دانلود
کتاب



دانش مخفی لیو زی جوئه

نویسنده : صدرالدین برهانی

دانش مخفی لیو زی جوئه

六字訣



تألیف : دکتر صدرالدین برهانی



دانش مخفی لئو زی جوئه 六字訣

نویسنده: دکتر صدرالدین برهانی

■ نام کتاب: دانش مخفی لئو زی جوئه 六字訣

■ نویسنده: دکتر صدرالدین برهانی

پیشگفتار

لئو زی جوئه یا رویکرد شش صدایی تمرین تنفسی، یک تمرین سنتی مربوط به‌سلامتی و تناسب‌اندام است که بر کنترل تنفس تمرکز دارد. این بخشی از *سری تمرینات جدید چیگونگ سلامت* چین است که توسط انجمن چیگونگ سلامت چین، گردآوری شده است.

لئو زی جوئه صعود و افول Qi (انرژی حیات) درون بدن را تنظیم و کنترل می‌کند و با دم و بازدم از طریق شکل و فرم دهی متفاوت دهان - به ۶ حالت - در تنفس و تمرین تلفظ XU ، HE، HU، SI، CHUI و XI مرتبط است.

همان‌طور که انجام این تمرینات باعث تقویت کبد، قلب، طحال، ریه، کلیه‌ها و سنجیائو[1] (۳ فضای غار مانند داخل بدن که اندام‌های داخلی در آن قرار دارند) می‌شود، به ترتیب، لئو زی جوئه به حفظ تعادل انرژی و عملکرد ارگان‌های مختلف در بدن کمک می‌کند.

این تمرینات شامل حرکات آهسته، نرم، طولانی و ظریف می‌شود. یادگیری و انجام آنها آسان، ایمن و قابل‌اطمینان و مناسب برای تمام سنین و هر جور وضعیت سلامتی[2] است.

---

[1] Sanjiao
[2] Health

نظرسنجی‌ها نشان می‌دهد که تمرین کنندگان انجام حرکات لئو زی جوئه را بسیار آسان و ظریف یافته‌اند. علاوه‌برآن، ارتقای عمومی سطح کیفی زندگی توسط مصاحبه‌شوندگان عنوان شده است. پیشرفت در زمینهٔ ارتباطات اجتماعی، خصوصاً روان‌سازی ارتباطات و کاهش اصطکاک‌های خانوادگی رتبهٔ بالایی در تأثیرات مثبت انجام این تمرینات به خود اختصاص می‌دهند. این باور ایجاد شده است که این موارد عنوان شده نتیجهٔ انجام حرکات تنفسی نرم و آرام می‌باشد که موجب آرامش احساسات و عواطف می‌شوند. مطالعات و بررسی‌های پزشکی عنوان می‌کنند که این تمرینات بسیار ایمن، قابل‌اعتماد و فاقد هرگونه عوارض جانبی هستند و به درمان بیماری‌های مزمنی چون فشارخون، چربی بالا و قند خون بالا کمک می‌کند.

فهرست

فصل اول: خاستگاه و پیشرفت ۹

فصل دوم: ویژگی‌ها ۱۳

فرم‌های دهانی موردنیاز برای تلفظ ۱۳

ترکیب تنفس و حرکات با پرورش انرژی ۱۳

برانگیختگی پویا در آرامش و فیض جاری ۱۴

ساده، قابل‌اعتماد و مؤثر ۱۴

فصل سوم: نکات تمرینی ۱۵

تنظیم فرم دهان و احساس جریان هوا ۱۵

ترکیب ذهن با تنفس و حرکات ۱۶

تنفس با کنترلی اندک ۱۶

هماهنگی تنفس با حرکات آهسته، آرام و ملایم ۱۷

گام‌به‌گام برای ثبات ۱۷

فصل چهارم: توضیحات گام‌به‌گام از روتین‌ها ۱۹

موقعیت آماده[1] ۱۹

[1] Position

تمرین XU ۲۷
تمرین HE ۳۵
تمرین HU ۴۸
تمرین SI ۵۴
تمرین CHUI ۶۷
تمرین XI ۸۰
ضمیمه ۹۹
نقاط طب سوزنی[1] که در کتاب ذکر شده است..... ۹۹

[1] Acupuncture

فصل اول: خاستگاه و پیشرفت

اصطلاح لئو زی جوئه اولین‌بار در کتابی به نام *توجه به‌سلامت ذهن و افزایش طول عمر* 养性延命录 نوشته شده توسط تائو هانگ جینگ[1] از سلسله‌های جنوبی و شمالی (۵۸۹-۴۲۰) عنوان شد. تائو که یکی از چهره‌های برجستهٔ مکتب تائوئیسم مائوشان[2] است، به دلیل دانش عمیق خود از طب سنتی چینی مشهور بود. فقط یک روش برای دم وجود دارد درحالی‌که ۶ روش برای بازدم وجود دارد: XU، HE، HU، SI، CHUI و XI. CHUI التهاب و گرفتگی را رفع می‌کند، HU باد را از بین می‌برد، XI نگرانی را برطرف می‌کند. HU چرخش انرژی در بدن را تقویت می‌کند. XU سردی را برطرف می‌کند و SI موجب کاهش استرس می‌شود.

او در ادامه توضیح می‌دهد: «کسانی که بیماری قلبی دارند باید CHUI و HU را تمرین کنند تا سرما و گرما را از خود دور کنند. کسانی که بیماری ریوی دارند باید XU را تمرین کنند تا ورم را تسکین دهند. کسانی که مشکل طحال دارند باید XI را تمرین کنند تا استرس را از بین ببرند. در مورد کسانی که از بیماری کبدی رنج می‌برند، HEبه درمان آن کمک خواهد کرد.»

---

[1] Tao hong jing
[2] Maoshan

ژو پوآن[1]، از سلسله سونگ (۹۶۰-۱۲۷۹)، از نظر تئوری و عملی، سهم عمده‌ای در انتقال تمرین‌ها داشت. او در کتاب خود با عنوان مهارت عالی برای حفظ سلامت 太上玉軸六字气诀 - رویکرد شش شخصیتی برای تمرینات تنفسی توصیه می‌کند: «هنگام تلفظ صداها به هیچ‌چیز گوش ندهید. دهان خود را ببندید، پس از اتمام کار سرخود را پایین بیاورید، هوای تازه از کیهان را به‌آرامی از طریق بینی تنفس کنید. هنگام استنشاق به چیزی گوش ندهید.» او همچنین حرکات آماده‌سازی مانند ضربه‌زدن به دندان، لیسیدن جلوی دندان‌ها با لب‌های بسته و بلعیدن بزاق[2] را توصیه می‌کند.

تا زمان سلسله مینگ (۱۶۴۴-۱۳۶۸)، زمانی که هو ون‌هوان[3] و گائو لیان[4] کتاب‌هایی در این زمینه نوشتند، هیچ حرکت بدنی با تمرینات لئو زی جوئه همراه نبود. برای مثال، هر دوی آنها در کتاب‌های خود خلاصه‌ای از لئو زی جوئه را برای دفع بیماری‌ها و افزایش طول عمر آورده‌اند که تنفس کنترل‌شده را با تمرینات بدنی ترکیب می‌کند، «هنگام انجام تمرین XU برای کبد، چشم‌ها را کاملاً باز کنید». هنگام انجام تمرین SI برای ریه‌ها، دست‌ها را بالا بیاورید. هنگام انجام تمرین HE برای قلب، سر را بالا بگیرید و دست‌ها را روی‌هم بگذارید. هنگام انجام تمرین CHUI برای کلیه‌ها، زانوها را در یک سطح نگه دارید. هنگام انجام تمرین HU برای طحال لب‌ها را فشار داده و گرد کنید و هنگام انجام تمرین XI دراز بکشید تا گرما را از سانجیائو خارج کنید.

---

[1] Zou Pu'an
[2] Saliva
[3] Hu Wenhuan
[4] Gao lian

گروهی از تمرینات وجود دارد که عناصر لئو زی جو را شامل می‌شود، از جمله یی جین جینگ (تمرینات تقویت تاندون - عضله)،

ایی میی ژوآنگ[1] تمرینات میخ چوبی (Emei)، ژینگ یی کوآن[2] (بوکس ۱۲ سایه حیوانی)، باگوآ ژانگ (نخل هشت دیاگرام) و دا یان گونگ[3] (تمرینات غاز وحشی). اما از صداها به‌عنوان کمکی برای تمرینات بدنی در این چیگونگ پویا استفاده می‌شود که با لئو زی جوئه متفاوت است. یک عمل درست و قابل‌اتکا در مورد این موضوع، تمرینات سلامت و تناسب‌اندام لئو زی جوئه ما لیتانگ[4] برای کاربرد بالینی است.

مبانی نظری تمرینات لئو زی جوئه با نظریه‌های باستانی ذاتی طب سنتی چینی در مورد پنج عنصر (فلز، چوب، آب، آتش و خاک) و پنج احشا جامد (قلب، کبد، طحال، ریه‌ها و کلیه‌ها) مطابقت دارد. آن‌ها تمایل دارند در مورد مسائلی مانند فرم‌های دهان و روش‌های تلفظ در زمینه‌های مشترک باشند و جهت حرکات بدن و ذهن از قانون گردش درونی نصف‌النهارهای[5] طب سنتی چین پیروی می‌کند. بااین‌حال، استانداردسازی باعث ایجاد مشکلاتی می‌شود، زیرا دیدگاه‌های متفاوتی وجود داشته است - دیدگاه‌هایی در مورد مسائلی مانند تلفظ صداهای HE وSI ، فرم صحیح دهان و اینکه آیا اصلاً صداها باید تلفظ شوند یا خیر، مطابقت بین صداها و اندام‌های داخلی و ترتیب این صداها در عمل. بین تلفظ‌ها و حرکات همراه روابط خاصی وجود دارد، اما باید با نظریات و آزمون‌های علمی ثابت شود. نویسندگان این کتاب قبل از تدوین

---

[1] E Mei Zhuang
[2] Xing Yi Quan
[3] Dan Yan Gong
[4] Ma Litang
[5] Meridian

این مفهوم جدید از تمرین‌هایی که یادگیری و تمرین آسانی هم دارند، تحقیقات زیادی در این زمینه انجام دادند.

فصل دوم: ویژگی‌ها

فرم‌های دهانی موردنیاز برای تلفظ

Liu Zi Jue دارای مجموعه‌ای منحصربه‌فرد از فرم‌های دهانی ویژه برای تنظیم و کنترل بالا و پایین رفتن Qi (انرژی حیاتی) در داخل بدن و دم[1] و بازدم مربوطه است. لئو زی جوئه با استفاده از روش‌های تنفس و تلفظ برایXU ، HE، HU ،SI، CHUIوXI ، در تعادل انرژی و عملکرد اندام‌های داخلی بی‌نظیر است. نویسندگان به استانداردسازی فرم‌های دهان و روش‌های تلفظ مربوطه پرداخته‌اند. چنین تلاش‌هایی منجر به ایجاد یک سیستم کامل با عناصر مستقل و تعاملی شده است.

ترکیب تنفس و حرکات با پرورش انرژی

لئو زی جوئه با تمرکز بر تنفس و تلفظ موردنیاز، دارای یک دستورالعمل علمی است که به تنظیم اندام‌های داخلی و تقویت استخوان‌های عضلانی برای سلامت عمومی و تناسب‌اندام کمک می‌کند. جی هونگ از سلسله جین شرقی (۴۲۰-۳۱۷) چنین تأثیراتی را در کتابی شرح داده است: "کسانی که معنای واقعی تنفس را می‌دانند می‌توانند از گردش درونی مناسب انرژی که برای

[1] Inhalation

سلامتی حیاتی است لذت ببرند. کسانی که راه‌های استفاده از قدرت و راه‌های آرامش را می‌دانند، می‌توانند انتظار عمر طولانی داشته باشند".

برانگیختگی پویا در آرامش و فیض جاری

لئو زی جوئه با ویژگی[1]های شفاف چیگونگ، دارای جذابیت منحصربه‌فردی از آرامش و ملایمت است، با حرکاتی که به اندازهٔ آب جاری، آهسته، ملایم و برازنده است. اثرات اسرارآمیز و قابل‌لمس به‌گونه‌ای است که گویی فردی که با Qi برانگیخته شده، منجر به یکپارچگی برازنده‌ای در بدن، ذهن و روحش می‌شود. لازم است که تلفظ، یکنواخت و طولانی باشد و حرکات آرام و آهسته باشد. تنفس منظم حتی در حالت ساکن نیز لازم است. همه اینها فرد را به حالتی آرام و درعین‌حال پویا می‌رساند که گردش انرژی حیاتی و عملکرد اندام‌های داخلی را بهبود می‌بخشد.

ساده، قابل‌اعتماد و مؤثر

تمرینات بر اساس تلفظ شش صدا در هنگام بازدم همراه با انجام حرکاتی معمولی و ساده است. ۹ حرکت، از جمله حرکاتی که در وضعیت آماده‌سازی و پایانی انجام می‌شوند، همگی برای یادگیری و تمرین بسیار آسان هستند. این تمرین مستلزم آن است که ذهن از گردش Qi پیروی کند که در هر مرحله از حرکت پیش می‌رود تا انرژی درونی را پرورش دهد. بدون نیاز به هیچ‌گونه تلاش معنوی پیچیده یا انجام حرکات سخت و فشرده، این تمرینات ایمن و قابل‌اعتماد هستند و به‌ویژه برای افراد مسن و ضعیف مناسب هستند.

