگفتی شفابخشی
- الف. خوابیدن به شکل طاق‌باز
- ب. مالش و گرم شدن دست‌ها
- ج. ماساژ روده کوچک.
۵. ماساژ شکم حین کارکردن و حرکت شکم

## فصل ۸

### تمرین روزانه

۱. شروع کار هنگام صبح
۲. بررسی سطح انرژی خود به طور روزمره
۳. آغاز روز با تمرین لیخند درونی
۴. رفع گرفتگی مجراهای انرژی به طور روزمره
۵. پاک‌سازی سموم روز پیش
۶. افزایش میزان گردش خون در اندام‌های پایینی
۷. به جریان انداختن خون را در سیاهرگ‌ها
۸. کشیدن تاندون‌ها
۹. کشیدن تاندون‌های گردن و ستون فقرات
۱۰. پاک‌سازی نه مجرای بدن
- الف. درب جلویی - مجرای جنسی
- ب. درب پشتی - مجرای مواد غذایی
- ج. هفت پنجره
- د. نظافت روده بزرگ به طور روزمره.
۱۱. نظافت قسمت‌های مختلف صورت
- الف. چشم
- ب. بینی

- ج. دندان  
 د. گوش  
 ه. گردن  
 و. ماساژ سر و شانه زدن مو  
 ۱۲. ماساژ پا  
 ۱۳. نگاه کردن به خود در آینه  
 ۱۴. آب، پاک‌کننده‌ای تمیز  
 ۱۵. استفاده از زمان  
 الف. اختصاص زمان برای تمرین  
 ب. خواب‌آلودگی هنگام رانندگی  
 ج. اپراتورهای کامپیوتر و کارمندان دفتری  
 د. تماشای تلویزیون  
 ه. پوتین  
 و. تمرین عصر  
 ۱۶. تمرین هنگام سفر و حمل و نقل  
 ۱۷. طرز قرار گرفتن بدن هنگام خواب  
 ۱۸. "اه، نه! باز هم وظیفه؟"



## هشدار

پیروان تائو، هزاران سال، تمرینات توصیف سده در این کتاب را با موفقیت به کار گرفته‌اند. آن‌ها در کلاس اساتید این مکتب آموزش دیده‌اند. خوانندگان نباید تمرینات را بدون راهنمایی و آموزش مربی انجام دهند؛ چون انجام نادرست برخی تمرینات، ممکن است باعث آسیب و یا بروز مشکلاتی برای سلامتی شوند. هدف ما این است که کتاب حاضر مکمل آموزش‌های دیده شده در زمینه تائو جهانی، و راهنمای انجام تمرینات مربوطه باشد. هر که دوست دارد این تمرینات را صرفاً با تکیه بر خود کتاب انجام دهد، می‌تواند این کار را انجام دهد، ولی خطر این کار کاملاً به عهده خود او است. هدف از توصیف روش‌ها، تمرینات و تکنیک‌های مختلف در این کتاب، ارایه جایگزین یا روشی دیگر برای درمان و مراقبت‌های پزشکی نیست. اگر خواننده دچار بیماری ذهنی یا هیجانی است، باید با یک متخصص درمانی یا متخصص مراقبت‌های سلامتی مشاوره کند. این نوع مشکلات باید قبل از به کارگیری آموزش‌های این کتاب برطرف گردند.

در این کتاب به هیچ عنوان تشخیص پزشکی، درمان، تجویز یا توصیه درمانی در ارتباط با بیماری‌ها، دردها، رنج‌ها یا مشکلات فیزیکی صورت نمی‌دهیم.



## توضیح مؤلف

مطالب کتاب حاضر را می‌توان توصیفی جامع از کل سیستم دانست. همه کتاب‌های من روی هم رفته ترکیبی از جهان‌بینی است. پس هر یک از کتاب‌ها یکی از بخش‌های مهم این سیستم را به معرض نمایش می‌گذارد و روش شفابخشی و غنی‌سازی زندگی را مطرح می‌کند. خواننده در صورت تمایل می‌تواند هر کتاب را به طور مستقل مطالعه نموده و انجام دهد. مطمئناً هر یک از این روش‌ها مستقل و فراگیر هستند، ولی روش‌ها با یکدیگر سر و کار دارند و در صورتی که همراه با هم صورت گیرند، بهترین نتیجه را در بر خواهند داشت. پس اساس همه آن‌ها، یعنی تمرین مدار عالم صغیر که راهی برای به جریان انداختن انرژی چی در سراسر بدن است، در همه تمرینات دیده می‌شود. دو کتاب این جانب به نام **انرژی شفابخشی را بیدار ساز و نور شفابخشی را بیدار ساز اساساً در مورد مدار عالم صغیر است.**

دو روشی که در ادامه بیان می‌شوند، تمرین لبخند درونی<sup>۱</sup> و شش صدای شفابخش<sup>۲</sup> هستند. در این کتاب روی این دو موضوع نیز تأکید بسیاری شده است. در کتاب دیگرم، به نام روش‌های برای تبدیل استرس به سرزندگی، این دو روش مطرح شده‌اند. کتاب حاضر، دنباله مطالبی است که قبلاً در جاهای دیگر بیان شده‌اند، با این حال نیازی نیست به مطالب قبلی مراجعه کنید. در این کتاب به طور کامل همه شیوه‌های ماساژ خویش با انرژی چی بیان شده‌اند. مطمئناً وقتی مجموعه تمرینات جوان‌سازی را شروع کردید، تمایل پیدا خواهید کرد تا سایر تمرینات ذکر شده را نیز فرا بگیرید.

ماتتاک چیا

---

<sup>۱</sup> Inner Smile

<sup>۲</sup> Six Healing Sounds



## فصل ۱

### مزایا و اصول نظری

بزرگان، از دوران باستان تا دنیای امروز، به طور قابل توجهی شادابی جوانی خود را حفظ کرده‌اند، به طوری که حداقل بیست سال جوان تر از سن واقعی خود به نظر یکی از سرچشمه‌های سرزندگی آنها انجام تمرینات جوان‌سازی با استفاده از ماساژ خود بوده است. این تمرینات در واقع استفاده از انرژی درونی خود یا انرژی چی به منظور تقویت و جوان‌سازی اندام‌های حسی (چشم، گوش، بینی، زبان، دندان‌ها، پوست) و اندام‌های درونی است. قدمت این تکنیک‌ها در حدود پنج هزار سال است. تکنیک‌هایی که تاکنون به صورت راز حفظ شده‌اند، به طوری که استادان این مکتب آنها را به گروه کوچکی از شاگردان منتقل می‌کردند. حتی با این وجود، هر یک از مریدان اساتید تائو، اغلب تنها از بخشی از این روش آگاهی داشتند. با مطالعه روی تعدادی از بزرگان تائوئیسم، اجزای مختلف این روش را کنار هم آورده و به صورت برنامه‌ای واحد و منطقی سازماندهی کردم. با انجام این تمرینات، به مدت پنج تا ده دقیقه در روز، می‌توانید خیلی چیزها از جمله سیما، بینایی، شنوایی، سینوس، لته، دندان، زبان و بنیه خود را بهبود بخشید.

#### ۱. نقش حواس در کنترل هیجان‌ات منفی

جوان‌سازی از طریق ماساژ خویش، گرفتگی نصف‌النهارها یا کانال‌های انرژی را در حواس مختلف و اندام‌های حیاتی برطرف می‌سازد. شیوه منحصر به فرد، انرژی چی را از اندام‌های جنسی و مقعد، ابتدا به صورت، دست‌ها و حواس و سپس به مناطق ویژه‌ای از بدن هدایت می‌کند.

این حواس به اندام‌ها متصل‌اند و اعتقاد بر این است که اندام، هیجان‌ات مثبت و منفی را ذخیره و تولید می‌کنند. با تقویت حواس، می‌توانیم هیجان‌ات منفی را کنترل کنیم. حواس اولین بخشی است که تحت تأثیر عوامل جهان خارج مثل تنش، عصبانیت و ترس قرار می‌گیرد. تأثیرات منفی جهان خارج نیز روی اندام‌ها و دستگاه عصبی تأثیر می‌گذارند. حواس قدرتمند در جلوگیری از اثرات انبوه محیط خارجی که ممکن است روی ما تأثیر منفی داشته باشند، مفید خواهند بود.

## ۲. نقش اندام‌های سالم در تغییر ویژگی‌های هیجانی و شخصی

در طول ده سال آموزش شیوه ساده ماساژ خود، افرادی را دیده‌ام که در زندگی هیجانی، شخصی و اجتماعی خود از آن استفاده کرده‌اند. یکی از شاگردانم خیلی ترس داشت. همین مسئله خیلی راحت باعث عصبانیت و در نتیجه بدخلقی، تحریک‌پذیری و دل‌درد او می‌شد. شخصی با این نوع احساسات به ندرت تبدیل به انسانی اجتماعی و دوست‌داشتنی می‌شود و به سادگی نمی‌توان با او ارتباط برقرار کرد. بعد از چند هفته انجام تمرین لبخند درونی، صدای کبد و ماساژ کبد و شکم، حال این شخص بهبود پیدا کرد، بد خلقی او کاهش یافت و دوست‌داشتنی‌تر شد. او می‌گوید، بزرگ‌ترین سودی که از بودن در کنار من نصیبش شده است، در زندگی خانوادگی او به ویژه در روابط با فرزندانش بوده است. او دیگر برای کاهش درد و فراموش کردن استرس قبلی خود به الکل نیاز ندارد. کارفرمایان و همکارانش نیز متوجه این تغییر شده‌اند. او کارگران دیگر را نیز برای مطالعه این سیستم نزد من فرستاده است.

منشی من یک بار برای آموزش یکی از همکارانش نزد ما مبلغی پرداخت کرد. او از همکارش خواست برای مقابله بهتر با استرس شغلی خود راهی پیدا کند. این زن به من گفت بهترین سرمایه‌گذاری عمرش را انجام

داده است، چون دیگر قربانی نوسانات هیجانی همکارش که با هم کار می‌کنند، نمی‌شود.





## فصل ۲

### اتصال مقعد به انرژی اندام

در تکنیک جوان‌سازی تائو، انرژی چی اهمیت زیادی دارد. اگر انرژی چی را وارد قسمتی از بدن که ماساژ می‌دهید نکنید، فایده‌ای ندارد و کار شما مثل لمس یا ماساژ معمولی است. مدیتیشن لبخند درونی و مدار عالم صغیر نیز بسیار حایز اهمیت است. این دو، بهترین روش برای ایجاد نیروی حیات در حواس و اندام‌ها هستند.

#### ۱. قدرت منطقه عجان

منطقه عجان (هین-یین<sup>۱</sup>) شامل مقعد و اندام‌های جنسی است. منطقه مقعد به دو بخش مختلف تقسیم می‌شود که با انرژی چی اندام‌های مربوطه ارتباط تنگاتنگی دارند. عبارت چینی هین-یین (عجان) به معنای مجموع نقاطی است که انرژی یین در آن‌ها جریان دارد و یا پایین‌ترین نقطه انباشتگی انرژی شکمی است. این منطقه همچنین دروازه مرگ و زندگی نیز به حساب می‌آید. این نقطه بین دو دروازه اصلی قرار دارد. یکی از این دروازه‌ها را دروازه جلویی (اندام جنسی) می‌نامیم که دریچه‌ای بزرگ برای عبور نیروی حیات است. در اینجا انرژی نیروی حیات می‌تواند به سادگی به بیرون تراوش کند و باعث تضعیف عملکرد اندام مربوطه شود. دروازه دوم یا دروازه پشتی، مقعد است. اگر این دروازه نیز به خوبی درزگیری و بسته نشود، ممکن است نیروی حیات را از دست بدهد. در تمرینات تائو، به ویژه

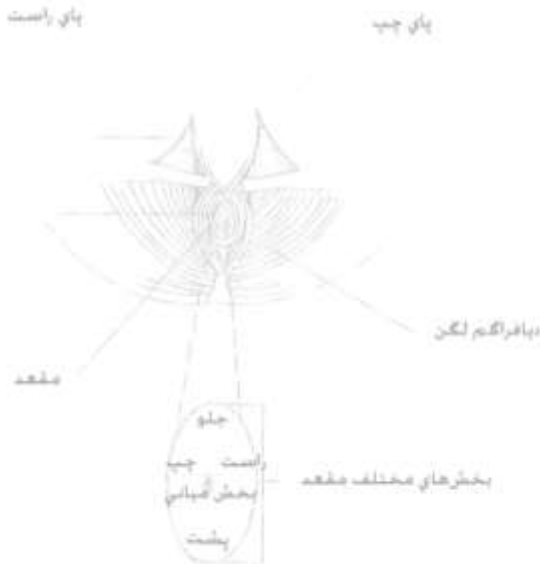
---

<sup>۱</sup> Hin-yin

اسرار عشق تائو، عشق شفابخش و پیراهن آهنین، استفاده از قدرت منطقه عجان برای درزگیری، بستن و بازگردادن و بالا آوردن نیروی حیات در امتداد ستون فقرات تمرین بسیار مهمی است. در غیر این صورت ممکن است نیروی حیات و انرژی جنسی به «رودخانه بدون بازگشت» تبدیل شود. به عبارتی این دو به سمت بیرون جریان پیدا کرده و دیگر سر جای خود باز نخواهند گشت.

## ۲. قسمت‌های مختلف مقعد

مقعد به پنج ناحیه تقسیم می‌شود که عبارتند از: (الف) قسمت میانی، (ب) قسمت جلویی، (ج) قسمت پشتی، (د) قسمت چپ و (ه) قسمت راست. (شکل ۱-۲)

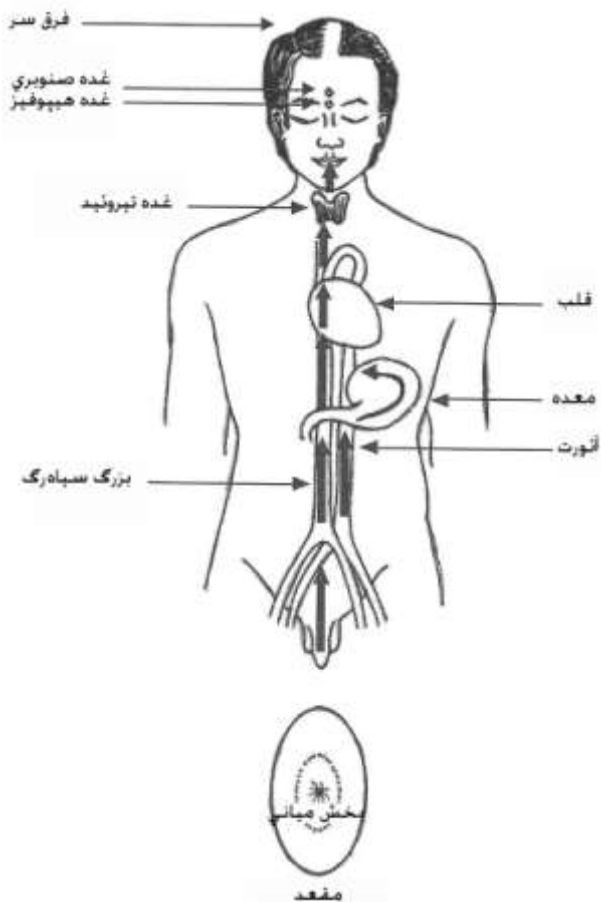


شکل ۱-۲: قسمت‌های مختلف مقعد



## الف. قسمت میانی

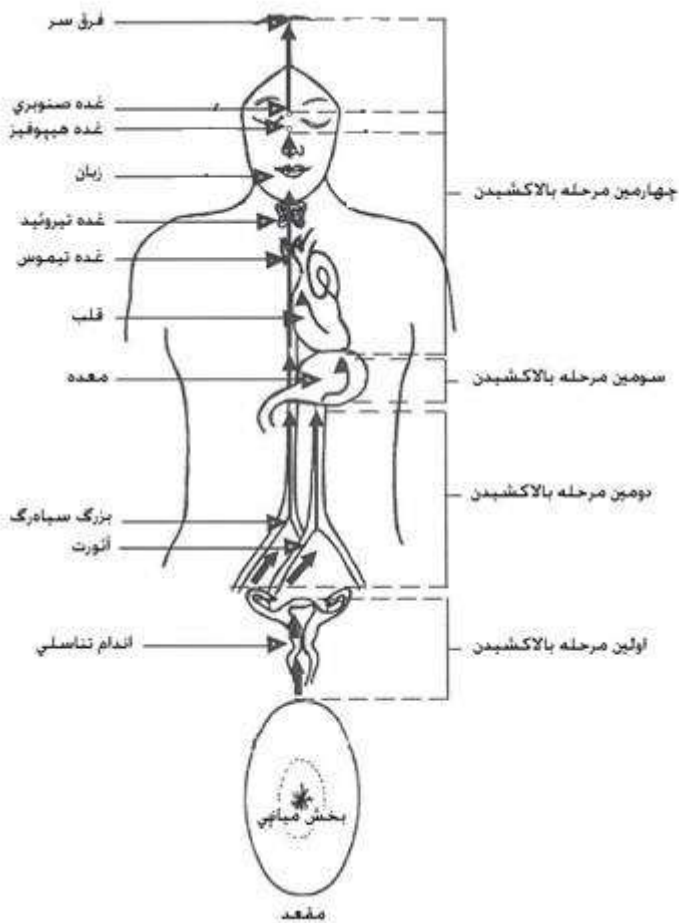
قسمت میانی منطقه چپِ مقعد به این اندامها متصل است: مهبل - رحم، آئورت و بزرگ سیاهرگ، معده، قلب، غدد تیروئید و پاراتیروئید، غده هیپوفیز، غده صنوبری و نوک سر. (اشکال ۲-۲ و ۲-۳)



شکل ۲-۲: قسمت میانی

ب. قسمت جلویی

قسمت جلویی منطقه چي مقعد به این اندامها متصل است: غده پروستات، مثانه، روده کوچک، معده، غده تیموس و قسمت جلویی مغز (شکل ۳-۲).

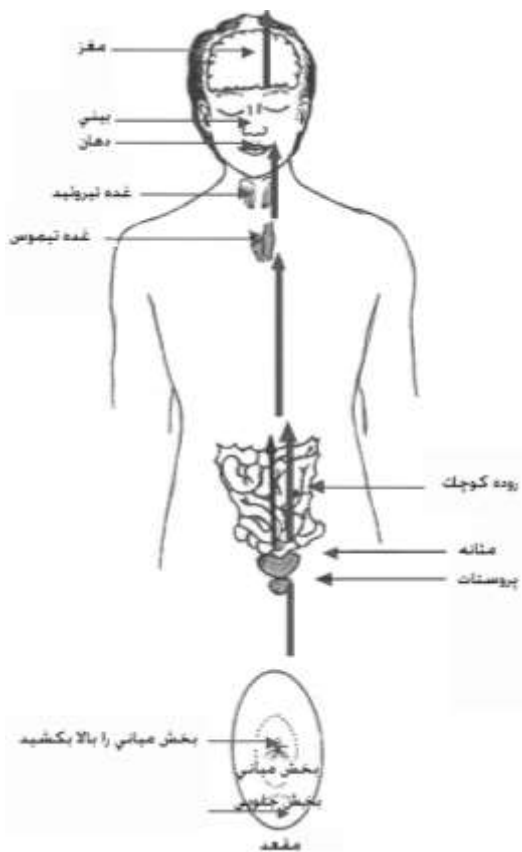


شکل ۳-۲:

قسمت چپ

### ج. قسمت عقبی

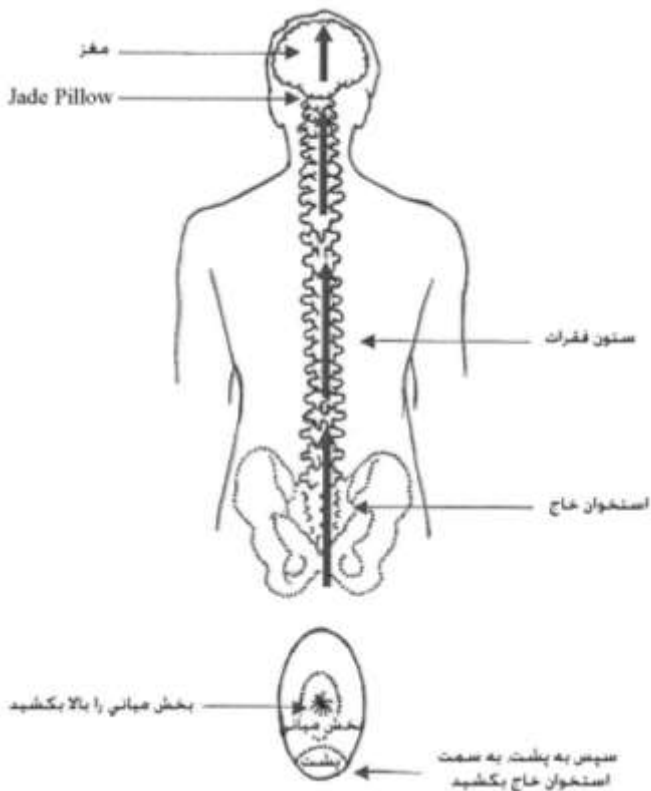
قسمت عقبی منطقه چپ مقعد به انرژی این اندامها متصل است:  
استخوان خاج، پایین کمر و مغز کوچک (مخچه) (شکل ۵-۲).

