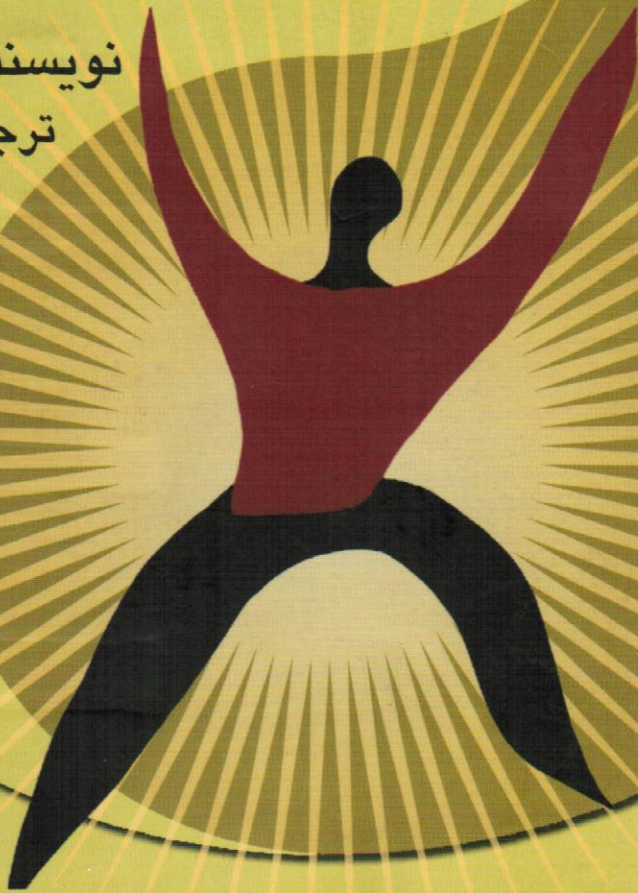


# روشهای تائو

برای تبدیل  
تنش و ناراحتی  
به شادابی

نویسنده مانتا ک چیا  
ترجمه: مهناز آو





۸. غده تیموس ..... ۲۹

۹. دستگاه تناسلی ..... ۲۹

۱۰. ستون فقرات ..... ۲۹

ت. قدرت فردی با لبخند درونی ..... ۲۹

۲- آمادگی برای لبخند درونی ..... ۳۰

۳- تمرین ..... ۳۲

الف. لبخند زدن به اعضای داخلی بدن (خط جلو) ..... ۳۲

ب. لبخند زدن به دستگاه گوارش (خط میانه) ..... ۳۷

پ. لبخند زدن به ستون فقرات (خط پشت) ..... ۳۹

ت. لبخند زدن به تمام بدن ..... ۴۲

ث. جمع کردن انرژی لبخند در ناف ..... ۴۳

ج. کاربرد روزانه ..... ۴۴

چ. افکار منفی را با لبخند از خود دور کنید ..... ۴۵

ح. با لبخند درد و بیماری را دور کنید ..... ۴۵

**فصل سوم: مراقبه (در مدار عالم صغیر) ..... ۴۷**

۱- گردش انرژی درونی در مدارعالم صغیر (بدن انسان) با مراقبه ..... ۴۸

۲- اهمیت چرخش انرژی ..... ۵۰

روش بازکردن کانال‌های انرژی ..... ۵۰

**فصل چهارم: شش صدای درمانگر ..... ۵۴**

۱- فوائد و نظریه ..... ۵۵

الف. زیاده از حد گرم کردن اعضای داخلی ..... ۵۵

ب. نظام خنک کنندگی اندام‌ها ..... ۵۷

پ. صداهایی که باعث درمان و پیشگیری بیماری می‌شوند ..... ۶۰

ت. احساسی که بعد از استراحت بین تمرین‌ها به وجود می‌آید ..... ۶۰

ث. بهترین راه مهار کردن افکار منفی ..... ۶۰

ج. چگونه می‌توان از بوی بد دهان رهائی یافت ..... ۶۱

چ. بوی نامطلوب بدن ..... ۶۲

ح. خمیازه کشیدن، آروق زدن و نفخ داشتن ..... ۶۲

خ. صداهای بهترین روش برای سم‌زدایی هستند ..... ۶۳

د. اشک و آب دهان ..... ۶۳

ذ. صداهای می‌توانند میزان حرکت را افزایش دهند ..... ۶۳

۲- آماده شدن برای شش صدای درمانگر ..... ۶۵

۳- حالت و تمرین ..... ۶۵

۴- صدای درمانگر اول: تمرین برای شش ..... ۶۶

الف. ویژگی ..... ۶۸

ب. حالت و تمرین ..... ۷۱

۵- صدای درمانگر دوم: تمرین برای کلیه‌ها ..... ۷۱

الف. ویژگی ..... ۷۱

ب. حالت و تمرین ..... ۷۲

۶- صدای درمانگر: تمرین برای کبد ..... ۷۵

الف. ویژگی ..... ۷۵

ب. حالت و تمرین ..... ۷۶

۷- صدای درمانگر چهارم: تمرین برای قلب ..... ۸۰

الف. ویژگی ..... ۸۰

ب. حالت و تمرین ..... ۸۱

۸- صدای درمانگر پنجم: تمرین برای طحال ..... ۸۴

الف. ویژگی ..... ۸۴

ب. حالت و تمرین ..... ۸۴

۹- صدای درمانگر ششم: تمرین برای جریان خون ..... ۸۸

الف. ویژگی‌ها ..... ۸۸

ب. حالت و تمرین ..... ۸۸

۱۰- تمرین روزانه ..... ۹۱

۱. سعی کنید هر شش صدا را هر روز تمرین کنید ..... ۹۱

۲. پس از انجام تمرین‌های سنگین، انرژی گرمایی آزاد می‌کنید ..... ۹۱

۳. صداهای را به ترتیب تمرین کنید ..... ۹۱

۴. فصل، اندام و صدا ..... ۹۲

۵. زمان استراحت در فاصله انجام تمرین صداهای ..... ۹۲

**فصل پنجم: خرد تائو در زندگی روزمره ..... ۹۳**

۱. با لبخند تنش را از بین ببرید..... ۹۴
۲. اول فکر کنید و سپس سخن بگویید..... ۹۵
۳. کم‌تر نگران باشید و قدم‌هایی محکم بردارید..... ۹۵
۴. پرورش نیروی ذهنی..... ۹۵
۵. ارتباط جنسی خود را کنترل کنید و نگذارید که غرایز بر شما مسلط شوند..... ۹۵
۶. به سر خود احترام گذاشته و پاهای خود را گرم نگه دارید..... ۹۶
۷. گردن خود را گرم نگه دارید..... ۹۶
۸. خرد تغذیه..... ۹۷
۹. پرهیز از زیاده روی..... ۹۷
۱۰. مراقبت در فصل‌های مختلف..... ۹۸

۹۹..... فصل اول: روش‌های تبدیل تنش و ناراحتی به شادابی

۱۰۰..... فصل دوم: روش‌های تبدیل تنش و ناراحتی به شادابی

۱۰۱..... فصل سوم: روش‌های تبدیل تنش و ناراحتی به شادابی

۱۰۲..... فصل چهارم: روش‌های تبدیل تنش و ناراحتی به شادابی

۱۰۳..... فصل پنجم: روش‌های تبدیل تنش و ناراحتی به شادابی

۱۰۴..... فصل ششم: روش‌های تبدیل تنش و ناراحتی به شادابی

۱۰۵..... فصل هفتم: روش‌های تبدیل تنش و ناراحتی به شادابی

۱۰۶..... فصل هشتم: روش‌های تبدیل تنش و ناراحتی به شادابی

۱۰۷..... فصل نهم: روش‌های تبدیل تنش و ناراحتی به شادابی

۱۰۸..... فصل دهم: روش‌های تبدیل تنش و ناراحتی به شادابی

۱۰۹..... فصل یازدهم: روش‌های تبدیل تنش و ناراحتی به شادابی

۱۱۰..... فصل بیستم: روش‌های تبدیل تنش و ناراحتی به شادابی

### فصل اول

### تائو چیست؟

۱) مرحله اول: بر انرژی در مانگر تمرکز کنید. جسم را تپان

۱) نظام کلی روش تائو  
تائو، روش خود درمانی برای پیشگیری از بیماری‌ها و تنش و  
تسکین نمودن بیماری‌های مختلف زندگی است. کلیه اصول آن برای  
افزایش انرژی حیاتی با درونی‌سازی، انجام تمرین‌های ساده و  
فعالیت‌های بدنی است. این انرژی حیاتی با لطف سوختی نور در  
بدن جریان می‌یابد و باعث سلامتی جسم و روانی، تعادل احساسات،  
بیاض مندی و خلاقیت می‌شود.

نظام عملی تائو، تئوری که بر اساس دیدگاه بودایی است، بیان  
نموده که تسکین‌دهی انرژی تائو، کلید است این تسکین‌ها ابتدا از قابلیت  
مستقیم است. ابتدا در ۱۹۱۳ آغاز شد. در سال ۱۹۷۸ به دست آورد شد  
سیس، آموزش تائو را در مرکز تائو در سان فرانسیسکو، کالیفرنیا  
آمریکا و اروپا و قسمت بالست روش تائو به هیچ‌کس از سوی  
است و از همه مذاهب فراتر رفته است.

مطالب این کتاب شامل بخش‌های مبتدی در تمرین‌های تائو است.  
تائو درونی

تائو در مانگر

هر کدام از این دو روش، خود به مرحله اول است.



کرده و آن را آرام می‌کند.

(۲) مرحله دوم: احساسات منفی را به احساسات مثبت و انرژی منفی را به انرژی مثبت تغییر می‌دهد.

(۳) مرحله سوم: تمرین‌های خلاق همه این مراحل، تمرین‌های ذهنی و جسمی مانند تائی چی، پاکوا و چی کانگ را دربر می‌گیرند.

## (۲) تائو

روش تائو قدمتی در حدود ۵۰۰۰ تا ۸۰۰۰ سال دارد و بنیان فلسفه و طب چین است. این روش مادر طب سوزنی و الهام بخش روش‌های درمانی شرقی است.

از نظر تائو، تعادل و هماهنگی درون و بیرون بدن برای سلامتی بسیار حائز اهمیت است و اگر یکی از اعضای داخلی و خارجی صدمه ببیند، تمام بدن ضعیف می‌شود. جسم انسان به طور طبیعی می‌تواند به خودی خود با شرایط به وجود آمده تنظیم شود.

بر اثر مسدود شدن انرژی در بدن، انسان بیمار شده و تراکم و یا توده شدن انرژی در یک نقطه از بدن باعث ایجاد تنش و فشار در تمام قسمت‌های بدن می‌شود. در روش تائو می‌آموزیم که چگونه با انرژی درونی، عدم تعادل را اصلاح کنیم و چرخه انرژی را به حرکت در آوریم.