---

[1] Features

فصل سوم: نکات تمرینی

لئو زی جو مجموعه‌ای از تمرینات چیگونگ برای سلامتی و تناسب‌اندام است که تنفس به‌عنوان پایه اصلی آن و انجام حرکات سادهٔ هدایت‌کننده همراه با روال عادی تنفس است. در زیر توصیه‌هایی وجود دارد:

تنظیم فرم دهان و احساس جریان هوا

هنگامی که جریان هوا از گلو، زبان، دندان‌ها و لب‌ها عبور می‌کند، باید روی فرم‌های صحیح دهان و جریان هوای مربوطه تمرکز کنید. شش شکل دهان و مسیرهای جریان هوای مرتبط، تأثیرات مهمی بر انرژی حیاتی درونی و عملکرد اندام‌های داخلی دارند. فرم صحیح دهان از دو جنبه ارزیابی می‌شود: تلفظ و احساس جریان هوا برای هر یک از شش صدا.

افراد مبتدی می‌توانند ابتدا صداها را تلفظ کنند تا فرم‌های دهانی خود را تنظیم کنند تا زمانی که تلفظ صحیح به دست آید.

سپس تمرین کننده باید سعی کند با تلفظی ملایم و آرام، به بازدم[1] روی بیاورد و در نهایت به یک فرایند تنفس آرام دست یابد.

---

[1] Exhalation

ترکیب ذهن با تنفس و حرکات

ذهن باید با حرکات آرام و طولانی و تنفس و تلفظ یکنواخت و طولانی هماهنگ باشد. بااین‌حال، تمرکز بیش از حد اثر معکوس دارد. تمرین باید به طور هماهنگ و طبیعی انجام شود و تمرکز بیش از حد می‌تواند منجر به انجام حرکات سفت‌وسخت و تنفس شتاب‌زده شود. بدن باید کاملاً آرام باشد و از تلاش بیش از حد خودداری شود. فقط یک ذهن آرام و بدن آرام می‌تواند تنفس و نبض را آهسته کند تا تنفس را در یک سرعت ایده‌آل تنظیم کند. حرکات سفت‌وسخت در نتیجهٔ تفکر بیش از حد، تعادل داخلی و عملکرد اندام‌ها را از بین می‌برد. یک ترکیب تعاملی، مستلزم تمرکز بر تنفس، با انجام حرکات به‌عنوان عنصر کمکی است.

تنفس با کنترلی اندک

تنفس کلی از تنفس طبیعی و تنفس شکمی تشکیل شده است و این دومی را می‌توان به تنفس مستقیم و برگشتی تقسیم کرد. لئو زی جوئه از تنفس برگشتی استفاده می‌کند که مستلزم آن است که وقتی دم از طریق بینی شروع می‌شود، حفره قفسه سینه منبسط شود و شکم به داخل کشیده شود. این ترتیب باید در حین بازدم از طریق دهان به طور عکس صورت گیرد. این کار حرکات روبه‌بالا و پایین دیافراگم را افزایش می‌دهد و به طور مؤثر اندام‌ها را ماساژ می‌دهد تا عمل گردش خون و انرژی حیاتی را به طور مؤثری بهبود بخشد. مبتدیان باید در نظر داشته باشند که هنگام تنفس باید توجه بسیار جزئی داشته باشند و نفس باید ملایم، کشیده، ناخودآگاه و طولانی باشد. هیچ نیروی عمدی نباید اعمال شود، و باید از تلاش بیش از حد برای باز کردن یا کشیدن شکم به هر صورتی اجتناب کرد.

هماهنگی تنفس با حرکات آهسته، آرام و ملایم

در لئو زی جو، تنفس، تمرین اصلی است، همراه با حرکات Qi یا انتقال انرژی حیاتی که به خم شدن مفاصل و افزایش قدرت و عملکرد عضلات و استخوان‌ها کمک می‌کند. هماهنگی[1] بین تنفس و تلفظ و تمرینات بدنی باید به‌صورت آزاد، آرام، آهسته و ملایم انجام شود تا از اختلال در تنفس و تلفظ یکنواخت و طولانی جلوگیری شود.

گام‌به‌گام برای ثبات

یک مکان آرام با هوای تازه برای انجام تمرینات بسیار مناسب است. شلوار و گرمکن ورزشی گشاد یا هر لباس راحت دیگر به انرژی و گردش خون کمک می‌کند و حرکت را آسان‌تر می‌کند، بدن و ذهن آرام به تمرین کننده کمک می‌کند تا کاملاً تمرکز کند. تمرینات باید به‌صورت تدریجی انجام شود و می‌توان سرعت، شدت، طول تنفس و زمان ورزش را متناسب با شرایط سلامتی افراد مسن و ضعیف تنظیم کرد.

پس از اتمام یک جلسه تمرین، توصیه می‌شود کف دست و صورت را مالش دهید و پیاده‌روی کنید تا وضعیت قبل از مسابقه را به دست آورید.

---

[1] Coordination

فصل چهارم: توضیحات گام‌به‌گام از روتین‌ها

موقعیت آماده



شکل ۱

صاف بایستید، پاها را موازی و به‌اندازه عرض شانه باز کنید و زانوها را کمی خم کنید. گردن و سر را بدون فشار در حالت ایستاده نگه دارید. چانه را بکشید و قفسه سینه را کمی منقبض کنید. صاف بایستید، بازوها را آزادانه از طرفین آویزان کنید، دهان را ببندید و دندان‌های بالا و پایین را به هم نزدیک کنید. زبان را صاف نگه دارید، با نوک آن به‌آرامی کام بالایی را لمس کنید. به جلو و پایین نگاه کنید. (شکل ۱)

صاف[1] بایستید، بازوها را آزادانه از طرفین آویزان کنید، دهان را ببندید و دندان‌های بالا و پایین را به هم نزدیک کنید. زبان را صاف

[1] Straight

نگه دارید، نوک آن به‌آرامی کام بالایی را لمس کند. به جلو و پایین نگاه کنید.

نکات کلیدی:

- از طریق بینی به طور طبیعی تنفس کنید
- ذهنتان را آرام و بدنتان را بدون تنش نگهدارید، به‌آرامی لبخند بزنید

اشتباهات رایج

- زانوها یا به‌اندازه کافی خم نمی‌شوند و یا خیلی خم می‌شوند و مفاصل ران و زانو سفت می‌شوند.
- قفسه سینه را بیرون می‌آورید و خیلی جلوتر را نگاه می‌کنید

اصلاحات

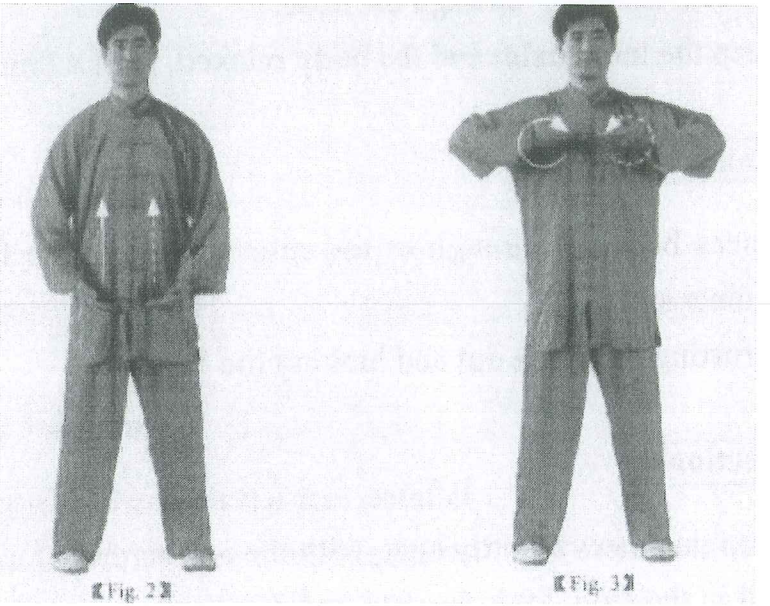
- زانوها را کمی خم کنید و مفاصل را شل کنید.
- چانه را بکشید، به جلو و پایین نگاه کنید، ستون فقرات را صاف کنید و کمی شانه‌ها را منقبض کنید

عملکردها و تأثیرات

- به آرام‌کردن بدن و آرام‌کردن ذهن کمک می‌کند و برای بهبود عملکرد گردش خون و انرژی حیاتی بدن به لایروبی کردن نصف‌النهارهایی مانند Renmai (رگ مفهومی که در امتداد خط میانی قدامی بدن امتداد می‌یابد) و دومای (رگ حاکم که در امتداد خط میانی خلفی بدن امتداد می‌یابد) می‌پردازد.
- فرد را متمرکز نگه می‌دارد تا انرژی حیاتی را پرورش دهد، ذهن را آرام می‌کند و استرس را کاهش می‌دهد.

موقعیت آغاز

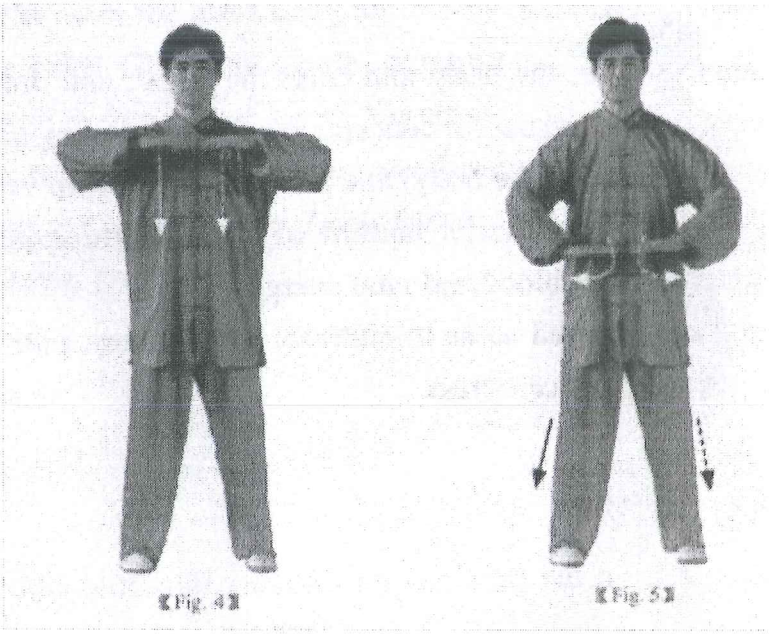
(حرکت قبلی را ادامه دهید) آرنج‌ها[1] را خم کنید، کف دست‌ها به سمت بالا و انگشتان به سمت یکدیگر اشاره کنند. به‌آرامی کف دست‌ها را تا سطح سینه بالا بیاورید و مستقیم به جلو نگاه کنید. (شکل ۲-۳)



شکل ۲ شکل ۳

[1] Elbows

کف دست‌ها را به سمت داخل و پایین بچرخانید و به‌آرامی تا سطح ناف پایین بیاورید. همچنان نگاهتان را به جلو بدوزید. (شکل ۴ و ۵)



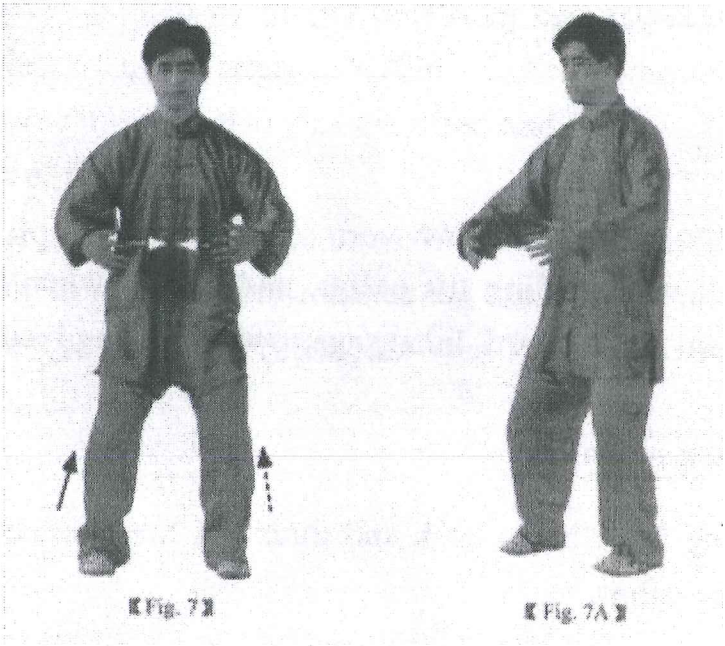
شکل ۴ شکل ۵

زانوها را کمی خم کنید و باسن را پایین بیاورید. بازوها را به سمت داخل و سپس به بیرون بچرخانید و به‌آرامی بازوها را به سمت بیرون فشار دهید تا یک دایره در جلوی کمر تشکیل شود. (شکل ۶)



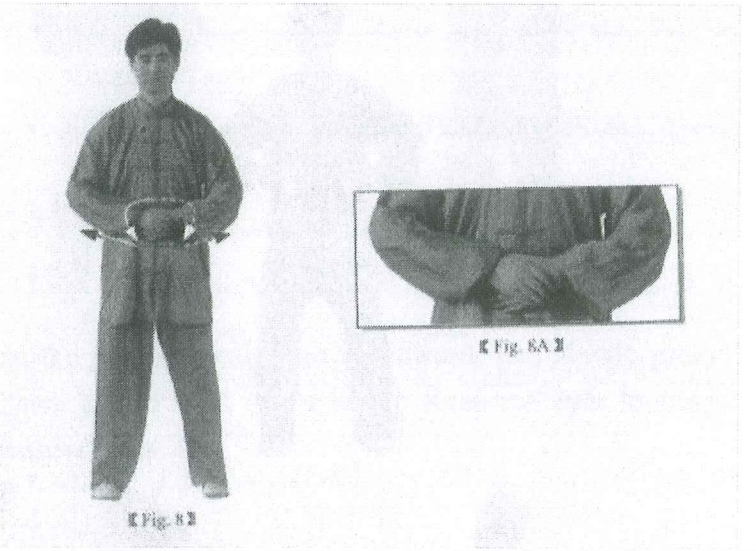
شکل ۶

کف دست‌ها را به سمت داخل بچرخانید. (شکل ۷ و ۷A)



شکل ۷ شکل ۷A

به‌آرامی باسنتان را بالا بیاورید. دست‌ها را جمع کنید و بافت آنها را از بین انگشت شست و اشاره روی ناف رد کنید. همان‌طور که چارچوب ذهنی آرامی دارید و به جلو نگاه می‌کنید، به طور طبیعی تنفس کنید تا وقتی که آرام شوید و فقط به جلو و پایین نگاه کنید.