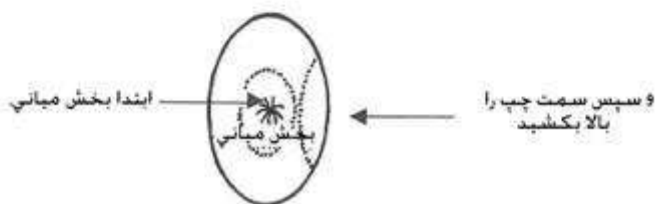
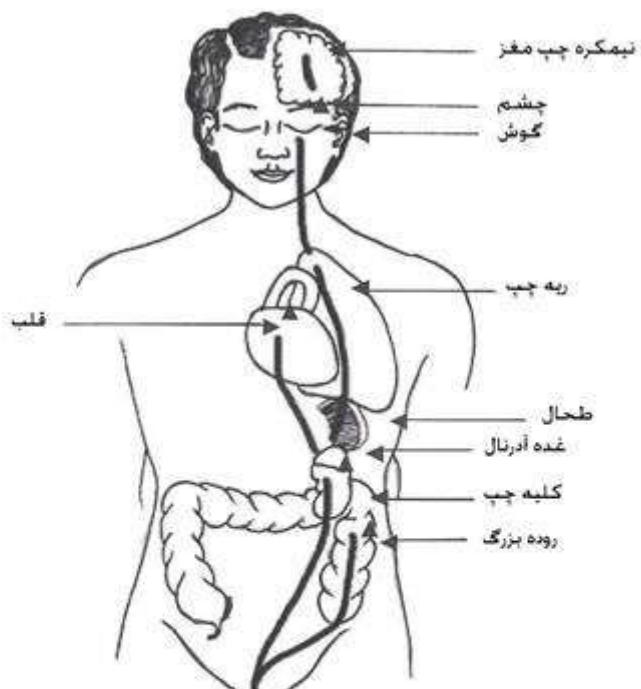


شکل ۵-۲ قسمت پشت

## د. قسمت چپ

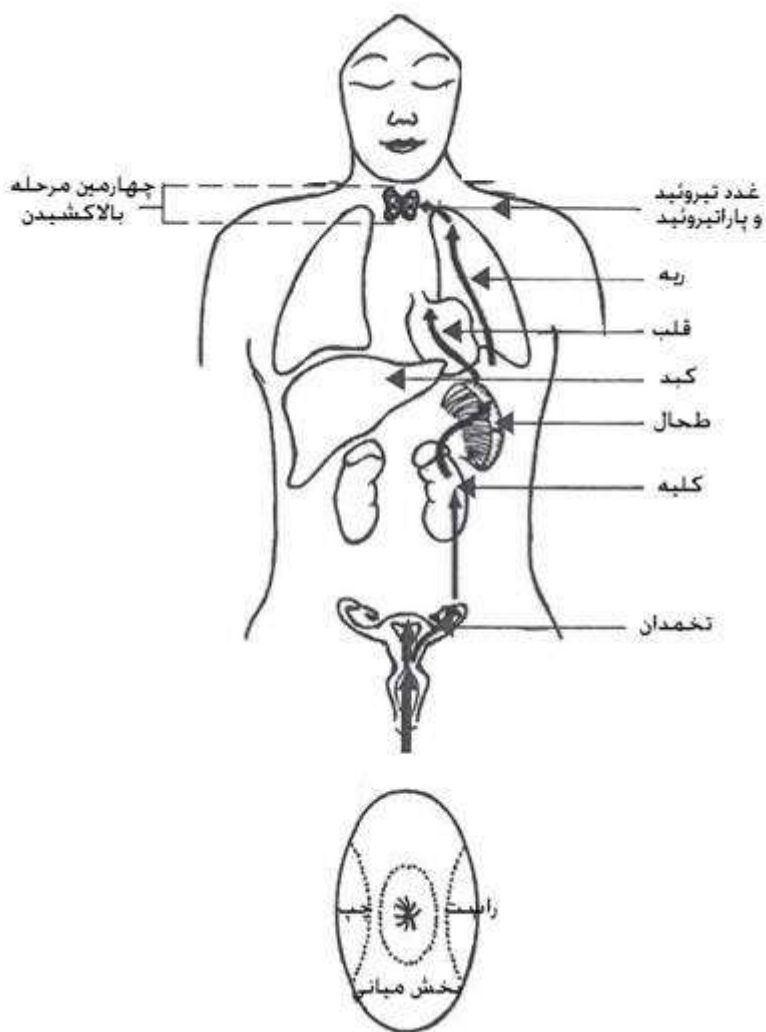
قسمت چپ منطقه چپِ مقعد به انرژی این اندامها متصل است:  
تخمندان چپ، روده بزرگ، کلیه چپ، غده فوق کلیوی، طحال، ریه چپ و  
نیمکره چپ مغز (اشکال ۶-۲ و ۷-۲)





شکل ۶-۲: قسمت چپ مقعد در مردان

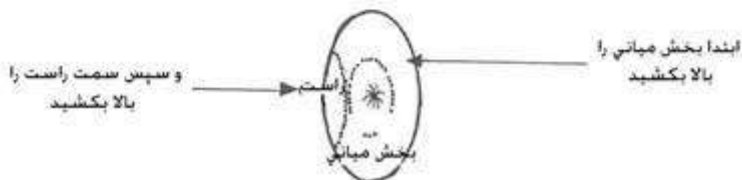
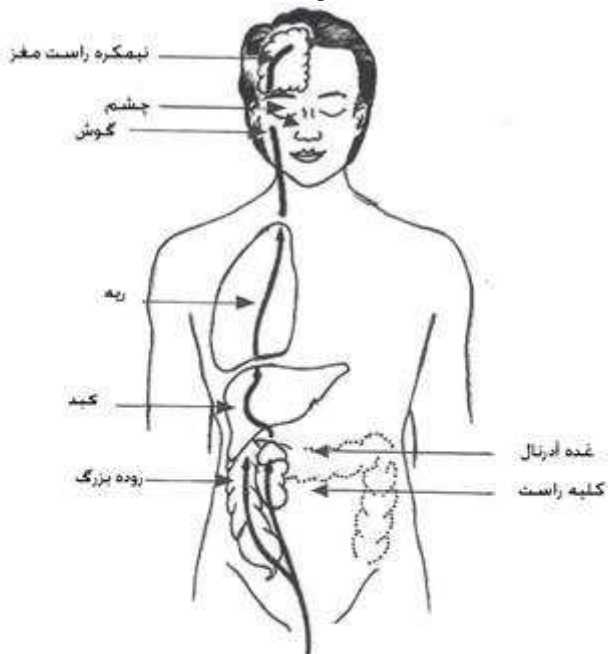




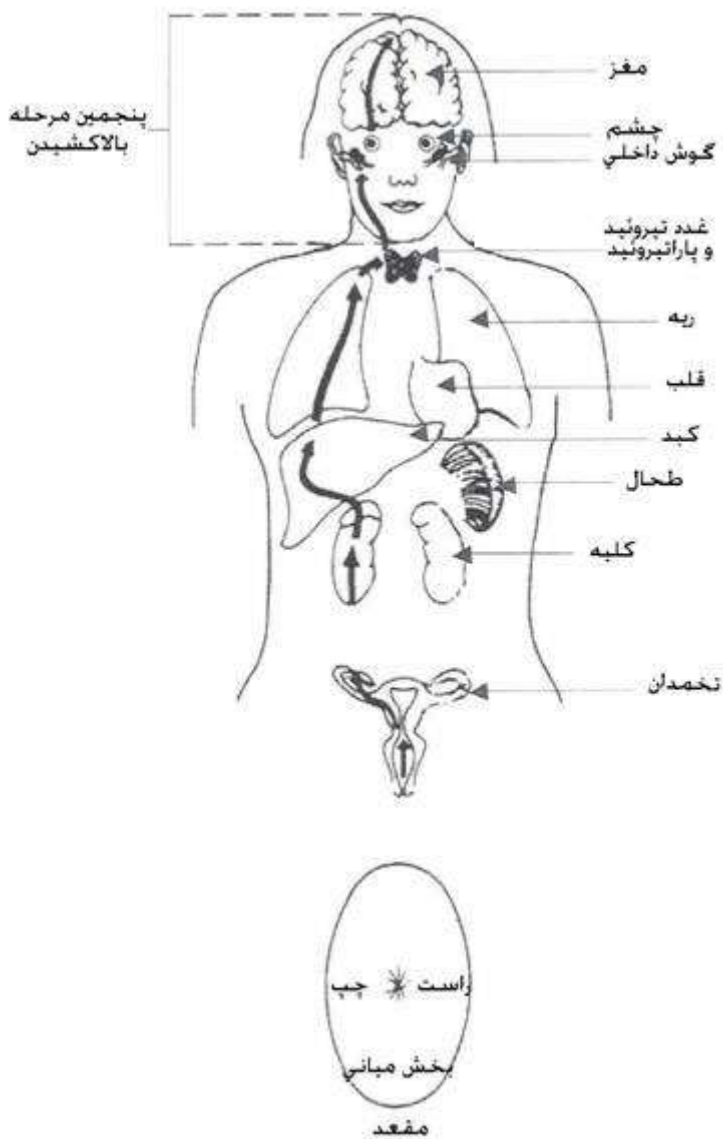
شکل ۷-۲: قسمت چپ در زنان

### ه. قسمت راست

قسمت راست انرژی چپ مقعد به انرژی این اندامها متصل است:  
تخمندان راست، روده بزرگ، کلیه راست، غده فوق کلیوی، کبد، کیسه صفرا،  
ریه راست و نیمکره راست مغز (شکل ۸-۲ و ۹-۲)

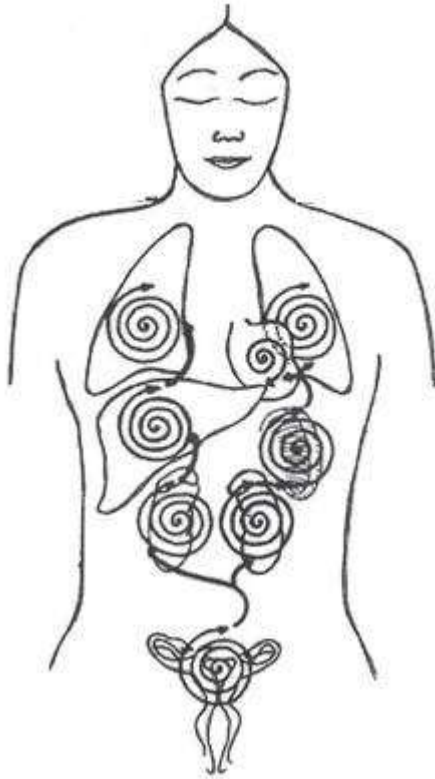


شکل ۸-۲: قسمت راست مقعد در مردان



شکل ۹-۲: قسمت راست مقعد در زنان

با متقبض کردن قسمت‌های متفاوت مقعد، می‌توانید انرژی چی بیشتری وارد اندام‌ها و غدد کنید. در نتیجه ماساژ اثربخش‌تر خواهد بود



شکل ۱۰-۲: ورود و چرخش انرژی در اطراف اندام

## فصل ۳

### دست‌های شفابخش

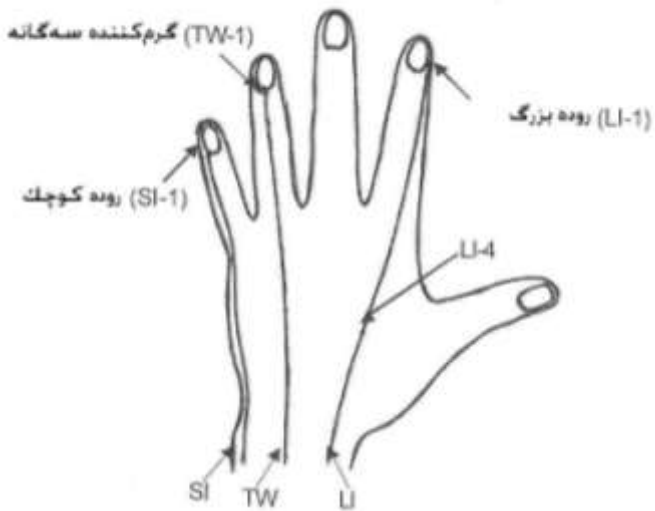
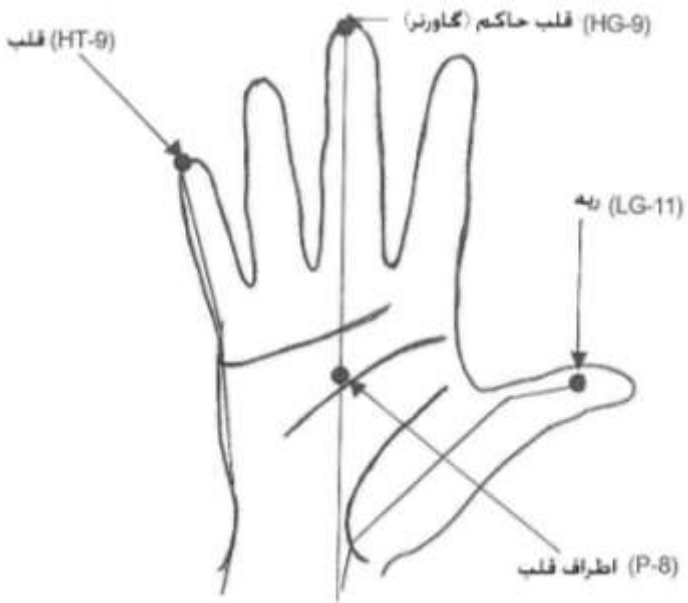
انسان می‌تواند با استفاده از مهارت بالای دست‌ها و انگشت‌هایش همه نوع ابزار پیشرفته بسازد. یکی از نقش‌های پیشرفته دست، شفابخشی است. با آگاهی از نقاط اصلی دست‌ها و انگشت‌ها خواهید توانست عملکرد مناسب اندام‌ها را حفظ کنید.

#### ۱. کف دست

کف دو دست محلی است که کلیه انرژی‌های اصلی چی به هم می‌پیوندند. می‌توان نیروی حیات را از کف دست به بیرون ارسال کرد تا خود یا دیگران شفا پیدا کنیم. می‌توان از کف دست انرژی را دریافت نموده و وارد ساختمان استخوان و اندام‌های اصلی کرد.

#### ۲. اطراف قلب

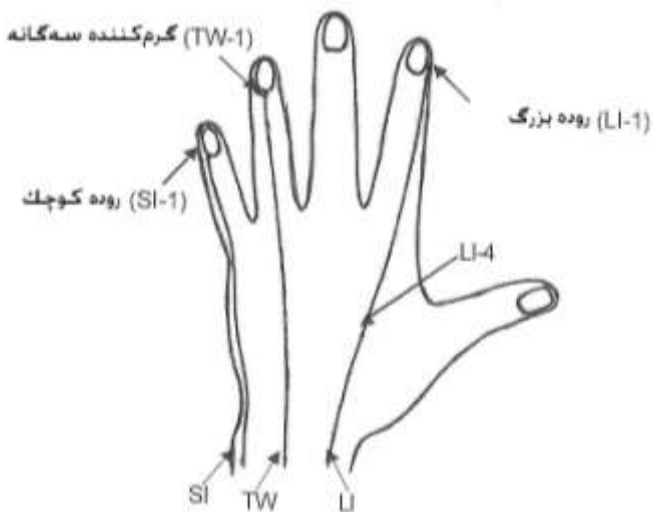
اطراف قلب (P-۸) محل اصلی تمرکز انرژی است. می‌توانید در این محل انرژی جمع کرده و انرژی قوی‌تری از آن نقطه به سمت بیرون مخابره کنید (شکل ۱-۳).



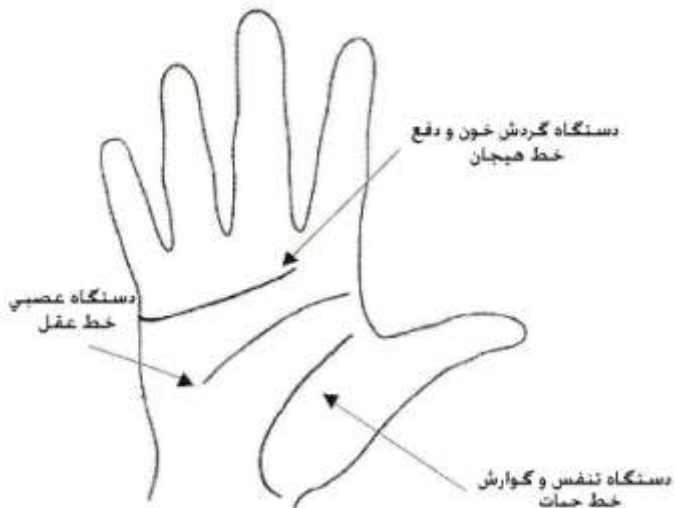
شکل ۱-۳: اطراف قلب

### ۳. روده بزرگ

روده بزرگ (LI-۴) نقطه مهمی است که همه دردهای بدن به ویژه درد اندام‌های حسی (چشم، گوش، بینی) و سردرد را کنترل می‌کند (شکل ۳-۲)



شکل ۳-۲: روده بزرگ



شکل ۳-۳: سه خط اصلی کف دست

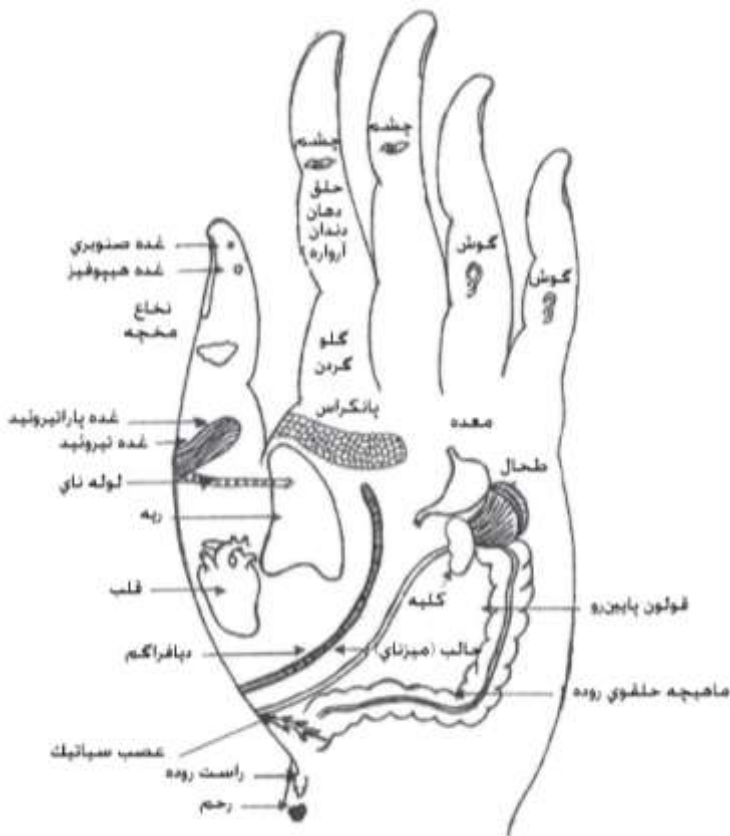


#### ۴. خطوط اصلی کف دست

سه خط اصلی کف دست عبارتند از: خط حیات، خط عقل و خط هیجان (شکل ۳-۳).

#### ۵. انگشت‌ها، ایفاگر نقش سایر قسمت‌های بدن

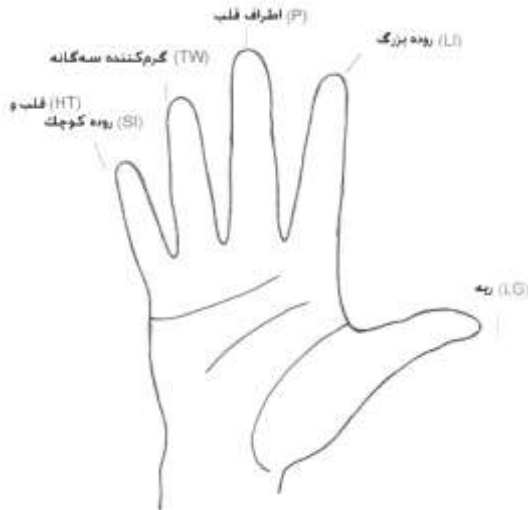
انگشت‌ها به نصف‌النهارهای انرژی اندام‌ها متصل هستند (شکل ۴-۳).  
 ۳. مفاصل استخوان‌های انگشت نیز با قسمت‌های مختلف اندام‌ها و حواس و هیجان‌ات مربوط به آن‌ها مرتبط است.



شکل ۴-۳: انگشت‌ها و انجام نقش‌های مربوط به قسمت‌های مختلف بدن  
از طریق نصف‌النهار انرژی اندام‌ها

## ۶. تقویت قسمت‌های حدى (Extremity)

تقویت نقاط انتهایی قسمت‌های حدى موجب تحریک اندام‌ها می‌شود. نوک انگشت‌ها دارای تعداد زیادی سیاهرگ و سرخرگ ریز است (شکل ۵-۳). وقتی پیر می‌شویم و به اندازه کافی ورزش و نرمش نمی‌کنیم، انرژی چی به خوبی جریان پیدا نمی‌کند و مسیر گردش آن مسدود می‌شود. این مسئله روی گردش خون تأثیر می‌گذارد و باعث سفت شدن یا تصلب سیاهرگ‌ها و سرخرگ‌ها می‌گردد. هنگام سرما دست‌ان‌مان زودتر از بقیه اندام احساس سرما می‌کنند. اگر می‌خواهید سریع گرم شوید، می‌توانید ابتدا دست‌ها و پاهایتان را گرم کنید.



شکل ۵-۳: نقش تقویت نقاط انتهایی قسمت‌های حدى در تحریک اندام

## ۷. ماساژ دست‌ها برای افزایش جریان انرژی چی

ماساژ دست‌ها و کف آن‌ها به افزایش جریان انرژی چی در طول نصف‌النهارهای مربوطه کمک کرده و باعث افزایش و هماهنگی کار دستگاه تنفس، گردش خون و گوارش می‌شود.

## ۸. آماده شدن

الف. حداقل یک ساعت بعد از غذا خوردن صبر کنید.

ب. این تمرین را بلافاصله بعد از انجام تمرین لبخند درونی و شش صدای شفابخش انجام دهید. در صورتی که قبلاً تکنیک‌های مدیتیشن مدار عالم صغیر یا ذوب ۱ را یاد گرفته‌اید، برای به دست آوردن نتیجه بهتر بعد از انجام تمرینات، این تکنیک را امتحان کنید.

ج. راحت لبه صندلی و روی استخوان‌های نشیمنگاه بنشینید. اطمینان حاصل کنید که ساق پاها به زمین متصل هستند.

د. در حالت کلی هر منطقه را شش تا نه بار ماساژ دهید. محل‌های دچار مشکل را بیشتر ماساژ دهید.

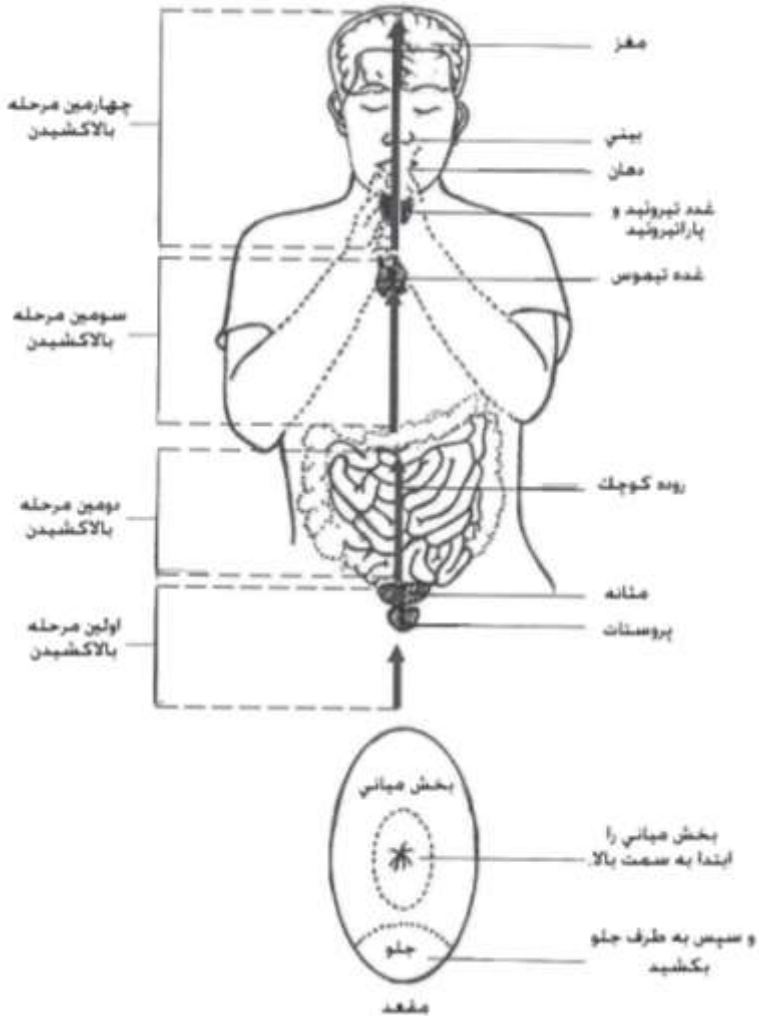
ه. افرادی که نمی‌توانند از بستر برخیزند، می‌توانند این حرکات را در همان بستر انجام دهند.

برای مطالعه بیشتر در زمینه تکنیک‌های لبخند درونی و شش صدای شفابخش، کتاب قبلی مؤلف این کتاب؛ به نام روش برای تبدیل استرس به سرزندگی را مطالعه نمایید.

## ۹. تمرین

الف. انتقال انرژی چی به دست‌ها (شکل ۶-۳)

۱. نفس خود را فرو برده، مهبل یا بیضه‌ها، کفل‌ها و همچنین قسمتی از مقعد را که مد نظر است (یعنی جلو، عقب، راست، چپ، وسط یا کل مقعد) منقبض کنید. در ابتدا ممکن است نسبت به اثرات این محل‌ها و تفاوت آن‌ها حساس نباشید، ولی در نهایت به این حس دست خواهید یافت. به طور کلی بخشی از مقعد که منقبض می‌شود، مطابق با محلی است که باید ماساژ داده شود. مثلاً می‌توانید سمت چپ مقعد را هنگام ماساژ ریه چپ ماساژ دهید.
۲. نفس خود را حبس کرده و حالت انقباض خود را حفظ کنید. دست‌هایتان را به شدت به هم بمالید، همزمان دندان‌هایتان را به هم بفشارید و زبان‌تان را روی سق دهانتان فشار دهید. با این کار دوازدهمین نصف‌النهار انرژی در دست‌ها تحریک می‌شود.
۳. در حالی که نفس‌تان را حبس و مقعدتان را منقبض کرده‌اید، به مالش دست‌ها ادامه دهید. حس کنید صورت‌تان داغ می‌شود. سپس در ذهن تجسم کنید انرژی به سمت دست‌هایتان جریان می‌یابد.
۴. وقتی صورت و دست‌هایتان داغ شد، توجه خود را به منطقه مناسبی معطوف کرده و آن قسمت را آن قدر ماساژ دهید تا از نفس بیفتید. طبق معمول نفس خود را بیرون داده و نفس بکشید. لب‌خند بزنید و از قسمتی که ماساژ می‌دهید آگاه شوید. احساس کنید این منطقه به شدت گرم می‌شود و انرژی در آن جریان می‌یابد.
۵. هر زمان که دست‌هایتان سرد می‌شود، کل این روش را برای تمامی قسمت‌هایی که باید ماساژ دهید، تکرار کنید. دست‌هایتان همیشه باید برای انجام ماساژ خیلی گرم باشند. اگر دست‌ها سرد باشند، روی ماساژ اثر خیلی کمی خواهد داشت.

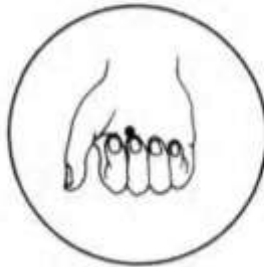


شکل ۶-۳: انتقال انرژی چی به دست

ب. ماساژ دست

همیشه کار را با مالش دست‌هایتان شروع کنید و این کار را آن قدر ادامه دهید تا دست‌هایتان گرم شوند.

