

# یوگا<sup>۲</sup> سری تائویی

(تمرين دایره میکروکزمیک)

نوشته : منتاك چيا

ترجمه : جاوید زمان گلزاری

اسم اصلی کتاب

Awakening healing energy through the Tao



عنوان و نام پدیدآور	: یوگای سری تائویی: (تمرين دایره میکروگزمیک)/منتاک چیا؛ ترجمه جاوید زمان	سشناسه
کلزاوی		Chia,Mentak
مشخصات نشر	: تهران: چاپ اندیشه نو، ۱۳۹۳	.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۵ صفحه	
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۱۷۹-۰۶۳-۸	
وضاحت فهرست نویسی :	فیبا	
یادداشت	: عذوان اصلی Awaken healing energy through the Tao:the Taoist secret of circulating internal power	
عنوان دیگر	: تمرين دایره میکروگزمیک.	
موضوع	: تمرين های وزنشی	
موضوع	: تائویسم و بهداشت	
موضوع	: پی کونگ	
موضوع	: شور زندگی	
شناسه افزوده	: گلزاوی، جاوید زمان "۱۴۰-۱۴۱" ، مترجم	
رده بندی کنگره	: RA781 / ۵۹۷۱	
رده بندی دیوی	: ۶۱۲/۷۱	
شماره کتابشناسی ملی :	۳۶۰۳۴۹۷	

عنوان: یوگای سری تائویی  
 (تمرين دایره میکروگزمیک)  
 نویسنده: متنگ چیا/ مترجم جاوید زمان گلزاوی  
 نوبت چاپ: اول  
 ناشر: اندیشه نو  
 تیراژ: ۱۰۰۰ عدد  
 قیمت ۷۰۰۰ تومان  
 سال چاپ: ۱۳۹۳  
 شابک:

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

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

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

۴۱	نهمین مرکز انرژی: بین تانگ نقطه بین ابرویی.....
۴۳	طریقه پیشگیری از عوارض .....
۴۳	تمام کردن چرخه میکروکزمیک .....
۴۳	مبتدی ها : جریان چی را مخالف مسیر بچرخانید.
۴۵	دهمین مرکز انرژی : تماس زبان با سقف دهان.....
۴۶	یازدهمین مرکز انرژی: سوان چی (مرکز گلویی).....
۴۷	دوازدهمین مرکز انرژی: شان چانگ (قلب).....
۴۸	سیزدهمین مرکز انرژی: چان کونگ (شبکه خورشیدی) .....
۴۸	انسجام انرژی هنگام اتمام.....
۴۹	ماساژ صورت.....
۴۹	گشودن کانال های دست ها و پاها .....
۴۹	دایره بزرگ آسمانی.....
<b>۵۲</b>	<b>بخش سوم : نقاط عمل کننده</b>
۵۲	برنامه تمرینی برای خود تنظیم کنید .....
۵۳	تکرار: نقاط اصلی دایره میکروکزمیک .....
۵۵	چرخش انرژی چی حول دایره .....
۵۶	هدف نهایی: اتوماتیک شدن چرخش چی.....
۵۷	دربیچه های اطمینان.....
۵۷	راه های پیشگیری از عوارض جانبی .....
۵۷	روش های پاک شدن.....
۵۷	باد گلو و اسهال.....
۵۸	مراقبه و مسائل جنسی .....
۵۸	اشتها و ناراحتی های معده .....
۵۸	مرکز گلویی: سرفه کردن.....
۵۹	تمیز شدن مری، معده و روده ها.....
۵۹	اشتباهها و بیماری های ذهنی .....
۶۰	چه وقت باید به پزشک مراجعه کرد؟.....
۶۰	تمرین درست از عوارض جانبی جلوگیری می کند.....
۶۱	سئولاتی که مرتب در مورد دایره میکروکزمیک پرسیده می شود و پاسخ به آنها.....
۶۱	۱- چی یا نیروی حیاتی الکترومانیتیک چیست؟.....
۶۲	۲- آیا چهار زانو نشستن ضروری است؟.....
۶۳	در حین مراقبه اگر آقایان و یا خانم ها تحریک شوند چه باید بکنند؟.....