شکل ۸A

شکل ۸

نکات کلیدی

- از طریق بینی تنفس کنید
- درحالی‌که کف دست را بلند می‌کنید عمل دم انجام دهید و وقتی آنها را به سمت پایین و جلو می‌برید، بازدم. وقتی آنها را به داخل می‌کشید دوباره دم انجام دهید.

اشتباهات رایج

- آرنج‌ها را به سمت عقب کج می‌کنید و زمانی که کف دست‌ها را بالا می‌برید سینه[1] را فشار می‌دهید.

[1] Chest

- فشار دادن قفسه سینه و شکم به بیرون هنگام فشار دادن کف دست‌ها به بیرون
- آرنج‌ها را منقبض کرده و دست‌ها را محکم روی ناف فشار می‌دهید

اصلاحات

- آرنج را به جلو حرکت دهید تا شانه‌ها باز شوند و زمانی که کف دست‌ها را بالا می‌آورید، سینه را بکشید
- وزن بدن را به عقب بیندازید و کف دستانتان را زمانی که جلوی شکمتان به سمت بیرون می‌کشید، به سمت جلو بکشید.
- آرنج‌ها را کمی به سمت بیرون حرکت دهید و زیربغل را باز نگه دارید

عملکردها و تأثیرات

- بلندکردن، فشار دادن به پایین، فشار دادن به بیرون و کشیدن دست‌ها در حین خم کردن و کشش ریتمیک اندام تحتانی همراه با تنفس مناسب به تنظیم گردش خون و انرژی درونی کمک می‌کند. درحالی‌که گردش خون و انرژی را در بدن احیا می‌کند، همچنین ذهن و بدن را برای تمرین روتین بعدی آماده می‌کند.
- حرکات نرم و ریتمیک کمر و مفاصل زانو[1] به بهبود و تقویت عملکرد این مفاصل در افرادی با سنین میان‌سال و پیری کمک می‌کند.

[1] Knee

تمرین XU

روتین ۱

(از حرکت قبلی ادامه دهید) کف دست‌ها را طوری باز کنید که روبه‌بالا باشند. با انگشتان کوچک کمر را لمس کنید و به‌آرامی آنها را به طرفین در امتداد خط کمر بکشید و مستقیم به جلو نگاه کنید. (شکل ۹)



شکل ۹

ربع چرخش به سمت چپ (شکل ۱۰ و ۱۰A).

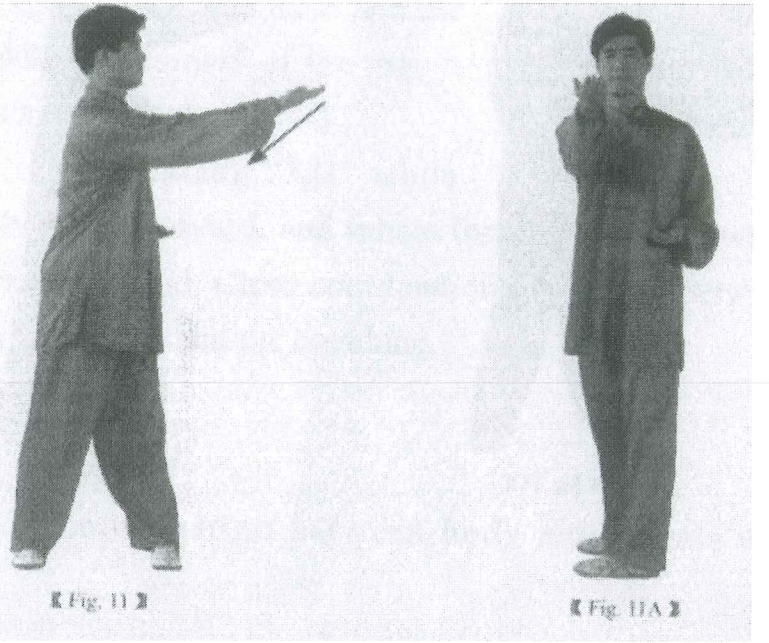


شکل ۱۰



شکل ۱۰A

دست راست را به‌آرامی تا سطح شانه به جلو بکشید. با بازدمی که XU را تلفظ می‌کنید. چشمانتان را بیشتر باز کنید تا به طور ثابت به مسیر کف دست[1] راستتان خیره شوید (شکل ۱۱ و ۱۱A).



شکل ۱۱ شکل ۱۱A

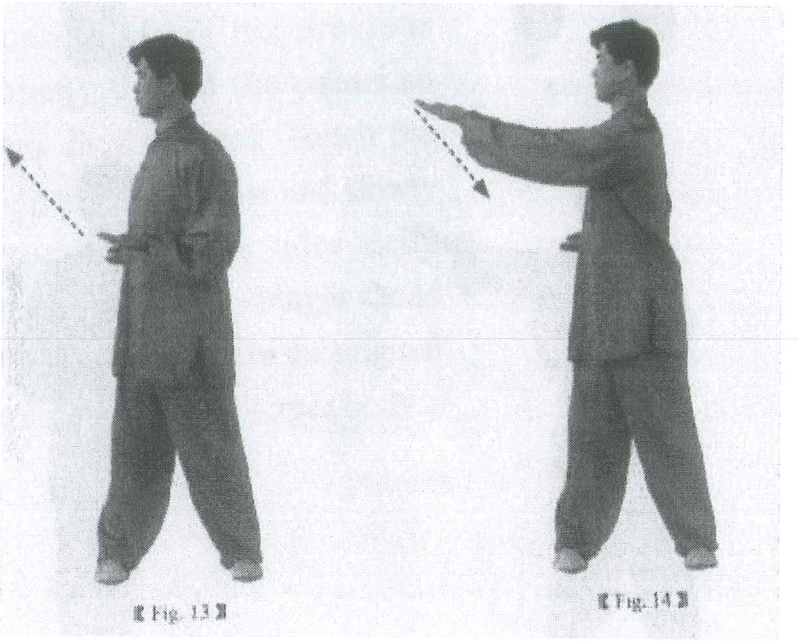
[1] Palm

دست راست را به سمت کمر بکشید. بالاتنه را یک ربع به سمت جلو بچرخانید. به جلو و پایین نگاه کنید (شکل ۱۲).



شکل ۱۲

قسمت بالایی بدنه را یک چهارم به سمت راست بپیچید. به جلو و پایین نگاه کنید. کف دست چپ را به سمت جلو تا سطح شانه حرکت دهید. با تلفظ صدای "XU" بازدم کنید. چشم‌ها را بازتر کنید تا به طور ثابت در جهت کف دست چپ خیره شوید. (شکل ۱۴).



شکل ۱۳ شکل ۱۴

دست چپ را به سمت کمر برگردانید. بالاتنه را یک ربع به سمت جلو بچرخانید. به جلو و پایین نگاه کنید (شکل ۱۵).



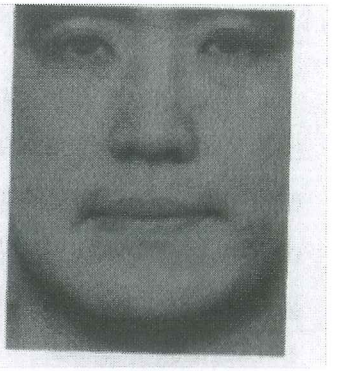
Fig 15

شکل ۱۵

حرکات بالا را تکرار کنید ۳ مرتبه به سمت چپ و راست. هم‌زمان با ۶ بار تلفظ XU، بازدم کنید.

نکات کلیدی

- تلفظ توسط دندان‌ها تسهیل می‌شود. دندان‌های بالا و پایین باید موازی یکدیگر باشند و بین دندان‌ها و زبان فاصله ایجاد کنند. هوا از شکاف بین دندان‌ها و بین دندان‌ها خارج می‌شود و کمی به عقب کشیده می‌شود. (شکل ۱۶)



شکل ۱۶

- بازدم هم‌زمان با تلفظ XU درحالی‌که دست به جلو حرکت می‌کند و دم از طریق بینی درحالی‌که دست‌ها پس‌کشیده می‌شوند. همکاری نزدیکی باید بین حرکات بدن و تنفس صورت گیرد

اشتباهات رایج

- همکاری ناقص بین حرکات بدن و تنفس
- حرکت دست در جهت اشتباه
- هنگام چرخش بالاتنه[1]، وزن بدن که باید در مرکز باشد به سمت جلو یا عقب منحرف می‌شود.

اصلاحات

- هماهنگی بین بازدم و حرکت دستان به سمت جلو، بنابراین وقتی آخری انجام شد، تنفس هم متوقف می‌شود.

---

[1] Upper body

- وقتی دستان به سمت چپ و راست کشیده می‌شوند، انگشتان هم باید چپ و راست را نشانه روند.
- پاها را ثابت نگه داشته و فقط بالاتنه را حول محور عمودی بدن بچرخانید.

عملکردها و تأثیرات

- تئوری طب سنتی[1] چین معتقد است که کبد به تلفظ صدای XU پاسخ می‌دهد و آن بازدم و تلفظ XU به پاک‌سازی عضو از Qi کدر، و تنظیم عملکرد آن کمک می‌کند. خیره کردن چشمان به لایروبی کانال‌های داخل کبد و بهبود بینایی کمک می‌کند.
- حرکت دستان به چپ و راست یکی در میان به ارتقای سطح فعالیت در عملکرد کبد و بهبود گردش خون و انرژی درونی کمک بسیاری می‌کند.
- چرخش بالاتنه منجر به حرکت و ورزش عضوهای داخل کمر و شکم می‌شود. همچنین به بهبود عملکرد کمر، زانوها و عمل هضم و گوارش افراد میان‌سال و سالمند کمک می‌کند و نصف‌النهار daimai (عروق کمربندی) یا کانال دور کمر[2] را لایروبی و تنظیم می‌کند. همچنین گردش انرژی داخل بدن را به‌طورکلی بهبود می‌بخشد.

---

[1] Traditional
[2] Waist

تمرین HE

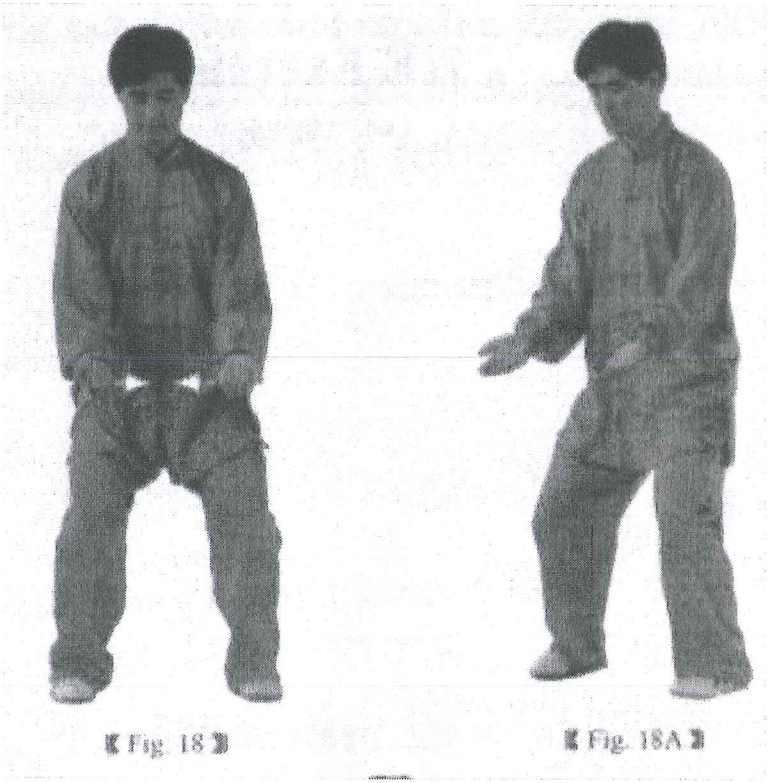
روتین ۲

۱. همان‌طور که در شکل ۱۵ نشان‌داده‌شده است، روال قبلی را ادامه دهید. دم بکشید و در همان زمان کمی دست‌ها را با انگشتان کوچکی که کناره‌های کمر را لمس می‌کنند، و انگشتانی که به سمت جلو و پایین می‌برید، بالا بکشید. مستقیم به جلو نگاه کنید. (شکل ۱۷).