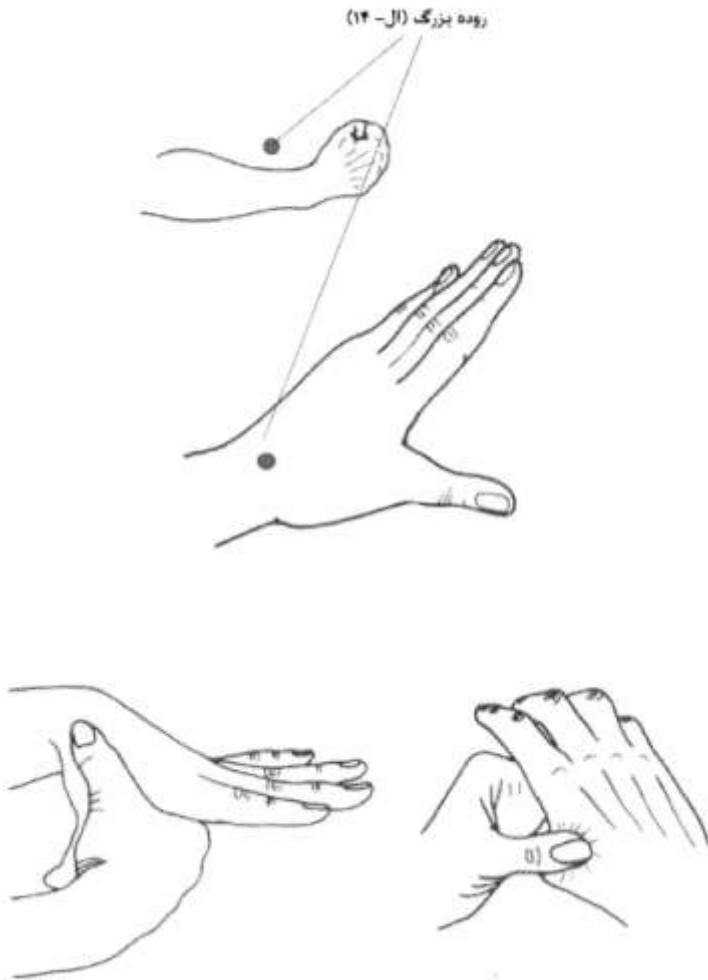
۱. منطقه اطراف قلب (P-۸) را ماساژ دهید. انگشت شست خود را به صورت دوار در وسط کف دست خود فشار دهید (شکل ۷-۳).



شکل ۷-۳: ماساژ اطراف قلب با انگشتان نیمه مشت در وسط کف دست. اطراف قلب، در نوک انگشت میانی واقع است.

۲. منطقه هگو<sup>۱</sup> (LI-۱۴) را ماساژ دهید. انگشت شست خود را با حرکتی دوار حول این نقطه فشار دهید. روی استخوان انگشت سبابه فشار بیشتری وارد آورید. نقطه درد را یافته و ماساژ دهید (شکل ۸-۳).

<sup>۱</sup> Hegu



شکل ۸-۳: ماساژ نقطه LI-۱۴

۳. خطوط اصلی کف دست را ماساژ دهید. با انگشت شست خود در طول خطوط کف دست حرکت کنید. عمل ماساژ را به سمت استخوان انگشت شست و در امتداد این استخوان ادامه دهید. وقتی

هیجان زیادی در داخل بدن جمع شد، محل دردناک را یافته و آن را ماساژ دهید (شکل ۹-۳).



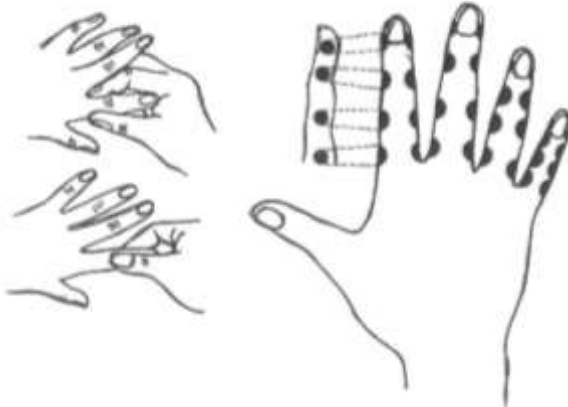
شکل ۹-۳. ماساژ خطوط کف دست

۴. پشت دست را ماساژ دهید. با انگشت شست خود در طول استخوان‌های پشت دست فشار آورید. وقتی نقطه‌ای لطیف و نازک پیدا کردید، زمان بیشتری روی آن کار کنید (شکل ۱۰-۳)
۵. انگشت‌ها را ماساژ دهید. همیشه دست‌هایتان را آن قدر به هم بمالید تا گرم شوند. با انگشت‌های دست راست خود، اطراف شست دست چپ را احاطه کنید. سپس یکی یکی همه انگشت‌ها دست چپ را سه تا شش مرتبه فشار داده و در همین وضعیت نگه دارید. سپس آن را از این وضعیت رها کنید. مطابق با عناصر موجود در انگشت، با دست چپ شروع کرده و بعد روی انگشت‌ها دست راست کار کنید. این کار تا حد زیادی در کنترل هیجان‌ناک مؤثر است (شکل ۱۱-۳).





شکل ۱۰-۳: ماساژ پشت دست



شکل ۱۱-۳: ماساژ انگشت‌ها

مثلاً هر وقت از چیزی می‌ترسید یا وحشت‌زده هستید، می‌توانید انگشت‌هایتان را در اطراف انگشت کوچک بیچانید. بدین منظور از سمت چپ شروع کرده و به سمت راست حرکت نمایید. این کار هنگامی که در شرایط سختی قرار دارید، مثلاً هنگامی که قرار است جلوی جمع صحبت کنید، زمانی که قرار است مصاحبه یا با شخص مهمی ملاقات کنید، خیلی به شما کمک می‌کند. تمرین اصوات قلب و کلیه به همراه روش بیچاندن انگشت نیز می‌تواند مفید باشد. انگشت انگشتی، عصبانیت را کنترل می‌کند.

وقتی عصبانی می‌شوید، انگشت‌هایتان را دور این انگشت بپیچانید. آن گاه ببینید باز هم عصبانی می‌شوید یا خیر.

تمرین روزانه لبخند درونی و شش صدای شفا بخش، بهترین راه کنترل هیجانات منفی است. بسیاری از دانش‌آموزان، به سیگار، مواد مخدر یا الکل معتاد هستند. عناصر سمی یافت‌شده در این مواد، در اندام‌ها و دستگاه عصبی ته‌نشین و باعث تحریک و فعالیت بیش از حد آن‌ها می‌شود. این مسئله در کوتاه مدت باعث بالا رفتن توان و احساسات شخص می‌شود. ولی وقتی اثر این مواد از بین رفت، شخص کم‌کم احساس کمبود انرژی می‌کند و هیجانی و عصبی می‌شود. در این مواقع می‌توان هم‌زمان با نگه داشتن انگشت‌ها، به ویژه انگشت انگشتی، از تکنیک‌های لبخند درونی و گردش مدار عالم صغیر استفاده نمود. این کار باعث آرامش می‌شود. عده زیادی برای دوری از مصرف مواد مخدر، سیگار و الکل از این روش ساده استفاده می‌کنند. تمرین تائو به شاگرد قدرت می‌دهد سموم انباشته شده در دستگاه بدن را پاک کرده و عادات ناپسند را از بین ببرد.

## ۱۰. ارتباط انگشت‌ها با هیجان، عناصر و اندام

- الف. انگشت شست دست با عنصر خاک و معده در ارتباط است. هیجان مربوط به آن، اضطراب است.
- ب. انگشت سبابه با عنصر فلز و ریه و روده بزرگ در ارتباط است. همچنین مطابق با غم، اندوه و افسردگی است.
- ج. انگشت میانه مطابق با عنصر آتش و قلب، روده کوچک، دستگاه گردش خون و دستگاه تنفس است. این انگشت با بی‌صبری و عجز بودن در ارتباط است.
- د. انگشت انگشتی با عنصر چوب و کبد، کیسه صفرا و دستگاه عصبی در ارتباط است. این انگشت همچنین با عصبانیت مطابق است.

ه. انگشت کوچک با عنصر آب و کلیه در ارتباط است و هیجان مربوط به آن، ترس است.



شکل ۱۲-۳: هیجان، عناصر و اندام‌های مربوط به انگشت‌ها



## فصل ۴

### ماساژ سر

ماساژ سر برای برطرف ساختن سردرد، عصبی بودن و عدم توازن انرژی چی در مغز مفید است. علل سر درد و عصبی بودن بسیار پیچیده است. سر، محلی است که همه اعصاب به آن جا می‌رسند و به عبارت دیگر نقش محل مرکزی برای کل سیستم بدن را ایفا می‌کند. این روزها می‌بینید جوانان زیادی عصبی هستند. این مشکل باعث بی‌خوابی، کاهش اشتها، افزایش ضربان قلب، مشکلات تنفسی، خستگی، تنبلی و غیره می‌شود. به نظر می‌رسد همه این مشکلات نشانه بیماری نباشد، بلکه تا حد زیادی روی بازدهی کار انسان تأثیر گذاشته و به تدریج به بیماری ذهنی تبدیل می‌شود.

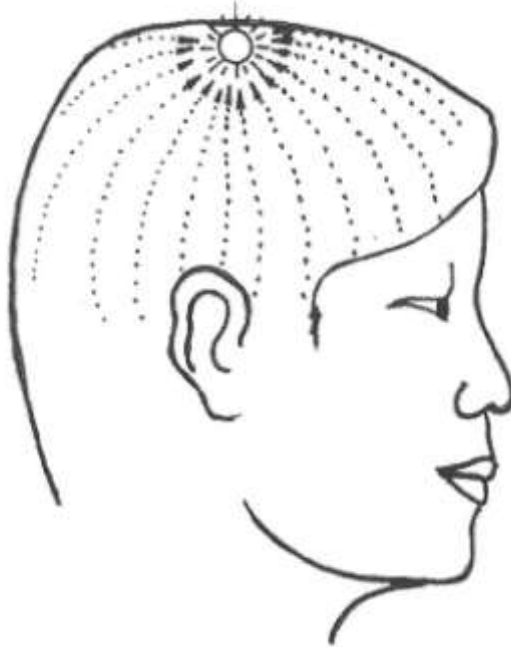
ماساژ جمجمه باعث تقویت دستگاه عصبی می‌شود. اگر همانند زمان ماساژ، با زبان سق دهانتان را لمس کنید و چشم‌هایتان را به سمت چپ و سپس به سمت راست حرکت دهید، می‌توانید تحریک انرژی چی از سمت چپ به سمت راست را احساس کنید. این کار نیمکره‌های چپ و راست مغز را متوازن ساخته و باعث تقویت عملکرد غدد، حواس و اندام‌ها می‌گردد.

ماساژ سر و جمجمه گردش خون را تقویت کرده و مواد غذایی جمجمه و موی سر را افزایش می‌دهد. با این شیوه موی سفید بعضی از شاگردان سیاه شد. موی سر بعضی از آن‌ها ریخته بود و با این روش موی سیاه در سرشان روید و موهایشان پر پشت و نرم شد. هنگام صبح، و شب قبل از خواب، می‌توانید موی سرتان را حداقل ۲۵ تا ۵۰ بار شانه بزنید. برس مناسبی تهیه کنید و مراقب پوست سرتان باشید. با برس روی سرتان را خراش ندهید، چون ممکن است باعث سردرد شود.

## ۱. سر

## الف. نقطه فرق سر (شکل ۱-۴)

این نقطه در مرکز فرق سر قرار گرفته است. در قسمت ملاج جمجمه کودک ممکن است هنوز کمی تو رفتگی وجود داشته باشد. نقطه فرق محل تقاطع یک صد کانال است که انرژی بدن از درون آن عبور می‌کند. این محل را با دو انگشت میانه خود ماساژ دهید. این کار باعث کاهش سرگیجه و سردرد می‌شود که ناشی از انباشتگی انرژی بسیار زیاد در سر هستند. همچنین با این کار فشار خون بالا کاهش یافته و دستگاه عصبی تحریک می‌شود.



شکل ۱-۴: نقطه فرق، محل تقاطع صد کانال انرژی

### ب. انتقال انرژی چی به دست و صورت

نفس خود را تو دهید، اندام جنسی، کفل‌ها و قسمت میانی مقعد را منقبض نمایید. دست‌هایتان را بمالید، دندان‌هایتان را به هم بفشارید و زبان‌تان را روی سق دهان بگذارید. وقتی صورت، سر و دست‌هایتان داغ شد، مطابق معمول نفس بکشید و ماساژ را شروع نمایید.

### ج. ضربه به سر (شکل ۲-۴)

با بند انگشت‌هایتان روی سر ضربه بزنید. ضربات را دور تا دور سر وارد کنید. ضربه آرام به سر باعث شفاف شدن سر، از بین رفتن لجاجت و تیزهوشی می‌شود. بسیاری از شاگردان برای کاهش فشار ناشی از سرعت زیاد زندگی امروزی، پیشرفت تکنولوژی و مطالعات اجباری برای همگام شدن با آن از این شیوه استفاده می‌کنند. هر ساله شاهد خودکشی برخی دانش‌آموزان هستیم، چون فشار و استرس زیادی در سر آن‌ها جمع و باعث می‌شود نتوانند شفاف فکر کنند. به تدریج همه چیز جامعه در نظرشان بد و پراسترس می‌آید، لذا نمی‌توانند این فشار را تحمل کنند. این وضعیت باعث اضطراب، ترس، غم و هیجان آمیخته فراوان می‌شود. صرفاً با ضربه به سر می‌توانید فشار و استرس انباشته شده در این محل را کاهش دهید.



شکل ۲-۴: ضربه به سر

#### د. حبس کردن نفس برای افزایش جریان انرژی چی

حبس کردن نفس باعث افزایش جریان انرژی چی به سمت صورت می‌شود. سر، کانال‌های زیادی دارد که در جمجمه، و به ویژه در نقطه تاج، به هم می‌پیوندند.

#### ه. پوست سر (شکل ۳-۴)

دست‌ها، سر و پوست سرتان را گرم کنید تا آماده شوند. از دو دست خود مثل شانه استفاده کنید و محکم روی پوست سر فشار دهید. دست‌ها را آرام روی پوست سر فشار داده و ماساژ دهید. مستقیماً از خط موی پیشانی به سمت عقب و قاعده جمجمه حرکت کنید. در حین انجام این کار، در ذهن انرژی خود را از پشت جمجمه به پاهایتان هدایت کنید. این کار را ۶ تا ۹ مرتبه تکرار کنید. محل‌هایی را که درد می‌کنند، بیشتر ماساژ دهید. این کار را آن قدر ادامه دهید تا درد از بین برود.





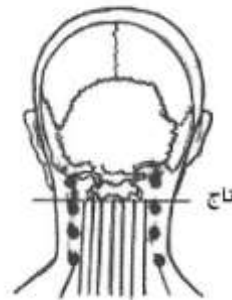
شکل ۳-۴: ماساژ سر

#### و. تاج (شکل ۴-۴)

با استفاده از انگشت‌های دست، قسمت تاج (لبه) واقع در قاعده جمجمه را آن قدر ماساژ دهید تا دیگر دردی احساس نکنید (۵-۴). این کار در کاهش سردرد و چشم‌درد مفید است و باعث افزایش بینایی می‌شود. در سنت تائو به این محل برکه باد گفته می‌شود، چون ممکن است «باد شرارت»، یعنی عامل اصلی همه دردهایی را که حس می‌کنیم، در خود جمع کند.



شکل ۴-۴: تاج، لبه جمجمه



شکل ۴-۵: ماساژ از خط موی سر و حرکت مستقیم به سمت عقب، یعنی قاعده جمجمه.

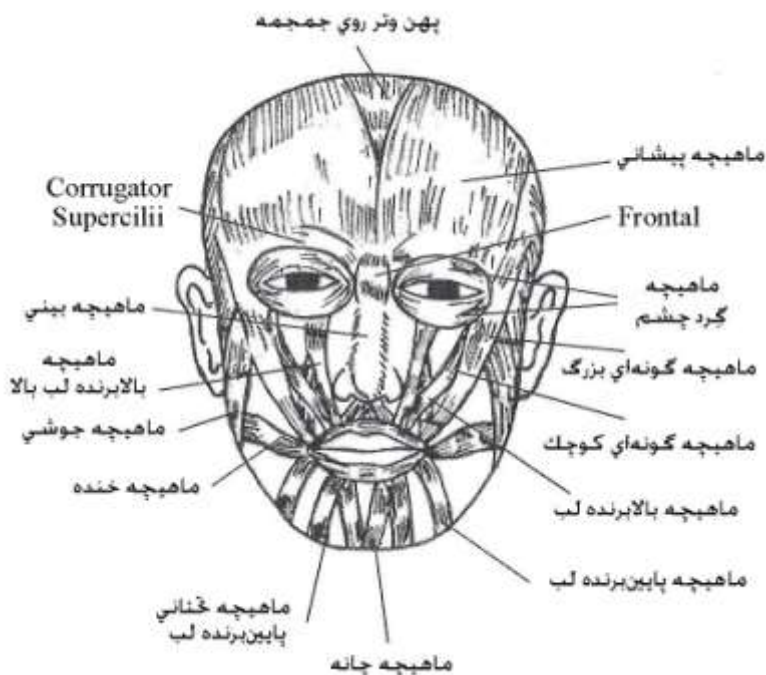
## ۲. صورت (اشکال ۹-۴، ۸-۴، ۶-۴)

### الف. زیبایی طبیعی

ماساژ صورت با انرژی چی خیلی از بسیاری کرم‌ها یا لوازم آرایش برای بهبود زیبایی بهتر است (شکل ۱۰-۴). با این شیوه پوست شما درخشان و در نهایت چروک آن کمتر می‌شود. تعداد فراوانی نصف‌النهار انرژی از صورت شما عبور می‌کند یا به آن جا ختم می‌شود. وقتی این نصف‌النهارها مسدود می‌شوند، جریان و گردش انرژی چی کاهش می‌یابد. صورت، اولین چیزی است که از شخص مقابل در ذهن نقش می‌بندد و تصور ما از آن شخص بر همین اساس است. گردش انرژی چی به صورت شخص انرژی و جذابیت می‌دهد.

ب. انتقال انرژی چی به صورت

نفس خود را تو دهید، اندام جنسی، کفل‌ها و قسمت میانی و جلوی مقعد را منقبض کنید. نفس خود را حبس کنید، دست‌هایتان را به هم بمالید، دندان‌هایتان را به هم بفشارید و زبان‌تان را روی سق دهان قرار دهید. وقتی صورتتان داغ شد، در ذهنتان تجسم کنید انرژی به درون دست‌هایتان جریان می‌یابد. وقتی دست‌هایتان خیلی گرم شدند، توجه خود را به صورتتان معطوف کنید و نفستان را آنقدر حبس کنید تا صورتتان داغ شود.



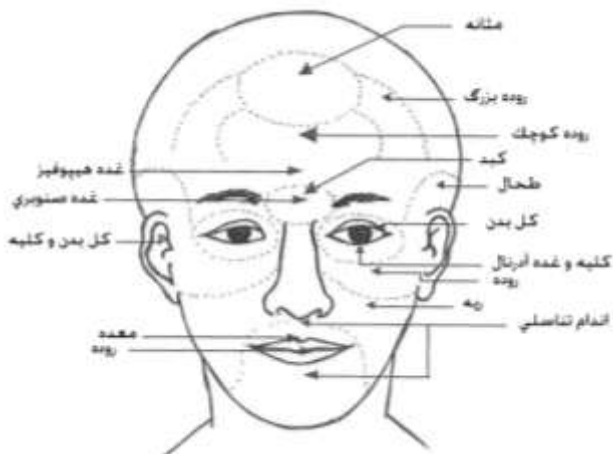
شکل ۶-۴: عضلات صورت

ج. پیشانی (شکل ۷-۴)

دست‌هایتان را به نوبت از یک طرف پیشانی به طرف دیگر بمالید.



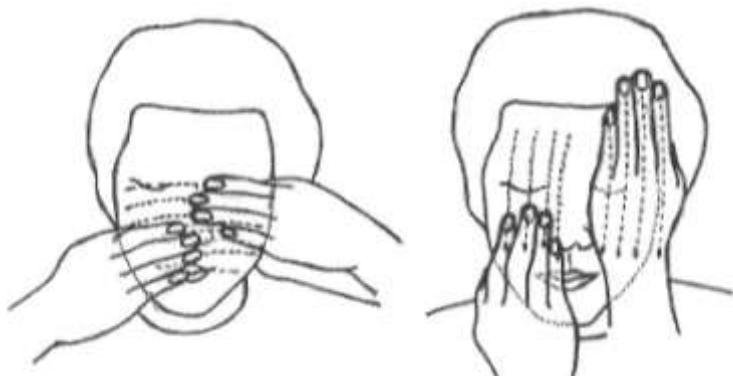
شکل ۷-۴: مالش روی پیشانی



شکل ۸-۴: نمودارهای مربوط به صورت مطابق با اندامها



شکل ۹-۴: سر و صورت



شکل ۱۰- ۴: انرژی چی، بهترین لوازم آرایش

#### د. وسط صورت

با دست‌هایتان بخش میانی صورت را از ابرو تا نوک بینی بمالید.

#### ه. قسمت پایین صورت

همین شیوه را روی بخش پایینی صورت از بینی تا چانه تکرار کنید.

#### و. کل صورت

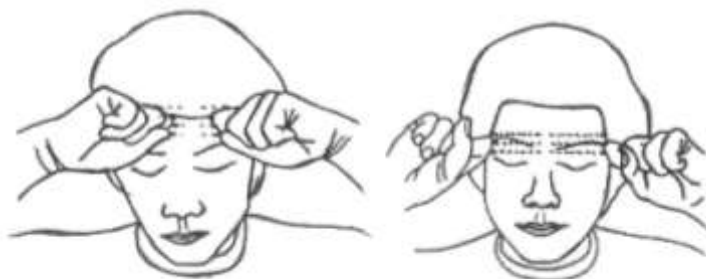
دوباره با تو دادن نفس خود، انرژی را وارد دست‌هایتان کنید. کل صورت خود را با کف دست‌هایتان بپوشانید و ماساژ دهید. (شکل ۱۱- ۴) به سمت بالا حرکت کنید تا چروک‌ها را کاهش دهید. نفس خود را بیرون داده و صورتتان را استراحت دهید. آن قدر به صورت استراحت کنید و لبخند بزنید تا در صورت خود احساس گرما کنید.

#### ز. قسمت میانی پیشانی

وسط پیشانی خود را، از مرکز تا گیجگاه، با دو انگشت سبابه خود به صورت یکی در میان ماساژ دهید. (شکل ۱۲- ۴)



شکل ۱۱- ۴: ماساژ کل صورت



شکل ۱۲- ۴: ماساژ وسط پیشانی

### ۳. گیجگاه

با استفاده از دو انگشت سبابه خود با حرکتی دوار، ابتدا جهت حرکت عقربه‌های ساعت و بعد خلاف جهت حرکت عقربه‌های ساعت، گیجگاه‌ها را ماساژ دهید. پیشانی و گیجگاه‌ها را ماساژ دهید. با بند انگشت‌هایتان از وسط پیشانی تا گیجگاه‌ها را ده تا بیست بار مالش دهید. (شکل ۱۳- ۴) این

تمرینات باعث کاهش سردرد جلوی سر و گیجگاه‌ها می‌شود. نقطه درد را پیدا کنید و آن قدر ماساژ دهید تا درد آن برطرف شود.



شکل ۱۳ - ۴: ماساژ گیجگاه

#### ۴. دهان

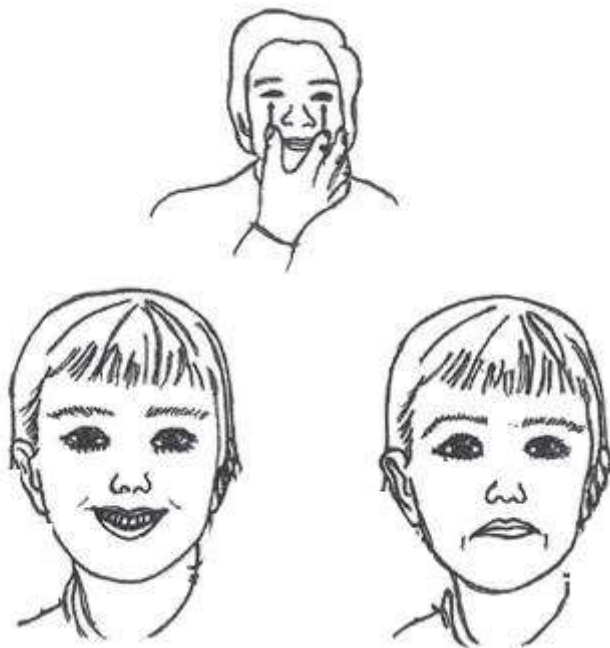
افسردگی باعث افتادگی گوشه‌های دهان می‌شود. داشتن چهره‌ای شاد، بشاش، جذاب و خوشحال تا حد زیادی به وضعیت چشم‌ها و گوشه‌های دهان بستگی دارد. وقتی عضلات دهان در اثر استرس، افسردگی یا غم شل می‌شود، گوشه‌های دهان می‌افتد و سطح انرژی چمی کاهش می‌یابد. هیچ کس دوست ندارد صورتش غمگین یا افسرده باشد. اگر صورت انسان این طور باشد، طرف مقابل نیز احساس غم و افسردگی می‌کند.