۴- آیا چرخش انرژی در دایره میکروکرمیک کمکی به مشکلات جنسی ام می‌کند؟.....	۶۳
۵- آیا تمرین‌های تائویی برای همه مناسب است؟.....	۶۴
۶- آیا خانم‌ها دوران عادت ماهane می‌توانند مراقبه کنند؟.....	۶۴
۷- آیا می‌توانیم وسط ابروها یعنی چشم سوم تمرکز کنیم؟.....	۶۴
۸- چرا حین مراقبه بعضی‌ها در ناحیه پشت و شانه‌ها دردهای احساس می‌کنند؟.....	۶۵
دردهای پشت که در افراد مسن و ضعیف بنیه ایجاد می‌شود.....	۶۵
۹- چرا بعضی اشخاص حین مراقبه دچار صدای گوش می‌شوند؟.....	۶۶
۱۰- اگر بعد از مدتی مراقبه دچار کم اشتهاهی شده اید چه باید بکنید؟.....	۶۶
۱۱- چرا بعضی اشخاص بعد از تمرین مراقبه دچار گرفتگی عضلات می‌شوند حرکت‌های کششی مثل یوگا می‌کنند و یا صدایهای مختلف می‌شنوند؟.....	۶۶
۱۲- (چ) بدن بیمار را چگونه تحت تاثیر قرار می‌دهد؟.....	۶۸
۱۳- گرفتگی سینه را چگونه می‌توان برطرف کرد؟.....	۶۸
۱۴- چه زمانی برای تمرین مراقبه مناسب است و آیا حفظ ترتیب اهمیت دارد؟.....	۶۹
۱۵- کسانی که این تمرین‌ها را انجام می‌دهند آیا باید مواطن قند خون شان باشند؟.....	۶۹
۱۶- بعضی از دوستانم بعد از تمرین این روش از مسائل اجتماعی دوری می‌جویند آیا نظر خود را در این مورد بیان می‌کنید؟.....	۷۰
۱۷- آیا تمرین آرامش و تمرکز ساعات خواب را کاهش می‌دهد؟.....	۷۰
۱۸- تمرین دایره میکروکرمیک چگونه احساسات را متاثر می‌کند؟ آیا زمانی که عصبی نالمید یا سر خورده هستیم می‌توانیم مراقبه انجام دهیم؟.....	۷۰
۱۹- آیا بطور ریتمیک دم و بازدم کردن و یا ادای مانترا چرخش انرژی در دایره میکروکرمیک را آسان تر می‌کند؟.....	۷۱
۲۰- آیا استاد چیا از جریان انرژی خود برای گشودن کانال‌های شاگردانش استفاده می‌کند؟.....	۷۲
۲۱- آیا روش شما عوارض جانبی هم دارد؟.....	۷۲
۲۲- آیا در حین مراقبه احساس خستگی می‌کنم؟.....	۷۳
۲۳- کامل کردن دایره میکروکرمیک چه فوایدی دارد؟.....	۷۴

<b>فصل چهارم: توصیه‌های سلامتی بخش انرژی تائو</b> .....	۷۵
دایره میکروکرمیک از دید علم طب.....	۷۵
دیداری طبی در مورد فواید چرخش چی تائویی.....	۷۵
تائوگرایی و تاریخ مختصر هنرهای سلامتی بخش.....	۷۶
پژوهشی طبی در مورد انرژی شفابخش تائویی.....	۷۷
تجربیات شخصی در رابطه با دایره میکروکرمیک.....	۸۰
صاحبہ دکتر لارنس یونگ با سه تن از تمرین کنندگان یوگای تائویی.....	۸۸

۹۵	..... مصاحبه با بیل
<b>بخش پنجم: یوگای تأثیبی چگونه سیستم هورمونی شما را متاثر می کند؟</b>	
۹۹	..... غدد درون ریز و مراکز انرژی تأثیبی
۹۹	..... آدنالین.
۱۰۰	..... کلیه ها.
۱۰۱	..... بیضه ها
۱۰۱	..... تخدمان ها
۱۰۲	..... طحال.
۱۰۲	..... غده تیموس
۱۰۳	..... هیپوتالاموس
۱۰۳	..... غده تیروئید (غده انرژی)
۱۰۴	..... غده هیپوفیز
۱۰۵	..... غده ایپی فیز (قطب نمای انسان).