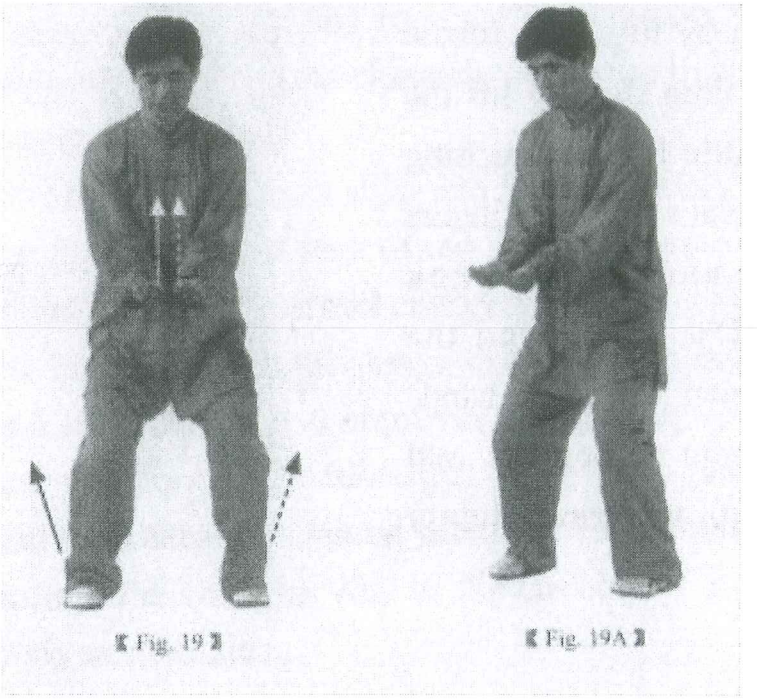
شکل ۱۷

۲. زانوها را خم کنید تا چمباتمه بزنید، دست‌ها را حدود ۴۵ درجه به سمت پایین بیاورید و با بازوها کمی خم شده و چشم‌ها روی دست‌ها به سمت جلو حرکت کنید. (شکل ۱۸ و ۱۸A).



شکل ۱۸ شکل ۱۸A

۳. آرنج‌ها را به‌آرامی خم کنید و دست‌ها را عقب بکشید. انگشتان کوچک باید یکدیگر را لمس کنند و کف دست‌ها باید به‌صورت کاسهٔ خالی گرد شوند و در سطح ناف قرار بگیرند. نگاهتان را به دست‌ها بدوزید (شکل ۱۹ و ۱۹A)



شکل ۱۹ شکل ۱۹A

۴. به‌آرامی زانوها را صاف کنید تا بایستید، آرنج‌ها را خم کنید و دست‌ها را تا سطح قفسه سینه بلند کنید، درحالی‌که کف دست‌ها رو به سینه و انگشتان میانی در سطح چانه قرار دارند، به جلو و پایین نگاه کنید. (شکل ۲۰ و ۲۰A).

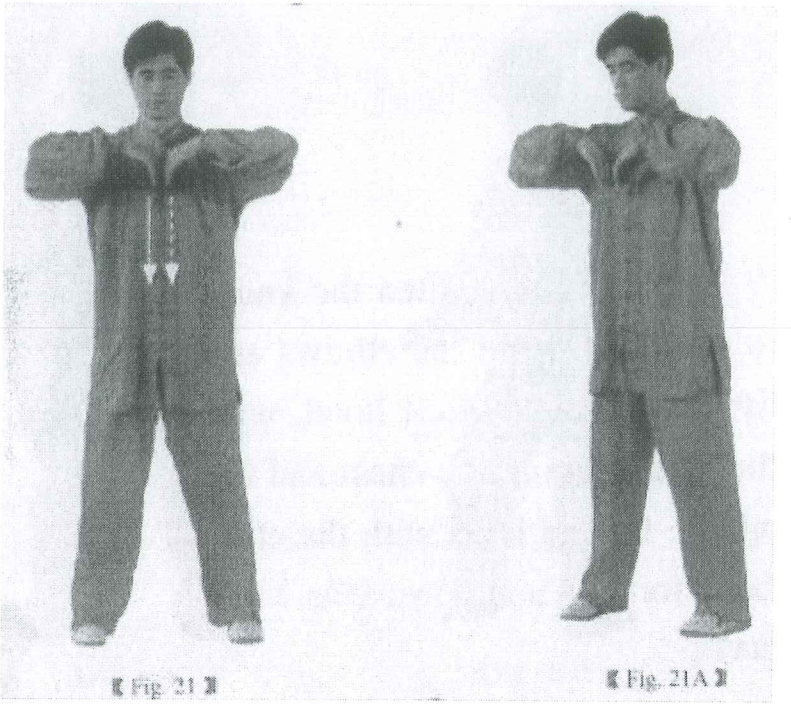


شکل ۲۰



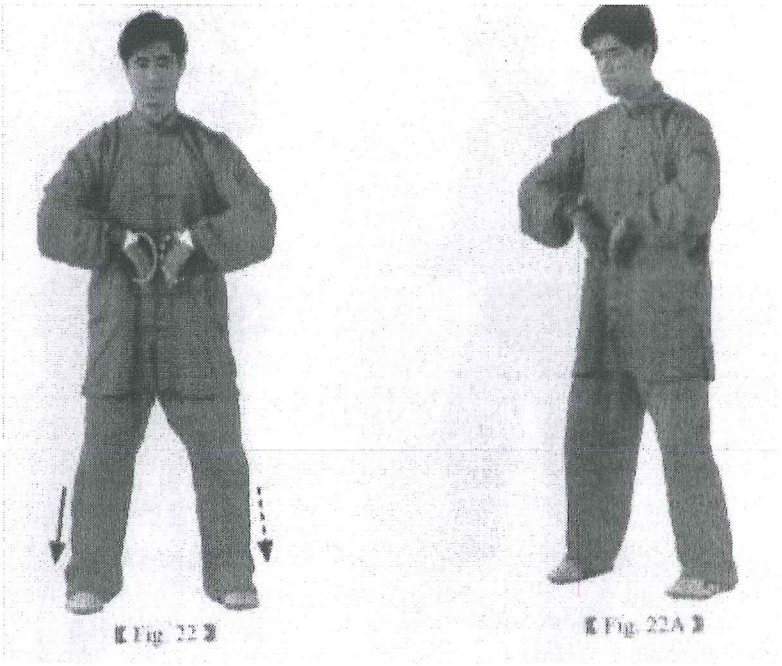
شکل ۲۰A

آرنج‌ها را به سمت بیرون بلند کرده و با شانه‌ها همسطح کنید. کف دست‌ها را به سمت پایین بچرخانید، درحالی‌که انگشتان به سمت پایین هستند و پشت‌دست‌ها همدیگر را لمس می‌کنند. (شکل ۲۱ و ۲۱A).



شکل ۲۱ شکل ۲۱A

دست‌ها را پایین بیاورید و به جلو و پایین نگاه کنید. (شکل ۲۲ و ۲۲A).



شکل ۲۲ شکل ۲۲A

هم‌زمان با پایین آوردن دست‌ها بازدم کنید و HE را تلفظ کنید.

۵. زانوها را خم کنید تا کمی به سمت پایین چمباتمه بزنند درحالی‌که کف دست‌ها را به سمت پایین در یک وضعیت با ناف حرکت دهید. کف دست‌ها را به سمت پایین و بیرون بچرخانید و به‌آرامی به بیرون فشار دهید تا یک دایره تشکیل شود. به جلو و پایین نگاه کنید. (شکل ۲۳).

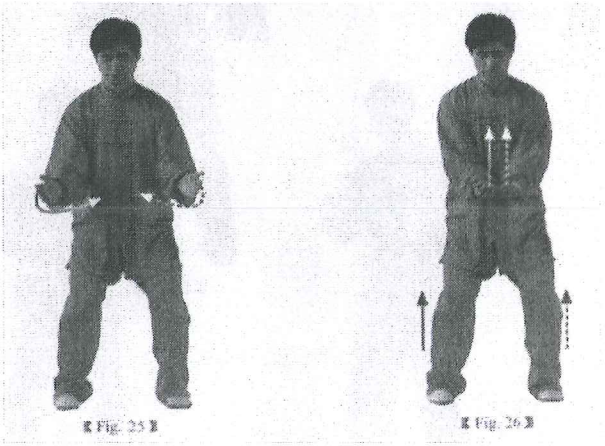


شکل ۲۳

۶. کف دست‌ها را به سمت داخل و سپس به سمت بالا بچرخانید و آرنج‌ها را به سمت داخل بکشید تا در جلوی شکم[1] حالت کاسه توخالی ایجاد شود. به کف دست‌ها نگاه کنید.



شکل ۲۴



شکل ۲۵ شکل ۲۶

[1] Abdomen

۷. آهسته زانوها را صاف کنید تا وقتی که کاملاً ایستاده باشید. آرنج‌ها را خم کنید تا دست‌ها را تا سینه بالا بیاورید. درحالی‌که کف دست‌ها به سمت سینه باشند و انگشتان میانی هم سطح چانه باشند. به جلو و پایین نگاه کنید. (شکل ۲۷ و ۲۷A).

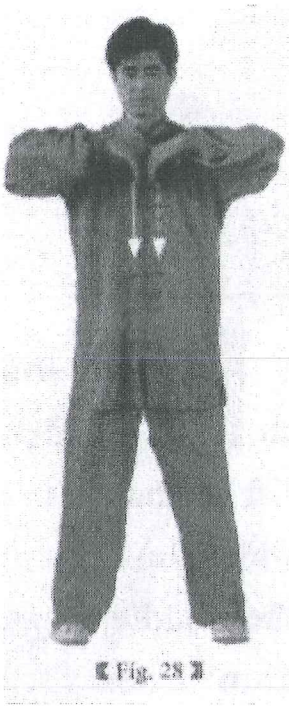


شکل ۲۷

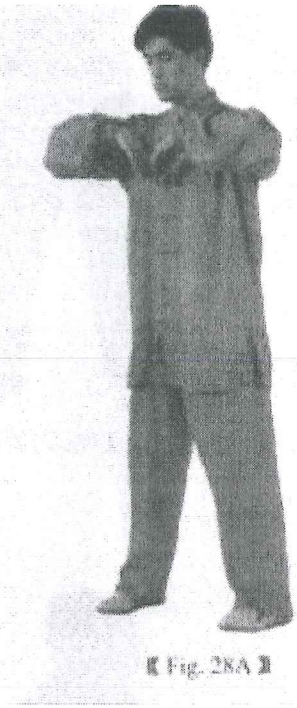


شکل ۲۷A

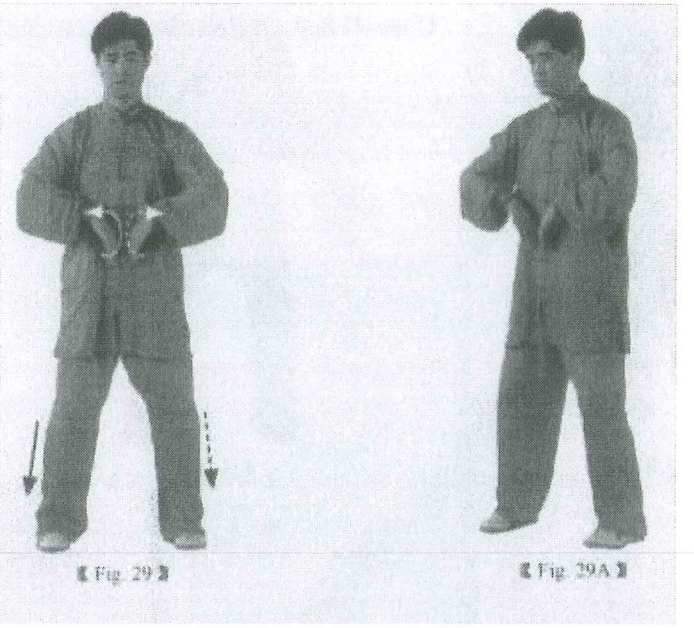
۸. آرنج‌ها را به سمت بیرون و تا سطح شانه بلند کنید. کف دست‌ها را به سمت پایین بچرخانید، درحالی‌که انگشتان به سمت پایین هستند و پشت‌دست‌ها همدیگر را لمس می‌کنند (شکل ۲۸ و ۲۸A).



شکل ۲۸



شکل ۲۸A



شکل ۲۹ شکل ۲۹A

دست‌ها را پایین بیاورید و به جلو و پایین نگاه کنید. همان‌طور که دست‌ها را پایین می‌آورید، HE را تلفظ کنید.

حرکات ۵ تا ۸ را ۴ مرتبه تکرار کنید درحالی‌که در هر مرتبه ۶ بار HE را تلفظ می‌کنید.

نکات کلیدی[1]

- تلفظ "HE" با کمک زبان تسهیل می‌شود. هنگام بازدم و تلفظ صدا، به‌آرامی پشت دندان‌های بالایی را با کناره‌های زبان لمس کنید و هوا را از بین زبان و فک بالا خارج کنید. (شکل ۳۰).



【Fig. 30】

شکل ۳۰

- هنگام بلندکردن دست‌ها از بینی نفس بکشید و وقتی دست‌ها را پایین می‌آورید و به بیرون فشار می‌دهید بازدم کنید و "HE" را تلفظ کنید.