جریان انرژی در بدن و ابراز از طریق صورت، نیروهای جذب‌کننده اصلی در شخص هستند. ماساژ عضلات دهان به سمت بالا باعث بلند شدن گوشه‌های دهان می‌شود. انجام تمرین لبخند درونی و بلند کردن گوشه‌های دهان در شکل‌گیری انرژی جاذب و جذابیت، بسیار حایز اهمیت است.

الف. زیباسازی فرم دهان با ماساژ



با دو انگشت شست و سبابه دست راست، دو گوشه دهان را لمس کرده و جریان انرژی چی را از انگشت شست و سبابه به سمت گوشه‌های دهان احساس کنید. به آرامی این دو گوشه را فشار داده و حدود دو تا سه سانتی‌متر بالا بیاورید. این دو قسمت را رها کرده و دوباره همین کار را تکرار کنید. هر روز ده تا بیست مرتبه این عمل را انجام دهید. (شکل ۱۴- ۴)



شکل ۱۴- ۴: زیبایی بخشیدن به صورت با ماساژ

## ۵. چشم

چشم‌ها، پنجره روان هستند. (شکل ۱۵- ۴) در تائوئیسم، چشم را انرژی یانگ به حساب می‌آوریم که باعث هدایت جریان انرژی چی در بدن می‌شود. چشم‌ها تأثیر زیادی روی شخصیت شما دارند. سفیدی چشم بعضی افراد به طور مادرزادی خیلی بزرگ است (سه چهارم سفیدی و یک چهارم عنبیه). این نوع چشم‌ها باعث مشکوک و ناخوشایند به نظر رسیدن انسان

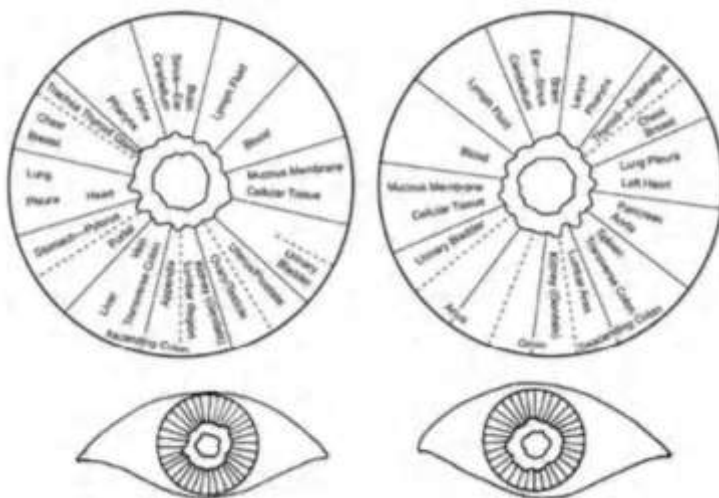
می‌شوند. از طریق این تمرینات می‌توانید به تدریج سفیدی چشم‌هایتان را اصلاح کنید.

از آن جا که چشم‌ها به کل دستگاه عصبی متصل هستند، از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند. چشم‌ها وضعیت سلامتی کل بدن را فاش می‌کنند. با مشاهده چشم‌ها می‌توانیم بگوییم کدام اندام ضعیف و یا مسموم است. ماساژ چشم‌ها استرس موجود در اندام‌های حیاتی را از بین می‌برد. امروزه، مردم، بسیار بیشتر از گذشته از چشم‌هایشان استفاده می‌کنند؛ مثلاً برای کارهایی نظیر مطالعه، تماشای تلویزیون، کار با کامپیوتر، وسایل الکترونیکی و میکروسکوپ. این امر فشار زیادی روی چشم‌ها وارد می‌کند و باعث می‌شود مجراهای اندام‌ها شل و در نتیجه بخش زیادی از انرژی اندام‌ها به هدر رود. در تائوئیسم، چشم را دروازه روح و مجرای ورودی کبد می‌دانیم. (شکل ۱۶-۴)

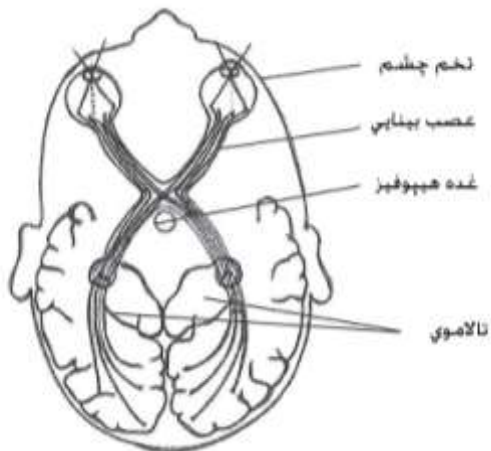
اطراف گوشه‌های چشم را محکم نمالید، زیرا باعث افتادگی گوشه چشم‌هایتان شود. همچنان گوشه چشم‌هایتان را به سمت بالا بمالید.

### الف. انتقال انرژی چی به دست و چشم

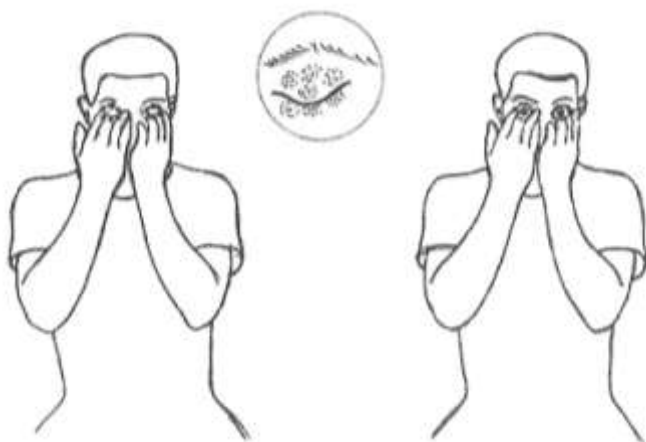
دوباره با تو دادن نفس خود، انرژی چی را وارد دست‌ها و چشم‌هایتان کنید. بدیم منظور نفس خود را حبس و اندام جنسی، کفل‌ها و قسمت میانی مقعد و دو طرف راست و چپ آن را منقبض کنید. انرژی چی را به سمت هر دو چشم خود هدایت کنید. دست‌هایتان را بمالید، دندان‌هایتان را به هم بفشارید، زبانتان را روی سق دهانتان بگذارید. انرژی را به سمت صورت و سپس دست‌هایتان هدایت کنید. وقتی دست‌هایتان داغ شد، آن قدر روی چشم‌ها تمرکز کنید تا پر از انرژی شوند.



شکل ۱۵- ۴: چشم، پنجره روان



شکل ۱۶- ۴: چشم، دروازه روح



شکل ۱۷-۴: ماساژ آرام تخم چشم با نوک انگشت

### ب. کار روی تخم چشم و اطراف آن

چشم‌ها و پلک‌هایتان را ببندید. تخم چشم‌هایتان را با استفاده از نوک انگشت‌هایتان آرام، شش تا نه مرتبه، در جهت حرکت عقربه‌های ساعت ماساژ دهید. سپس این کار را شش تا نه مرتبه در خلاف جهت حرکت عقربه‌های ساعت تکرار کنید. آن گاه اطراف پلک چشم را به همان اندازه (شش تا نه مرتبه) آرام ماساژ دهید (شکل ۱۷-۴). حواستان به نقاط درد باشد و تا زمان برطرف شدن درد، این قسمت‌ها را ماساژ دهید. به گوشه‌های داخلی و خارجی چشم‌ها توجه ویژه‌ای داشته باشید. این قسمت‌ها، نقاط مربوط به نصف‌النهار انرژی کیسه صفرا هستند و با ماساژ آن دردهای چشم کاهش خواهند یافت.

### ج. بالاکشیدن پلک‌ها

بالا کشیدن پلک‌ها باعث افزایش ماده روان چشم می‌شود. با انگشت شست و انگشت سبابه خود پلک‌ها را بگیرید و به سمت بالا بکشید و بعد آن‌ها را رها کنید. این کار را شش تا نه مرتبه انجام دهید (شکل ۱۸-۴).



شکل ۱۸ ۴: بالا کشیدن پلک‌ها

#### د. کار روی کاسه چشم

دو انگشت سبابه خود را خم کرده و با قسمت پایینی (دومین بند انگشت) شست شش تا نه مرتبه استخوان‌های بالایی و پایینی کاسه چشم‌ها را بمالید. (شکل ۱۹- ۴)



شکل ۱۹- ۴: ماساژ کاسه چشم

#### ۵. تمرین بیرون آوردن اشک چشم

یکی از انگشت‌ها سبابه خود را در فاصله حدوداً ۲۰ سانتی‌متری بالای چشم‌های خود نگه دارید یا روی دیواری که در فاصله ۱۲ تا ۱۵ سانتی‌متری شما قرار دارد، نقطه‌ای رسم کنید. بدون پلک زدن آگاهانه به آن خیره شوید تا احساس کنید در چشم‌هایتان آتش افروخته شده است (شکل ۲۰- ۴). تائوئیست‌ها اعتقاد دارند از طریق چشم‌ها می‌توانند سموم بدن را از بین برد. با این شیوه کم‌کم اشک چشم سرازیر و چشم‌ها تقویت می‌شود. آن‌گاه دست‌هایتان را آن قدر به هم بمالید تا گرم شوند. چشم‌هایتان را بسته و کف دست‌های خود را روی کاسه چشم‌ها قرار دهید. احساس کنید انرژی‌چی دست‌ها جذب چشم‌ها می‌شود (شکل ۲۱- ۴). چشم‌هایتان را شش تا نه مرتبه، ابتدا در جهت حرکت عقربه‌های ساعت و بعد در خلاف جهت حرکت عقربه‌های ساعت بچرخانید.

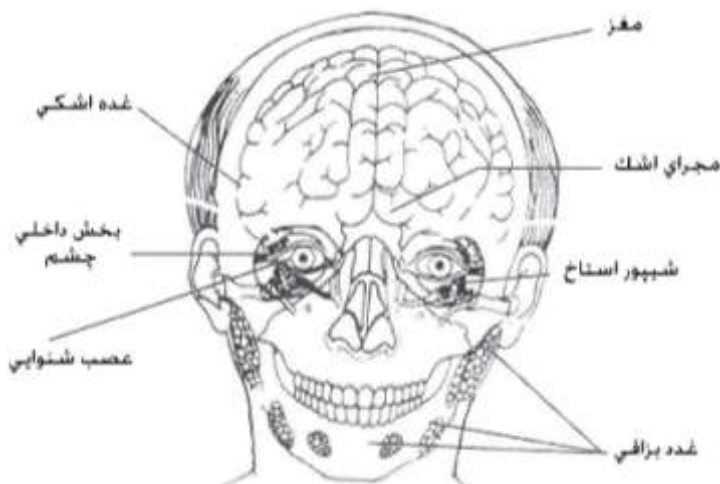


شکل ۲۰- ۴: بیرون آوردن اشک از چشم‌ها



شکل ۲۱

شکل ۲۱- ۴: جذب انرژی چی با چشم



شکل ۲۲- ۴: قسمت‌های مختلف چشم به حواس و مغز متصل هستند.

### و. کشیدن تخم چشم‌ها

چشم از پنج بخش تشکیل شده است. هر بخش با اندام‌ها و اعصاب ارتباط نزدیکی دارد. (شکل ۲۴. ۴) مواظب چشم‌هایتان باشید. (شکل ۲۳- ۴). کشیدن و فشردن تخم چشم‌ها باعث نرمش اندام‌ها، حواس، غدد و مغز می‌شود. (شکل ۲۴- ۴). این کار همچنین برای عضلات چشم بهترین نرمش به حساب می‌آید. چشم، عضلات زیادی دارد که آن‌ها را خیلی نرمش نمی‌دهیم؛ به همین علت، چشم ضعیف می‌شود و در نتیجه بینایی کاهش می‌یابد.

۱. در حالی که چشم‌هایتان هنوز بسته است و کف دست‌هایتان روی زمین آن قرار دارد، نفس خود را تو دهید. مقعد و اندام جنسی را منقبض نموده و تخم چشم‌ها را دوباره به درون کاسه چشم بکشید.

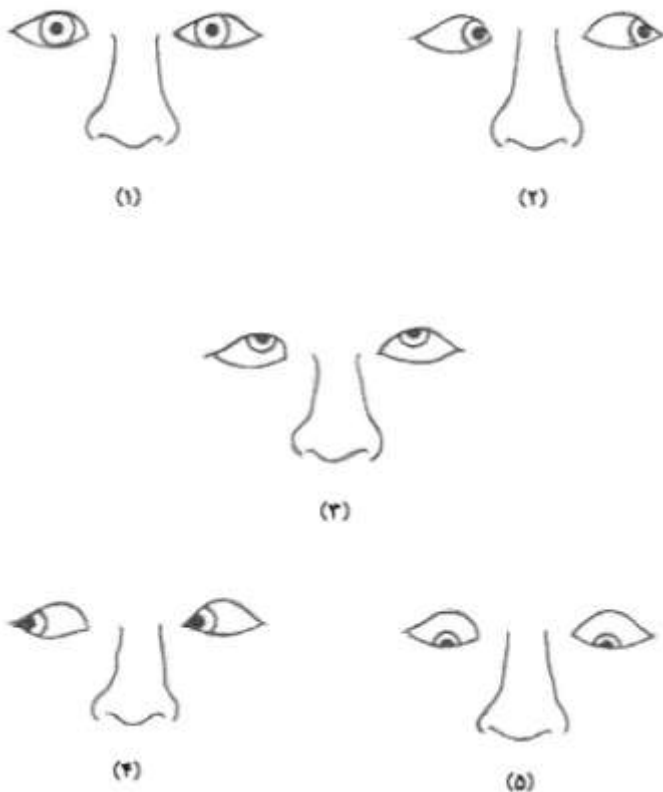


۲. قسمت میانی مقعد و وسط تخم چشم‌ها را منقبض کنید.
  ۳. قسمت جلویی مقعد و بالاترین قسمت تخم چشم‌ها را منقبض کنید.
  ۴. قسمت عقبی مقعد و پایین تخم چشم‌ها را منقبض کنید.
  ۵. قسمت راست مقعد و دو طرف راست تخم چشم‌ها را منقبض کنید.
  ۶. سمت چپ مقعد و دو طرف چپ تخم چشم‌ها را منقبض کنید. این تمرین نه تنها باعث تقویت چشم‌ها می‌شود، بلکه عملکرد غده هیپوفیز و صنوبری و گوش میانی از جمله پرده گوش و مجراهای آن را بهبود می‌بخشد. وقتی تخم چشم‌ها را به سمت درون و به سمت بالا می‌کشید و به طرف فرق سر نگاه می‌کنید، در واقع عضلات بالای را نرمش داده، و باعث تحریک غده هیپوفیز و غده صنوبری می‌شود.
- وقتی قسمت میانی تخم چشم‌هایتان را منقبض کرده و به سمت داخل می‌کشید، در واقع عضلات پشت چشم و گوش میانی را نرمش می‌دهید.
- وقتی گوشه‌های خارجی چشم‌ها را به طرف درون می‌کشید، در واقع عضلات اطراف چشم و همچنین انتهای مجرای گوش و پرده گوش را تقویت می‌کنید.
- وقتی گوشه‌های داخلی چشم‌ها را به طرف درون می‌کشید، در واقع عضلات داخلی، مجراهای اشک و بینی را تقویت می‌کنید.
- وقتی قسمت‌های پایینی چشم‌ها را به طرف درون می‌کشید، در واقع بخش پایینی مجراهای گوش و دستگاه عصبی را فشار می‌دهید.



شکل ۲۳- ۴

- (۱) فشار روی گوش میانی
- (۲) فشار روی مجرای گوش با چشم راست. فشار روی شیپور استاخ  
با چشم راست.
- (۳) فشار روی غده هیپوفیز
- (۴) فشار روی مجرای گوش با چشم راست. فشار با چشم چپ روی  
شیپور استاخی.
- (۵) فشار روی شیپور استاخ



شکل ۲۴- ۴: حرکت دادن چشم‌ها

### الف. انتقال انرژی چی به دست

باز هم انرژی را وارد دست‌هایتان کرده و بخش جلویی مقعد را منقبض نمایید.

### ب. سوراخ بینی

سوراخ‌های بینی را باز کنید. (۲۵- ۴) انگشت شست و سبابه را به سوراخ بینی چسبانده و آن‌ها را ده تا بیست مرتبه به سمت چپ و راست و

بالا و پایین حرکت دهید. این کار باعث باز و عریض شدن گذرگاه‌های ورود هوا به ریه می‌شود. این روش همچنین برای رفع مشکلات سینوس و بهبود حس بویایی مفید است.

### ج. برآمدگی بینی

با استفاده از انگشت شست و سبابه خود برآمدگی بینی را چند مرتبه فشار دهید. همزمان، آرام، نفس خود را تو داده و تجسم کنید در هوایی پاک نفس می‌کشید. نفس خود را آرام بیرون دهید و تجسم کنید این کار را در هوای آلوده انجام می‌دهید. این تمرین را نه تا سی و شش مرتبه تکرار کنید. (شکل ۲۶- ۴) این کار باعث باز شدن سینوس‌ها و برطرف شدن گرفتگی‌های آن می‌شود.



شکل ۲۵- ۴: باز کردن سوراخ‌های بینی



شکل ۲۶- ۴: ماساژ برآمدگی بینی



شکل ۲۷- ۴: ماساژ قسمت میانی بینی

#### د. قسمت میانی بینی

برای ماساژ قسمت میانی بینی، انگشت شست و انگشت میانی را درست روی استخوان عمود بر بینی قرار دهید. انگشت سبابه را روی برآمدگی بینی قرار دهید. نفس خود را تو داده و به آرامی به سمت درون فشار دهید. نفس خود را بیرون داده و استراحت کنید (شکل ۲۷- ۴). گرمای انگشت‌هایتان را احساس نموده و با بینی آن را جذب کنید. این کار باعث افزایش تمرکز و آرامش ذهن‌تان می‌شود.

#### ه. اطراف بینی

دو انگشت سبابه خود را روی دو طرف بینی قرار داده و به آرامی ماساژ دهید. برای این کار نه تا سی و شش مرتبه به سمت بالا و پایین حرکت کرده و بتدریج دامنه حرکات خود را افزایش دهید (شکل ۲۸ - ۴). این کار همچنین باعث باز شدن و رفع گرفتگی سینوس‌ها می‌شود. البته در ابتدا نباید این تمرین را خیلی سنگین انجام دهید، چون بافت‌های حساس، خیلی نازک بوده و زود عفونت می‌کنند. دو طرف بینی را آن قدر به سمت بالا و پایین بمالید تا ر آن احساس گرما کنید. این تمرین همچنین در زمستان سرد و هر روز صبح هنگام بیدار شدن از خواب مفید است.

#### و. قسمت پایین بینی

به آرامی قسمت پایین بینی را ماساژ دهید. وقتی مطمئن شدید این کار به شما صدمه نمی‌زند، به تدریج فشار را افزایش دهید. یکی از دو انگشت سبابه را درست در زیر بینی، به صورت عمود بر آن، قرار داده و به شدت به سمت عقب و جلو ماساژ دهید (شکل ۲۹ - ۴). این کار باعث باز شدن و رفع گرفتگی سینوس‌ها و همچنین درمان آبریزش بینی می‌شود.



شکل ۲۸ - ۴: ماساژ کناره‌های بینی



شکل ۲۹- ۴: ماساژ پایین بینی

## ۷. گوش

چینی‌ها اعتقاد دارند اگر کسی گوش‌های ضخیم و بلندی داشته باشد، شخصیت جذاب، عمر دراز و زندگی سالمی خواهد داشت. تمرینات زیر از ضعف شنوایی ناشی از کهولت سن جلوگیری می‌کند. در گوش ۱۲۰ نقطه طب سوزنی قرار دارد که کل بدن را پوشش می‌دهد. بسیاری از متخصصان طب سوزنی امروزه فقط از نقاط گوش برای درمان بسیاری از دردها و کنترل وزن استفاده می‌کنند.

### الف. قسمت خارجی گوش

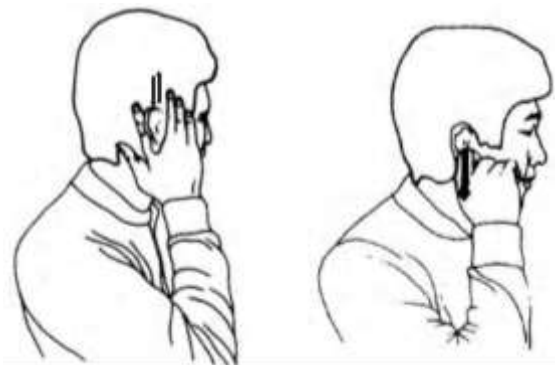
دوباره انرژی را وارد دست‌هایتان نموده و قسمت‌های چپ و راست مقعد را منقبض کنید.

۱. قسمت جلو و پشت: انگشت سبابه و انگشت انگشتری خود را از هم فاصله داده و به طور همزمان قسمت جلو و پشت گوش‌ها را به سمت درون مالش دهید. (شکل ۱- ۳۰- ۴)

۲. پوست گوش: با همه انگشت‌های خود پوست گوش‌تان را مالش دهید. این کار، به ویژه در هوای سرد، باعث تحریک دستگاه عصبی خود مختار و گرم شدن کل بدن می‌شود. (شکل ۲- ۳۰- ۴)
۳. لاله‌های گوش: انگشت شست و انگشت سبابه خود را روی لاله‌های گوش قرار داده و آن‌ها را به سمت پایین بکشید. (شکل ۳- ۳۰- ۴)



(۱) قسمت جلو و پشت گوش‌ها را به سمت داخل بمالید.



(۲) پوست گوش‌ها را مالش دهید.

(۳) لاله‌های گوش را به طرف پایین بکشید.



۴. تمرینات مربوط به پرده گوش: برای قسمت خارجی پرده گوش، دوباره انرژی را وارد دست‌هایتان کرده و قسمت‌های چپ و راست مقعد را منقبض کنید. نفس خود را تو داده و سپس کاملاً بیرون دهید. انگشت‌ها سبابه را در گوش‌هایتان قرار دهید. باید احساس کنید در گوش‌ها نوعی خلاء است. اگر چنین احساسی ندارید، نفس خود را بیشتر بیرون دهید. دو انگشت سبابه خود را شش تا نه مرتبه به سمت عقب و جلو حرکت دهید. سرعت حرکت را خودتان تنظیم کنید. آن قدر این حرکت را انجام دهید تا احساس کنید قسمت‌های داخلی گوش حرکت می‌کنند. سپس با حرکتی سریع انگشت‌ها را بیرون بکشید (شکل ۳۱-۴). باید صدایی شبیه «پاپ» (مثل صدای بیرون پریدن در نوشابه گازدار) شنیده و احساس کنید بهتر می‌شنوید و ذهن‌تان شفاف‌تر است.

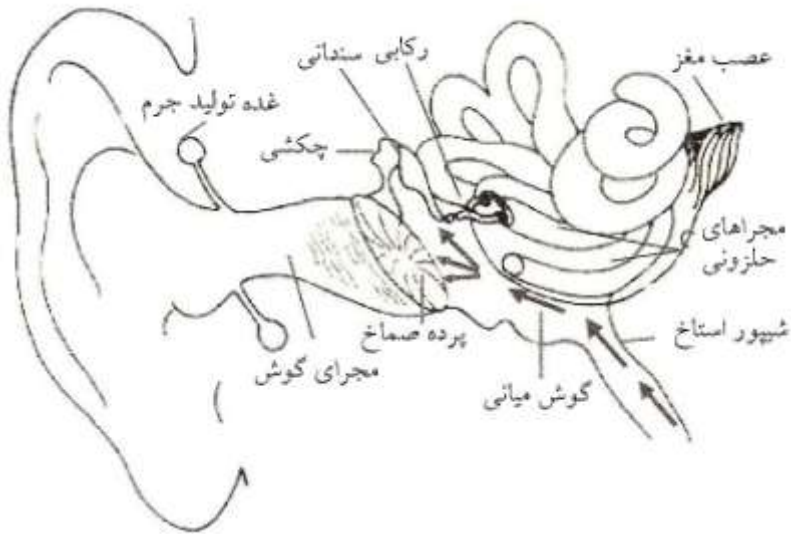


شکل ۳۱-۴: نرمش قسمت خارجی پرده گوش

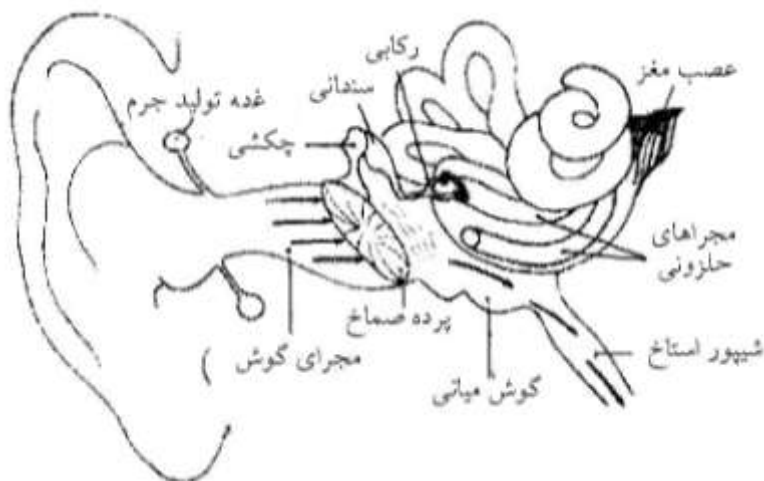
ب. قسمت داخلی گوش (شکل ۳۲-۴)

دوباره انرژی را وارد دست‌هایتان کرده و قسمت‌های چپ و راست مقعد را منقبض کنید.