همچنین در این روش، هر یک از اندام‌های بدن به یکی از پنج عنصر موجود در طبیعت متصل می‌شود که عبارتند از: فلز، آب، چوب، آتش و خاک. همچنین این اندام‌ها به فصل‌های سال، رنگ‌ها و طبایع چهارگانه یعنی رطوبت و خشکی، سردی و یا

گرمی مربوط می‌شوند.<sup>۱</sup> ویژگی‌های هر عضو را با توجه به ارتباط آن با این عناصر می‌توان دانست.

به عنوان مثال قلب به فصل تابستان و عنصر آتش و رنگ قرمز مرتبط است. یعنی در فصل تابستان معمولاً قلب بیشتر فعالیت می‌کند.

از نظر تائو، میان جسم و روان و ذهن رابطه همبستگی وجود دارد و بر اساس طب چینی احساسات و افکار منفی مانند خشم، ترس و احساسات و هیجانات بیش از حد می‌تواند به اعضای داخلی و غدد صدمه بزند و به بیماری‌های گوناگونی منجر شود. لبخند درونی و شش صدای درمانگر می‌تواند به تعادل احساسات و بهبودی سلامتی انسان کمک کند.

## (۳) بیماری‌ها به عنوان مشکلی در سطح انرژی بدن آغاز می‌شوند

### دنیائی از تنش

بیمار بودن بدان معنا نیست که هم اکنون فرد بیمار تحت فشارهای عصبی یا احساسات و افکار منفی است، بلکه ممکن است سالیان پیش مشکلاتی در زندگی او بوده که در حال حاضر به صورت بیماری بروز کرده باشد. زمانی که تحت فشار هستیم، در

۱-

گفتم که مرمرا کهر جسم باز گوی گفتا که چار طبع بود جسم را کهر  
گفتم که حدطبع چه چیز است در صفت؟ گفتا که سرد و گرم بود طبع و خشک و تر

صورتی که بتوانیم آگاهانه این فشارها را بر طرف کنیم، آنگاه از عواقب آنها نیز می‌توانیم جلوگیری نماییم.

بسیاری از مردم، بد خلقی و یا داشتن احساسات منفی را بیماری نمی‌دانند، در صورتی که این حالت‌ها ابتدای به هم خوردن تعادل انرژی در بدن است و مشکلات تنفسی یا بوی بدن، نشانه‌های اولیه ضعف و یا بیماری در جگر، کلیه یا معده است.

همچنین یکدندگی به دلیل به هم خوردن تعادل انرژی در قلب انسان، عرق بدبو به دلیل به هم خوردن تعادل انرژی در کلیه‌ها، بزدلی و ترس به علت به هم خوردن تعادل انرژی در شش‌ها و کلیه و کمردرد به علت به هم خوردن تعادل در کلیه‌ها و مثانه است.

حفظ، افزایش و انتقال انرژی درونی، یکی از روش‌های پیشگیری اولیه در تمرین‌هاست.

زمانی که شخصی دچار سکتۀ قلبی می‌شود، استفاده از این تمرین‌ها می‌تواند مانع از بروز سکتۀ دوم شود، و یا اگر دچار ناراحتی کلیه یا کمر باشد با این تمرین‌ها می‌تواند مانع از وخامت بیشتر آن شود.

زمانی که شخص بداند چگونه انرژی خود را ذخیره و تبدیل کند و سپس چگونه افزایش دهد، دستگاه دفاعی بدن را مقاوم‌تر کرده و مانع از بیماری می‌شود و در نتیجه، زندگی سالم و شادابی خواهد داشت که به جای آنکه بدن از یک بیماری به بیماری دیگری مبتلا شود، روز به روز شاداب‌تر شده و میل به زندگی بهتر در او تقویت می‌شود.

#### ۴) سلامتی، بهترین سرمایه انسان است

بسیاری از ما نیروی خود را فقط و فقط صرف پول در آوردن

و به دست آوردن مادیات می‌کنیم و سپس بیشتر وقت‌مان نیز برای بیمارستان، عمل جراحی، دارو و بستری شدن صرف می‌شود. بسیاری از مردم می‌گویند که برای انجام دادن این تمرین‌ها وقت کافی ندارند و کار، قرار ملاقات، مطالعه و بچه‌داری تمام روز آن‌ها را پر کرده است. در صورتی که با انجام این تمرین‌ها می‌توان عملکرد ذهن، بدن و سطح انرژی روح را بهبود بخشید، به طوری که با داشتن ذهنی شفاف‌تر، تناسب اندام بیشتر، صرف زمان کمتر برای اتمام کارها و احساسات آرام‌تر می‌توان به کیفیت زندگی خود افزود.

#### ۵) تائو در خانه

تائو معتقد نیست که تفاوت‌های شخصیتی و ویژگی‌های اخلاقی، منبع اصلی ناخشنودی در زندگی زناشویی است. چرا که همین تفاوت‌ها می‌تواند باعث کشش و جذابیت باشد. مهم‌ترین عامل در بهبود روابط، فهم متقابل، در نظر گرفتن نقاط قوت یکدیگر و کمک به طرف مقابل برای دانستن و غلبه کردن بر نقاط ضعف است.

برای فهم متقابل، در ابتدا باید خود را بشناسیم و دریابیم. بهترین راه برای شناخت خود، ارتباط با اندام‌ها و اعضای بدن از راه احساسات و انرژی درونی است که برای تقویت اندام‌ها باید انرژی منفی را از بدن خارج کنیم و انرژی و احساسات مثبت را درون خود پرورش دهیم.

انرژی منفی، عامل اصلی ایجاد ناهماهنگی در بدن است. وجود انرژی منفی در یکی از اعضای خانواده می‌تواند در دیگران احساسات منفی ایجاد کند و تعادل انرژی در کل خانواده را بر هم بزند.

**۶) عدم تعادل جنسی با تمرین کاهش می یابد**

دلیل دیگر از هم پاشیده شدن یک خانواده می تواند عدم تعادل جنسی در روابط زناشویی باشد. منبع اصلی انرژی جنسی، سلامتی و سرزندگی است که داشتن اندامها و غدد سالم باعث زندگی زناشویی شاداب می شود. زندگی پر تنش، آلودگی و گستره قوانینی که بر زندگی اجتماعی انسان حاکم است، بر اندام و انرژی جنسی تأثیر می گذارد و حضور دایم آنها باعث افسردگی و کاهش نیروی جنسی و پس از آن بروز مشکلات روانی و زناشویی در افراد می شود. این مشکلات باعث ضعف ماهیچهها از جمله ناتوانی در مردان و عدم کشیدگی طبیعی عضلانی در اندامهای جنسی زنان می شود. با انجام تمرینهای تائو می توان احساسات و نیروهای درونی خود را تقویت کرد.

**۷) آرامش انرژی**

برقراری تعادل انرژی در هر فرد بسیار حائز اهمیت است، چرا که بر تعادل انرژی افراد دیگر خانواده نیز تأثیر می گذارد. در زندگی خانوادگی پنج نوع آرامش وجود دارد که عبارتند از:

۱) آرامش فکر

۲) آرامش قلب

۳) آرامش جسم

۴) آرامش اعضای بدن

۵) آرامش حواس پنجگانه

**چگونگی ارتباط انواع آرامش با اعضای بدن**

سر و صدای بسیار، گوشهای انسان و در نتیجه اعضای داخلی

مربوط به آنها را آزار می دهد، به عنوان مثال، تنش در کلیهها و مثانه باعث ترس و برهم خوردن آرامش می شود.

خوردن و نوشیدن بیش از حد به طحال و به طور غیر مستقیم به کبد آسیب می رساند و در نتیجه، باعث ایجاد خشم و خلق و خوی بد در فرد می شود.

تماشای بیش از حد تلویزیون و فیلم به چشمها آسیب می رساند و منجر به ناراحتی کبد و کیسه زرداب شده و انرژی و شادابی عمومی بدن را کاهش می دهد.

ورزش و کار بیش از اندازه به زردپیها صدمه زده و دستگاه عصبی را نیز دچار مشکل می سازد. ضعف در اندام، حواس و اعصاب در دراز مدت باعث نوعی ویژگیهای شخصی و عادات نامقبول در فرد شده که نتیجه آن در روابط خانوادگی منعکس می شود.

اگر ریشههای ناراحتی خود را بدانیم و با تمرینهای تائو، یک زندگی آرام در کنار خانواده داشته باشیم، و اگر یکی از اعضای خانواده به تنش، ناراحتی یا انرژی منفی دچار شود، دیگر اعضای خانواده می توانند به او کمک کنند تا پیش از برهم خوردن آرامش خانواده، تعادل انرژی در فرد برقرار شود.

فصل دوم

لبخند درونی



که غده تیروئید شما بدین ترتیب عمل می‌شود. روح لو راسه لب  
 رلیتیه لایما درونی کتشم که منشا اوله کتله زوایا زبانی کتشم  
 لایله شوا کتله زوایا کتشم کتشم کتشم کتشم کتشم کتشم کتشم  
 کتشم کتشم کتشم کتشم کتشم کتشم کتشم کتشم کتشم کتشم  
 کتشم کتشم کتشم کتشم کتشم کتشم کتشم کتشم کتشم کتشم  
 کتشم کتشم کتشم کتشم کتشم کتشم کتشم کتشم کتشم کتشم  
 کتشم کتشم کتشم کتشم کتشم کتشم کتشم کتشم کتشم کتشم

### ۱. فایده‌های لبخند درونی

#### الف. سطح پایین انرژی در برابر سطح بالای انرژی

بسیاری از ما در زندگی خود احساساتی از قبیل خشم، غم، افسردگی، نگرانی و اضطراب داریم که این احساسات در درون ما انرژی منفی تولید می‌کنند و باعث به وجود آمدن بیماری‌های مزمن می‌شوند. لبخند درونی برای تمام اعضای بدن، غده، ماهیچه‌ها و دستگاه عصبی سودمند بوده و انرژی بسیاری تولید می‌کند.

یک لبخند صادقانه می‌تواند انرژی عشق تولید کند که این انرژی از قدرت گرم کردن و درمانگری برخوردار است و باعث سلامتی، شادی و طول عمر می‌شود. زمانی را به خاطر آورید که غمگین بوده‌اید یا از نظر جسمی در بستر بیماری قرار گرفته بودید و کسی که احتمالاً غریبه بوده، به شما لبخند دلچسبی زده، آنگاه شما ناگهان احساس بهبود کرده‌اید. به خود لبخند زدن مانند برخوردار شدن از عشق است و عشق می‌تواند بهبود ببخشد و جوان کند.

بسیاری از ما اصولاً بیشتر به ظاهر خود توجه می‌کنیم و تعداد بسیار کمی از افراد به درون خود و اعضای داخلی توجه می‌کنند. بیشتر ما حتی نمی‌دانیم که اعضای داخلی ما در کجای بدنمان قرار گرفته و یا چه مسئولیتی دارند.