اشتباهات رایج

هنگام بلندکردن دست‌ها و خم کردن آرنج‌ها، قفسه سینه را به بیرون و سر را به سمت بالا ببرید.

---

[1] Key point

اصلاحات

سرتان را پایین نگه دارید و سینه را هنگام خم کردن آرنج‌ها بکشید.

عملکردها و تأثیرات

- تئوری طب سنتی چینی معتقد است که طحال با تلفظ صدای «HE» پاسخ می‌دهد و بازدم و تلفظ[1] «HU» به خلاص شدن طحال و معده از Qi کدر و تنظیم عملکرد آنها کمک می‌کند.
- بالا و پایین بردن دست‌ها به تقویت عملکرد فعالیت‌های کلیه‌ها کمک می‌کند که بر اساس طب سنتی چینی، با آب مرتبط است. بعد از آن آب به خروج آتش از قلب کمک می‌کند که به سمت پایین می‌رود و آب درون کلیه‌ها را گرم می‌کند. مثل یک تنظیم‌کنندهٔ تعاملی و به عملکرد قلب و کلیه‌ها نشاط و طراوت می‌بخشد.
- انجام مداوم و نرم تمرینات دست، شانه، آرنج و کمر و مفاصل مربوطه، همکاری و انعطاف‌پذیری آنها را بهبود بخشیده و بنابراین به جلوگیری از تغییر شکل مفاصل بالاتنه در افراد میان‌سال و سالمند، کمک می‌کند.

[1] pronounce

تمرین HU

呼字訣

روتین ۳

۱. پس از بیرون کشیدن دست‌ها در آخرین روتین، کف دست‌ها را به سمت داخل بکشید تا رو به ناف[1] باشد، درحالی‌که انگشتان از هم باز و به سمت هم کج شده‌اند، و کف دست‌ها به همان اندازه که از ناف فاصله دارند، از هم فاصله داشته باشند. به جلو و پایین نگاه کنید. (شکل ۳۲)



شکل ۳۱



شکل ۳۲

[1] Navel

۲. به‌آرامی زانوها را صاف کنید تا بایستید و به‌آرامی دست‌ها را با هم حرکت دهید تا حدود ۱۰ سانتی‌متر جلوتر از ناف قرار بگیرید. (شکل ۳۳)



شکل ۳۳

۳. کمی به سمت پایین چمباتمه بزنید و هم‌زمان دست‌ها را به همان اندازه که از ناف فاصله دارند به سمت بیرون حرکت دهید تا دایره‌ای تشکیل شود. با نگاه روبه‌جلو و پایین، "HU" را تلفظ کنید. (شکل ۳۴ و ۳۴A)



Fig. 34

شکل ۳۴



Fig. 34A

شکل ۳۴A

۴. به‌آرامی زانوها را صاف کنید تا بایستید و درعین‌حال کف دست‌ها را به‌آرامی به سمت ناف ببرید. (شکل ۳۵)



شکل ۳۵

حرکات را ۳ تا ۴ پنج بار تکرار کنید و در هر ست شش بار HU را تلفظ کنید.

نکات کلیدی

- تلفظ HU توسط گلو تسهیل می‌شود. در هنگام بازدم و تلفظ، دو طرف زبان را به سمت بالا خم کنید، لب‌ها را به سمت جلو فشار دهید تا یک مجرای گرد تشکیل شود و از طریق همان مجرا بازدم کنید.

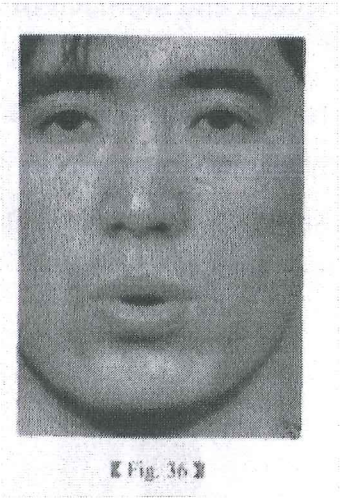


Fig. 36

شکل ۳۶

- درحالی‌که دست‌ها را به ناف نزدیک می‌کنید دم کنید و هنگام بیرون آوردن دست‌ها برای تلفظ HU بازدم کنید.

اشتباهات رایج

- فشار دادن کمر و شکم به بیرون هنگام دراز کردن دست‌ها.

اصلاحات

- باسن را پایین بیاورید، وزن بدن را به سمت عقب[1] ببرید و زمانی که دست‌ها و بازوها را دراز می‌کنید، با حرکت کمر و دست‌ها در جهت مخالف، قدرت را به دست‌ها و بازوها اعمال کنید.

[1] Backward

عملکردها و تأثیرات

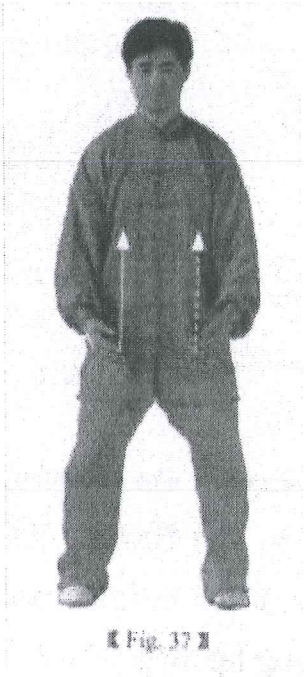
- تئوری طب سنتی چینی معتقد است که طحال به تلفظ صدای HU پاسخ می‌دهد و بازدم و تلفظ HU به خلاص شدن طحال و معده از Qi کدر و تنظیم عملکرد آنها کمک می‌کند.
- نزدیک کردن دست‌ها به هم و دورکردن آن‌ها از یکدیگر از سطح ناف، به تازه کردن گردش خون داخلی، انقباض و گسترش حفره شکمی کمک می‌کند. به ماساژ روده و معده کمک می‌کند، طحال و معده را تقویت می‌کند و به درمان سوءهاضمه کمک می‌کند.

تمرین SI

四字诀

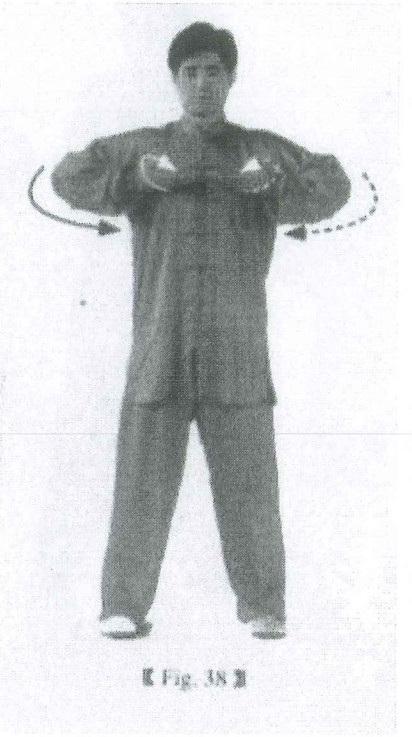
روتین ۴

۱. حرکت قبلی را مانند شکل ۳۴ ادامه دهید. دست‌ها را طوری پایین بیاورید که کف دست‌ها روبه‌بالا باشد و انگشتان را به سمت یکدیگر بگیرید. به جلو و پایین نگاه کنید. شکل ۳۷



شکل ۳۷

۲. زانوها را به‌آرامی صاف کنید تا کاملاً بایستید. دست‌ها را تا سطح سینه بالا بیاورید. به جلو و پایین نگاه کنید. (شکل ۳۸).



شکل ۳۸

۳. آرنج‌ها را پایین بیاورید و به پهلوها بکشید. دست‌ها را تا ارتفاع شانه[1] بالا بیاورید، درحالی‌که انگشتان به سمت بالا هستند. (شکل ۳۹ و ۳۹A).



شکل ۳۹



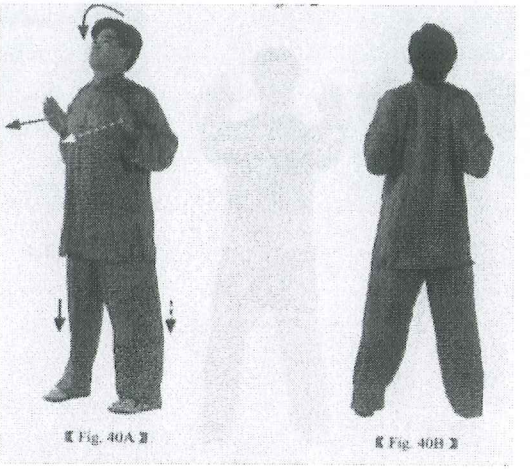
شکل ۳۹A

[1] Shoulder

با باز کردن شانه‌ها و قفسه سینه، تیغه‌های شانه را به سمت ستون فقرات بکشید. در حین کشیدن گردن، سر را کمی به عقب خم کنید. به جلو و بالا نگاه کنید. (شکل ۴۰، ۴۰A و ۴۰B).



شکل ۴۰



شکل ۴۰A

شکل ۴۰B

۴. حالت نیمه چمباتمه را در نظر بگیرید، درعین‌حال شانه‌ها را شل کنید و گردن را صاف کنید. درحالی‌که SI را تلفظ می‌کنید، به‌آرامی کف دست‌ها را به جلو فشار دهید. چشم‌ها را مستقیم به جلو ثابت نگه دارید. (شکل ۴۱ و ۴۲)



شکل ۴۱

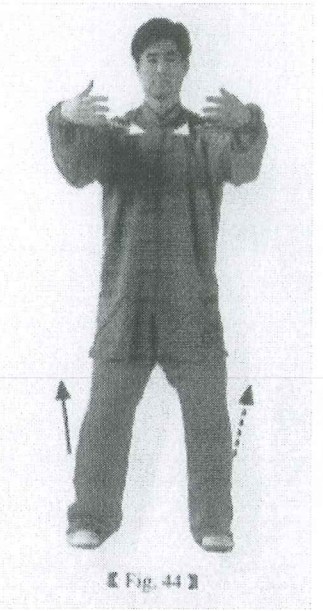


شکل ۴۲

۵. مچ‌ها را به‌صورت دایره‌ای به سمت بیرون بچرخانید تا کف دست‌ها به سمت داخل باشد، درحالی‌که انگشتان به سمت یکدیگر اشاره می‌کنند و به‌اندازه عرض شانه از هم فاصله دارند.

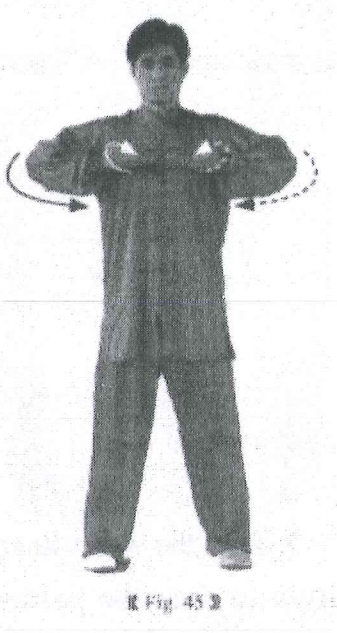


شکل ۴۳



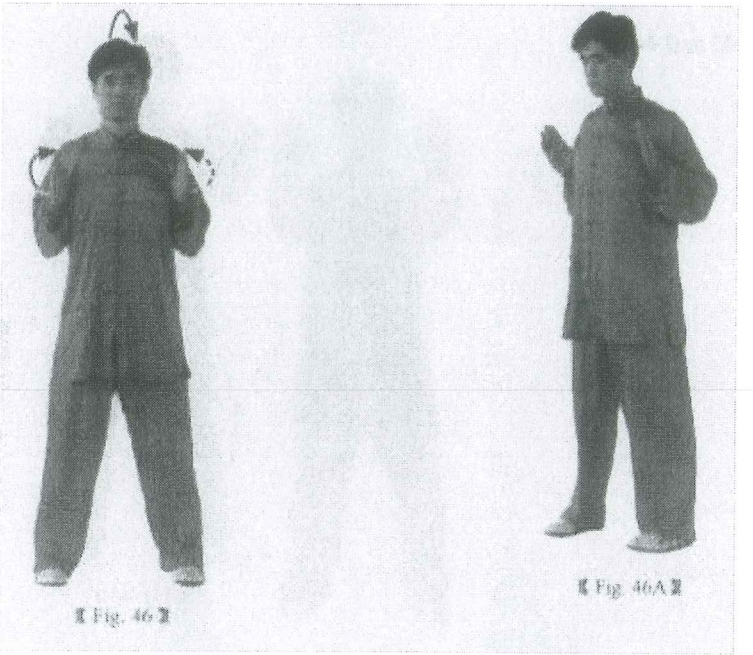
شکل ۴۴

۶. به‌آرامی زانوها را صاف کنید تا کاملاً بایستید، هم‌زمان آرنج‌ها را خم کنید و به‌آرامی دست‌ها را در موقعیتی حدود ۱۰ سانت در مقابل سینه، عقب بکشید. کف دست‌ها به سمت بالا باشد و انگشتان به سمت یکدیگر اشاره کنند. به جلو و پایین نگاه کنید. (شکل ۴۵)



شکل ۴۵

۷. آرنج‌ها را پایین بیاورید و آنها را در تماس با دنده‌ها قرار دهید. دست‌ها را تا ارتفاع شانه‌ها بالا بیاورید، کف دست‌ها رو به روی‌هم و انگشتان به سمت بالا باشند (شکل ۴۶ و ۴۶A).