## پیشگفتار

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

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

## مقدمه

### انرژی سلامتی بخش تأو چیست؟

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

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

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

مایکل وین

## نگاهی به طب غربی و یوگای تائویی

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

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

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

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

## ساختمان کانال‌ها و نقاط طب سوزنی چه هستند؟

در تمام نقاط دنیا تعداد زیادی از دانشمندان در مورد این سوال‌ها تحقیق می‌کنند ولی در مدت ده تا بیست سال اخیر گمان می‌کنیم یک جواب پیدا شده باشد. آیا برای اینکه یوگای سری تائویی بتواند برای انسان‌ها مفید واقع شود بایستی ۱۰-۲۰ سال دیگر نیز صبر کنیم؟

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

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

اما تمرين‌های سلامتی بخش تائویی بدون شک در جهت متعادل کردن انسدادها و کنترل انرژی درونی و حتی افزایش جریان انرژی گام مهمی بشمار می‌رود. در متون کلاسیک تائویی واستادانی که روش‌های سری را به کار می‌برند به انجام تمرين‌های آرام کننده و احساس انرژی وهدایت جریان انرژی بوسیله بازخورد زیستی تاکید دارند. تمرين‌های آرامش بخش، بازخورد زیستی، هاتا یوگا و تمرين‌های تنفسی یوگا از پایه‌های اساسی یوگای ازوتریک تائویی هستند و شاگردان منتاك چیا به اهمیت آن بی‌برده اند. بعد از انتشار چاپ اول کتاب منتا چیا بسیاری از کسانی که یوگا، تای چی، تی ام و دیگر روش‌های مراقبه را

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

لورنس یونگ (دکتر داروساز)

## بخش اول

### گام‌های عملی بیدار کردن انرژی درونی

#### بیدار کردن انرژی حیاتی

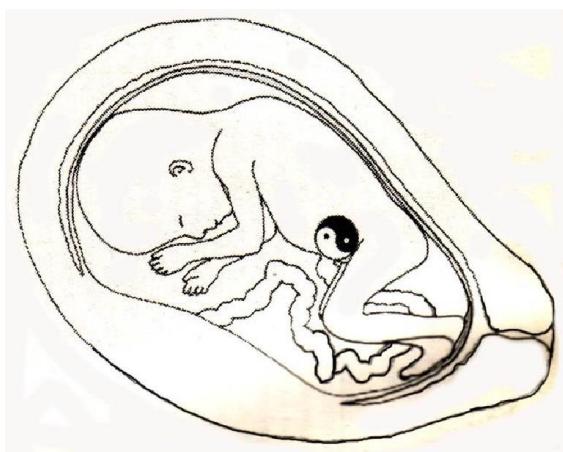
در واقع مراقبه به معنی آرامش بخشیدن به ذهن است. فنون مراقبه که امروزه آموزش داده می‌شوند از دو شیوه اساسی برای آرامش ذهن استفاده می‌کنند. اولین شیوه نشستن در سکوت (ذن) است. در این شیوه روبروی یک دیوار خالی از هر چیز می‌نشینید تا ذهن به حالتی کاملاً خالی برسد. برای رسیدن به وضعیت آگاهی کامل اگر لازم باشد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