۹۹۹

۹۹۹

### ب. عسل یا زهر

لبخند درونی برای مقابله با تنش‌ها و فشارهای زندگی بسیار مؤثر است و رابطه نزدیکی با غده تیموس دارد و فعالیت این غده را افزایش می‌دهد.

در تائو، غده تیموس را مرکز عشق، روشنفکری و نیروی حیات می‌دانند. وقتی که تحت فشارهای عصبی هستیم، اولین محلی که در بدن تحت تأثیر قرار می‌گیرد، غده تیموس است.

در کتاب "سر مکفارلین برنر"<sup>۱</sup>، نویسنده استرالیایی برنده جایزه نوبل، نوشته شده است که «افزایش فعالیت غده تیموس مانع سرطان می‌شود، چرا که غده تیموس، سلول‌هایی به نام "تی.سل"<sup>۲</sup> تولید می‌کند. وظیفه این سلول‌ها، یافتن سلول‌های غیر طبیعی و نابود کردن آنهاست. با توجه به اینکه از بیلیون‌ها سلولی که هر روز در بدن تولید می‌شوند، تعدادی از آنها غیرطبیعی خواهند بود، اگر غده تیموس نتواند به طور طبیعی هر مون ترشح کند، سلول‌های غیر طبیعی در تمام بدن منتشر شده و باعث ایجاد نوعی سرطان می‌شوند. باید در نظر داشت که این غده، نقش چشمگیری را در پیشگیری از سرطان در بزرگسالان بر عهده دارد».

غده تیموس در محل اتصال دو مین دنده به جناغ، زیر گلو قرار دارد. یک دست خود را بر غده تیموس بگذارید و در حالت اخم، ماهیچه‌های گوشه لب‌ها را به طرف پایین بیاورید. سپس دست دیگر خود را به سمت بیرون باز کنید، در حالی که فرد دیگری آن‌ها را به پایین فشار می‌دهد. سپس همراه آن شخص، لبخند بزنید

۱- Sir Mac Forlane Burner

۲- T.Cells

که غده تیموس شما بدین ترتیب فعال می‌شود. استادان تائو می‌گویند که در هنگام لبخندزدن، مایعی مانند عسل از اعضای بدن ترشح می‌شود که همه بدن از آن تغذیه می‌کند. هنگام خشم، ترس و یا تنش، مایعی زهر مانند از اعضای بدن ترشح می‌شود که راه انرژی را می‌بندد و باعث کم‌اشتهایی، سوء هاضمه، فشار خون بالا، تپش قلب، بی‌خوابی و احساسات منفی می‌شود.

تمرین لبخند درونی باعث باز شدن، نرم و مرطوب و کارآمدتر شدن اندام می‌شود. به عنوان مثال، کبد فضای بیشتری برای ذخیره مواد مغذی و سم‌زدایی خواهد داشت.

تمرین لبخند درونی از چشم‌ها آغاز می‌شود، زیرا چشم‌ها به دستگاه عصبی خودکار متصل شده که تنظیم‌کننده عملکرد اندام‌ها و غدد است. چشم‌ها اولین جایی هستند که پیام‌های حسی را دریافت می‌کنند و هنگام خطر یا تنش باعث افزایش سرعت فعالیت اندام و غدد و در هنگام بحران باعث کاهش سرعت آنها می‌شوند. بنابراین زمانی که به چشمان خود آرامش می‌دهید، طبعاً همه بدن شما احساس آرامش خواهد کرد.

### پ. یادگیری از راه لبخند درونی

وقتی که تحت فشارهای عصبی قرار می‌گیریم یا هیجان زده، عصبی و یا وحشت‌زده هستیم، اعضای داخلی مسدود شده، فعالیت آن‌ها کاهش یافته و قدرت یادگیری هم کم می‌شود و اگر بخواهیم خود را مجبور به یادگیری کنیم، مطالب آموخته اغلب در ذهنمان نمی‌مانند و آن‌ها را فراموش می‌کنیم. در تائو اعتقاد بر این است که اندام‌ها، احساسات و بخش‌های

مختلف بدن ملزم به یادگیری هستند ولی زمانی که به اعضای داخلی بدن، حواس پنج‌گانه و غدد خود لبخند می‌زنیم، پلی به درون می‌زنیم و از خود آگاه می‌شویم.

زمانی که نگرانی و یا تنش‌ها بر ما غلبه دارند، راه اندام‌ها و حواس پنجگانه بسته می‌شود. به عنوان مثال، اگر کسی را دوست ندارید، بدن شما نمی‌تواند آن فرد را بپذیرد، بنابراین آموزش‌ها و عقاید آن فرد را نیز نمی‌تواند بپذیرد.

### ۱- منبع اصلی انرژی شنوائی

کلیه‌ها و اندام مرتبط به آن یعنی مثانه، منبع اصلی انرژی شنوائی هستند. وقتی کلیه انسان به درستی کار کند، او هوشیارتر است و قدرت یادگیری‌اش نیز افزایش می‌یابد.

کلیه‌ها به دریچه گوش‌ها وصلند و اگر کلیه‌ها قوی باشند، شنوائی انسان بهتر و تیزتر شده و همچنین فرآیند یادگیری آسان‌تر می‌شود.

مثانه یکی از اندام‌هایی است که بر کلیه‌ها اثر می‌گذارد و مایعات پر از سموم را دفع کرده و خون را پاکسازی می‌کند، ولی اگر مثانه انسان مشکلی داشته باشد، بر عملکرد کلیه‌ها تأثیر ناخوشایندی می‌گذارد.

### ۲- منبع اصلی انرژی قدرت بیان

قلب و اندام مرتبط به آن یعنی روده کوچک منبع اصلی انرژی قدرت بیان هستند. قلب برای یادگیری انگیزه ایجاد می‌کند و مرکز شادی است. بدون اشتیاق و یا انگیزه‌ای برای یادگیری، آموختن هر چیز بسیار دشوار خواهد بود. شادابی، نشاط و خوشی رمز یادگیری

هستند. که در صورت وجود این عوامل، بدن انسان مستعد یادگیری هر آن چیزی است که پیش رویش قرار می‌گیرد. قلب همچنین مرکز احترام و صداقت است. وقتی برای کسی احترام قائلید، قلب شما باز می‌شود.

زبان به قلب متصل است و زمانی که راه ارتباطی بین آن‌ها باز باشد، انسان می‌تواند امور جدید را بپذیرد، مطالب جدید را در ذهن برنامه‌ریزی کند و هر کدام را سر جای خود بگذارد. روده کوچک در چیدن مطالب به ذهن کمک می‌کند.

وقتی در روده کوچک مشکلی پیش می‌آید، عملکرد قلب نیز مختل می‌شود. بیشتر وقت‌ها برای یادگیری مطالب جدید به زمانی برای چیدن و همگون کردن آن‌ها در ذهن نیاز است.

### ۳- منبع اصلی انرژی بینایی

کبد و اندام مربوط به آن یعنی کیسه زرداب، منبع اصلی انرژی بینایی هستند. وقتی که کبد به درستی کار کند، قدرت تصمیم‌گیری بهتر می‌شود، اعتماد به نفس بیشتری داریم و قادر به تنظیم آموخته‌های خود هستیم. چشم‌ها، ورودی کبد به شمار می‌آیند. وقتی که کبد ضعیف یا بیمار باشد و یا اگر در حالت خشم و تنش به سر ببرید، تصمیم‌گیری دشوار می‌شود و در نتیجه، بینایی ضعیف شده و در برنامه‌ریزی آموخته‌های خود در ذهن با مشکل مواجه خواهید شد. داشتن کیسه زرداب سالم نیز در تصمیم‌گیری به انسان کمک می‌کند.

### ۴- منبع اصلی انرژی دستگاه گوارش

طحال و معده منبع اصلی انرژی دستگاه گوارشی هستند. دهان ورودی طحال است و قدرت بیان، صداها و فهم و درک آموخته‌ها

بر عهده طحال می باشد.

معده به طور مستقیم به طحال مرتبط است و وقتی معده به درستی کار کند، افکار نو و عقاید بهتری به ذهن انسان خطور می کند و مطالب جدید در ذهن ماندگار می شوند.

### ۵- منبع اصلی انرژی بویایی

شش ها و روده بزرگ منبع اصلی انرژی بویایی هستند. شش ها با نبض در ارتباط هستند و ورودی آنها بینی و پوست است. روده بزرگ مربوط به دفع مواد زائد بدن است و در نتیجه، جسم و ذهن را باز می کند. وقتی که انسان دچار یبوست می شود، افکار جدید و تغییرات را نمی تواند بپذیرد.

### ۶- انرژی غدد فوق کلیوی

غده فوق کلیوی به انسان انرژی شادابی و شهوی (Yang)<sup>۱</sup> می دهد. با این انرژی همچنین اشتیاق به یادگیری ایجاد می شود و بدون این شادابی، فرد احساس تنبلی، خواب آلودگی و عدم اشتیاق به یادگیری می کند.

### ۷- انرژی غده تیروئید و پاراتیروئید

این غده به انسان قدرت بیان عقاید و تجربیات و احساسات خود را می دهد، در نتیجه، همه حواس انسان آماده برای یادگیری می شوند.

۱- یانگ (Yang) در فلسفه چینی اصل نرینه جهان تلقی می شود.

### ۸- غده تیموس

غده تیموس مرکز انرژی است و به دستگاه ایمنی کمک می کند. انرژی ناشی از این غده به صورت اشتیاق، بروز می کند که در صورت تقویت آن، اشتیاق به یادگیری در انسان ایجاد می شود.

### ۹- دستگاه تناسلی

دستگاه تناسلی، قدرت خلاقیت فرد را افزایش می دهد. زمانی که نیروی جنسی انسان کم می شود، خلاقیت او نیز کاهش یافته و پیری گریبان گیر او می شود. وقتی بدانید که چطور با لبخند درونی انرژی جنسی خود را افزایش دهید، قدرت حل مشکلات را در زندگی روزمره نیز خواهید داشت.

### ۱۰- ستون فقرات

این قسمت مرکز کنترل و برقراری ارتباطات است. به ستون فقرات خود لبخند بزنید و آن را شل کنید. با این عمل می توان آموخته ها را به دیگر اعضای بدن منتقل کرد.

### ت. قدرت فردی با لبخند درونی

۱- لبخند می تواند قدرتمندترین انرژی را برای شخص تولید کند. با لبخندی درونی و حقیقی به اندام خود باعث تولید و انتقال انرژی به حواس پنجگانه و به ویژه چشم ها می شوید، زیرا چشم ها با همه اعضای بدن و حواس مرتبط است. تصور کنید که ۶۳ تریلیون سلول در بدن وجود دارد و هر سلول می تواند مقداری انرژی تولید کند. حال اگر مقدار انرژی تولید شده

از هر سلول را در ۶۳ تریلیون ضرب کنیم، حاصل آن انرژی بسیار عظیمی می شود. وقتی در حال استراحت هستید و لبخند می زنید، می توانید از حداکثر انرژی خود استفاده کنید.