قسمت داخلی گوش را که رساندن دست به آن غیر ممکن است، معمولاً نرمش می‌دهیم، از این رو با افزایش سن ضعیف‌تر می‌شود. در این دو تمرین برای تقویت قسمت درونی گوش از فشار و ارتعاشات هوا استفاده می‌شود. مجراهای گوش، مجرای بینی و دهان به یک‌دیگر متصل هستند. بنابراین در این تمرین در واقع از فشاری استفاده می‌کنیم که در ریه‌ها جمع می‌شود و به سمت بالا و دهان حرکت می‌کند. در نتیجه فشار وارد شده به پرده گوش میانی افزایش می‌یابد. اکنون نحوه نرمش دادن و تمرین دادن قسمت داخلی پرده گوش را یاد گرفته‌اید.



شکل ۳۲- ۴: نمودار قسمت داخلی پرده گوش

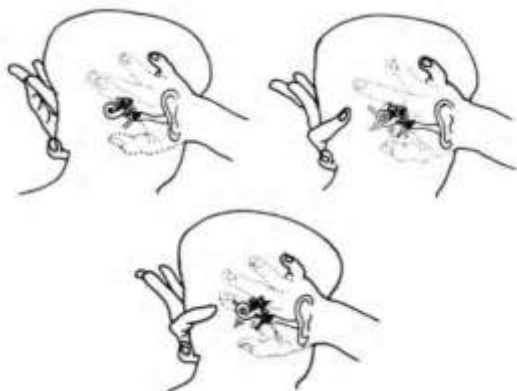


شکل ۳۳- ۴: نرزش قسمت داخلی پرده گوش

۱. تمرین دمیدن: نفس خود را تو دهید و ریه‌ها و حفره بینی را پر از هوا کنید. دهانتان را بسته و با انگشت سیابه و انگشت شست خود سوراخ بینی خود را ببندید. به آرامی از درون سوراخ‌های بینی بسته، هوا را بیرون داده و سپس فرو ببرید. باید احساس کنید پرده گوش‌هایتان صدای «پاپ» (مثل بیرون پریدن در نوشابه گازدار) می‌دهد. این کار را دو تا سه بار تکرار کنید (شکل ۳۳- ۴). عمل دمیدن نباید خیلی شدید باشد، چون ممکن است پرده گوش‌تان صدمه ببیند. باید همه تمرینات را آرام انجام دهید تا از انجام آن‌ها بهره بیشتری ببرید.

۲. تمرین دستگاه عصبی گوش: در این جا به پرده گوش ضربه وارد می‌کنیم. با کف دست‌هایتان روی گوش‌ها را بپوشانید، به طوری که جهت انگشت‌هایتان به سمت پشت سر باشد. در این حالت، دو انگشت سیابه خود را آهسته به انگشت میانی بزنید، به طوری که دو انگشت شست روی لبه پایینی یا استخوان پس سری جمجمه ضربه بزنند. صدای این ضربه خیلی بلند خواهد بود. ضربه زدن با انگشت روی استخوان‌ها باعث ارتعاش و

تحریک دستگاه عصبی، گوش‌ها و مکانیزم گوش میانی می‌شود. این تمرین را نه بار یا بیشتر تکرار کنید (شکل ۳۴-۴). با این روش فعالیت گوش، متوازن و عملکرد سینوس پستانی بهبود می‌یابد.



شکل ۳۴-۴: ضربه به پرده گوش

## ۸. لثه، زبان و دندان

برای داشتن دندان‌های سالم، باید لثه سالمی داشت، چون لثه پایه دندان است. این تمرینات هم باعث تقویت لثه‌ها و هم تقویت دندان‌ها می‌شود. دندان‌ها انرژی اضافی استخوان‌ها هستند و وقتی قوی‌تر شوند، استخوان‌ها نیز قوی‌تر خواهند شد. وقتی دندان‌ها و زبان قوی هستند، تنفس شما نیز بهبود می‌یابد و دیگر مشکلی به نام بد نفس کشیدن وجود نخواهد داشت.

بزاق را شکل مهمی از انرژی می‌دانیم که می‌تواند اندام‌ها و دستگاه گوارش را روغن کاری کند. زبان، دروازه قلب است و هر دو از بافتی یکسان ساخته شده‌اند. زبان سالم و تمیز، اندام‌ها به ویژه قلب را تقویت خواهد کرد. باید دو بار در روز با مسواک زبان خود را تمیز کنید یا با پاک‌کننده زبان نظافت کنید. زبان خود را با دستمال زبان یا انگشت تمیز ماساژ دهید. نقاط درد را پیدا کرده و آن قدر ماساژ دهید تا دردشان برطرف شود.

### الف. انتقال انرژی چی به دست

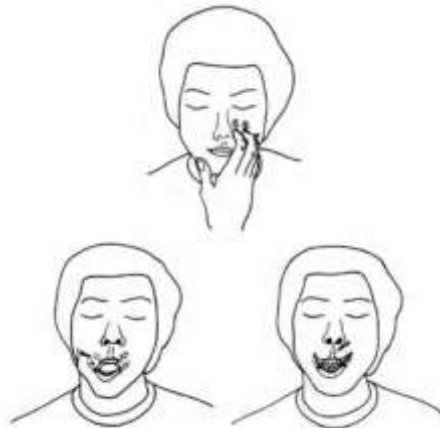
باز هم انرژی را وارد دست‌هایتان کرده و قسمت میانی مقعد را منقبض نمایید.

### ب. لثه

دهان خود را باز کرده و لب‌هایتان را محکم روی دندان‌هایتان بکشید. با نوک سه تا از انگشت‌های خود (انگشت سبابه، میانی و انگشتری) آهسته روی پوست اطراف لثه‌های بالا و پایین ضربه بزنید. این کار را آن قدر تکرار کنید تا در این منطقه احساس گرما کنید (شکل ۳۵-۴).

### ج. لثه و زبان

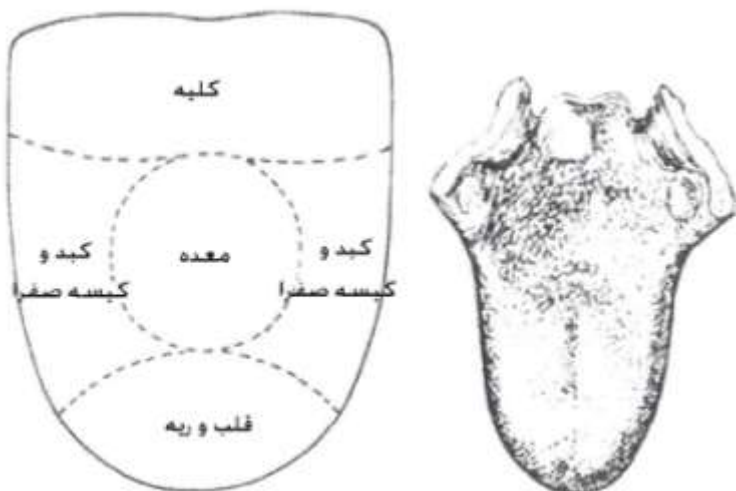
با زبان‌تان لثه‌های بالا و پایین را ماساژ دهید. سپس کمی بزاق خود را قورت داده و زبان‌تان را محکم روی سق دهانتان فشار دهید. سعی کنید زبان‌تان را نرمش دهید. اگر زبان‌تان تقویت شود، قلبتان نیز تقویت خواهد شد. قسمت‌های اطراف را فشار دهید. زبان‌تان را به سق دهانتان فشار دهید. عضلات گردن را سفت کنید و بزاق خود را قورت دهید. با این حرکت غدد هاضمه و اندام‌ها روغن‌کاری می‌شوند.



شکل ۳۵- ۴: تمرین ضربه به لثه و. استفاده از زبان برای ماساژ لثه بالا و پایین

#### د. زبان (شکل ۳۶- ۴ و ۳۷- ۴)

در حالت نشسته دست‌هایتان را روی زانوهای خود قرار دهید، به طوری که کف دست‌هایتان به سمت پایین باشد. نفس خود را بیرون داده و بازوها را راست کنید، به طوری که انگشت‌هایتان از هم جدا و به اطراف پراکنده شود و دست‌هایتان روی زانوهایتان باشد. دهانتان را تا آن جا که می‌توانید باز کنید. زبانتان را در گلو متمرکز کرده و به سمت بیرون و پایین دهان بیاورید. تا آن جا که ممکن است زبانتان را بیرون آورید. در این حالت به نوک بینی خود خیره شوید. کل بدنتان باید کشیده باشد. تا زمانی که راحت هستید، نفستان را حبس کنید. با عمل دم، استراحت نموده و تنفستان را منظم کنید. این کار باعث تقویت گلو، زبان و قدرت سخن مفید می‌شود. این تمرینات برای کامل نفس کشیدن و وضوح و شفافیت سخن مفید هستند.



شکل ۳۷- ۴: زبان



شکل ۳۸- ۴: فشردن زبان به سق دهان

نفس خود را تو دهید. سپس زبانتان را تا جایی که می‌توانید به سمت بیرون و پایین فشار داده و همراه با این حرکت نفس خود را بیرون دهید. زبانتان را به سمت داخل کشیده و در داخل دهان بیچانید. تا آن جا که می‌توانید زبانتان را محکم به سق دهان فشار دهید. وسط مقعد و مری را منقبض کنید تا زور زبانتان برای انجام این کار بیشتر شود (شکل ۳۸- ۴). با تمرین بیشتر یاد خواهید گرفت چگونه از نیروی درونی خود، یا به عبارتی

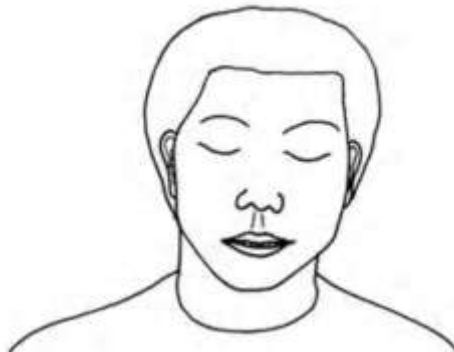
نیروی اندام‌هایتان، برای فشار دادن زبان به سمت بالا استفاده کنید. اگر چه زبان برای نیرو وارد کردن استخوان ندارد، ولی باز هم می‌توانید خوب آن را نرمش دهید.

#### ه. فشردن دندان‌ها

لب‌هایتان را استراحت دهید. دندان‌هایتان را آرام به هم بزنید (شکل ۳۹-۴) و سپس محکم به هم بفشارید (شکل ۴۰-۴). همزمان با این حرکت نفس خود را تو داده و وسط مقعد را به سمت بالا بکشید. این تمرین را شش تا نه بار انجام دهید. زبان و دهانتان را حرکت دهید تا بزاق زیادی تولید شود. در این هنگام با قرار دادن زبان روی کام و سریع قورت دادن بزاق، بزاق از مری به سمت پایین و معده شما حرکت می‌کند.

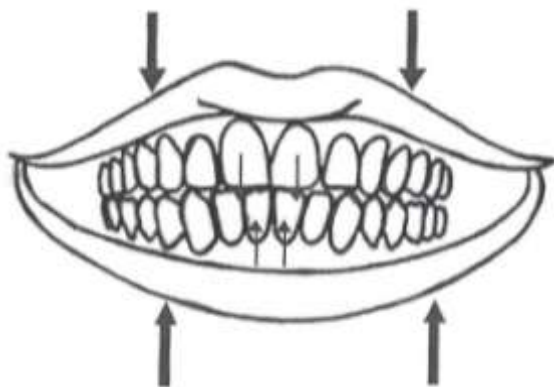
#### انتقال انرژی به دندان

دهانتان را ببندید و بگذارید دندان‌هایتان آرام یک‌دیگر را لمس کنند. انرژی را به سمت دندان‌هایتان هدایت کنید. به تدریج جریان الکتریکی انرژی موجود در آن جا را احساس نمایید.

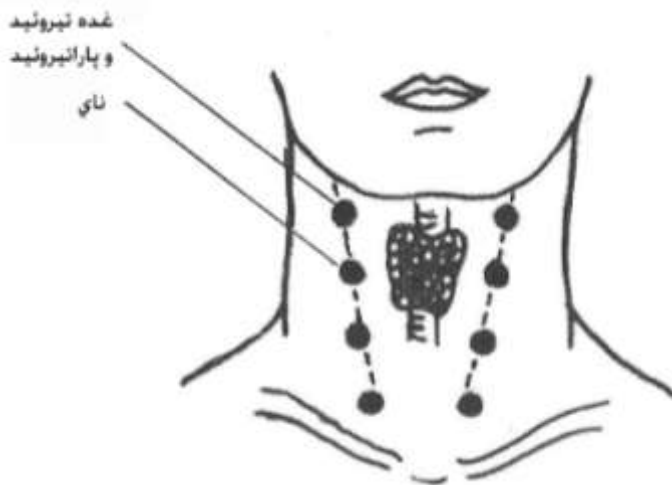


شکل ۳۹-۴: به هم فشردن آرام دندان‌ها





شکل ۴۰- ۴: فشردن محکم دندان‌ها



شکل ۴۱- ۴: غدد گلو

## ۹. گردن

الف. غده تیروئید و پاراتیروئید: محل شجاعت و توانایی تکلم (شکل

(۴- ۴۱)

بیشترین ترافیک در گردن است. غدد تیروئید و پاراتیروئید نیز در این محل قرار گرفته‌اند (شکل ۴۲- ۴). وقتی این منطقه را ماساژ می‌دهید، در واقع سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهید. عدم توازن هیجانی نیز ممکن

است باعث تنش در گردن شود. وقتی دچار تنش عصبی هستیم، به هیجانان منفی، مثل عصبانیت، ترس و غم، پاسخ می‌دهیم. گردن، مشابه راه‌بندان خیابان است. همه سیگنال‌ها و هیجانان باید از آن عبور کنند. وقتی تحت استرس و فشار هیجانی هستیم، به تدریج تنش در گردن انباشته می‌شود. بدون این که خودمان هم متوجه شویم، عضلات گردن سفت شده و سعی می‌کنند درد را از خود بیرون کنند. با نرم نگه داشتن گردن، انرژی چی بهتر جریان پیدا کرده و به محلی بالاتر در مغز حرکت می‌کند. این موضوع باعث حفظ هماهنگی ذهن و بدن می‌شود.

وجود تنش در گردن ممکن است باعث کاهش شجاعت شما شود. این تنش همچنین مانعی برای ابراز خویشتن است. با جریان صحیح انرژی چی می‌توانیم خودمان را در زمان، محل و به شیوه‌ای مناسب ابراز کنیم. از گردن تعداد زیادی نصف‌النهار انرژی عبور می‌کند. این منطقه، در حکم کانالی برای عبور انرژی چی اندام‌ها است. در قسمت میانی گردن، نصف‌النهار انرژی موسوم به گاورنر (Governor) قرار دارد. در قسمت‌های اطراف، نصف‌النهار انرژی مثانه، نصف‌النهار انرژی گرم‌کننده سه‌گانه (Triple Warmer) و نصف‌النهار انرژی روده‌بزرگ قرار دارد. هیجاناناتی که از نصف‌النهارهای انرژی موجود در گردن عبور می‌کنند، ممکن است به این منطقه فشار آورده و در آن جا باعث انباشتگی و گرفتگی شوند.

هیجان:	اندام‌های مربوطه:
عصبانیت	کبد / کیسه صفرا
ترس	مثانه / کلیه
غم	روده بزرگ / ریه
عجله	قلب / روده کوچک / گرم‌کننده سه‌گانه
اضطراب	طحال / معده / لوزالمعده

### ب. انتقال انرژی چی به دست

دوباره انرژی را وارد دست‌هایتان کرده و جلوی مقعد را منقبض کنید.

### ج. کل گردن

دو انگشت شست خود را از سایر انگشت‌ها دور کنید. به نوبت دست‌هایتان را، نه تا سی و شش مرتبه، از چانه تا قاعده گردن بکشید (شکل ۴۲-۴).

### د. قسمت میانی گردن

سه انگشت میانی دستتان را به سرعت روی قسمت میانی گردن، از چانه تا قاعده، بکشید. دست‌هایتان را به نوبت عوض کرده و این تمرین را نه تا سی و شش مرتبه انجام دهید. غدد تیروئید و پاراتیروئید در بخش جلویی گردن قرار دارند. از انگشت شست و سه انگشت دیگر خود برای ماساژ دادن این غدد استفاده نمایید. نقاط درد را پیدا کرده و آن‌ها را آنقدر ماساژ دهید تا احساس کنید گرفتگی آن‌ها برطرف شده است. ماساژ این قسمت برای افزایش سوخت و ساز و توانایی تکلم مفید خواهد بود.



شکل ۴۲-۴: مالش روی گردن، از چانه تا قاعده

### ه. گردن لاک‌پشتی

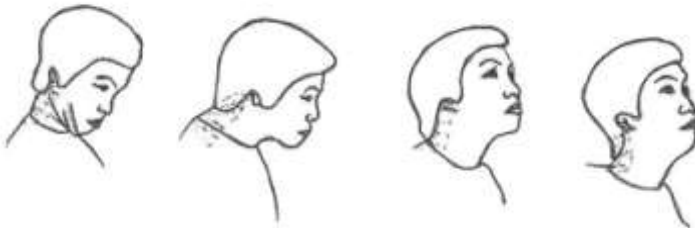
چانه خود را به طرف پایین و سپس به سمت بیرون و بالا حرکت دهید (شکل ۴۳- ۴-). احساس کنید ستون فقرات ابتدا به طرف پایین فشرده شده و سپس باز می‌شود. این کار باعث شل شدن مهره‌ها و دیسک گردن می‌شود.

### و. گردن ماهیخواری

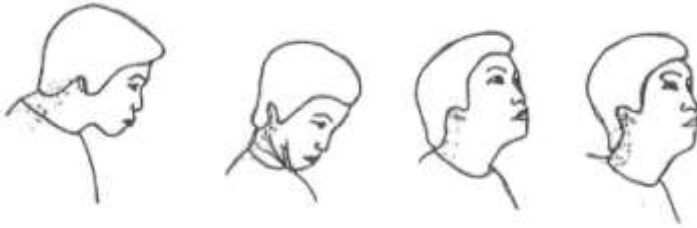
چانه خود را به جلو حرکت داده و به سمت بیرون بچرخانید. سپس آن را دوباره به سمت پایین، بالا و خارج حرکت دهید (شکل ۴۴- ۴-). احساس کنید ستون فقراتتان ابتدا منبسط و سپس منقبض می‌شود.

### ز. ماساژ گردن

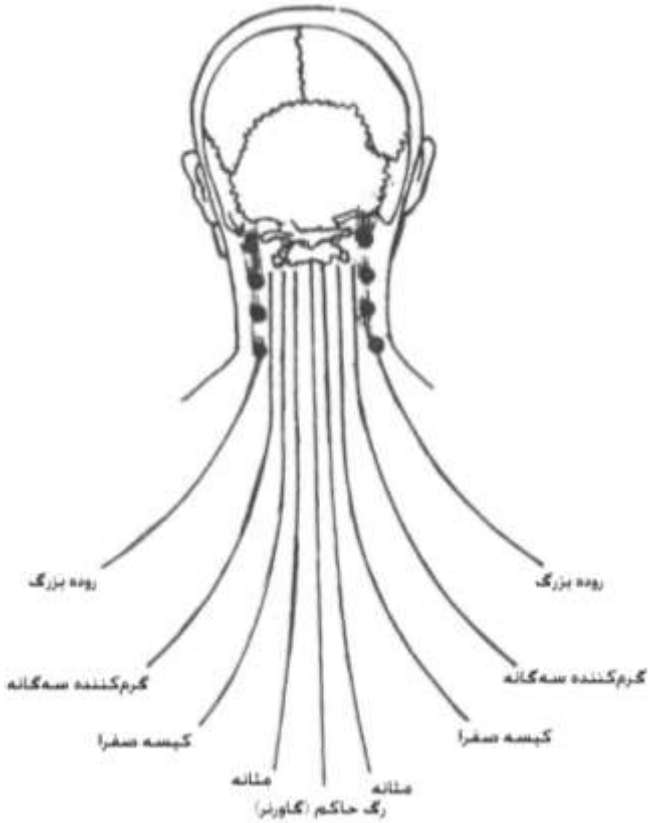
نقاطی را که در طول پشت گردن و مهره گردنی قرار دارند، ماساژ دهید. از شانه‌ها شروع کرده و به سمت بالا و قاعده جمجمه حرکت کنید (شکل ۴۵- ۴-). دستتان را مشت کنید و روی گردن و در طول آن ضربه بزنید (شکل ۴۶- ۴-). نقاط درد و تنش را پیدا کرده و آن قدر آن‌ها را ماساژ دهید تا دردشان برطرف شود. این تمرین تا حد زیادی به بیرون راندن تنش و سموم انباشته شده در منطقه گردن که باعث سر دردهای فراوان می‌شوند، کمک می‌کند.



شکل ۴۳- ۴-: گردن لاک‌پشتی



شکل ۴۴- ۴: گردن ماهیخواری



شکل ۴۵- ۴: نقاط موجود در طول گردن

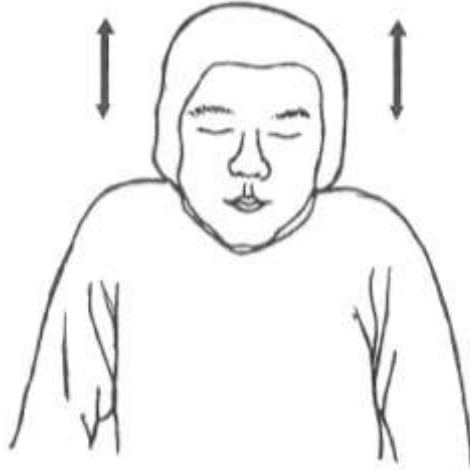


شکل ۴۶- ۴: مشت زدن در طول گردن

## ۱۰. شانه

افراد بسیاری احساس تنش و نگرانی می‌کنند و شانه‌های آن‌ها سفت و گرفته است. برای بیرون راندن تنش از شانه‌هایتان باید آن‌ها را به سمت بالا بکشید تا به گردن فشار وارد شود و عضلات گردن و شانه‌ها سفت شود. مدتی این وضعیت را حفظ کنید. با نفس عمیق هوا را از ریه‌های خود بیرون رانده و بگذارید شانه‌هایتان مثل کیسه سیب زمینی تحت تأثیر نیروی جاذبه زمین پایین بیاید (شکل ۴۷- ۴۸). احساس کنید بار، اضطراب و استرس به سمت پایین و پاهایتان حرکت کرده و از آن جا به سمت بیرون و زمین می‌رود. احساس کنید به زمین متصل شده‌اید. این تمرین را سه تا نه بار انجام دهید تا تنش و اضطراب از شما بیرون رود.

شانه‌ها و قفسه سینه خود را استراحت داده و نفستان و در نتیجه اضطراب و تنش را بیشتر بیرون دهید. آن قدر این کار را انجام دهید تا احساس کنید تنش از شما بیرون رفته است.



شکل ۴۷-۴: پایین انداختن شانه‌ها برای بیرون راندن تنش و اضطراب از بدن





## فصل ۵

### سم زدایی اندام و غدد

ضربه آهسته به اندام و غدد باعث تکان خوردن رسوبات سمی و افزایش جریان انرژی چی به این مناطق می‌شود. متخصصان ادعا می‌کنند می‌توانند بسیاری از بیماری‌های مزمن را که با روش‌های قراردادی پزشکی قابل معالجه نیست، درمان کنند.