شکل ۴۶ شکل ۴۶A

تیغه‌های شانه را به سمت ستون فقرات بکشید. شانه‌ها و سینه را باز کنید. درحالی‌که سر را کمی به عقب خم کرده‌اید، گردن را بکشید و به جلو و بالا نگاه کنید. (شکل ۴۷، ۴۷A و ۴۷B)



شکل ۴۷

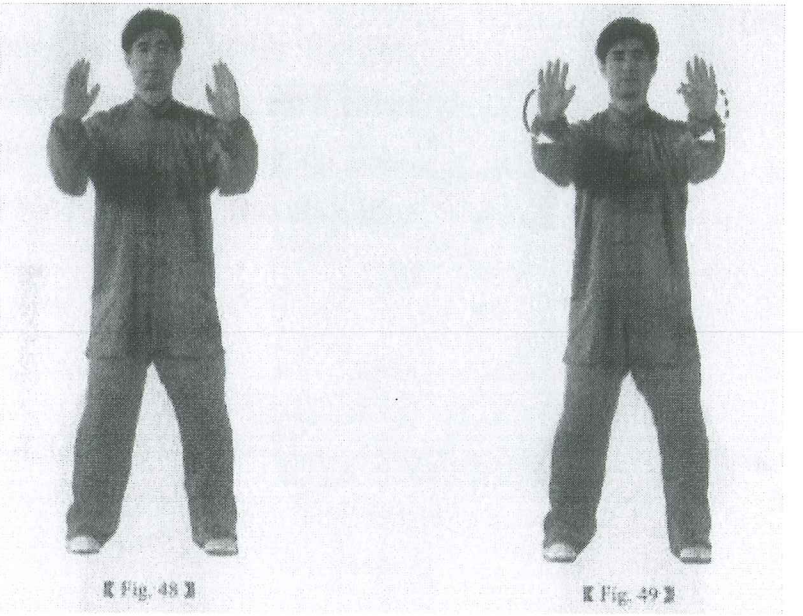


شکل ۴۷A



شکل ۴۷B

۸. به حالت نیمه چمباتمه بنشینید، درعین‌حال شانه‌ها را شل کنید و گردن را صاف نگه دارید. به‌آرامی دست‌ها را به سمت جلو بکشید درحالی‌که SI را تلفظ می‌کنید، کف دست‌ها روبه‌جلو هستند. چشم‌ها را مستقیم به جلو ثابت[1] نگه دارید.



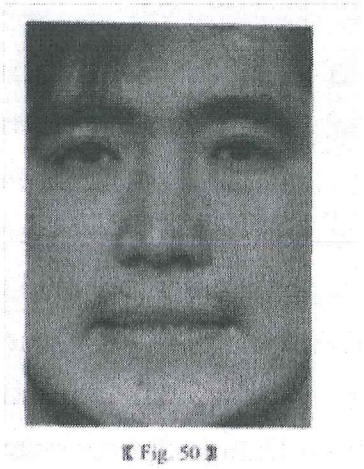
شکل ۴۸ شکل ۴۹

حرکات ۵ تا ۸ را چهار بار تکرار کنید، در مجموع شش بار SI را تلفظ کنید.

[1] Fix

نکات کلیدی

- تلفظ SI توسط دندان‌ها تسهیل می‌شود. در فرایند بازدم و تلفظ، دندان‌های جلویی بالا و پایین را موازی کنید و یک شکاف باریک در بین آن‌ها ایجاد کنید. نوک زبان به‌آرامی دندان‌های پایینی را لمس می‌کند. هوا را از بین دندان‌ها خارج کنید. (شکل ۵۰)



【Fig. 50】

شکل ۵۰

- بازدم کنید و درحالی‌که دست‌ها را به بیرون فشار می‌دهید، SI را تلفظ کنید. مچ‌ها را به سمت بیرون بچرخانید، انگشت‌ها را به سمت یکدیگر نشانه روید، هنگام بیرون کشیدن دست‌ها، از بینی نفس بکشید.

اشتباهات رایج

- عمل بالابردن کف دست‌ها، باز کردن شانه‌ها و قفسه سینه، کمی به عقب کج کردن سر برای کشیدن گردن را در یک‌زمان به پایان برسانید
- هنگام کشیدن گردن، سر را بیش از حد به عقب حرکت دهید.

اصلاحات

- دست‌ها را تا سطح شانه بالا ببرید؛ سپس شانه‌ها و سینه را باز کنید و سپس سر را کمی به عقب خم کنید تا گردن را بکشید. این حرکات باید مرحله‌به‌مرحله انجام شود.
- هنگام کج کردن سر به عقب و کشیدن گردن، چانه را کمی به سمت داخل بکشید.

عملکردها و تأثیرات

- تئوری طب سنتی چینی معتقد است که ریه‌ها به تلفظ صدای SI پاسخ[1] می‌دهند و بازدم و تلفظ SI به خلاص شدن ریه‌ها از Qi کدر و تنظیم عملکرد آن کمک می‌کند.
- باز کردن شانه‌ها و قفسه سینه و کشیدن گردن با کمی کج کردن سر به عقب به پرکردن حفره‌های ریه با هوای تازه کمک می‌کند. انقباض قسمت تحتانی شکم انرژی داخلی را از دانتیان[2] (حدود دو اینچ زیر ناف) به سمت قفسه سینه بالا می‌برد. همگرایی هوای تازه

---

[1] Respond
[2] Dan tian

و انرژی در قفسه سینه به بهبود تنفس کمک می‌کند و در نتیجه، شادابی Qi و تبادل خون و هوا در ریه‌ها را تقویت می‌کند.

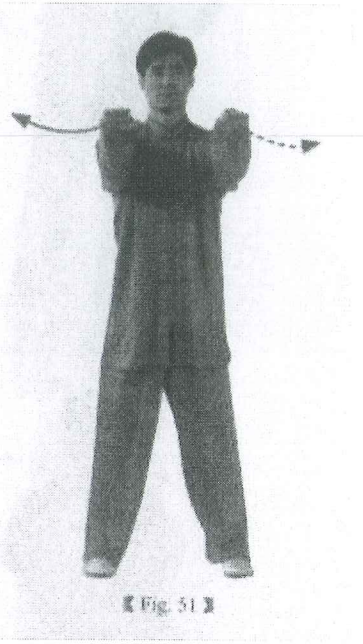
- بالابردن دست‌ها تا ارتفاع شانه‌ها، شل کردن شانه‌ها و فشار دادن دست‌ها به جلو، نقاط اطراف شانه‌ها را تحریک می‌کند، به طور مؤثر خستگی عضلات و مفاصل شانه‌ها، گردن و پشت را کاهش می‌دهد و از مشکلات دهانه رحم، پری آرتریت و خستگی عضلات پشت جلوگیری می‌کند.

تمرین CHUI

(吹字诀)

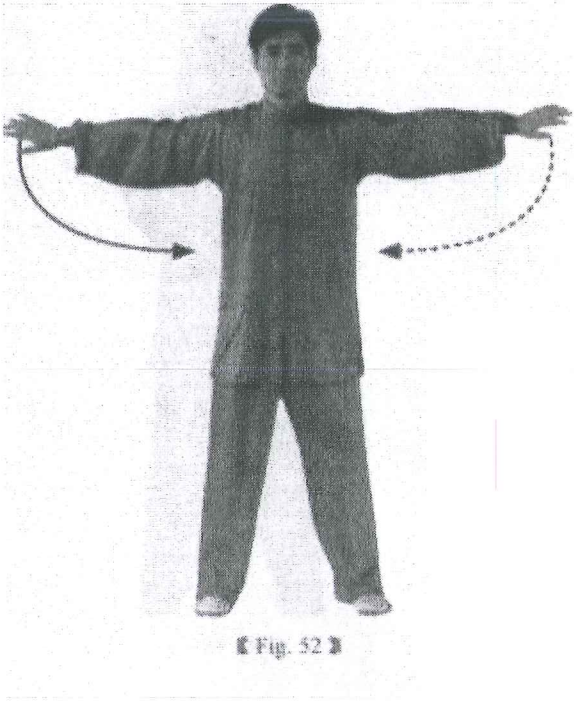
روتین ۵

۱. حرکت قبلی را مانند شکل ۴۹ ادامه دهید. دست‌ها را دراز کنید، مچ‌ها را شل کنید و انگشتان را به سمت جلو بگیرید، درحالی‌که کف دست‌ها رو به پایین است. (شکل ۵۱).



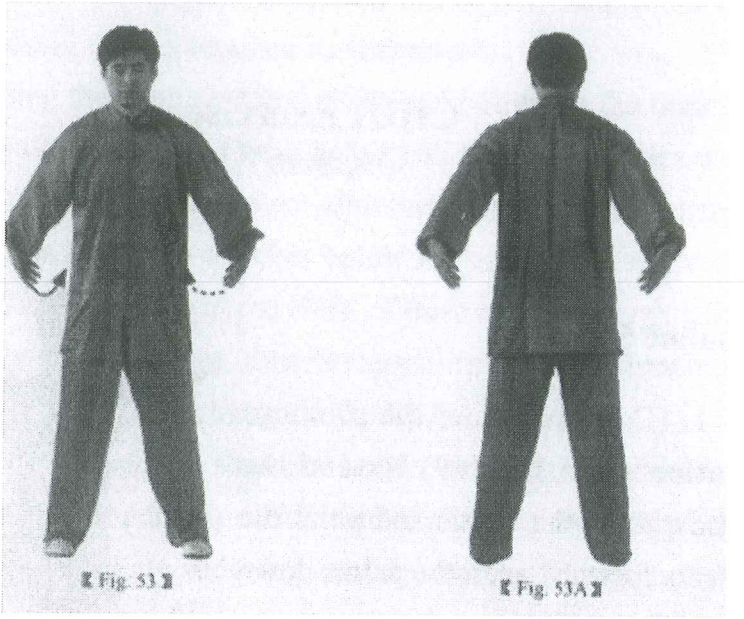
شکل ۵۱

۲. بازوها را از هم جدا کرده و با شانه‌ها در یک سطح نگه دارید، درحالی‌که کف دست‌ها به سمت عقب متمایل شده و انگشتان به سمت بیرون هستند. (شکل ۵۲)

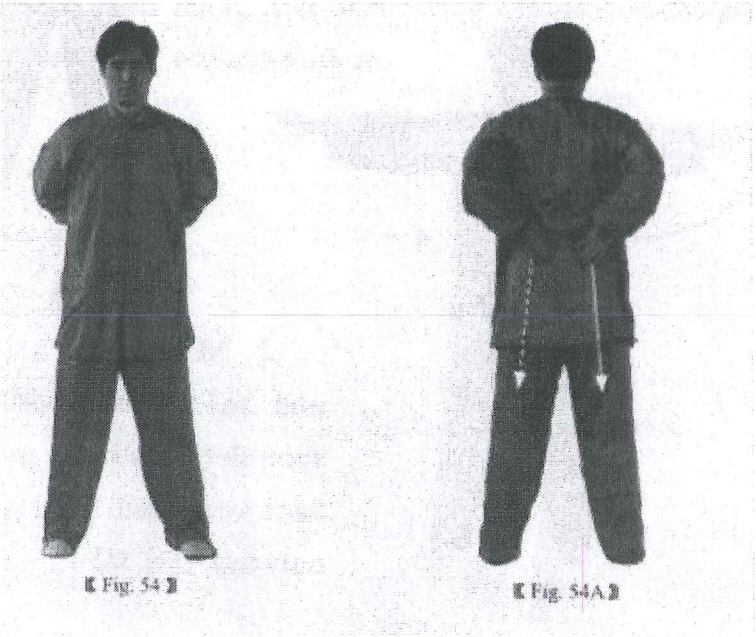


شکل ۵۲

۳. بازوها را به سمت داخل بچرخانید. کف دست‌ها را به‌صورت منحنی به سمت پشت کمر حرکت دهید، درحالی‌که کف دست‌ها به‌آرامی نقاط یائویان را در پشت نزدیک ستون فقرات لمس می‌کنند و انگشتان به سمت پایین کج می‌شوند. به جلو و پایین نگاه کنید. (شکل ۵۳، ۵۳A و ۵۳B).