۲- وقتی که سطح انرژی در انسان افزایش پیدا کند، در نتیجه انرژی بیشتری برای افزایش مهارت، انعطاف پذیری و یادگیری وجود خواهد داشت. انسان می تواند از امکانات خود به بهترین شکل ممکن استفاده کند و همچنین خواسته های خود را بهتر می شناسد و به مرور دستیابی به آنها آسان تر خواهد شد.

۳- به اندام های جنسی خود لبخند بزنید که هر چه نیروی جنسی انسان افزایش یابد، قدرت فردی او نیز افزایش خواهد یافت. چگونگی پرورش نیروی جنسی، خود یکی از منابع قدرت بشری است.

## ۲. آمادگی برای لبخند درونی

برای لبخند درونی باید به روش زیر عمل کنیم:

**الف -** دست کم یک ساعت پس از صرف غذا این تمرین را انجام دهید.

**ب -** در محیطی ساکت و آرام این تمرین را انجام دهید. پس از مدتی می توانید این تمرین ها را در هر جا و با هر شرایطی انجام دهید، ولی در ابتدا باید محیطی آرام و بدون هر گونه مزاحمت را برای انجام این تمرین ها انتخاب کنید تا بتوانید تمرکز درونی خود را افزایش دهید.

**پ -** لباس گرم و راحت به تن کنید تا سرما نخورید. همچنین کمر بند خود را شل کنید و ساعت و عینک خود را در آورید.

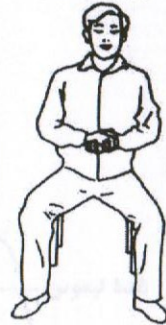
**ت -** بر لبه صندلی خود راحت بنشینید. اندام های جنسی باید در حالتی آزاد و بدون تکیه گاه قرار گیرند. زن ها باید در حالتی برهنه بنشینند و با قراردادن پوششی بر اندام جنسی خود، جلوی هدر رفتن انرژی را بگیرند.

**ث -** پاهای خود را به پهنای باسن از هم باز کنید و کف پاها را بر زمین قرار دهید.

اشتباه نشستن

صحیح نشستن

پشت باید صاف باشد



تصویر ۱/۲

**ج -** ستون فقرات باید صاف باشد. شانه ها را شل کرده و چانه خود را کمی به طرف پائین نگه دارید.

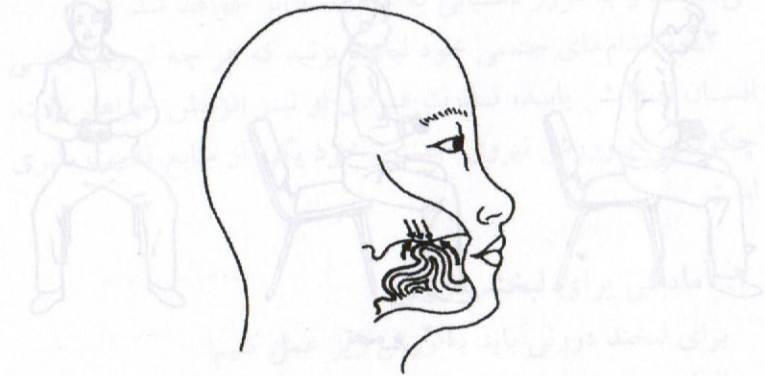
**چ -** کف دست راست خود را درون کف دست چپ قرار داده و روی بالش بگذارید که برای کمر و شانه بهتر است. (این کار را می توان بدون بالش هم انجام داد).



تصویر ۲/۲ - دست راست روی دست چپ

ح - به طور معمولی نفس بکشید و چشمها را ببندید و تمرکز کنید. آرام آرام نفس کشیده و کم کم توجه و تمرکز خود را از نفس خود دور کنید و معطوف به جاهایی کنید که خواهان فرستادن انرژی به آنجا هستید.

خ - زبان را به سقف دهان بچسبانید. زبان پلی میان دو ورودی است. انتقال انرژی غده تیموس و غده صنوبری و همچنین هماهنگ کردن نیمه چپ و راست مغز بر عهده زبان است.



تصویر ۳/۲ - زبان

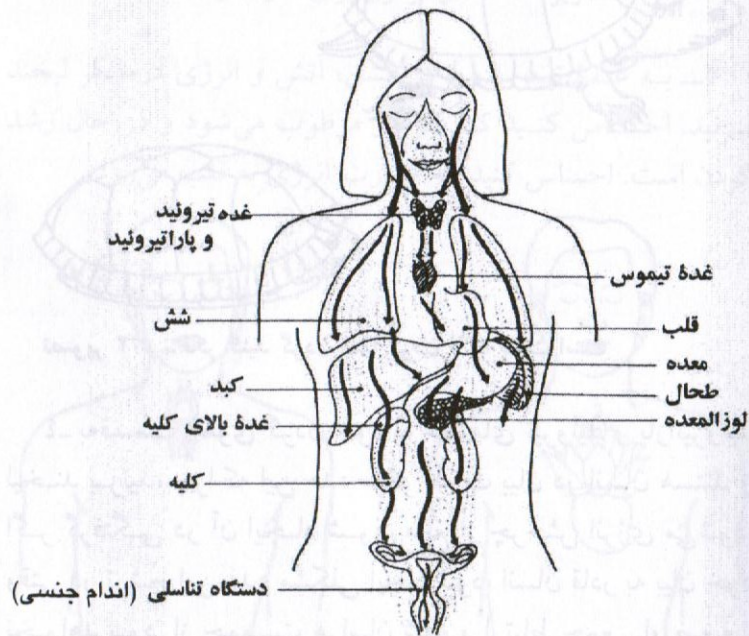
### ۳. تمرین

#### الف. لبخند زدن به اعضای داخلی بدن (خط جلو)

۱- به پیشانی خود آرامش دهید و به دیدن کسی که دوست دارید و یا منظره‌ای زیبا فکر کنید و سپس، انرژی را در چشم‌های خود احساس کنید.

۲- انرژی را به چشم سوم (بین دو ابرو)، سپس به بینی و به گونه‌ها منتقل کنید. آرامش را در پوست صورت خود احساس کنید. سپس، انرژی را به ماهیچه‌های صورت منتقل کرده و احساس

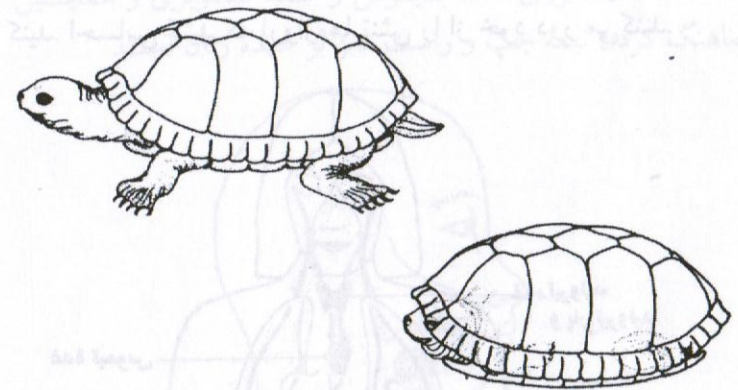
کنید که همه صورتتان گرم می‌شود. حال این انرژی و گرما را به داخل دهان انتقال داده و گوشه لبها را کمی به بالا بکشید. سپس آن را به زبان انتقال دهید و نوک زبان را به سقف دهان بچسبانید و تا آخرین لحظه تمرین، زبان خود را همانجا نگه دارید. (این حرکت موجب ارتباط دو مرکز انرژی با یکدیگر می‌شود. بخش اداره کننده و بخش اجرا کننده). انرژی لبخند را به فکها منتقل کنید. احساس کنید که آرواره‌ها تنش را از خود دور می‌کنند.



تصویر ۴/۲ - لبخند درونی در مهم‌ترین اندام بدن

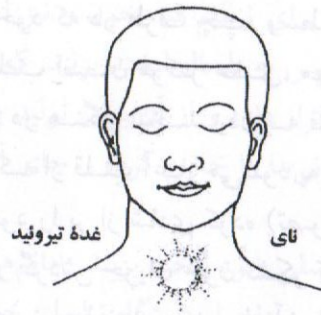
۳- به گردن و حلق خود لبخند بزنید تا تمام فشارهایی که در این ناحیه انباشته شده‌اند، رها شوند. گردن، گلوگاه اصلی بدن است و

هوا، غذا، خون، هرمون و نشانه‌های عصبی همه و همه از گردن عبور می‌کنند. وقتی خود را تحت فشار احساس می‌کنید، حرکت "گردن لاک‌پستی" را انجام دهید. همان طور که لاک پشت در ابتدا گردن را از لاک سنگی بیرون می‌آورد و سپس به درون می‌کشد.



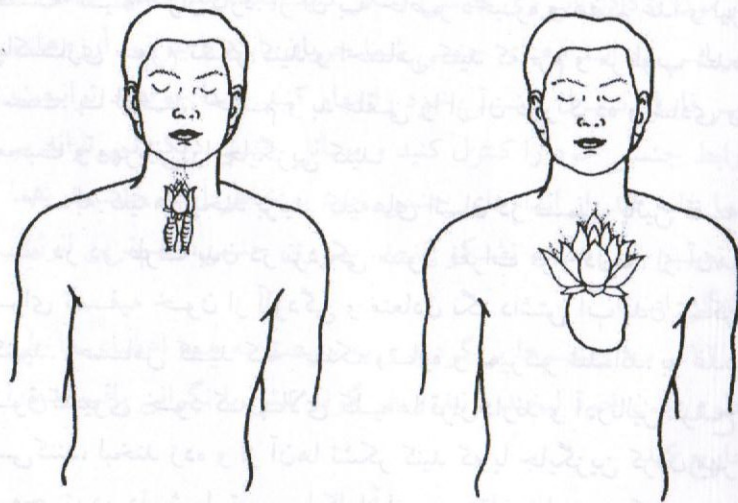
تصویر ۵/۲ - فکر کنید گردن شما گردن لاک پشت است

۴- به قسمت جلوی گردن خود به غده‌های تیروئید و پاراتیروئید لبخند بزنید، چرا که این غدد مرکز قدرت بیان در انسان هستند و اگر گرفتگی در آن ایجاد شود، مانع از چرخش انرژی می‌شود. وقتی در ترشح این غدد مشکلی ایجاد شود، انسان قادر به بیان خود نخواهد بود. از جمعیت هراسان شده و ارتباط جمعی او ضعیف می‌شود. به این غدد لبخند بزنید و احساس کنید که گلوتیان مانند گلی باز می‌شود.