#### ۱. غده تیموس

غده تیموس دستگاه ایمنی را کنترل می‌کند و با طول عمر در ارتباط است (شکل ۱-۵). معمولاً غده تیموس بعد از دوران طفولیت کوچک می‌شود. در سطوح بالاتر تکنیک، غده تیموس را می‌توان دوباره رشد داد. این کار باعث حفظ سلامتی و سرزندگی و افزایش معنویت می‌شود. لمس کردن غده تیموس در افزایش فعالیت و آزاد کردن هورمون‌های بیشتر مؤثر است.

الف. طبق معمول انرژی را وارد دست‌هایتان کنید. قسمت جلویی مقعد را منقبض و انرژی چی را به سمت غده تیموس هدایت کنید.

ب. ابتدا دستتان را مشت کنید، نفستان را تو دهید و به قسمت میانی بالای قفسه سینه، از بالا به پایین یعنی از استخوان ترقوه تا نوک پستان‌ها، شش تا نه مرتبه، ضربه بزنید. در حین انجام کار با کسی صحبت نکنید. در غیر این صورت ممکن است صدمه ببینید.



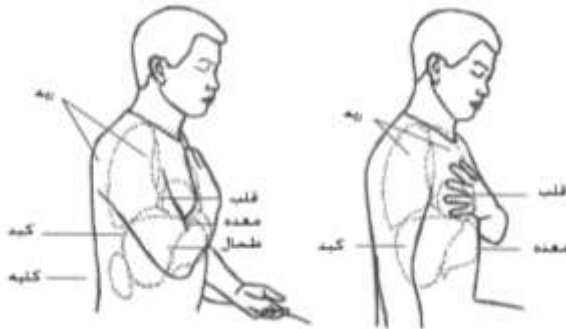
شکل ۱-۵: ضربه به غده تیموس

## ۲. قلب

ضربه آرام به اندام باعث بیرون راندن سموم و در نتیجه ترمیم اندامها می‌شود. آگاه باشید که در انجام این تمرینات عمل ضربه زدن باید مطابق با وضعیت شما باشد. یعنی نیروی وارد شده نباید آن قدر زیاد باشد که به شما صدمه بزند.

الف. انرژی را وارد دست‌ها خود نمایید. قسمت چپ مقعد را منقبض کرده و انرژی چپ را وارد قلب خود کنید.

ب. شش تا نه مرتبه با کف دست خود آرام به قلب ضربه بزنید (شکل ۲-۵) صحبت نکنید.



شکل ۲-۵: ضربه به قلب، ریه و کبد

### ۳. ریه

الف. انرژی را وارد دست‌هایتان کنید. سمت راست مقعد را منقبض نموده و انرژی چی را وارد ریه‌های خود کنید.

ب. با استفاده از کف دستتان، به ریه راست خود در جهت بالا و پایین ضربه بزنید. قدرت ضربه باید به قدری باشد که احساس ناراحتی نکنید (شکل ۲-۵). با کسی صحبت نکنید. قسمت چپ مقعد را منقبض کرده و به ریه چپ خود ضربه بزنید. این تمرین در پاک کردن ماده مخاطی و تمیز کردن ریه‌ها مؤثر است.

### ۴. کبد

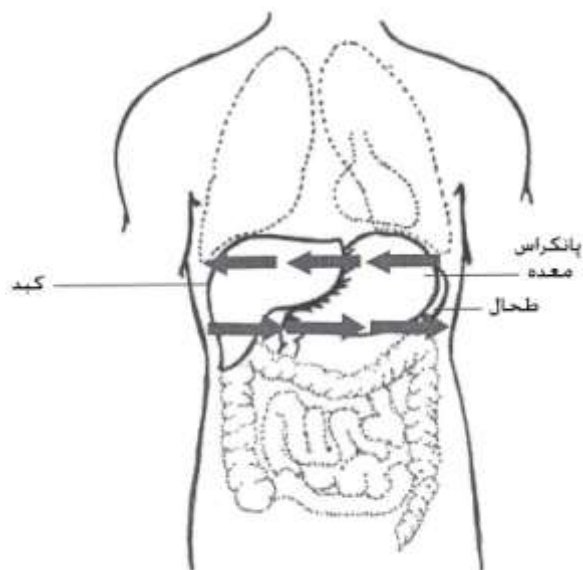
الف. انرژی را وارد دست‌هایتان نموده، قسمت راست مقعد را منقبض و انرژی چی را وارد کبد خود کنید.

ب. با کف دستتان به زیر سمت راست قفسه سینه ضربه بزنید. (شکل ۲-۵) با کسی صحبت نکنید. این کار باعث سم‌زدایی کبد می‌شود.

### ۵. معده، طحال، لوزالمعده

الف. انرژی را وارد دست‌هایتان کرده و قسمت میانی مقعد را منقبض کنید.

ب. سمت چپ مقعد را منقبض کرده و به طحال، لوزالمعده و معده ضربه بزنید. کف یکی از دست‌ها را بالای کف دست دیگر قرار داده و قسمت زیر قفسه سینه را، از مرکز به سمت چپ و سپس از سمت چپ به مرکز، مالش دهید (شکل ۳-۵ و ۴-۵).



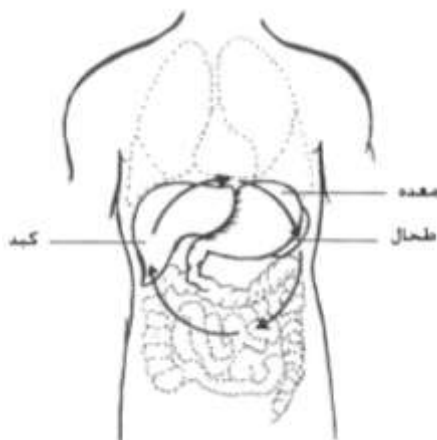
شکل ۳-۵: مالش معده، طحال و لوزالمعده



شکل ۴-۵: مالش کبد، معده و طحال به سمت جلو و عقب



شکل ۵-۵: ماساژ شکم



شکل ۶-۵: چرخاندن انرژی

## ۶. روده بزرگ و کوچک

الف. انرژی را وارد دست‌هایتان کرده و کل مقعد را منقبض کنید.  
 ب. روده کوچک: کف دست‌هایتان را روی هم قرار داده و دور تا دور ناف را به صورت دایره ای کوچک بمالید. این کار را ابتدا جهت حرکت

عقربه‌های ساعت و سپس خلاف جهت حرکت عقربه‌های ساعت انجام دهید.

روده کوچک یکی از طولانی‌ترین لوله‌ها در دستگاه گوارش به حساب می‌آید. رژیم غذایی نامناسب، مصرف زیاد غذاهای داغ یا لبنیات یا مصرف خیلی کم غذاهای فیبردار باعث ایجاد مخاط می‌شود. این ماده به جداره لوله‌ها چسبیده و مانع جذب مواد مقوی و باعث کاهش سرعت هضم می‌شود. ماده مخاطی مثل گلوله برف مدام بزرگ‌تر می‌شود و در نهایت مثل یک توده سد راه مجراها و در نتیجه پایین آمدن سرعت گوارش می‌شود.

ج. روده بزرگ: کف یکی از دست‌هایتان را روی کف دست دیگر قرار دهید و با حرکتی دوار شکم خود را بمالید. ابتدا از قسمت پایین سمت راست شروع کرده و با حرکتی مدور و در جهت حرکت عقربه‌های ساعت به سمت بالا حرکت کنید (اشکال ۵۵ و ۶-۵). این کار باعث حرکت انرژی در روده و کاهش یبوست می‌شود. برای درمان اسهال، این حرکت را خلاف جهت عقربه‌های ساعت انجام دهید. اگر دفع، عادی است، مالش را در هر دو جهت انجام دهید. این تمرینات میزان جذب مواد غذایی و حل رسوبات انباشته شده و چسبیده به دیواره روده بزرگ را افزایش می‌دهد.



شکل ۷-۵: ضربه به استخوان خاج برای تقویت اعصاب سیاتیک

## ۷. کلیه

کلیه‌ها باعث تصفیه خون از مواد زاید می‌شود. اگر مواد زاید، به مقدار فراوان، در بدن جمع شده باشند، کلیه‌ها نمی‌توانند آن‌ها را تصفیه کنند. این مواد ممکن است در مجراها و ناسورهای کلیه جمع شده و به سلامتی آسیب وارد کنند. با ضربه به کلیه‌ها، در واقع رسوبات مضر را تکان می‌دهیم و از عملکرد نادرست کلیه جلوگیری به عمل می‌آوریم.

الف. انرژی را وارد دست‌ها کرده و قسمت‌های چپ و راست مقعد را منقبض کنید.

ب. محل کلیه‌ها را پیدا کنید. کلیه‌ها بالای پایین‌ترین دنده (یا به اصطلاح دنده شناور) واقع در کمر و روی دو طرف ستون فقرات قرار گرفته‌اند. دستتان را مشت کنید و با پشت آن، یعنی ناحیه بین مچ و بند انگشت‌ها، به کلیه‌هایتان ضربه بزنید (شکل ۷-۵). دستتان را عوض کنید. ضربه باید طوری باشد که احساس ناراحتی نکنید. این کار باعث تکان خوردن و شل شدن رسوبات، بلورها و اسید اوره ته‌نشین شده در کلیه‌ها می‌شود. این تمرین همچنین کلیه‌ها را تقویت کرده و کمر درد را کاهش می‌دهد.

ج. دست‌هایتان را به هم بمالید تا گرم شوند. سپس کف دست‌هایتان را روی کلیه‌هایتان به سمت بالا و پایین بمالید تا گرما را در آن‌ها احساس کنید.

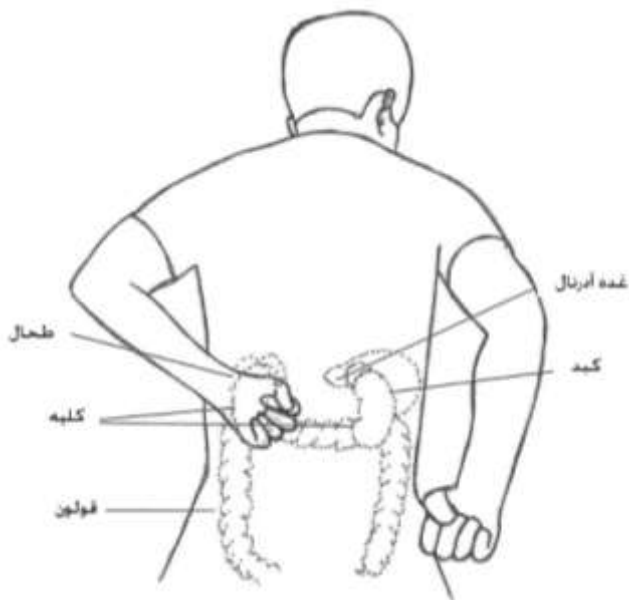
## ۸. استخوان خاج

در این تکنیک، استخوان خاج اهمیت بسیار زیادی دارد. این استخوان همانند پمپی است که مایع نخاع و انرژی (چی) را به سمت مغز حرکت می‌دهد. این جا همچنین محل تقاطع اندام‌های جنسی، راست روده و ساق‌ها

است. سرچشمه درد سیاتیک، که ساق‌ها را از کار می‌اندازد، در استخوان خاج است. بنابراین، تقویت این قسمت از بدن باعث تسکین این درد شدید می‌شود.

الف. انرژی را وارد دست‌هایتان کرده و قسمت پشت مقعد تا استخوان خاج را منقبض کنید.

ب. دستتان را مشت کنید و با بند انگشت‌هایتان به نوبت به هر دو طرف استخوان خاج ضربه بزنید. ابتدا به محل هشت حفره خاج و سپس به قسمت شکاف<sup>۱</sup> (تورفتگی استخوان خاج) ضربه بزنید. (شکل ۸-۵)



شکل ۸-۵: ضربه به کلیه و تکان خوردن رسوبات

<sup>۱</sup> Hiatus



## فصل ۶

### زانوها و پاها

#### ۱. انباشته شدن سموم در زانو

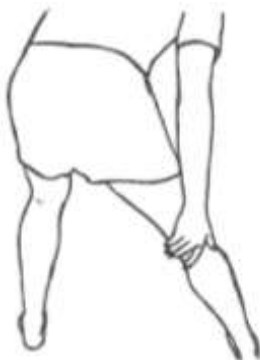
سموم، به علت نیروی گرانش، به سمت پایین حرکت کرده و بیشتر در اندام‌های تحتانی جمع می‌شوند. این مشکل در قسمت‌های پشت زانوها بیشتر دیده می‌شود. با ضربه زدن به این محل‌ها سموم تجزیه می‌شوند. سپس سموم از طریق ادرار، حرکات شکم و یا تعرق دفع می‌شوند.

#### الف. انتقال انرژی چی به دست

انرژی را وارد دست‌هایتان کنید، ولی این بار جایی از بدن‌تان را منقبض نکنید.

#### ب. پشت زانو

ساق پایتان را روی صندلی یا یک میز کوتاه تکیه دهید، به طوری که زانویتان راست باشد. سپس به سرعت نه تا هجده مرتبه به پشت زانو سیلی بزنید (شکل ۱-۶). زانویتان ممکن است درد بگیرد، ولی این حرکت برای آزاد ساختن سموم انباشته شده در این قسمت سودمند است. آزادسازی سموم ممکن است به شکل خال‌های ارغوانی ظاهر شود. توجه داشته باشید ضربات نباید خیلی سنگین باشند. هنگام ضربه زدن باید احتیاط کنید. این تمرین را روی زانوی دیگر نیز انجام دهید.



شکل ۱-۶: سیلی سریع به پشت زانوها برای بیرون راندن سموم از بدن



شکل ۲-۶: ماساژ کاسه زانو

### ج. ماساژ کاسه زانو

کاسه زانو را آن قدر ماساژ دهید تا گرم شود. در این منطقه خون کمی جریان می‌یابد و لذا ممکن است آسیب‌پذیر باشد. با این تمرین کاسه زانو تقویت می‌شود. کاسه زانوی دیگر را نیز ماساژ دهید.

### د. حرکت کاسه زانو

کاسه دو زانو را استراحت داده و سپس به صورت مدور (هم در جهت حرکت عقربه‌های ساعت و هم در خلاف جهت حرکت عقربه‌های ساعت) به سمت بالا و پایین، چپ و راست حرکت دهید (شکل ۲-۶).

#### ه. ماساژ زانو

زمین خوردن معمولاً به خاطر ضعیف بودن زانوها است. با ماساژ زانوها می‌توانید پایداری و انعطاف خود را بهبود بخشید.

#### ۲. پا، ریشه بدن

اگر پاها و تاندون‌های شما قوی باشند، به انرژی شفاف‌بخشی زمین متصل می‌شوید؛ در نتیجه پایداری شما افزایش پیدا خواهد کرد. پاها رفلکس کل اندام‌ها، غدد و اعضای بدن هستند (شکل ۳-۶) و همانند کنترل از راه دور در وسایل الکترونیکی عمل می‌کنند. با ماساژ اندام‌ها، غدد تحریک شده و میزان گردش خون افزایش می‌یابد.

#### الف. انتقال انرژی چی به دست

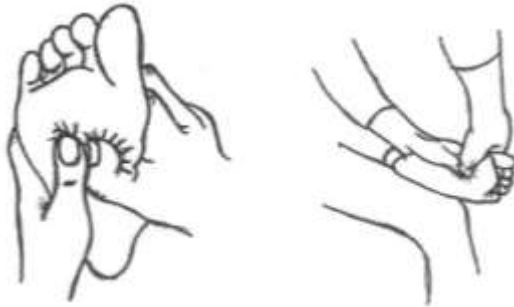
انرژی چی را وارد دست‌های خود کنید. هیچ جای بدنتان را منقبض نکنید.



شکل ۳-۶: پا، رفلکس کل اندام، غدد و اعضای بدن

### ب. ماساژ پا

کفش‌ها و جوارب‌هایتان را در آورید و بالا و پایین هر پا را با انگشت‌ها شست و سایر انگشت‌هایتان ماساژ دهید. حتما نقطه کلیه را ماساژ دهید. نقطه کلیه بین قوزک پا و قسمت مجاور قرار گرفته است (شکل ۴ - ۶). اگر عجله دارید، هر پا را فقط یک بار ماساژ دهید. برای این کار کف پا را از بالای پای دیگر به شدت و با دقت مالش داده و از پاشنه پا به سمت انحنای انگشت‌ها پا حرکت کنید. کلیه نصف‌النهارهای انرژی موجود در بدن در کف پاها قرار دارد. پاها را ماساژ دهید. وقتی نقاط درد را پیدا کردید، آن قدر آن‌ها را ماساژ دهید تا درد برطرف شود. این کار باعث رفع گرفتگی مجراهای جریان انرژی چی می‌شود.



شکل ۴-۶: ماساژ نقطه کلیه (K-۱)

### ج. جدا کردن انگشت‌ها پا از یک‌دیگر

همه انگشت‌های پا، به ویژه انگشت‌های کوچک، را از هم جدا کنید و از یک‌دیگر فاصله دهید. سپس آن‌ها را رها کنید. این تمرین را شش تا نه مرتبه تکرار کنید. این کار به ویژه برای تاندون‌های پا مفید است (شکل ۵ - ۶)



شکل ۵-۶: جدا کردن انگشت‌های پا از یک‌دیگر

### د. انگشت شست و دوم

انگشت شست و انگشت دوم را به سرعت به هم بمالید. انجام این تمرین در اوقات مناسب روز مفید است.

#### ه. مالش پا

پاها را به هم بمالید و از این طریق آنها را گرم نگه دارید. این کار باعث تحریک کل اندامهای بدن می‌شود.

## فصل ۷

### یبوست

#### ۱. علائم اصلی استرس

یبوست، علت اصلی استرس است. کلید سلامتی، تمیز بودن قولون<sup>۱</sup> است. بیشتر متخصصان اعتقاد دارند حدود نود درصد بیماری‌ها ناشی از یبوست و قولون‌های ناسالم است.

زندگی در دنیای مدرن (شاید اصطلاح جنگل بتونی برازنده آن باشد) و مصرف غذاهای تصفیه نشده، مواد غذایی فیبردار، میوه و سبزیجات تازه و در مقابل، مصرف زیاد گوشت، میزان انرژی چی موجود در بدن را کاهش می‌دهد. در واقع انرژی چی، که فشار لازم برای کل دستگاه‌های بدن را فراهم ساخته و باعث حرکت سیالات می‌شود، کاهش می‌یابد. بنابراین، شکم برای هضم غذا انرژی چی کافی ندارد. روده کوچک نیز به کندی مواد غذایی را جذب می‌کند و روده بزرگ و راست‌روده، فشار لازم برای بیرون راندن مواد زاید را نخواهند داشت. وقتی این مواد در قولون باقی می‌ماند، بدن دوباره سموم این مواد زاید را جذب می‌کند. سموم دوباره جذب شده و پیش از هر چیز روی کبد تأثیر می‌گذارد. وقتی کبد پر از سم شود، هیجانانگ منفی، مثل عصبانیت، خلق و خوی بد و نگرانی، ایجاد می‌کند. پس از کبد، خون تحت تأثیر قرار می‌گیرد. وقتی خون پر از مواد زاید و سم شود، عملکرد سایر

---

<sup>۱</sup> Colon

اندام‌ها را مختل می‌سازد. در واقع توانایی کار اندام‌ها کاهش یافته و این مسئله باعث ایجاد استرس و ناآرامی می‌شود.

## ۲. یبوست، عامل گوشه‌گیری و عدم پذیرش فرد

افراد گوشه‌گیر، خسیس هستند و نمی‌توانند آسوده‌خاطر باشند. آن‌ها همیشه چیزهای غیرضروری را نگه می‌دارند و دور نمی‌اندازند. چنین افرادی مشکلات خود را در درون نگه می‌دارند و زود دچار هیجان می‌شوند. این مسئله ممکن است ناشی از یبوست بلند مدت باشد.

برای غلبه بر این نوع یبوست، باید هر روز مشکلات را حل و به شیوه‌ای مناسب حرف‌های خود را بیان کرد تا انرژی چی انباشته شده در اندام‌ها جریان یابد. امروزه اغلب مردم می‌دانند چگونه حرف‌های خود را بزنند، ولی این کار را به شیوه‌ای مناسب و زیبا انجام نمی‌دهند. این مسئله باعث بروز مشکلات و حادث‌تر شدن یبوست می‌شود. داشتن آرامش ذهن به شما اجازه می‌دهد مشکلات را حل کرده و به شیوه‌ای مناسب حرف‌های خود را بیان کنید.

## ۳. یبوست و پیری زودرس

تمامی سموم دفع نشده در بدن جمع می‌شوند. اگر این سموم در پوست انباشته شوند، باعث خشن و ناهموار شدن پوست می‌شوند. اگر در گردن و شانه‌ها انباشته شوند، باعث سردرد و درد شانه می‌شوند. در واقع موجب سخت شدن و عدم انعطاف کل سیستم بدن می‌گردند.

احساس خوبی که از داشتن قولون تمیز به انسان دست می‌دهد، باعث جریان انرژی چی می‌شود و روزی دلیپذیر، مفرح و شاد برای شخص به ارمغان می‌آورد.

## ۴. ماساژ شکم - شگفتی شفابخشی



ماساژ شکم، یکی از بهترین راه‌های درمان یبوست است. در آغاز ممکن است به خاطر حرکات شکم در هنگام دفع، مواد سیاه، با رنگ‌های مختلط مشاهده کنید. این امر نشان می‌دهد موادی که مدت‌ها به جداره‌های روده‌ها چسبیده بودند، بالاخره کنده شده‌اند.

وقتی احساس می‌کنید دستشویی دارید، بروید. افراد بسیاری خود را آن قدر ننگه می‌دارند تا این احساس در شکمشان برطرف شود. در نتیجه تا دفعه بعد، یا تا روز بعد، دستشویی نمی‌روند. باید عادت کنید هر روز دستشویی بروید تا شکمتان کار کند. بهترین زمان برای این کار صبح است. می‌توانید دقیقاً قبل از به خواب رفتن و بعد از بیدار شدن، شکم را ماساژ دهید. معمولاً وقتی صبح شکمتان را ماساژ می‌دهید، بعد از مدت کوتاهی شکمتان کار خواهد کرد و می‌توانید به دستشویی بروید و شکمتان را خالی کنید.

### الف. خوابیدن به صورت طاق‌باز

به صورت طاق‌باز بخوابید. پاهایتان را بالا کشیده و به اندازه عرض شانه از هم فاصله دهید.

### ب. مالش و گرم شدن دست‌ها

دست‌هایتان را آن قدر بمالید تا گرم شوند. سپس روده بزرگ و راست روده را بمالید. برای این منظور ابتدا از انتهای پایینی سمت چپ شروع کنید و به سمت بالا، سپس به سمت راست و بعد، به سمت انتهای پایینی قسمت راست حرکت کنید (شکل ۱-۷). ماساژ را جهت حرکت عقربه‌های ساعت نه تا هجده مرتبه تکرار کنید. اگر در قسمتی احساس درد یا برآمدگی می‌کنید، آن محل را مدت زمان بیشتری ماساژ دهید. این کار را آن قدر انجام دهید تا قسمت مورد نظر نرم شود. برای هدایت انرژی چی مطابق با حرکت روده بزرگ از ذهن خود کمک بگیرید.



شکل ۱-۷: ماساژ از انتهای پایینی سمت چپ به سمت بالا، به سمت راست و انتهای پایینی سمت راست.



شکل ۲-۷: قسمت‌های مختلف شکم

### ج. ماساژ روده کوچک

روده کوچک را ماساژ دهید. برای این منظور شکم را به سه ناحیه تقسیم کنید (شکل ۲-۷). هر قسمت را از مرز سمت چپ تا مرز سمت راست ماساژ دهید. با دو انگشت میانی و سبابه این قسمت را به صورت دوار و در جهت بالا و پایین ماساژ داده و به قسمت بعدی بروید. این تمرین را سه تا نه مرتبه تکرار کنید. اگر در نقطه‌ای درد یا برآمدگی احساس می‌کنید،

آن قدر آن نقطه را جهت یا خلاف جهت حرکت عقربه‌های ساعت ماساژ دهید تا درد برطرف شده یا برآمدگی از بین برود. البته اگر شکمتان را عمل کرده‌اید، احتیاط کنید. باید توان تحمل حرکت را داشته باشید.