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

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

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

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



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

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

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

## کanal‌های اصلی انرژی

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

## برقراری ارتباط درست با کالبد انرژی

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

## گشودن کانال‌ها به چه معنی است؟

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

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

در بعضی از روش‌های مراقبه شخص تمرين کننده بلافضله شروع به جذب انرژی از بیرون می‌کند. تنها در افراد بسیار معدودی از بدو تولد کانال‌های انرژی شان باز است. وکسانی که اعمالی را انجام نداده‌اند که سبب انسداد کانال‌هایشان شود استعداد جذب انرژی از بیرون را دارند. در میان این افراد یوگی‌های زیادی هستند که شناخته شده‌اند و قبل از آنکه بدن شان برای تحمل انرژی زیاد آمادگی داشته باشد در اثر حرارت زیاد اندام‌های آنها صدمه دیده و یا دچار توهمند شده‌اند.

در شیوه تأویی با تدبیر بیشتر با این مسئله برخورد می‌شود. قبل از شروع تمرين با انرژی زیاد موانع کانال‌ها از بین رفته و سپس مرحله افزایش چی آغاز می‌شود.

بعد از باز شدن دو کانال اصلی دایره میکروکزمیک شش کانال مخصوص انرژی باز می‌شوند. بدین ترتیب بدن مثل اسفنجی شروع به جذب انرژی‌های طبیعی اطرافش می‌کند و نشاط حاصل از جذب انرژی به سرعت امکان گردش در سراسر بدن را پیدا می‌کند زمانی که تمامی این کانال‌ها باز شد هر اندامی انرژی لازمه خود را جذب و با بقیه سیستم بدن هماهنگ خواهد شد.

جریان چی ولرم به رفع موانع موجود کمک می‌کند. اندام‌های داخلی را ماساژ می‌دهد و بافت‌های صدمه دیده یا تخربی شده را دوباره ترمیم می‌کند. با این روش می‌توان بیشتر امراض مهلک و تاثیرات

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

## طب سوزنی و دایره میکروکزمیک

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

## نتیجه

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

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

## آمادگی برای چرخش انرژی چی

### ۱- محیط راحتی را انتخاب کنید

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

### ۲- پوشاس

حين مراقبه برای کسب چی، از لباس‌هایی که به بدنتان فشار نمی‌آورند استفاده کنید. کمرتان را شل کرده و ساعت و عینک را در آورید. فراموش نکنید که زانوها، گردن و انگشتان پا باید در وضعیت راحتی قرار گیرند. فقط به اندازه‌ای پوشید که احساس سرما نکنید.

### ۳- اتاق

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

### ۴- تغذیه

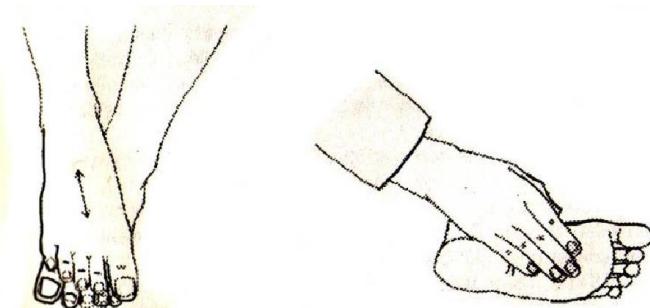
طبق نظر استادان تائویی اگر طوری غذا بخورید که سه چهارم معده تان پر شود فضای کافی برای هضم باقی می‌ماند. زمانی که معده تان پر است انرژی از دست می‌دهید و در حين تمرکز دچار مشکل خواهید شد. اگر غذا صرف کرده اید قبل از تمرین یک ساعت صبر کنید و از نوشیدن آب یخ و یا خوردنی‌های سرد مانند میوه‌های یخ زده پرهیز نمایید. خوردنی‌های سرد به مقدار زیادی بین هستند و تعادل بدنتان را به هم می‌زنند وقتی غذا را از یخچال بیرون می‌آورید اگر برای گرم شدن آن مدتی صبر کنید. بدنتان

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

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

## ۵- تحریک کردن جریان چی

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



برای تحریک کردن جریان چی پاهایتان را ماساژ دهید

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