تصویر ۶/۲ - گلو مرکزی برای قدرت بیان است

۵- به غده تیמוس، مرکز عشق، آتش و انرژی درمانگر لبخند بزنید. احساس کنید که نرم و مرطوب می‌شود و در حال رشد کردن است. احساس کنید که حرارت انرژی به قلب می‌رود.



تصویر ۷/۲ - احساس کنید که غده تیמוس به تدریج غنچه‌وار بسته می‌شود

تصویر ۸/۲ - قلب مرکز شادی است، احساس کنید که به تدریج باز می‌شود

۶- به قلب خود که در طرف چپ، وسط قفسه سینه قرار دارد، لبخند بزنید. قلب انسان مرکز عشق، مهر و محبت، شادی و صداقت است. در هنگام لبخند زدن به قلب، انرژی لبخند را با جریان خونی که از قلب آغاز می‌شود به تمامی نقاط بدن خود بفرستید. قلب خود را پر از شادی کرده (تصویر ۸/۲) و از آن برای تمام زحماتش در گردش جریان خون تشکر کنید.

۷- به شش‌های خود لبخند بزنید و از آن‌ها برای عملکردشان در تهیه اکسیژن بدن و آزاد کردن دی‌اکسید کربن تشکر کنید. احساس کنید که نرم، مرطوب و اسفنجی شده‌اند. با لبخند، غم و افسردگی را از آن‌ها و از خود دور کنید.

۸- به کبد خود لبخند بزنید. محل کبد در طرف راست دنده آخر قفسه سینه قرار دارد. از آن به خاطر ذخیره و هضم غذا و نیز پاکسازی سموم تشکر کنید و احساس کنید که نرم و مرطوب شده است. با لبخند، خشم و بدخلقی را از آن دور کرده و شادی و محبت و مهربانی را جایگزین کنید.

۹- به کلیه‌ها لبخند بزنید. کلیه‌های انسان در قسمت پائین قفسه سینه در دو طرف بدن در نزدیکی ستون فقرات قرار دارند. از آن‌ها برای تصفیه خون از آلودگی و متعادل نگه داشتن آب بدن تشکر کنید. احساس کنید که خنک و تازه و تمیزتر شده‌اند. به غدد فوق‌کلیوی خود که بالای کلیه‌ها قرار دارند و آدرنالین ترشح می‌کنند، لبخند زده و از آن‌ها تشکر کنید که با جایگزین کردن مهر و محبت در دل شما، ترس را کاملاً از وجودتان خارج می‌کنند.

۱۰- ابتدا به لوزالمعده و سپس به طحال خود لبخند بزنید. لوزالمعده، بالای کمر، متمایل به چپ در مرکز قرار دارد. از آن به

خاطر تولید انسولین برای تنظیم قند خون و نیز آنزیم‌های هضم کننده تشکر کنید. سپس به طحال لبخند بزنید. که در پائین قفسه سینه متمایل به چپ قرار دارد و از آن برای تولید پادتن یا پادزهر تشکر کنید. تمام نگرانی‌ها را خارج کرده و جای آن را با عشق و شادی پر کنید.

۱۱- به دستگاه تناسلی خود لبخند بزنید. خانم‌ها به تخمدان‌ها، رحم و قسمت خارج و داخل دستگاه تناسلی خود لبخند بزنند. تخمدان‌ها در حدود چهار انگشت زیر ناف قرار دارند. آقایان به دستگاه تناسلی، و غده پروستات و بیضه‌های خود لبخند بزنند. کیسه اسپرم حدود دو انگشت بالاتر از آلت نرینه در حوالی غده پروستات و بیضه‌ها قرار دارد. از آن‌ها به خاطر ترشح هرمون و دادن انرژی جنسی تشکر کنید. بگذارید عشق، شادی و مهربانی در اندام‌های جنسی شما جریان یابد، تا بتوانید آرزوهای غیر قابل کنترل جنسی خود را مهار کنید. شما خواهید توانست روابط جنسی خود را کنترل کنید و مسائل جنسی دیگر نمی‌تواند بر شما غلبه کند. از اندام‌های جنسی خود به خاطر آنکه جنسیت شما را تعیین می‌کنند، تشکر کنید. نیروی جنسی، مهم‌ترین انرژی زندگی است.

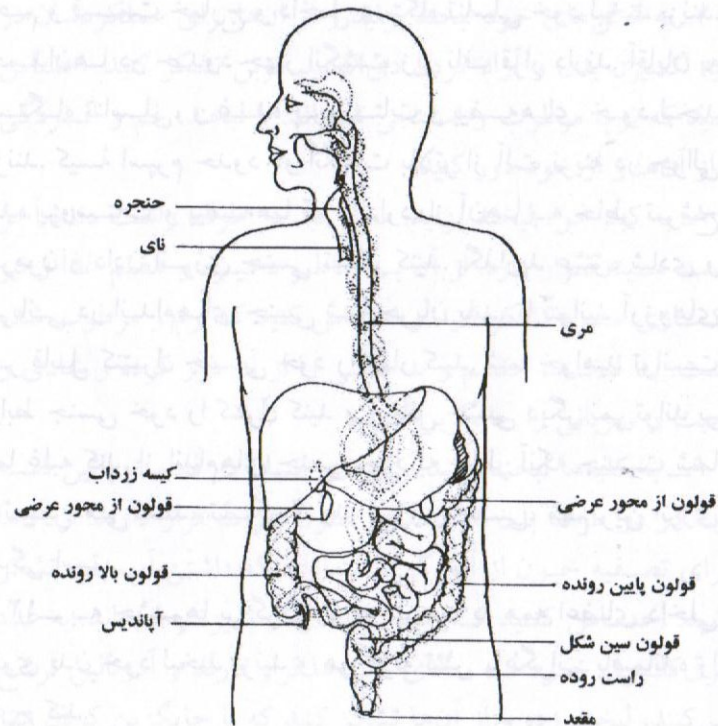
۱۲- به چشم‌ها بر گردید و به سرعت به همه اعضای داخلی جلوی بدن خود لبخند بزنید و هر گونه تنش یا نگرانی باقیمانده را خارج کند.

ب. لبخند زدن به دستگاه گوارش (خط میانه)

۱- انرژی لبخند را در چشم‌های خود احساس کنید و سپس آن را به دهان منتقل کنید. آب دهان را جمع کرده و نوک زبان خود را



به سقف دهان بچسبانید. ماهیچه‌های گردن را منقبض کرده و آب دهان را به سرعت و به شدت قورت دهید. با لبخند درونی، در مسیر آب دهان حرکت کنید تا به معده برسید. از معده خود برای هضم غذا تشکر کنید و احساس کنید آرام و راحت است، گاهی با خوردن غذاهای نامناسب به حق معده خود تجاوز می‌کنیم. به آن قول بدهید که از مواد غذایی سالم استفاده خواهید کرد.



تصویر ۹/۲ - به دستگاه گوارش خود لبخند بزنید

۲- به روده کوچک خود لبخند بزنید و از آن برای جذب مواد مغذی تشکر کنید. طول روده کوچک در بزرگسالان حدود ۷ متر است.

۳- به روده بزرگ خود لبخند بزنید. روده بزرگ شامل قولون بالا رونده که از سمت راست استخوان لگن آغاز می‌شود و تا گوشه چپ کبد ادامه دارد، قولون از محور عرضی که از سمت راست ناحیه کبد تا زیر طحال ادامه دارد، قولون پایین رونده که از سمت چپ ناحیه کمری عبور می‌کند و قولون سین شکل که معمولاً در سطح لگن خاصره قرار می‌گیرد و همچنین، راست روده و مقعد. طول روده بزرگ حدود ۱/۵ متر است. از روده بزرگ خود برای دفع مواد زائد و ایجاد حس نشاط، تمیزی و گشودگی تشکر کنید. احساس کنید که با لبخند شما گرم و آرام می‌شود.

۴- به چشم‌ها بر گردید و با سرعت به اعضای داخلی جلوی بدن خود لبخند بزنید.

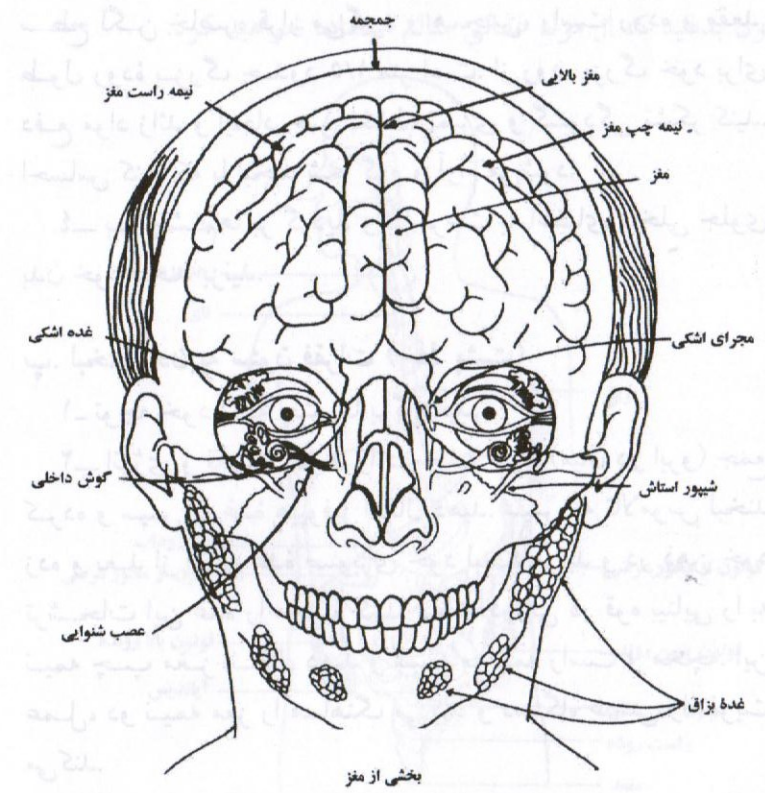
### پ. لبخند زدن به ستون فقرات (خط پشت)

۱- توجه خود را به چشم‌ها برگردانید.

۲- انرژی و قدرت لبخند را در چشم سوم (میان دو ابرو) جمع کرده و سپس به غده هیپوفیز انتقال دهید. سپس به تالاموس لبخند زده و بعد از آن به غده صنوبری خود لبخند بزنید و در ذهن خود ترشحات این غده را مجسم کنید. لبخند درونی در قوه بینایی را به نیمه چپ مغز انتقال دهید و سپس به نیمه راست و منخچه. این عمل، دو نیمه مغز را هماهنگ می‌کند و دستگاه عصبی را تقویت می‌کند.