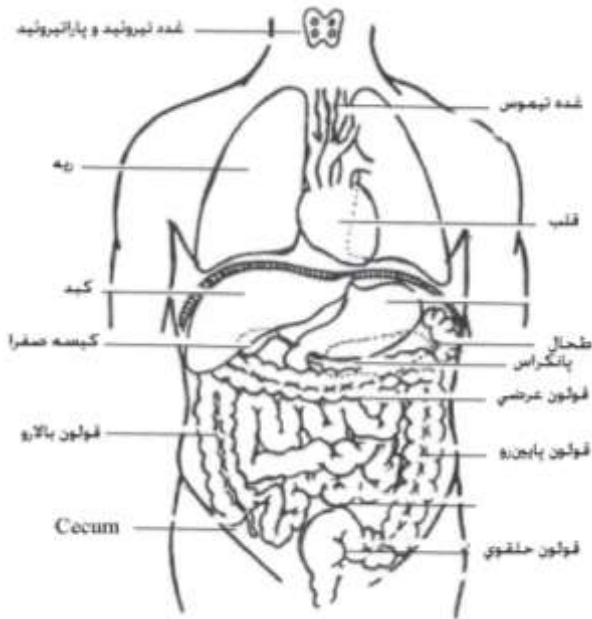
اگر در شکم خود توده‌ای بزرگ پیدا کردید، کف دستتان را روی آن قرار داده و در همین حالت بخوابید. این شیوه باعث نرم شدن برآمدگی و برطرف شدن درد می‌شود. در نتیجه در روز بعد شکمتان بهتر کار خواهد کرد.

### ۵. ماساژ شکم، حین کار کردن و حرکت شکم

بعد از این که شکمتان برای اولین بار کار کرد و کار را متوقف کردید و منتظر حرکت بعد شدید، می‌توانید شکم را ماساژ دهید تا هر گونه «فضولات» موجود در قولون (که رو به بالا است) خالی شود. برای این منظور باید دریچه روده بزرگ را، که در سمت راست و در نزدیکی استخوان کفل قرار گرفته است، جهت حرکت عقربه‌های ساعت مالش دهید. از انتهای پایینی گوشه سمت راست به سمت بالا، یعنی قفسه سینه، ماساژ دهید (شکل ۳-۷).



شکل ۳-۷: ماساژ شکم حین کارکردن شکم



شکل ۴-۷: ماساژ قولون حلقوی (Sigmoid Colon)

قولون حلقوی را که در سمت چپ لگن خاصره قرار گرفته است، ماساژ دهید. ماساژ این قسمت باعث دفع بهتر «فضولات» باقی مانده می شود (شکل ۴-۷).

طبق مکتب تائو، می بایست هنگام کار کردن شکم، ادرار کرد تا خوب شسته شود. بهتر است برای داشتن حسی خوب و پاک شدن کامل شکم، پس از کار کردن شکم نیز ادرار کنید.

## فصل ۸

### تمرین روزانه

پیشگیری، بهترین راه است. هدف، زندگی بدون بیماری است. همانطور که می‌بینم رفتن به بیمارستان و مراکز سلامت روانی و مراجعه به پزشک و روان‌شناس خیلی عادی شده است. امروزه بیشتر سرمایه خود را صرف سلامتی خود می‌کنیم. امروز وقتی پیرمرد یا پیرزن سالم و قدرتمندی می‌بینیم که می‌تواند بدون نیاز به قرص و مراقبت‌های پزشکی راه برود و کارهایش را انجام دهد، متعجب می‌شویم و این مسئله برای ما غیر عادی است. اگر هر کدام از ما بدانیم چگونه از خود مراقبت کنیم، می‌توانیم جزء این دسته از افراد باشیم.

نتایج تمرینات تائو در طول هزاران سال به اثبات رسیده است. بزرگان این مکتب از این شیوه برای حفظ سطح بالای انرژی استفاده می‌کردند. وقتی هیجان‌ناز منفی را به هیجان‌ناز مثبت تبدیل می‌کنید، بدین معناست که قدرت شفابخشی خویش را دارا هستید. اگر می‌خواهید از حالات منفی خود رها شوید، باید زمان صرف کنید و این تمرین را به عنوان بخشی از زندگی خود بدانید. برای سلامتی خود سرمایه‌گذاری کنید. این کار باید مثل مسواک زدن و غذا خوردن باید جزء کارهای روزمره و ضروریات زندگی شما شود. نگران نتایج نباشید. کافی است آن چه احساس می‌کنید برایتان خوب است، تمرین کنید. سرانجام روزی شاهد معجزه خواهید بود. به ندرت سرما می‌خورید و نام پزشک خود را به این راحتی‌ها به یاد نمی‌آورید. جعبه داروهای شما

خالی می‌شود. از گذشته سالم‌تر خواهید شد. کار بیشتری انجام می‌دهید داد و در عین حال کمتر دچار هیجانات می‌شوید.

### ۱. شروع به کار هنگام صبح

در این تکنیک می‌گویند اول باید قلب را باز کرد و بعد چشم‌ها را (شکل ۱-۸). وقتی از خواب بیدار می‌شوید، زود از بستر بلند نشوید و چشم‌هایتان را باز نکنید. در این سیستم اعتقاد بر این است که همه اندام‌ها روح و روان دارند. وقتی خواب هستیم، ارواح و روان‌ها نیز در حال استراحت هستند. بیدار شدن آن‌ها مدت زمانی طول می‌کشد. اگر خیلی عجله کنید، ممکن است به آنها صدمه بزنید. وقتی خیلی عجله می‌کنید، به انرژی اندام‌ها صدمه می‌زنید. اگر صبح کار را خوب شروع کنید، روز خوبی در پیش خواهید داشت.



شکل ۱-۸: باز کردن قلب، پیش از باز کردن چشم



شکل ۲-۸: قرار دادن کف دست روی ناف

## ۲. بررسی روزانه سطح انرژی

چشم‌هایتان را باز نکنید. کف دستتان را روی ناف قرار دهید (شکل ۲-۸). مردها باید کف دست راستشان را روی ناف قرار داده و کف دست چپشان را نیز روی کف دست راست قرار دهند. زن‌ها نیز باید کف دست چپشان را روی ناف قرار داده و کف دست راستشان را روی کف دست چپشان قرار دهند. آن قدر روی ناف تمرکز کنید تا احساس کنید گرم شده است.

## ۳. آغاز روز با انجام تمرین لبخند درونی (شکل ۳-۸)

اگر می‌توانید، از تمرین لبخند درونی استفاده کنید. جریان این لبخند را احساس کنید و آن را از صورت به سمت گردن و سپس قلب، ریه، کبد، کلی، لوزالمعده، طحال و اندام‌های جنسی هدایت نمایید.

لبخند را به سمت دومین منطقه، یعنی دستگاه گوارش، و سپس به سمت سومین منطقه، یعنی دستگاه عصبی و نخاع، هدایت می‌کند. به اندام‌ها لبخند زده و عبور لبخند را از آن‌ها احساس کنید. آن قدر لبخند بزنید تا درد و تنش از بین برود. اگر روزی احساس کردید به جریان انداختن انرژی لبخند دشوار است، بدانید سطوح انرژی شما (فیزیکی، هیجانی و فکری) پایین است. در چنین روزی مواظب باشید، چون چرخه زیستی و طالع شما در وضعیت خوبی قرار ندارد.

وقتی انرژی شما خیلی پایین است، ممکن است دچار مشکل شده و تصادف کنید. با انجام صحیح تمرین لبخند درونی و مدار عالم صغیر، می‌توانید سرانجام بر این چرخه زیستی و طالع نامناسب خود غلبه کنید. برای تمرین کمی بیشتر زمان صرف کنید تا انرژی لبخند شما افزایش یافته و سریع‌تر در اندام‌ها جریان یابد. این امر نشان می‌دهد سطح انرژی شما در حال افزایش است. در نتیجه می‌توانید هیجانانگیز خود را کنترل کنید؛ بر بد شانس و حوادث غلبه یا از بروز آن‌ها جلوگیری نمایید.



شکل ۳-۸: آغاز روز با انجام تمرین لبخند درونی

#### ۴. رفع گرفتگی مجراهای انرژی

اگر پس از هدایت لبخند به اندام‌ها احساس کردید در بعضی از آن‌ها گرفتگی وجود دارد، کمی بیشتر زمان صرف کنید. با لبخند زدن به آن محل روی آگاهی خود تمرکز کنید تا گرفتگی از بین رود. بیماری همیشه با گرفتگی جریان انرژی ورودی به گذرگاه‌های اصلی یک اندام یا غده شروع



می‌شود. وقتی انرژی از یک اندام یا غده مهم عبور می‌کند که مسیرش مسدود است، اندام مورد نظر، انرژی، خون و مواد غذایی کمتری دریافت می‌کند. در بلند مدت عملکرد اندام و غده مورد نظر کاهش پیدا کرده و حتی ممکن است به صفر برسد. هیچ وسیله‌ای به اندازه جریان انرژی چسبی نمی‌تواند وضعیت شما را نشان دهد. وقتی پزشک تشخیص می‌دهد شخصی بیمار شده است، ممکن است اندام آسیب‌دیده ده درصد از عملکرد واقعی خود را دارا باشد. با معاینه بالینی روزانه خود از طریق تمرین مدار عالم صغیر، می‌توانید بدون صرفه هزینه و زمان زیاد، خودتان را اصلاح، حفظ و تقویت نمایید.

## ۵. پاک‌سازی سموم روز پیش

مهم‌ترین نکته و کلید حفظ سلامتی، از بین بردن تنش، اضطراب و سموم به طور روزانه است تا در بدنتان جمع نشوند (شکل ۴-۸). سخت‌ترین کار در نزد بسیاری افراد، بیدار شدن از خواب در هنگام صبح است. این افراد هنگام صبح بی حال، تنبل و بد خلق هستند و کل بدنشان درد می‌کند. این حالت ناشی از جمع شدن سموم فراوان در بدن است. ماساژ شکم بهترین راه برای پاک کردن سموم است. ماساژ شکم برای از بین بردن گرفتگی‌ها و تجزیه رسوبات به طور روزانه مفید است. در ابتدا ممکن است برخی هنگام ضربه زدن به نقطه درد احساس تهوع کنند. این به خاطر بیرون آمدن سموم و تمیز شدن اندام و اصلاح عملکرد آن است.

افرادی که معده یا روده خود را عمل کرده‌اند، باید هنگام ماساژ شکم خود خیلی مراقبت باشند. اگر اندام عمل شده درد می‌کند، بهتر است مالش را با کف دست صورت دهید.

اگر هنگام ماساژ قسمت‌های اطراف ناف، گرفتگی یا برآمدگی احساس می‌کنید (شکل ۵-۸)، احتمالاً باقیمانده مدفوع سفت شده و در جداره قولون باقی مانده است. اگر با ماساژ سموم را حرکت دهید، از جای خود کنده شده و به سمت راست روده حرکت خواهند کرد. افرادی که سطح

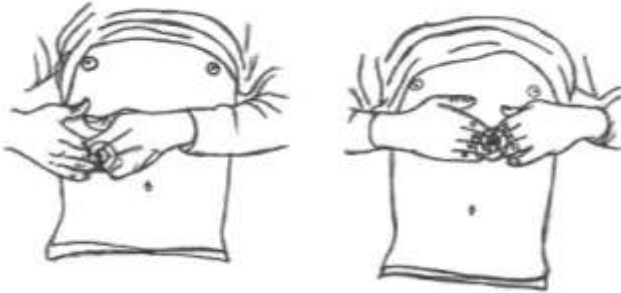
انرژی پایینی دارند و شکمشان را زیاد نرمش نمی‌دهند، برای حرکت دادن شکم و بالا آوردن قولون (که به صورت بالا رونده است) یا پایین آوردن راست‌روده نیروی کافی ندارند.

یبوست اولین عاملی است که جریان انرژی را مسدود کرده و باعث کمر درد، سر درد، معده درد و سرطان قولون می‌شود.

ممکن است برخی هنگام صبح برای انجام این کار زمان کافی نداشته باشند، ولی تا آن جا که وقت دارید این کار را انجام و بقیه ماساژ را در دست‌شویی انجام دهید. همچنین قبل از خواب، کمی شکم را ماساژ دهید.



شکل ۴-۸: کلید حفظ سلامتی، از بین بردن تنش، اضطراب و سموم به طور روزانه



شکل ۵-۸: ماساژ اطراف ناف و لمس قسمت‌های گرفته یا برآمده برای بیرون راندن سموم

## ۶. افزایش میزان گردش خون در اندام‌های پایینی

هنگام خواب، میزان گردش خون، به ویژه در ساق‌ها که از قلب دورتر هستند، کاهش می‌یابد. در نتیجه کم‌کم سموم در ساق‌ها و پاها انباشته می‌شوند. ماساژ این قسمت‌ها باعث از بین رفتن تنش، اضطراب و سموم انباشته شده در روز قبل می‌شود.

همان‌طور که می‌دانیم، پا برای اندام‌ها و غدد حکم سیستم‌های کنترل از راه دور دارند. با ماساژ پاها می‌توانید اندام‌ها و غدد را تحریک کنید. انگشت‌های پا نقاط انتهایی و ابتدایی دو نصف‌النهار انرژی هستند. نصف‌النهار انرژی کبد در گوشه خارجی انگشت‌های پا قرار گرفته است. کبد در سم زدایی بدن نقش اصلی را ایفا می‌کند. اگر این اندام فعال شود، در بیرون راندن سموم انباشته شده در اندام‌ها و پشت زانو‌ها مفید است. نصف‌النهار انرژی طحال در گوشه داخلی انگشت‌ها پا قرار دارد که می‌تواند به دستگاه ایمنی و گوارش کمک کند.

تمرین: روی بستر دراز کشیده، انگشت بزرگ و دومین انگشت پا را در جلو و عقب یکدیگر مالش دهید. این کار را بیست تا سی مرتبه انجام داده و میزان افزایش انرژی چپ و گردش خون را احساس کنید (شکل ۶-۸). این

کار را روی هر دو پا انجام دهید. این تمرین در جلوگیری از تصلب سیاهرگ‌ها و سرخرگ‌ها مفید است.

## ۷. به جریان انداختن خون در سیاهرگ‌ها (شکل ۷-۸)

خون از طریق سیاهرگ‌ها به قلب باز می‌گردد. خون در سیاهرگ‌های پا بیشتر لخته می‌شود. این مشکل ممکن است در اثر پوشیدن کفش پاشنه بلند، تنگ یا نامناسب رخ دهد. این مسئله باعث سخت شدن سیاهرگ‌ها و کند شدن گردش خون در کل پا می‌گردد.

تمرین:

۱. مرد: کار را با پای راست شروع کرده و بعد به سراغ پای چپ بروید. ساق پایتان باید طوری خم شود که پاها به سمت داخل و به سمت شکم قرار گیرند و روی پاشنه پاها نیروی زیادی وارد شود. این وضعیت را مدتی حفظ کرده و استراحت کنید.
۲. زن: کار را با پای چپ شروع کنید. سپس همین کار را روی پای راست انجام دهید. اگر در حین انجام این عمل احساس می‌کنید عضلاتتان گرفته هستند، با استفاده از انگشت‌های دست، انگشت‌های پا را کشیده و به سمت بالا خم کنید یا آن قدر به سمت پایین بکشید تا گرفتگی عضلاتشان برطرف شود.



شکل ۶-۸: مالش انگشت شست و دومین انگشت پا در جهت جلو و عقب



شکل ۷-۸: فعال‌سازی خون را در سیاهرگ‌ها

## ۸. کشش تاندون‌ها

وقتی خواب هستیم، تاندون‌ها در حالت استراحت قرار دارند و کشیده نیستند. وقتی از خواب بر می‌خیزیم، بدنمان کوفته است و به سختی حرکت می‌کند یا خم می‌شود. هزاران تمرین کششی وجود دارند. می‌توانیم زمان زیادی را صرف این کار کنیم. اگر چند تا از آن‌ها را صحیح انجام دهید، می‌توانید همه تاندون‌ها را کشش داده و در زمان صرفه‌جویی کنیم. دیگر نگران کمبود وقت برای انجام این کار نباشید.

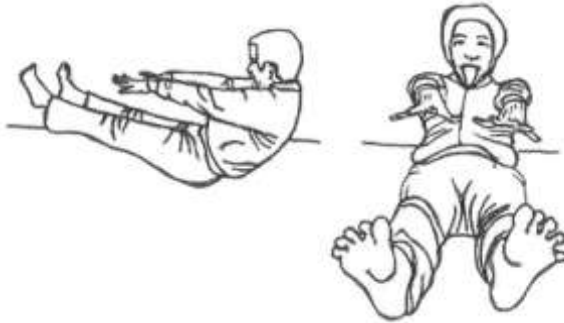
پا، انگشت‌های پا، دست و انگشت‌های دست، نقاط انتهایی حدها (Extremity) هستند. همه تاندون‌ها و رباط‌ها در این محل به هم می‌پیوندند. وقتی احساس کوفتگی می‌کنیم، ابتدا حدها سخت می‌شود. بعد از آن نخاع که با بسیاری از تاندون‌ها و رباط‌ها در اتصال است، سخت می‌شود. حد، و بنابراین اتصال اصلی همه اندام‌ها، در زبان قرار دارد.

تمرین:

۱. روی کمر خود دراز بکشید، پشت خود را مثل کمان خم کنید و با کشش دست و انگشت‌های دست، پا و انگشت‌های پا را خم کنید. انگشت‌های دست و پا را تا جایی که می‌توانید به اطراف بکشید و تنفس ورزشی را انجام دهید؛ به این صورت که نفس خود را بیرون داده و معده را آن قدر حرکت دهید تا صاف شود و ستون فقرات را لمس کند. نفس خود را آن قدر تو دهید تا معده شما متورم شود (شکل ۸-۸). این کار را ده تا پانزده مرتبه انجام داده و فوراً سرعت را افزایش دهید. هنگام انجام آخرین بازدم، به طور عمیق نفس خود را بیرون داده و زبانتان را تا جایی که می‌توانید به

سمت چانه کش دهید. (شکل ۹-۸) به بینی خود نگاه کنید تا چشم‌هایتان در این جهت قرار گیرند. می‌توانید این کار را دو تا سه مرتبه تکرار کنید. مرحله استراحت خیلی مهم است. عضلات بدن‌تان را کاملاً استراحت دهید و از جریان انرژی چی در سرتاسر بدن‌تان لذت ببرید.

۲. به سمت پایین خم شوید. با استفاده از دو انگشت شست و سبابه خود، شست هر دو پا را بگیرید. این کار به نصف‌النهار کبد و طحال انرژی می‌دهد. انگشت‌ها پاها را گرفته و جریان انرژی را از دو انگشت شست به نصف‌النهار انرژی ریه‌ها و از دو انگشت سبابه به روده بزرگ - که به نصف‌النهار انرژی کبد و طحال متصل است - احساس کنید (اشکال ۱۰-۸ و ۱۱-۸). از تنفس شروع کنید. آرام و به تدریج سرعت آن را افزایش دهید تا تاندون‌ها و نخاع سفت شوند. سپس این وضعیت را رها کنید. بعد از اتمام کار می‌توانید پاها را تکان داده و چند بار به آن‌ها سیلی بزنید تا شل شوند. اگر نمی‌توانید پاهایتان را لمس کنید، پشت زانو‌ها، نرمه ساق پاها و قوزک‌ها را بگیرید. با این شیوه نصف‌النهارهای انرژی مثانه، ریه‌ها و روه بزرگ فعال می‌شود.



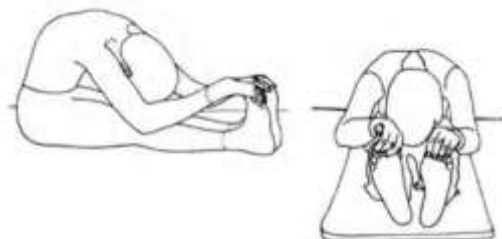
شکل ۸-۸: کشش کل بدن



شکل ۹-۸: کشش زبان

وقتی بیشتر بدنتان کش آمد، می‌توانید سراغ قوزک پاها بروید که نصف‌النهارهای انرژی ممانه، معده، کبد و طحال از آن‌ها عبور می‌کند. قوزک پاهایتان را گرفته و عبور گرمای دست‌هایتان را به سمت نصف‌النهارهای انرژی احساس نمایید.

اگر می‌توانید بدنتان را بیشتر کش دهید. انگشت‌های پا و نقطه K-۱ را که نصف‌النهار انرژی کلیه‌ها است، کش دهید.

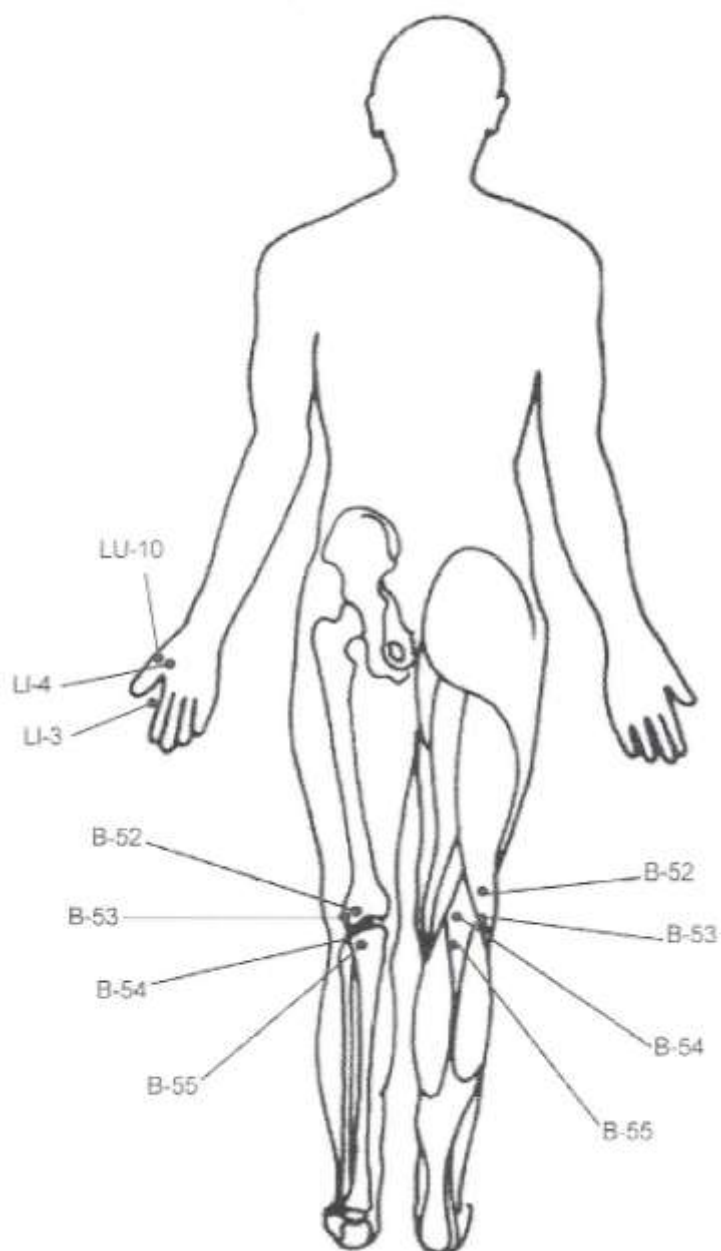


شکل ۱۰-۸: خم شدن و گرفتن انگشت‌های پا

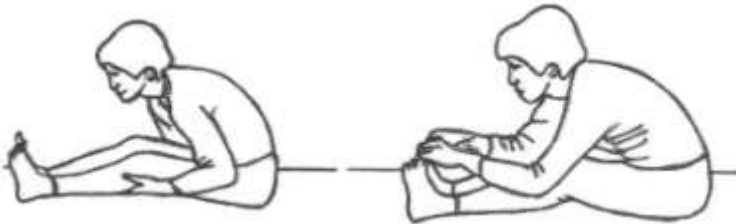


شکل ۱۱-۸: تمرین کشش تاندون‌ها





شکل ۱۲- ۸: نصف‌النهارهای انرژی ساق.



شکل ۱۳- ۸: کشش تاندون‌های گردن و ستون فقرات

### ۹. کشش تاندون‌های گردن و ستون فقرات

برای کش آوردن گردن و ستون فقرات، همان کار را انجام دهید. کافی است خم شوید و پاها را لمس کنید. البته به جای اینکه با سر زانوهایتان را لمس کنید، می‌توانید به سمت بالا و سقف نگاه کنید تا کل ستون فقرات کش بیاید (شکل ۱۳- ۸).

آرام برخیزید. وقتی آماده برخاستن شدید، به آرامی بدنتان را به سمت چپ چرخانده و بنشینید. سپس به تدریج ایستاده و راه بروید.

### ۱۰. پاک‌سازی نه مجرای بدن

بدن ما مجراهای زیادی دارد. تائویست‌ها می‌گویند، دو درب و هفت پنجره در ما وجود دارد که به ما امکان می‌دهند با جهان خارج در ارتباط باشیم. این مجراها می‌توانند انواع آلودگی‌ها را به بدن ما راه دهند یا مانع ورود آن‌ها شوند.

### الف. درب جلویی - مجرای جنسی

این اندام، درب جلویی به حساب می‌آید که در واقع، محل ورود انرژی خلاق نیروی حیات است. اگر بدانیم چگونه آن را کنترل و درزگیری کنیم، انرژی نیروی حیات دوام بیشتری خواهد داشت.