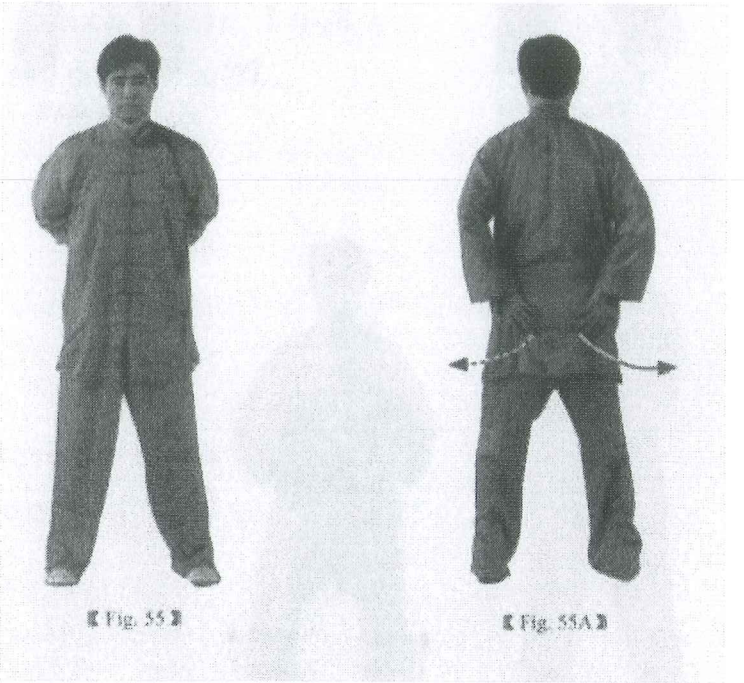


شکل ۵۳ شکل ۵۳A

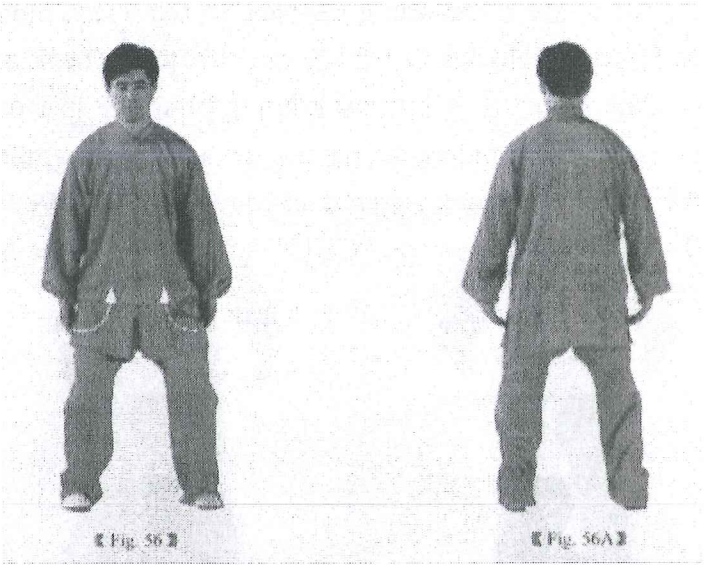


شکل ۵۴ شکل ۵۴A

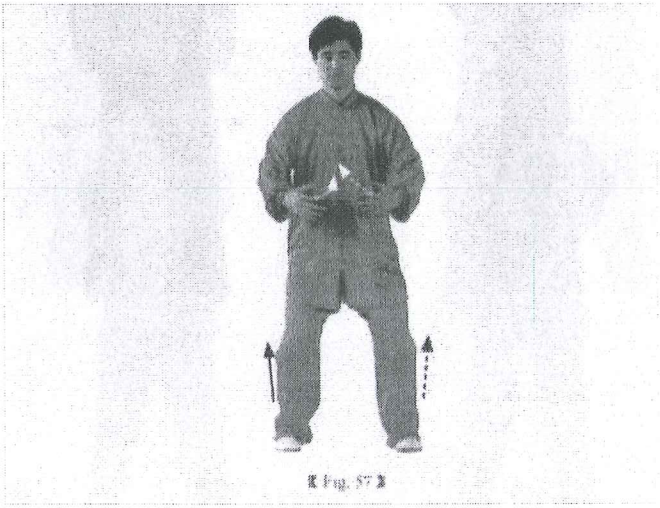
۴. به‌آرامی زانوها را خم کنید تا حالت چمباتمه بگیرید. به طور هم‌زمان کف دست‌ها را در طول کمر، باسن و ران‌ها پایین ببرید. آرنج‌ها را خم کنید تا بازوها را از پشت بدن به جلو برده و دست‌ها همسطح ناف حالت کاسه توخالی بگیرند. کف دست‌ها روبه‌داخل باشد و انگشتان به سمت یکدیگر نشانه روند. به جلو و پایین نگاه کنید. (شکل ۵۵، ۵۵A، ۵۶ و ۵۶A و ۵۷). هنگام پایین آوردن دست‌ها از پشت کمر، برای تلفظ CHUI نفس خود را بیرون دهید.



شکل ۵۵ شکل ۵۵A



شکل ۵۶ شکل ۵۶A



شکل ۵۷

۵. به‌آرامی زانوها را صاف کنید تا بایستید و در همان زمان کف دست‌ها را بکشید تا به‌آرامی شکم را لمس کنید، درحالی‌که انگشتان به سمت پایین کج[1] شده و شست‌ها به سمت یکدیگر هستند. به جلو و پایین نگاه کنید.



شکل ۵۸

[1] Angle

۶. دست‌ها را در طول کمر به عقب بکشید.



《Fig. 59》

شکل ۵۹

۷. دست‌ها را به پشت کمر ببرید درحالی‌که کف دستان نقاط یائویان در پشت کمر نزدیک ستون فقرات را لمس می‌کند و با انگشتانی که در یک زاویه به سمت پایین اشاره می‌کنند. (شکل ۶۰ و ۶۰A)



شکل ۶۰



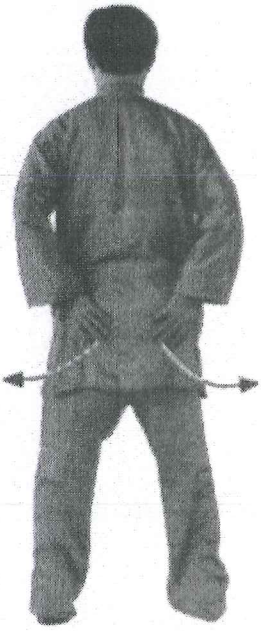
شکل ۶۰A

۸. کمی زانوها را خم کنید تا چمباتمه بزنید و هم‌زمان دست‌ها را در امتداد و پایین پشت کمر، باسن و ران‌ها حرکت دهید. آرنج‌ها را خم کنید تا بازوها را از پشت بدن به سمت جلو بلند کنید و در حالت کاسه توخالی در جلوی ناف قرار بگیرید، به‌طوری‌که کف دست‌ها به سمت داخل باشد و انگشتان به سمت یکدیگر اشاره کنند. به جلو و پایین نگاه کنید. (شکل ۶۱، ۶۱A، ۶۲ و ۶۲A و ۶۳).



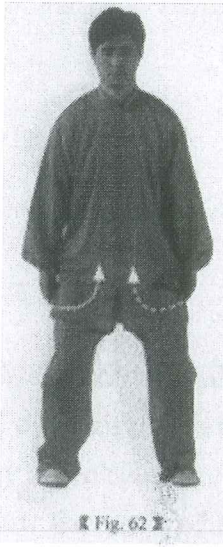
【Fig. 61】

شکل ۶۱



【Fig. 61A】

شکل ۶۱A



شکل ۶۲



شکل ۶۲A

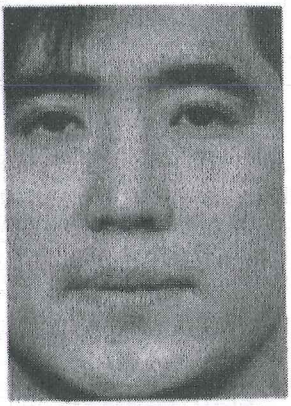


شکل ۶۳

حرکات ۵ تا ۸ را ۴ مرتبه تکرار کنید درحالی‌که در مجموع ۶ بار CHUI را تلفظ می‌کنید.

نکات کلیدی

- تلفظ CHUI توسط لب‌ها تسهیل می‌شود. در هنگام بازدم و تلفظ، زبان و گوشه‌های دهان را عقب بکشید، دندان‌های عقب را موازی کنید، لب‌ها را به حالت کشیده برگردانید و هوا را از گلو از طرفین زبان و بین لب‌های کشیده خارج کنید. (شکل ۶۴).



[Fig. 64]

شکل ۶۴

- هنگام حرکت‌دادن دست‌ها به سمت پایین و بلندکردن دست‌ها به سمت پایین در جلوی شکم، نفس خود را بیرون دهید و CHUI را تلفظ کنید. هنگام حرکت دست‌ها به سمت عقب در امتداد کمر، از طریق بینی نفس بکشید.

اشتباهات رایج

- هنگام خم کردن زانوها برای چمباتمه زدن و حرکت‌دادن دست‌ها به سمت پایین در امتداد پشت کمر و ران، حرکات سفت[1] هستند.

اصلاحات

- دست‌ها و بدن را شل کنید تا حرکت کف دست‌های در حال افتادن را احساس کنید.

عملکردها و تأثیرات

- تئوری طب سنتی چینی بر این باور است که کلیه‌ها به تلفظ صدای CHUI پاسخ می‌دهند و بازدم و تلفظ CHUI به خلاص شدن از شر Qi کدر کلیه‌ها و تنظیم عملکرد آنها کمک می‌کند.
- این تئوری معتقد است که کمر، خانه کلیه‌ها[2] است. ازآنجایی‌که آنها در کناره‌های ستون فقرات قرار دارند، عملکرد کمر ارتباط نزدیکی با فعالیت‌های عملکردی کلیه‌ها دارد. ماساژ دستی کمر و شکم باعث تقویت کمر و کلیه‌ها، بهبود عملکرد آنها و جلوگیری از پیری می‌شود.

---

[1] Stiff
[2] Kidney

تمرین XI

(嘻字诀)

روتین ۶

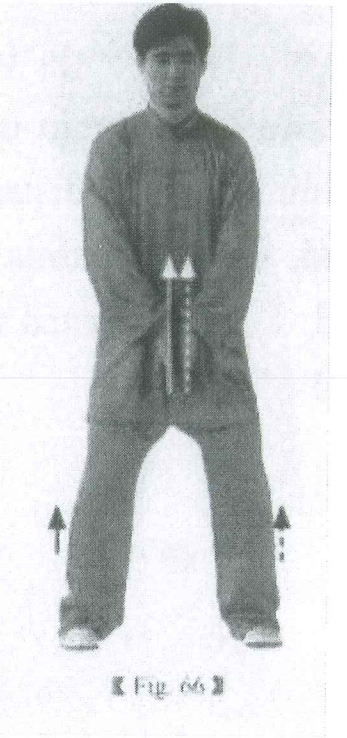
۱. حرکت قبلی را مانند شکل ۶۳ ادامه دهید. دست‌ها را از حالت نگه‌داشتن توخالی به سمت جلوی پایین شکم به سمت پایین حرکت دهید. به جلو و پایین نگاه کنید،



【Fig. 65】

شکل ۶۵

کف دست‌ها را به سمت داخل و خارج بچرخانید، درحالی‌که پشت‌دست‌ها به هم نزدیک است، کف دست‌ها رو به بیرون و انگشتان به سمت پایین هستند. به دست‌ها نگاه کنید. (شکل ۶۶).



شکل ۶۶

۲. به‌آرامی زانوها را صاف کنید تا بایستید، آرنج‌ها و دست‌ها را به سمت جلوی سینه بلند کنید. (شکل ۶۷).



شکل ۶۷

دست‌ها را تا سطح صورت بالا بیاورید و سپس آن‌ها را به سمت بیرون خم کنید و در حالتی که از سرفاصله دارد، کف دست‌ها را به سمت بالا متمایل کنید. به جلو و بالا نگاه کنید. (شکل ۶۸).



شکل ۶۸

۳. آرنج‌ها را خم کنید تا دست‌ها را به سمت جلوی سینه برگردانید و با شانه‌ها همسطح کنید، انگشت‌ها به سمت یکدیگر و کف دست‌ها به سمت پایین. به جلو و پایین نگاه کنید. (شکل ۶۹).



شکل ۶۹

کمی زانوها را خم کنید تا حالت چمباتمه به خود بگیرید، در همان حال به‌آرامی دست‌ها را به سمت جلوی ناف پایین بیاورید. (شکل ۷۰).



شکل ۷۰

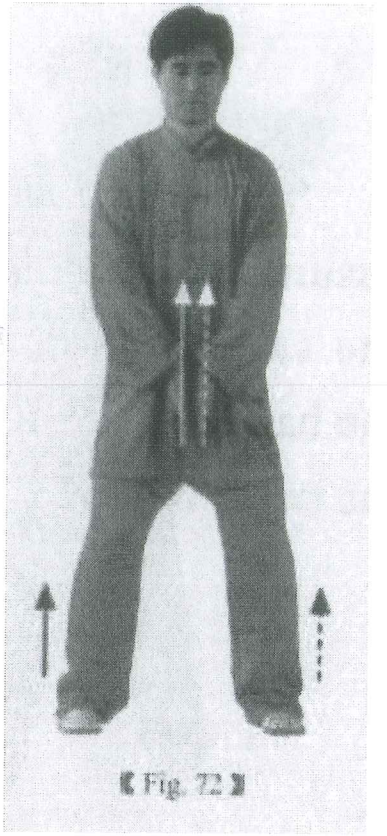
۴. به پایین آوردن و جداکردن دست‌ها از یکدیگر ادامه دهید تا جایی که در موقعیتی حدود ۱۵ سانتی‌متر از کناره‌های استخوان لگن قرار گیرند، کف دست‌ها به سمت بیرون و انگشتان به سمت پایین باشند. به جلو و پایین نگاه کنید. (شکل ۷۱).