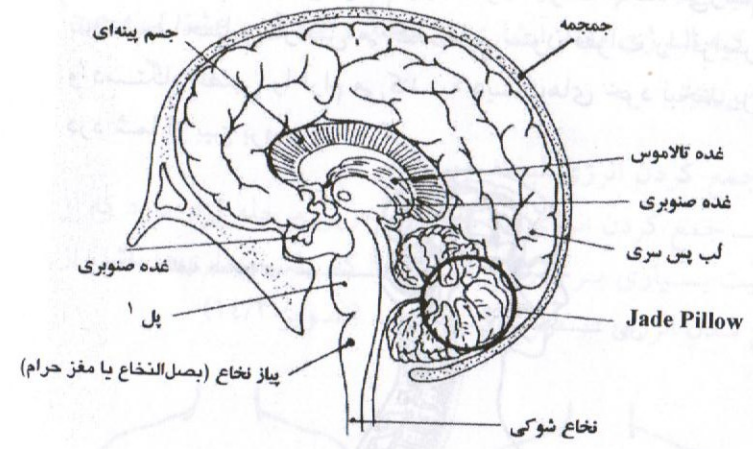
۳- لبخند درونی را به نیمه میانی مغز انتقال دهید. احساس کنید که انرژی گسترش می‌یابد و به ستون فقرات می‌رسد. این لبخند را از اولین مهره که انتهای جمجمه قرار دارد، شروع کرده تا به تک‌تک مهره‌ها برسید. به دیسک‌های بین آنها نیز لبخند بزنید و هر کدام را

در ذهن بیاورید: آخرین مهره و استخوان دنبالچه در ستون مهره‌ها، ۷ مهره در گردن، ۱۲ مهره در بخش سینه، ۵ مهره در قسمت پائین کمر و استخوانی مثلثی به نام خاجی<sup>۱</sup> و دنبالچه. وقتی که به همه آنها لبخند زدید، احساس کنید که ماهیچه‌های کمرتان شل و راحت می‌شوند.

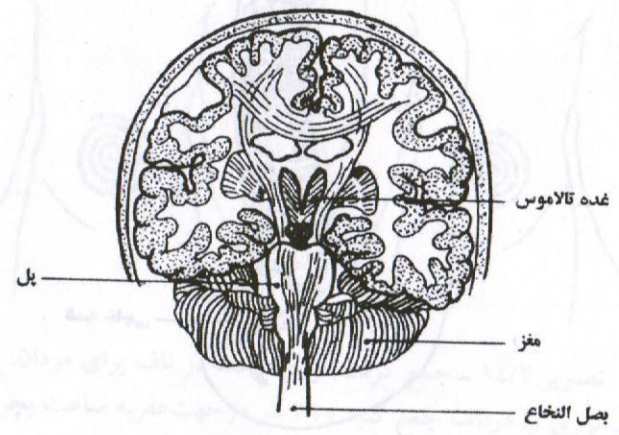


تصویر ۱۰/۲ - بخشی از مغز

۱- استخوانی مثلثی شکل که بین آخرین مهره کمر و دنبالچه قرار دارد و متشکل از پنج مهره به هم جوش خورده است و در هر طرف با استخوان خاصره مفصل می‌شود.



تصویر ۱۱/۲ - نگاهی به نیمه مغز

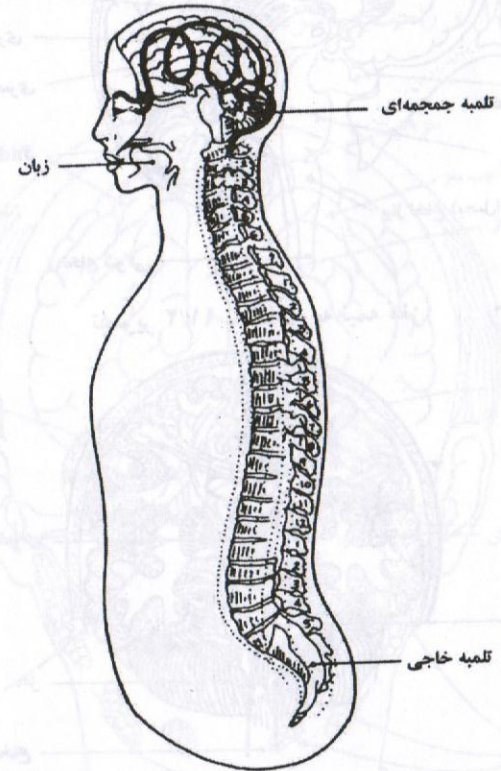


نگاهی به نیمه مغز از جلو

تصویر ۱۲/۲ - نگاهی به نیمه مغز از جلو

۱- (پل) Pons - قسمتی از مغز میانی که بر روی پیاز نخاع قرار دارد و با مخچه و قسمت وسطی بین چهارم کتانفال را تشکیل می‌دهد.

۴ - به چشم‌ها بر می‌گردیم و به ستون فقرات لبخند می‌زنیم. همه بدن شما احساس آرامش می‌کند. مایع ستون فقرات را افزایش داده و دستگاه عصبی را آرام می‌کند. به دیسک‌های خود لبخند بزنید تا درد شما از بین برود.



تصویر ۱۳/۲ - انرژی عشق را به درون همه مهره‌ها و دیسک میان آن‌ها انتقال دهید.

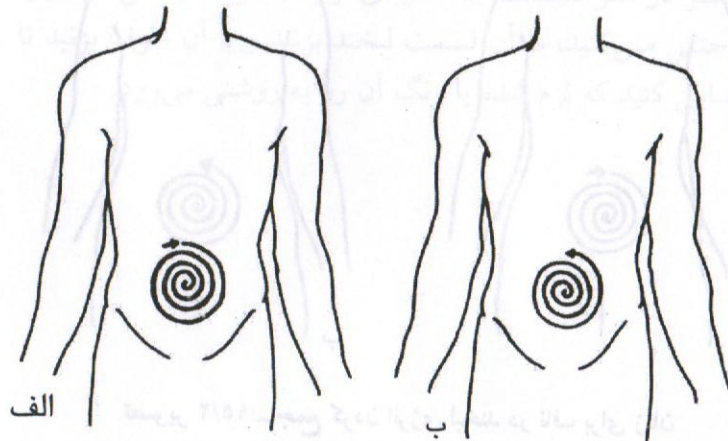
ت. لبخند زدن به تمامی بدن

اول لبخند و انرژی را به چشم‌ها منتقل کنید و سپس به تمام

خط جلوی بدن لبخند بزنید و سپس به خط میانه و پشت. احساس کنید که انرژی مانند آبشاری از لبخند و شادی و عشق بر وجود شما می‌ریزد.

ث. جمع کردن انرژی لبخند در ناف

۱- جمع کردن انرژی در ناف در آخرین مرحله قرار دارد که از اهمیت بسیاری برخوردار است، چرا که بیشتر بیماری‌ها ناشی از جمع شدن انرژی در مغز یا قلب است. (تصویر ۱۴/۲)



تصویر ۱۴/۲ - جمع کردن انرژی لبخند در ناف برای مردان.

الف - انرژی را در ناف جمع کنید و ۳۶ بار در جهت عقربه ساعت بچرخانید.

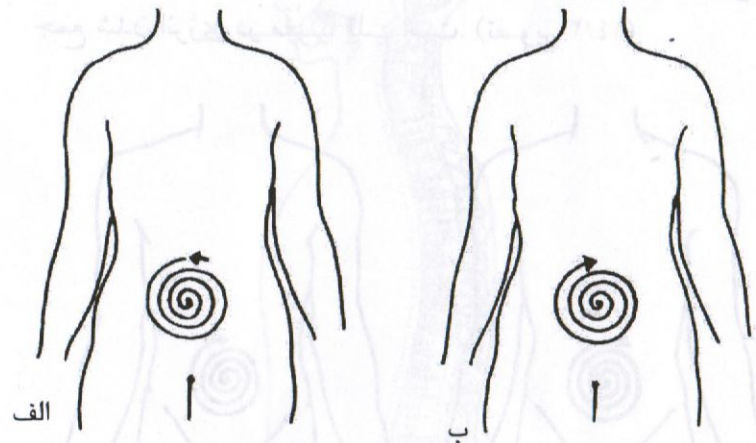
ب - انرژی را ۲۴ بار برخلاف جهت عقربه ساعت بچرخانید.

۲- برای جمع کردن انرژی لبخند به ناحیه ناف خود که حدود

دو انگشت درون بدن انسان قرار دارد، تمرکز کنید و از راه مغز ۳۶

مرتباً بصورت دورانی از داخل به خارج دور ناف بچرخانید. توجه

داشته باشیم که محیط چرخش از دیافراگم بالاتر نرود و از استخوان شرمگاهی (زهاری) پائین تر نرود. خانمها این تمرین را برخلاف عقربه‌های ساعت و بعد برعکس انجام دهند. ولی آقایان در جهت عقربه‌های ساعت و بعد برعکس انجام دهند. سپس، دایره‌ها را ۲۴ مرتبه به طرف ناف بیاورند. می‌توانید ابتدا از انگشت‌های خود استفاده کنید.



تصویر ۱۵/۲ - جمع کردن انرژی لبخند در ناف برای زنان

الف- انرژی را در ناف جمع کنید و ۳۶ بار برخلاف جهت عقربه‌ساعت بچرخانید.  
ب- انرژی را ۲۴ بار در جهت عقربه‌ساعت بچرخانید.

### ج. کاربرد روزانه

سعی کنید تمرین لبخند درونی را هر روز صبح زمانی که از خواب بیدار می‌شوید، انجام دهید. این تمرین چند دقیقه‌ای بیشتر طول نمی‌کشد. اگر بدن خود را دوست داشته باشید، می‌توانید دیگران را نیز دوست بدارید و در کار خود موفق شوید.

### چ. افکار منفی را با لبخند از خود دور کنید

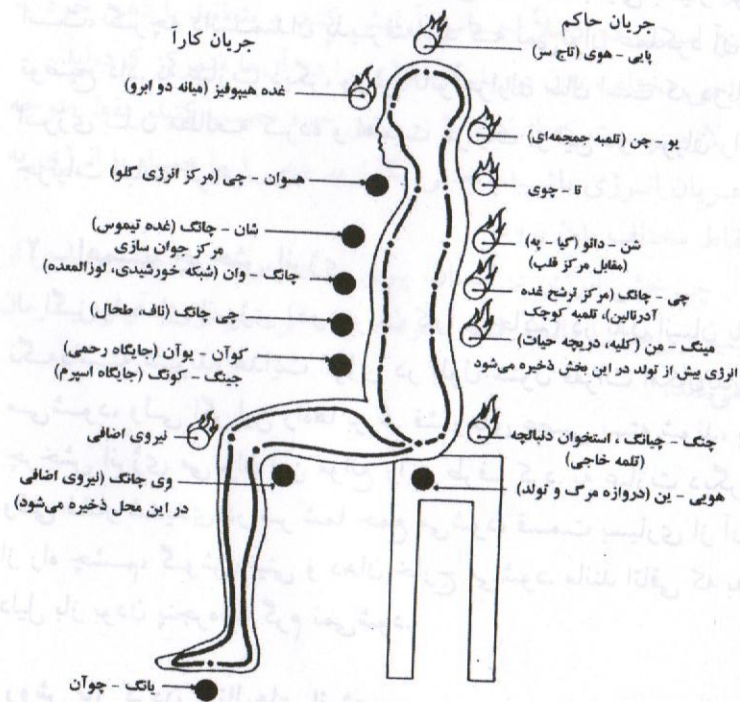
زمانی که عصبانی، افسرده و یا در حالت تنش هستید، باید به قسمت‌هایی که تحت فشار هستند، لبخند بزنید و تا می‌توانید امواج منفی را به امواج مثبت تبدیل کنید. لبخند درونی می‌تواند انرژی احساسی را به انرژی حیاتی تغییر دهد، مانند تبدیل انرژی خشم و ترس به انرژی مثبت در بدن.