### ب. درب پشتی - مجرای مواد غذایی

مقعد، درب پشتی به حساب می‌آید که میزان مواد غذایی را کنترل می‌کند. بسیاری از ما از آن چه می‌خوریم و آن چه بدن نمی‌تواند جذب کند، آگاه نیستیم. در نتیجه بیشتر مواد غذایی را دفع می‌کنیم. برای خرید مواد غذایی هزینه زیادی صرف می‌کنیم و در نهایت به توالی می‌ریزیم.

### ج. هفت پنجره

هفت پنجره شامل چشم، گوش، حفره‌های بینی و دهان می‌شود. این مجراها برای دریافت و ارسال اطلاعات حایز اهمیت هستند. اگر پنجره‌ای کثیف بوده یا قدرت کافی نداشته باشد، اطلاعات را به خوبی دریافت نکرده و نیروی حیات از آن به بیرون نشت خواهد کرد.

این پنجره‌ها را مجراهای اندام‌ها به حساب می‌آوریم.

چشم، مجرای کبد است.

گوش، مجرای کلیه است.

بینی، مجرای ریه است.

دهان، مجرای طحال است.

زبان، مجرای قلب است.

تمرینات جوان‌سازی تائو در هنگام صبح اهمیت زیادی دارند. اگر وقت کافی در اختیار دارید، بیشتر تمرین کنید. اگر می‌توانید، این تمرینات را در حمام یا اتاقی مناسب انجام دهید.

#### د. نظافت روده بزرگ به طور روزانه

کار کردن شکم در هر روز برای کاهش «فضولات» انباشته شده در بدن بسیار مهم است.

پس از تخلی برای نظافت خود از آب استفاده کنید. اگر این کار برایتان ساده نیست، با استفاده از کاغذ توالتی که با آب مرطوب شده است، مقعد را تمیز کنید. عصص و قسمت‌های اطراف مقعد را ماساژ دهید. در ناحیه مقعد سرخرگ‌ها و سیاهرگ‌های زیادی وجود دارند که به سادگی خون در آن‌ها لخت شده و در نتیجه باعث بواسیر می‌شود. کل این منطقه را ۵۰ تا ۱۰۰ مرتبه ماساژ دهید. این کار در پیشگیری یا درمان بواسیر و در عین حال، در دفع سموم انباشته شده در قسمت‌های پایین بدن بسیار مفید است. آگاهی از نحوه به کار انداختن شکم مثل غذا خوردن اهمیت دارد.

#### ۱۱. نظافت قسمت‌های مختلف صورت

##### الف. چشم

اگر وقت دارید، تمرین جوان‌سازی تائو را انجام دهید. از میان تمامی تمرینات مربوط به حواس، بیشتر به تمرینات چشم‌ها علاقه دارم. بهترین پیشگیری، مراقبت روزمره از خود است. بسیاری اوقات به چیزهای اطراف خود مثل آب، هوا یا صورت و چشمانمان توجه زیادی نداریم.

فراد بسیاری صورتشان را می‌شویند، ولی کمتر چشمانشان را شستشو می‌دهند. وقتی تمام روز خارج از منزل کار می‌کنیم، ذرات بسیار ریز گرد و

غبار و همه نوع مواد فیبری وارد چشمانمان شده و مجرای اشک را مسدود می‌کنند. مجراهای اشک را حتماً ماساژ دهید.

چشم‌ها را با آب سرد، تمیز یا جوشیده شستشو دهید. از کاسه‌ای استفاده کنید که بتوانید صورتتان را در آن فرو ببرید.

چشم‌هایتان را باز کرده و به اطراف حرکت دهید. همه آلودگی‌ها و ذرات را از آن بیرون کنید (شکل ۱۴-۸). این کار سطح هوشیاری شما را افزایش می‌دهد.

### ب. بینی

بینی محلی است که نیروی حیات موجود در هوا وارد آن می‌شود. داشتن بینی قوی و سالم، کلید سرزندگی است.

درست پس از شستشوی چشم‌ها، از یک کاسه آب دیگر استفاده کنید. دقت داشته باشید که کاسه حتماً تمیز باشد. بهتر است از آب جوشیده و خنک شده استفاده کنید.

بینی و صورت خود را در آب فرو کنید. آب را به اندازه کافی به درون سوراخ‌های بینی فرو برده و سپس بیرون دهید. در ابتدا ممکن است آب را خیلی عمیق فرو ببرید و به سرفه بیفتید. با تمرین زیاد، آب وارد بینی شده و از درون دهان بیرون می‌رود.

اگر کار کردن با هر دو سوراخ بینی به طور همزمان برایتان ساده نبود، می‌توانید حین تمیز کردن سوراخ سمت چپ بینی، با انگشت سوراخ سمت راست بینی را ببندید، سپس سوراخ سمت چپ را بسته و سوراخ سمت راست بینی را تمیز کنید.

در ابتدا ممکن است درد یا احساس ناخوشایندی داشته باشید، چون بینی مثل دودکش است. اگر دودکش تا به حال تمیز نشده باشد، در آن دود جمع می‌شود.

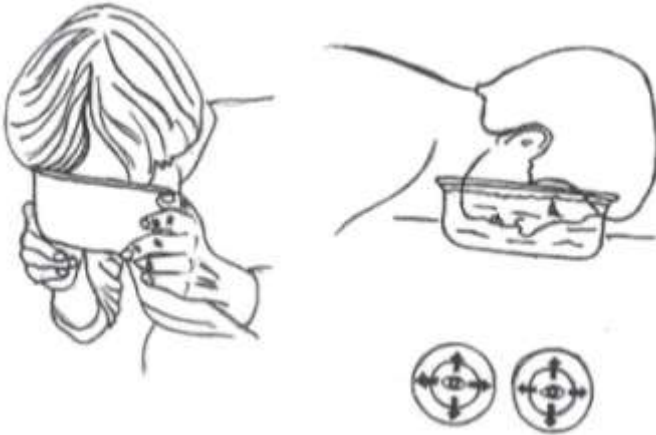
### ج. دندان

ماساژ دندان و لثه با نمک دانه درشت، بسیار مفید است (شکل ۱۵ - ۸). با استفاده از انگشتان، نمک را لمس کرده و با آن دندان و لثه خود را ماساژ دهید. حتماً باید انگشتان تمیز بوده و ناخنتان خیلی بلند نباشد. قسمت‌های داخلی و خارجی لثه را ماساژ دهید. پوسیدگی دندان، اغلب، ناشی از ضعیف بودن لثه‌ها است.

ماساژ زبان نیز اهمیت زیادی دارد (شکل ۱۶ - ۸). لطفاً به بخش مربوط به تمرین زبان (فصل ۴) مراجعه کنید.

### د. گوش

با نظافت و نرمش گوش، از ضعف و کاهش قدرت شنوایی، بیشتر آگاه شده و از بروز آن جلوگیری به عمل می‌آورید.



شکل ۱۴ - ۸: نظافت چشم، بینی و صورت



شکل ۱۶- ۸: ماساژ زبان با استفاده از انگشت تمیز یا دستمال زبان  
 شکل ۱۵- ۸: ماساژ دندان و لثه با نمک دانه درشت

با یک حوله تمیز و مرطوب گوش‌ها را ماساژ دهید. هم قسمت خارجی و هم قسمت داخلی گوش‌ها را تمیز کنید. به بخش مربوط به تمرینات گوش (فصل ۴) مراجعه کنید.

### ه. گردن

با یک حوله تمیز و مرطوب گردن را آن قدر مالش دهید تا گرما و جریان انرژی چی را در این منطقه حس کنید. گردن، سن شما را فاش می‌کند. گردن چروکیده، باعث می‌شود پیر به نظر برسید.

### و. ماساژ سر و شانه زدن مو

مدت زمانی را به ماساژ سر و شانه زدن پوست سر اختصاص دهید. این کار را با دقت انجام دهید و لحظاتی خوبی داشته باشید.

### ۱۲. ماساژ پا

با استفاده از حوله پاهایتان را ماساژ دهید. آن قدر این کار را انجام دهید تا گرمای پاها و جریان انرژی چعی را احساس کنید.

### ۱۳. نگاه کردن به خود در آینه

برای شانه زدن موها به آینه نیاز داریم. زن‌ها اغلب از آینه برای آرایش استفاده می‌کنند.

در این تکنیک از آینه برای نگاه کردن به منش، شخصیت و آینده خود استفاده می‌کنیم. می‌توانیم هر روز کارها را در آینه ببینیم. برای یادگرفتن این شیوه باید وقت صرف کنید. می‌توانیم ببینیم در آینده خوشبخت می‌شویم؟ اندام‌ها و حواسمان از لحاظ فیزیکی و هیجانی دچار چه مشکلاتی هستند؟ صورت و اندام‌های حسی اسرار درون ما را فاش می‌سازند.

اگر فکر می‌کنید ظاهرتان پیر است، شاید انگیزه‌ای یابید تا برای خود کاری انجام دهید. در آینه به صورت خود نگاه کنید. آیا خودخواه، عصبانی، غمگین، افسرده و وحشت‌زده هستید؟ سعی کنید این حالات را تغییر داده و چهره‌ای شاد، بشاش و خندان داشته باشید.

به گوشه‌های دهان نگاه کنید. اگر افتاده هستند، آن‌ها را به سمت بالا ماساژ دهید. ابتدا دست‌ها را گرم کرده و بعد صورت را ماساژ دهید.

### ۱۴. آب تمیز و پاک‌کننده

نوشیدن آب یک تا دو ساعت قبل از صبحانه بهترین پاک‌کننده سیستم بدن و عامل پیشگیری از بیماری و مشکلات است. آب در تمیز کردن آلودگی‌ها و سموم باقیمانده در لوله‌های گوارش به شما یاری می‌رساند. بهترین زمان برای انجام این صبح است.

آب تمیز بنوشید. در بعضی مناطق شاید نیاز باشد آب را بجوشانند. دو تا چهار لیوان آب بنوشید. در ابتدا ممکن است نوشیدن آب زیاد، خیلی سخت باشد. بعد از نوشیدن باید حرکت کنید، که ممکن است به صورت



پیاده‌روی، دو آهسته یا پرش باشد. سپس باید شکم را ماساژ دهید تا آب اطراف آن حرکت کرده و سموم و مخاط شسته شوند و بیرون بیایند. این مسئله ممکن است باعث کار کردن شکم یا ادرار شود. پس از صرف غذا یا قبل از خواب، آب ننوشید. اگر شب آب بنوشید، از خواب می‌پرید.

## ۱۵. استفاده از زمان

### الف. اختصاص زمانی معین برای تمرین

به محض این که روال اصلی کار دستتان آمد، فقط ده دقیقه زمان صرف می‌کنید. اگر عجله دارید، فقط چند تمرین، به ویژه شانه کردن پوست سر، بیرون آوردن اشک چشم‌ها، پاک کردن صورت و گردن، ضربه به تیموس و کلیه، سیلی به پشت زانو و ماساژ پا را انجام دهید. خواهید فهمید در روز برای انجام تمرین جوان‌سازی تائو وقت بسیاری دارید. وقتی زمان خالی گیرتان می‌آید، مثلاً در صف می‌ایستید، منتظر کسی می‌شوید، در اتومبیل می‌نشینید، رانندگی می‌کنید یا روزنامه یا مجله می‌خوانید، دست‌ها و انگشت‌ها دست را ماساژ دهید. متوجه تأثیر زیاد تمرینات تائو در بهبود سلامتی خود خواهید شد.

### ب. خواب‌آلودگی هنگام رانندگی

اگر هنگام رانندگی احساس خواب‌آلودگی می‌کنید، از تمرین ضربه به دندان استفاده کنید. این تمرین برای رفع خواب‌آلودگی بسیار مفید است. شانه‌ها را به سمت بالا حرکت دهید تا عضلات گردن سفت شود. مقعد را به سمت بالا بکشید تا به کلیه نیرو برسد. برای محکم نگه داشتن فرمان اتومبیل از انگشت کوچکتان استفاده کنید تا میزان گردش خون شما افزایش یابد. این تمرینات، سطح هوشیاری شما را در حین رانندگی افزایش می‌دهند. با انجام

این تمرینات هرگز هنگام رانندگی در مسافت‌های طولانی خوابتان نخواهد رفت.

### ج. اپراتورهای کامپیوتر و کارمندهای دفتری

نرمش چشم، گردن و کلیه برای افرادی که پشت میز یا رایانه کار می‌کنند، بسیار مهم است. امیدواریم شرکت‌ها سیستمی به کار گیرند که همه کارمندان برای انجام تمرین لبخند درونی و جوان‌سازی تائو ده دقیقه زمان صرف کنند. مطمئناً با انجام این کار، بازدهی کارمندان افزایش خواهد یافت. اگر نشسته‌اید و مدتی طولانی به صفحه نمایش رایانه نگاه می‌کنید، چشم‌هایتان خسته می‌شوند. پس هر یک یا دو ساعت چشم‌هایتان را بسته و تخم چشم‌ها را ماساژ دهید. آن قدر تخم چشم‌ها را حرکت دهید تا احساس خوبی پیدا کنید.

اگر مدتی طولانی جایی نشسته‌اید، به مناطق کلیه و استخوان خاج ضربه بزنید. این کار بهترین تمرین برای شما است.

### د. تماشای تلویزیون

بسیاری مردم برای تماشای تلویزیون زمان زیادی صرف می‌کنند. می‌توانید هنگام تماشای تلویزیون از ماساژ چپی استفاده کنید. دست‌ها و پاهایتان را ماساژ دهید.

### ه. پوتین

این روزها مردم بیش از گذشته دوست دارند پوتین بپوشند. همین مسئله باعث می‌شود نفس کشیدن برای پاهایشان سخت باشد؛ چون درون پوتین هوا جریان نمی‌یابد. پوتین‌ها را مدتی درآورده و پاهایتان را ماساژ دهید.

## و. تمرین عصر

هنگام عصر و قبل از خواب، پنج تا ده دقیقه پاهایتان را در آب داغ فرو برده و سپس خشک کنید. در حالی که پاهایتان داغ است، خوب آن‌ها را ماساژ داده و از تمرین شش صدای شفابخش استفاده کنید. مطابق ترتیب ذکر شده در کتاب روش‌های تائو برای تبدیل استرس به سرزندگی، هر یک از تمرینات را سه بار انجام دهید.

## ۱۶. تمرین هنگام سفر و حمل و نقل

هر چه می‌گذرد برای حمل و نقل (با استفاده از اتومبیل، اتوبوس، هواپیما، مترو، قطار و غیره) و انتظار برای آن زمان بیشتری صرف می‌کنیم. اکنون می‌توانید از این زمان برای تمرین و طراوت بخشیدن به خود استفاده کنید.

الف. اگر در حال رانندگی هستید، خیلی مراقب باشید. به عقل خود مراجعه کنید. تمرینی انجام ندهید که باعث پرت شدن حواس، نگاه یا توجه شما از جاده شود.

ب. گردن معمولاً هنگام رانندگی گرفته است و ممکن است باعث فشار عصبی شود. وقتی گرفته هستید، در حین رانندگی، دوچرخه یا موتور سواری یا فعالیت‌هایی مشابه از این تمرینات استفاده کنید. نفستان را تو داده، شانه‌هایتان را به سمت گردن بالا ببرید؛ به اطراف گردن فشار وارد کرده و کتف‌هایتان را همراه با هم به سمت عقب بکشید. ستون فقرات و عضلات کتف را فقط چند ثانیه بکشید؛ سپس نفس خود را بیرون داده و شانه‌هایتان را بیندازید.

ج. در حالی که دست‌هایتان روی صندلی است، ستون فقرات را به سمت داخل، یعنی به سمت شکم، کشیده و بدنتان را به شکل «کاسه» در آورید، به طوری که چانه شما قفسه سینه را لمس کرده و لگن خاصره و استخوان خاج شما به سمت داخل تا شوند. عضلات کمر، به ویژه عضلات

اطراف کلیه‌ها را به مدت چند ثانیه کش آورید و سپس این وضعیت را رها کنید. آن گاه احساس خواهید کرد انرژی تازه به سمت بالاترین نقطه بدن حرکت کرده و سپس از جلو به سمت پایین جریان پیدا می‌کند. همیشه ستون فقرات خود را شل و در حال استراحت نگه دارید. بگذارید انرژی چی بدون هیچ ممانعت جریان یابد.

د. نشستن روی هر دو دست، به طوری که کف دست‌ها رو به بالا باشند، باعث می‌شود کل بدن انرژی تازه‌ای پیدا کند. جریان بخار مانند انرژی چی را از کف دست و انگشت‌ها به سمت بالا، یعنی از پایین به قاعده ستون فقرات، احساس کنید. جریان انرژی چی و طراوت را ظرف مدت کوتاهی احساس خواهید نمود.

ه. نگه داشتن انگشت‌ها به شما کمک می‌کند از هیجان‌ات منفی مثل اضطراب، ترس، عصبانیت و غیره رها شوید. لطفاً به بخش مربوط به ماساژ انگشت‌ها مراجعه کنید.

و. تمیز کردن و ضربه زدن به دندان‌ها برای شفاف کردن ذهن بسیار مفید است. وقتی گرفته و خواب‌آلود هستید یا نمی‌توانید درست فکر کنید، مسواک زدن می‌تواند به شما کمک کند. لطفاً بخش مربوط به دندان‌ها را مشاهده کنید.

ز. بالا کشیدن بخش‌های مختلف مقعد باعث تحریک اندام‌ها می‌شود. وقتی خسته و کوفته هستید، قسمت‌های چپ و راست مقعد را منقبض کرده و انرژی چی را در اطراف کلیه‌ها به حرکت در آورید. این کار باعث می‌شود کلیه‌ها بهتر کار کنند و در نتیجه سموم نیز بهتر دفع شوند. این عمل همچنین بیش از پیش به شما انرژی حیات می‌بخشد.

قسمت راست مقعد را منقبض کنید تا کبد تحریک شود. این عمل به شما سرزندگی می‌بخشد و باعث می‌شود راحت‌تر تصمیم‌گیری کنید. دو طرف مقعد را منقبض کرده و انرژی چی را در اطراف ریه‌ها به گردش در آورید.

## ۱۷. طرز قرار گرفتن بدن هنگام خواب

الف. اگر احساس یبوست می‌کنید، کمی قبل از خوابیدن شکم را ماساژ دهید.

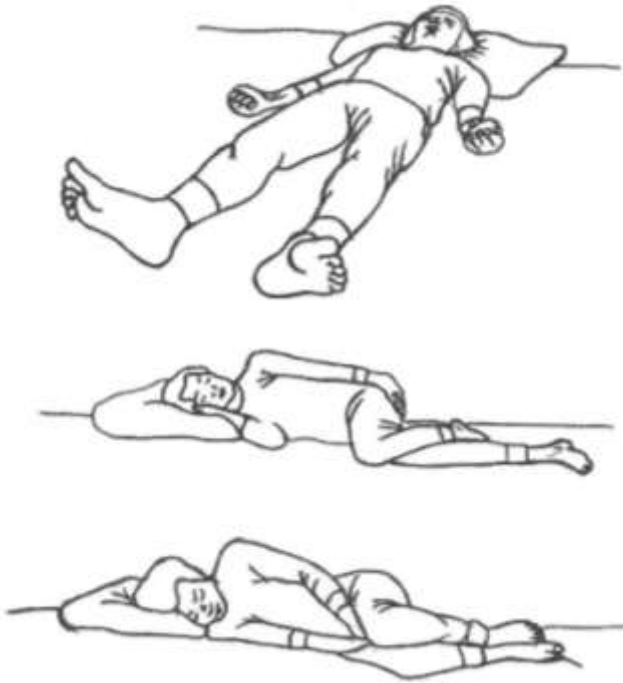
ب. اگر دوست دارید به پشت دراز بکشید، دست‌ها و ساق‌هایتان باید راست باشند. انگشت شست خود را آرام در میان انگشت‌هایتان نگه دارید.

ج. اگر به پهلو خوابیده‌اید، سعی کنید به سمت راست بخوابید و ستون فقراتتان راست باشد، ساق چپتان خمیده و ساق راستتان صاف باشد. کف دست راست باید روی سر قرار گیرد، ولی روی گوش را نپوشاند. همچنین دست چپتان روی ناف قرار گیرد.

د. همچنین می‌توانید طوری به پهلو دراز بکشید که ستون فقراتتان صاف باشد؛ دو ساق پا به سمت درون کج شده و هر دو دستتان بین ساق‌هایتان قرار گیرد.

ه. لباس تنگ نپوشید. بالش مناسبی برای خود تهیه کنید. بالش مناسب در بازار زیاد است که نه تنها سر، بلکه گردن هم روی آن تکیه می‌دهد، طوری که گردن از بالش پایین نمی‌افتد و بالا نگه داشته می‌شود.

و. وجود گل در اتاق خواب باعث می‌شود خوب بخوابید، ولی از عطر و بوی خوش، بیش از حد استفاده نکنید، چون ممکن است زیاد خواب ببینید.



شکل ۱۷-۸: حالت‌های خوابیدن

## ۱۸. "اه، نه! باز هم تکلیف؟"

کلید هر برنامه به‌سازی، تمرین مداوم است. البته انجام تمرینات این کتاب به صورت منظم و ترجیحاً روزانه نیازمند کمی انضباط درونی است. ولی با اینحال یکی از اصول اصلی، انعطاف‌پذیری و تطابق با شرایط طبیعی است. بنابراین، در تنظیم برنامه تمرینات منعطف باشید و آن را مناسب با برنامه زمان‌بندی خود تنظیم کنید. هر چه قدر وقت دارید از تمرینات استفاده کنید. اگر فقط برای تمرینات اصوات ریه و کلیه زمان دارید، فقط همان‌ها را انجام دهید (قبل از رفتن به بستر این کار را انجام ندهید. همچنین این اصوات در صورتی انرژی بخش هستند که تک تک انجام شوند). اگر فقط دو

دقیقه برای انجام تمرین لبخند درونی زمان دارید، به سرعت «آبشار انرژی لبخند» را به درون خود سرازیر کنید. از همه مهم‌تر، سعی کنید این تمرینات را جزئی از زندگی روزمره خود کنید. هر وقت یادتان آمد، انرژی لبخند را به درون خود سرازیر کنید. هر زمان برای درمان بیماری خاصی به استراحت نیاز داشتید، یا قبل از خواب، تمرین اصوات شفابخش را انجام دهید. پس از مطالعه، نوشتن یا هر کار که با مداخله نزدیک چشم صورت می‌گیرد، از تمرینات چشم استفاده کنید. با انجام تمرین فرق سر، ماساژ گیجگاه و فشار دادن برآمدگی بینی، سردرد خود را برطرف سازید.

این تمرینات ابزارهایی حیرت‌انگیز برای استراحت و نشاط هستند و نباید آن‌ها را وظیفه و دردسر دیگری دانست که انجام ندادن آن‌ها باعث پشیمانی و گناه می‌شود. با این تمرینات بازی کنید و با بهره‌گیری از خلاقیت خود آن‌ها را جزئی از سبک زندگی شخصی خود قرار دهید. این تمرینات مال شما هستند. باید احساس، نگرش و عملکردتان همانند انسانی شاد، آرام، سرزنده و جذاب باشد و از آن لذت ببرید.

### در مورد نویسنده:

می‌توان گفت در ماساژ غربی صرفاً روی عضلات کار می‌شود. به هر حال ماساژ غربی هر چه باشد روی هم رفته با ماساژ چی فرق دارد. در تمرین جوان‌سازی تائو انرژری درونی فرد یا انرژری چی برای تقویت و جوان‌سازی اندام‌های حسی (چشم، گوش، بینی، زبان، دندان و پوست) و اندام‌های داخلی به کار می‌رود. تکنیک‌هایی که تائویست‌ها استفاده می‌کنند، حدود پنج هزار سال قدمت داشته و تا همین اواخر سری بود و از یک استاد به گروه اندکی از شاگردان منتقل می‌شدند. اغلب، هر استاد فقط بخش کوچکی از این تکنیک‌ها را می‌دانست. حال، استاد چیا، قسمت‌های مختلف سیستم ماساژ چی را به شکل و ترتیبی منطقی گرد هم آورده است. وقتی این تکنیک‌ها را آموزش دیدید، کافی است پنج تا ده دقیقه در روز تمرین کنید. طی مدت کوتاهی متوجه بهبود در سیما، حس چشایی، بینایی، شنوایی، سینوس‌ها، لته‌ها، دندان‌ها، زبان، اندام‌های داخلی و بنیه عمومی خود خواهید شد.

استاد مانتاک چیا در تایلند متولد شد. او دنباله‌رو استادان دوران باستان است که نسل آن‌ها در چین نابود شده است؛ تنها عده قلیلی از آن‌ها در خارج چین زندگی می‌کنند. او همچنین در زمینه آناتومی و فیزیولوژی غربی تحصیلاتی دارد و اکنون در شمال تایلند زندگی می‌کند. او برای آموزش این دانش باستانی روشی شفاف و عملی ابداع کرده است که تاکنون بخش زیادی از آن به صورت سِر حفظ شده است.