شکل ۷۱

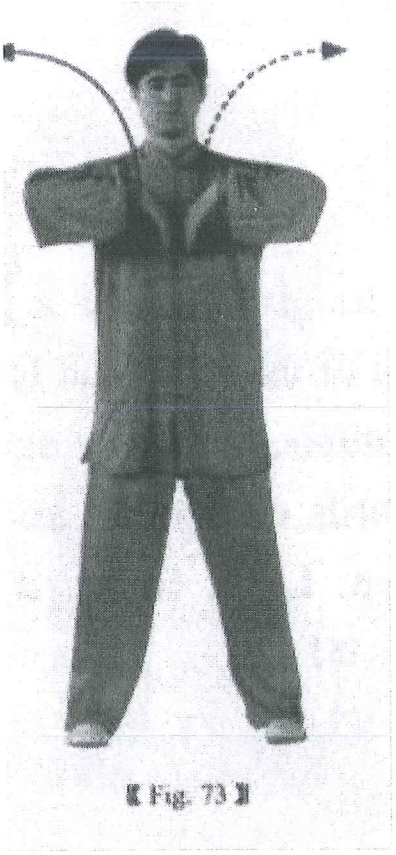
نفس خود را بیرون دهید و هنگام پایین آوردن دست‌ها شروع به تلفظ صدای XI کنید.

۵. دست‌ها را به حالتی در جلوی قسمت پایین شکم قرار دهید، طوری که کف دست‌ها به سمت بیرون و انگشتان به سمت پایین باشد. چشم‌ها را روی دست‌ها ثابت نگه دارید. (شکل ۷۲)



شکل ۷۲

۶. به‌آرامی زانوها را صاف کنید تا بایستید، آرنج‌ها و دست‌ها را به سمت جلوی سینه بلند کنید. (شکل ۷۳).



شکل ۷۳

دست‌ها را تا سطح صورت بالا بیاورید و سپس آن‌ها را به سمت بیرون خم کنید و در حالتی که از سرفاصله دارد، کف دست‌ها را به سمت بالا متمایل کنید. به جلو و بالا نگاه کنید. (شکل ۷۴)



شکل ۷۴

۷. آرنج‌ها را خم کنید تا دست‌ها را به سمت جلوی قفسه سینه برگردانید و با شانه‌ها همسطح شوید، با انگشتانی که به سمت یکدیگر هستند و کف دست‌ها به سمت پایین باشد. به جلو و پایین نگاه کنید. (شکل ۷۵).



شکل ۷۵

کمی زانوها را خم کنید تا حالت چمباتمه به خود بگیرید، در همان زمان به‌آرامی دست‌ها را به سمت جلوی ناف پایین بیاورید. به جلو و پایین نگاه کنید. (شکل ۷۶)



شکل ۷۶

۸. به فشار دادن دست‌ها به سمت پایین و بیرون تا حدود ۱۵ سانتی‌متر از کناره‌های استخوان لگن[1] ادامه دهید، درحالی‌که کف دست‌ها به سمت بیرون و انگشتان به سمت پایین هستند. به جلو و پایین نگاه کنید (شکل ۷۷). بازدم کنید و هنگام پایین آوردن دست‌ها شروع به تلفظ صدای XI کنید.



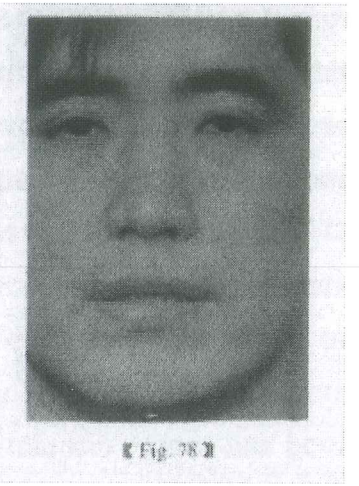
شکل ۷۷

حرکات ۵-۸ را چهار بار تکرار کنید، در مجموع شش بار XI را تلفظ کنید.

[1] Hipbones

نکات کلیدی

- تلفظ XI توسط دندان‌ها تسهیل می‌شود. در هنگام بازدم و تلفظ، دندان‌های پایین را با نوک زبان لمس کنید، گوشه‌های دهان را کمی به سمت عقب و بالا بکشید، دندان‌های عقب را کمی ببندید و از فاصله بین دندان‌های عقب بازدم کنید (شکل ۷۸).



شکل ۷۸

- هنگام بلندکردن آرنج، جداکردن و بلندکردن دست‌ها از طریق بینی نفس بکشید. هنگام فشار دادن دست‌ها به‌آرامی به سمت پایین و بیرون، با تلفظ XI نفس خود را بیرون دهید.

اشتباهات رایج

- صاف کردن زانوها برای ایستادن، هنگام پایین آوردن دست‌ها از حالت نگه‌داشتن کاسه توخالی در حرکت قبلی به موقعیت جلوی پایین شکم.

اصلاحات

- هنگام پایین آوردن دست‌ها، زانوها را با زاویه مناسب خم کنید.

عملکردها و تأثیرات

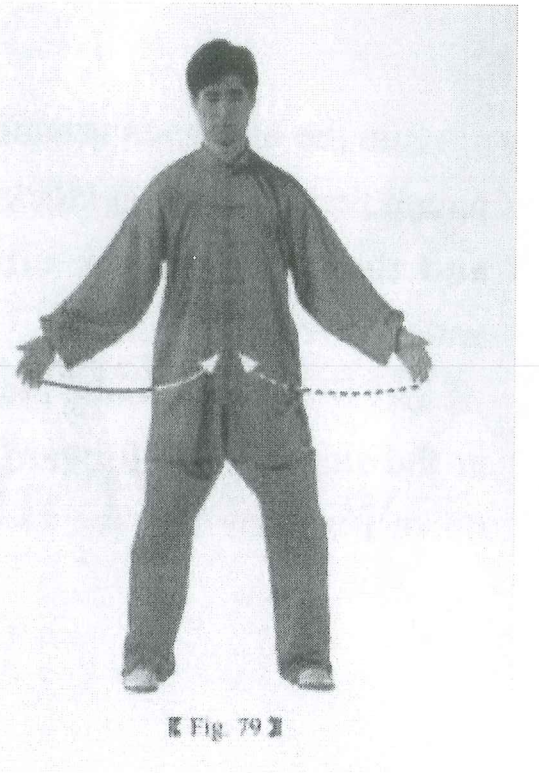
- نظریه طب سنتی چینی معتقد است که انرژی حیاتی از نصف‌النهار شائویانگ و از شانجیائو (سه قسمت از حفره‌های بدن که اندام‌های داخلی را در خود جای‌داده‌اند) زمانی که صدای XI تلفظ می‌شود، پاسخ می‌دهد و بازدم و تلفظ XI به لایروبی[1] کانال‌ها و بهبود گردش انرژی داخلی و عملکرد اندام‌های مختلف کمک می‌کند.
- مجموعه‌ای از حرکات مانند بالابردن، جداکردن، دراز کردن یا فشار دادن به پایین، آرام‌کردن، چرخاندن و به هم نزدیک کردن دست‌ها به انبساط یا انقباض حفره‌های تنفسی کمک می‌کند. این دو عملکرد تعاملی هستند و به طور مشترک گردش خون و انرژی را در سراسر بدن تنظیم می‌کنند.

---

[1] Dredge

حالت پایانی

در ادامه حرکت قبلی مطابق عکس ۷۷، کف دست‌ها را به سمت داخل بچرخانید، به‌آرامی آنها را به سمت جلوی شکم حرکت دهید



شکل ۷۹

و با عبور از بافت‌های آنها بین انگشت شست و انگشت اشاره، یکی را روی دیگری قرار دهید تا کمی ناف را بپوشاند. همزمان زانوها را به‌آرامی صاف کنید تا بایستید. به جلو و پایین نگاه کنید. (شکل ۸۰ و ۸۱).



《Fig. 80》

شکل ۸۰

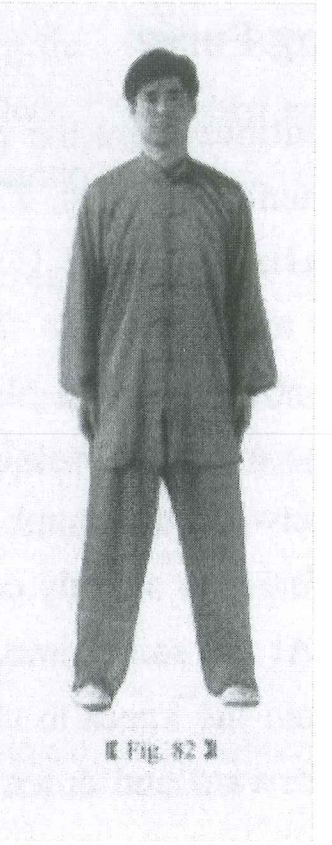


《Fig. 81》

شکل ۸۱

شکم را به‌دور ناف بمالید، ابتدا شش دایره در جهت عقربه‌های ساعت و سپس شش دایره دیگر در خلاف جهت عقربه‌های ساعت.

اجازه دهید دست‌ها آزادانه در کناره‌ها آویزان شوند. به جلو و پایین نگاه کنید. (شکل ۸۲).



شکل ۸۲

نکات کلیدی

- بدن را آرام کنید تا ذهن آرامی داشته باشید، با Qi جمع‌آوری شده و تنظیم شده، تا تهذیب[1] کامل درونی حفظ شود.

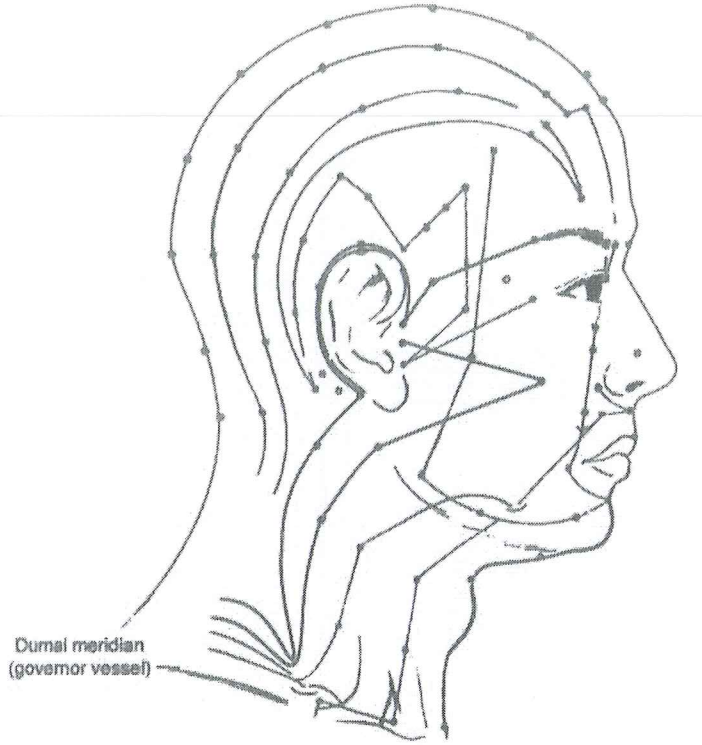
عملکردها و تأثیرات

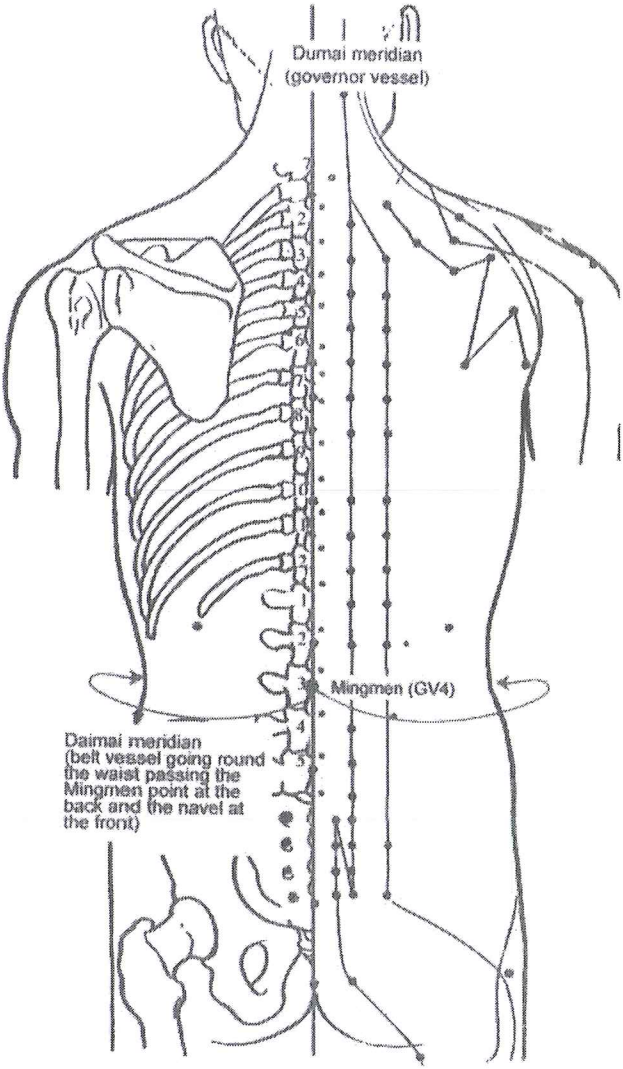
- جمع‌آوری و تنظیم Qi و مالیدن شکم در اطراف ناف کمک می‌کند تا انرژی حیاتی به محل اصلی خود برگردد و به تمرین کننده کمک می‌کند تا حالت قبل از تمرین را بازیابد.

[1] Cultivation

ضمیمه

نقاط طب سوزنی که در این کتاب ذکر شده است




Dumai meridian
(governor vessel)
Mingmen (GV4)
Daimai meridian
(belt vessel going round
the waist passing the
Mingmen point at the
back and the navel at
the front)

六字訣



Dr Sadreddin Borhani