### ح. با لبخند درد و بیماری را دور کنید

اگر در هر قسمت یا ناحیه‌ای از بدن خود احساس درد و یا ناراحتی می‌کنید، به آن قسمت لبخند بزنید و با آن حرف بزنید تا احساس کنید که نرم شده یا رنگ آن رو به روشنی می‌رود.



دارد که از همان نقطه پرینیوم شروع شده و به استخوان دنبالچه و سپس از ستون فقرات به طرف مغز بالا می‌رود تا به سقف دهان برسد. زبان انسان مانند کلیدی که این دو جریان را به هم متصل می‌کند، عمل می‌کند. زمانی که زبان خود را به سقف دهان می‌چسبانیم، انرژی از ستون فقرات به بالا و از جلو به پائین می‌رود، در بدن می‌چرخد و تمام اعضای داخلی و دستگاه عصبی بدن را تغذیه می‌کند.



تصویر ۱/۳ - بیاموزیم که چگونه انرژی درونی خود را در مدار عالم صغیر (بدن انسان) به گردش در بیاوریم تا تنش‌ها را خنثی کند. زبان را به سقف

## ۱- گردش انرژی درونی در مدار عالم صغیر<sup>۱</sup> (بدن انسان) با مراقبه

لبخند درونی، شش صدای درمانگر و روش جوان‌سازی در تائو به تدریج انرژی حیاتی را با تبدیل تنش به شادابی افزایش می‌دهند. برای به کار بردن این انرژی به طور مؤثر و برای افزایش درمانگری آن می‌بایست که در بدن چرخش انرژی وجود داشته باشد. برای پرورش نیروی حیاتی در بدن خود در درجه اول باید دانست که راه‌های اصلی جریان انرژی بدن کدام‌ها هستند. دستگاه عصبی انسان ساختمان بسیار پیچیده‌ای دارد و انرژی بدن را به هر جایی که نیاز باشد، انتقال می‌دهد. استادان تائو کشف کرده‌اند که در بدن هر انسان دو کانال وجود دارد که جریان انرژی را حمل می‌کند.

یکی از آنها کاراً (اداره کننده<sup>۲</sup>) یا "ین" نام دارد که از قسمت پائین بدن بین دستگاه تناسلی مرد یا زن و مقعد در نقطه‌ای به نام پرینیوم آغاز می‌شود و از آنجا به قسمت جلوی بدن و به شکم، حلق و نوک زبان می‌رود. دیگری حاکم (اجرا کننده<sup>۳</sup>) یا "یانگ" نام

۱- در بیشتر مکاتب فلسفی و عرفانی از جهان به عالم کبیر و از انسان به عالم صغیر تعبیر می‌شود.

۲- Yin: در فلسفه چینی اصل مادینه جهان

۳- Yong: در فلسفه چینی اصل نرینه جهان

دهان بچسبانید تا گردش دو جریان کارآ و حاکم حامل شود. این دو جریان، یک مدار منفرد تشکیل می‌دهند که انرژی در آن می‌چرخد و نیروی حیاتی به اندام‌های اصلی و دستگاه عصبی بدن می‌رسد و به سلول‌ها نیروی لازم را برای رشد درمانگری و کارایی را می‌بخشد. این چرخش انرژی به عنوان مراقبه شناخته شده است و طب سوزنی نیز براساس آن تشکیل شده است. تحقیقات پزشکی غرب نشان داده است که طب سوزنی از لحاظ بالینی بسیار مؤثر است، گرچه دانشمندان پذیرفته‌اند که نمی‌توان عملکرد آن را توضیح داد. به عبارت دیگر، روش تائو هزاران سال است که درباره انرژی بدن مطالعه کرده و اهمیت هر یک از این دو جریان را با جزئیات اثبات کرده است.

## ۲ - اهمیت چرخش انرژی

اگر راه‌های انرژی (دو جریان کارآ و حاکم) در بدن انسان باز نگه‌داشته شوند، هدایت انرژی در طول ستون فقرات امکان‌پذیر می‌شود، ولی اگر این راه‌ها بر اثر فشارهای عصبی بسته شوند، با چرخش انرژی می‌توان این موانع را بر طرف کرد. به عبارت دیگر، وقتی فشار شدیدی در سر شما جمع می‌شود، قسمت بسیاری از آن از راه چشم، گوش، بینی و دهان خارج می‌شود. مانند اتاچی که به دلیل باز بودن پنجره‌ها، گرم نمی‌شود.

## روش باز کردن کانال‌های انرژی

روش باز کردن راه‌های جریان انرژی بدین صورت است که هر روز صبح پس از انجام تمرین‌های لبخند درونی به اعضای بدن، چند دقیقه‌ای به مراقبه پردازید بگذارید چرخش انرژی در بدن به

طور کامل انجام شود و برای این مقصود با ذهن خود این گردش را همراهی کنید. حرکت انرژی را از چشم‌ها شروع کرده و با ذهن خود به جلوی بدن بفرستید. سپس با زبان، حلق، گلو، سینه و ناف و سپس با استخوان دنبالچه و ستون فقرات، انرژی را به سر خود منتقل کنید.

در ابتدای کار ممکن است چیزی احساس نکنید ولی بتدریج گرما را در بعضی از نواحی بدن حس خواهید کرد. کلید تمرین در این است که کاملاً احساس آرامش کنید و بتوانید با ذهن خود به نواحی مختلف بدن بروید که انرژی را در آن‌ها متمرکز کرده‌اید. لازم نیست که اعضاء را در ذهن خود مجسم کنید. فقط متوجه جریان انرژی باشید، یعنی بگذارید ذهن شما همراه با انرژی به نقاط مختلف بدن برود.

چرخش انرژی در انسان، پیری را به تعویق انداخته، بسیاری از بیماری‌ها را مانند فشار خون، بی‌خوابی، سردرد و آرتروز درمان می‌کند.

در ادامه به دلیل آنکه در این روش، همیشه تشخیص و ریاضیات  
 همیشه در کنار هم قرار می‌گیرند و اینها با یکدیگر  
 ارتباط دارند.

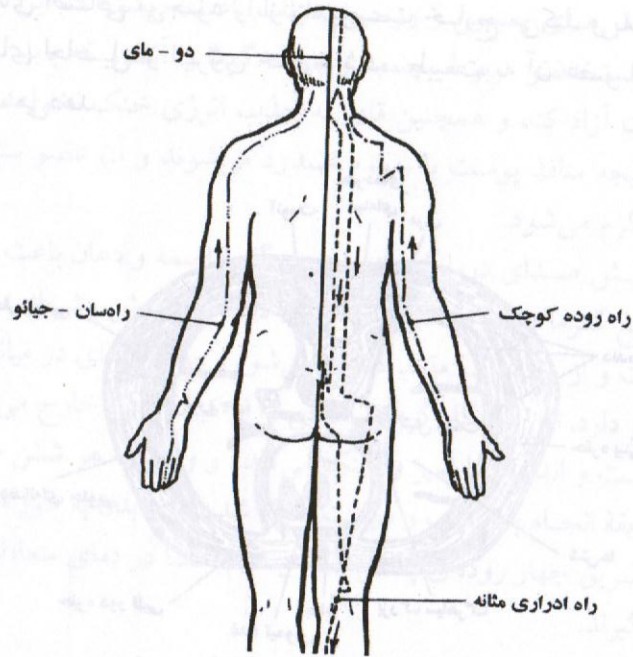


### ۱- فواید و نظریه

هزاران سال پیش استادان تائو در مراقبه‌های خود کشف کردند که شش صدا در اعضای داخلی مختلف بدن می‌تواند شرایط خوبی به وجود بیاورند از جمله پیشگیری و درمان بیماری‌ها. آنها متوجه شدند که یک عضو سالم در فرکانس مشخصی از امواج صوتی قرار دارد. شش صدای درمانگر و شش حالت همراه آن باعث پیشرفت عملکرد طب سوزنی و نیز راه‌های جریان انرژی بدن شد. (تصویر ۱/۴ و ۲/۴)

### الف - زیاده از حد گرم کردن اعضای داخلی

چه عواملی باعث عملکرد نامناسب اندام می‌شود؟ دلایل بسیاری وجود دارد. زیاده از حد گرم کردن اعضای داخلی باعث درست کار نکردن اعضای بدن انسان می‌شوند. زندگی شهری زندگی است، همراه با فشارهای عصبی و جسمی که عوامل مؤثر در آن عبارتند از جمعیت بسیار، آلودگی، تشعشع، غذاهای بی‌خاصیت، افزودنی‌های شیمیایی، نگرانی، دلتنگی، حالت‌های نامناسب بدن مانند بد نشستن یا بد ایستادن یا حرکت‌های ناگهانی و ورزش‌های بسیار شدید. عوامل بالا باعث ایجاد تنش می‌شود و راه‌های جریان انرژی را می‌بندد. در نتیجه اعضای داخلی بیش از حد گرم می‌شوند و انرژی نمی‌تواند به گردش طبیعی خود ادامه دهد. سپس، عضو مربوطه



نگاهی از پشت

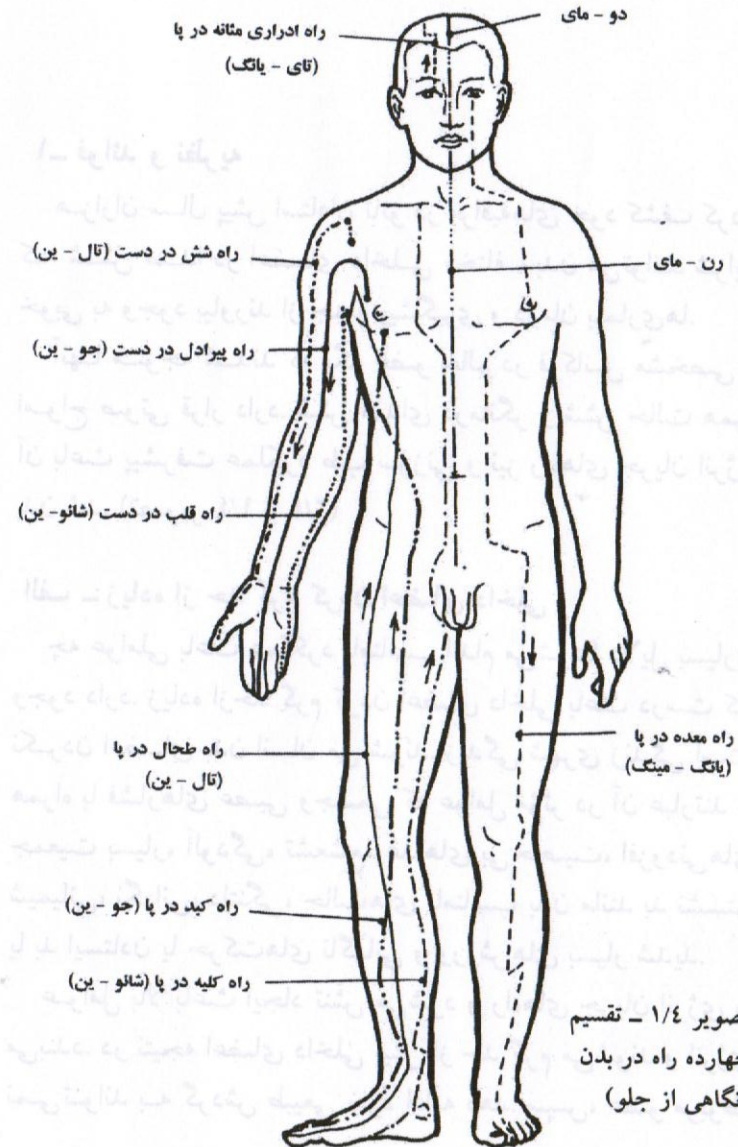
تصویر ۲/۴ - (نگاهی از پشت)

ب - نظام خنک کنندگی اندامها

در طب چینی معتقدند که کیسه‌ای به نام نیام یا فاسیا<sup>۱</sup> هر عضو بدن انسان را پوشانده است. که دمای آن عضو را تنظیم می‌کند و

۱ - Fascia

منقبض و سخت می‌شود و نمی‌تواند آن طور که باید، عملکرد مناسبی داشته باشد که این منجر به بیماری می‌شود.

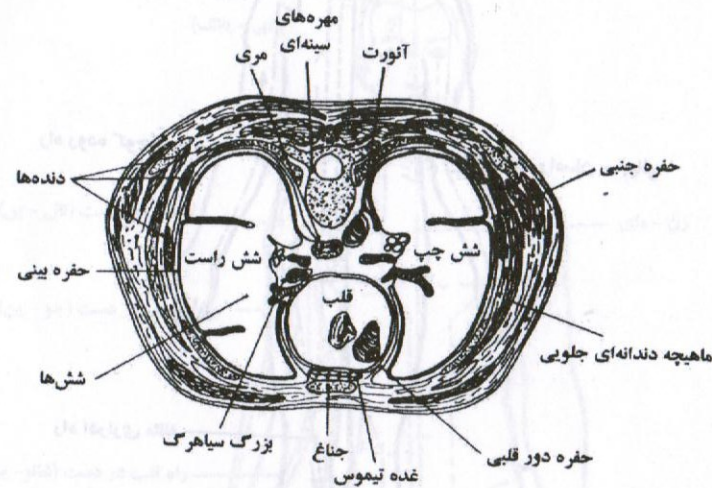


تصویر ۱/۴ - تقسیم

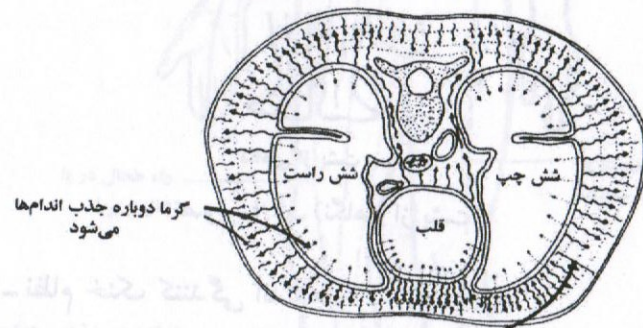
چهارده راه در بدن (نگاهی از جلو)



گرمای اضافی موجود را از راه پوست خارج می‌کند و به جای گرمای حاصل از انرژی خارج شده، طبیعت به آن عضو انرژی خنک می‌دهد.



تصویر ۳/۴ - برشی از قفسه سینه

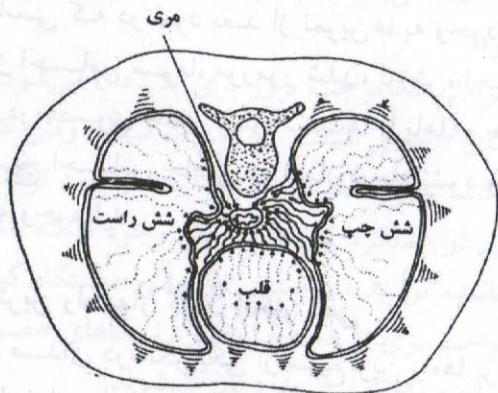


سموم در بافت بدن رسوب می‌کنند و ماهیچه‌ها راه عبور گرمایی که خود اندام‌ها تولید کرده‌اند، می‌بندند. گرما به اندام‌ها بر می‌گردد و باعث ایجاد فشار و گرمای بیش از حد و به تدریج عملکرد نامناسب اندام‌ها می‌شود.

تصویر ۴/۴ - بیش از حد گرم شدن اندام‌ها

تنش‌های جسمی و روحی مختلف باعث می‌شود که این کیسه به پوست عضو مربوط بچسبد و نتواند گرما را آنطور که باید از راه پوست آزاد کند و همچنین قادر به جذب انرژی خنک نخواهد بود. در نتیجه منافذ پوست با سموم مسدود می‌شوند و آن عضو بیش از حد گرم می‌شود.

شش صدای درمانگر از راه دستگاه هاضمه و دهان باعث تبادل سریع گرما و سرما می‌شود. طول دستگاه گوارش بیش از ۲۰ قدم است و از دهان تا مقعد کشیده می‌شود و مانند لوله‌ای در میانه بدن قرار دارد. این دستگاه گرمای اضافی را از کیسه فاسیا خارج می‌کند و پوست و اندام‌ها را تمیز و خنک می‌کند. و وقتی که هر شش صدا و طریقه انجام به ترتیب و درست انجام شد، دمای بدن به طور مساوی از طریق جهاز روده‌ای پخش شده و تمام اعضا در دمای متعادلی قرار می‌گیرند.



تصویر ۵/۴ - چنانکه این صدا ایجاد شود، گرمایی که در اندام‌ها جمع می‌شود، از راه مری از بدن خارج می‌شود.

**پ - صداهایی که باعث درمان و پیشگیری بیماری می‌شوند**  
 تمرین روزانه صداها باعث آرامش و سلامتی در فرد شده و میزان لذت جنسی را بالا می‌برد و همچنین مانع از بیماری‌های جزئی از قبیل سرماخوردگی، گلودرد، بی‌خوابی و سوء هاضمه می‌شود. کسانی را که سکنه ناقص کرده‌اند از سکنه مجدد نجات می‌دهد. افسردگی، نگرانی و خشم را نیز برطرف می‌کند. هر کدام از شش اندامی که شش صدا را تمرین می‌کنند، مرتبط به اندام‌های دیگری هستند که در مجموع نسبت به تمرین‌ها واکنش نشان می‌دهند. وقتی اندامی بیش از حد گرم و یا ضعیف می‌شود، اندام‌های مرتبط به آن نیز تحت تأثیر قرار می‌گیرند. به عنوان مثال، انجام تمرین صدای درمانگر مناسب و همچنین حالت آن اندام باعث پیشرفت در عملکرد و هماهنگی اندام‌ها می‌شود.

**ت - احساسی که بعد از استراحت بین تمرین‌ها به وجود می‌آید**  
 احساسی که در فرد بعد از تمرین‌ها به وجود می‌آید عبارت است از احساس سرما، مورمور شدن، لرزش، احساس سبکی یا انبساط در عضوی خاص (سر، دست‌ها یا پاها) و همچنین ممکن است هیچ احساس خاصی در انسان ایجاد نشود و فقط احساس آرامش به وجود آید.

### ث - بهترین راه مهار کردن افکار منفی

شش صدای درمانگر یکی از سریع‌ترین راه‌ها برای آرام کردن افکار و اعضای داخلی بدن هستند. به عنوان مثال، وقتی راه جریان انرژی حیاتی بسته باشد، انرژی نمی‌تواند به سادگی و یا به نحو مؤثری به چرخش درآید. وقتی انرژی درون انسان نتواند از بدن او

خارج شود، در نتیجه این انرژی در اعضای داخلی یا درون کیسه دور آن‌ها حبس می‌شود و باعث تولید گرمای بیش از حد و به وجود آمدن افکار منفی و تنش در اعضا می‌گردد.  
 به هر حال، انسان می‌تواند به سادگی با به کار بردن صدای مربوط به هر عضو، انرژی ذخیره شده را آزاد کند.  
 تنها یکی از استادان تائو در زمان‌های گذشته توانسته است که ارتباط نزدیک اندام‌ها و صدای مربوطه را کشف کند.  
 به طور کلی، با این شگرد می‌توان حرارات طبیعی بدن را حفظ کرد و با آزاد کردن انرژی منفی و تبدیل آن به انرژی مثبت، انرژی تازه را به اندام‌های بدن وارد کرد.

### ج - چگونه می‌توان از بوی بد دهان رهائی یافت

یکی از شایع‌ترین ناراحتی‌ها بوی بد دهان است که از دلایل آن، پوسیدگی دندان‌ها می‌باشد و با مراجعه به دندانپزشک می‌توان آن را برطرف کرد.  
 از دیگر عواملی که موجب بروز بوی بد دهان می‌شود، بیماری یکی از اعضای داخلی است. به عنوان مثال، وقتی کبد نتواند درست کار کند، بویی مانند گوشت گندیده از خود تولید می‌کند، همچنین وقتی در عملکرد کلیه‌ها مشکلی وجود داشته باشد، بویی مانند ادرار مانده تولید می‌شود. ناراحتی دستگاه گوارش نیز می‌تواند موجب بوی بد دهان بشود، زیرا غذاهای هضم نشده به دیواره‌ها چسبیده و باعث بوی بد دهان می‌شوند.  
 شش صدای درمانگر به سم‌زدایی بدن، تقویت اعضا و آزاد کردن گازهائی که حبس شده‌اند، کمک می‌کند.

### چ - بوی نامطلوب بدن

یکی از دلایل بوی نامطلوب بدن وجود تنش است که منجر به دردهای مختلف به ویژه درد معده شده و سپس این امر باعث بوی نامطبوع عرق بدن می شود.

شش صدای درمانگر، به ویژه صدای مربوط به شش ها به گردش انرژی بدن کمک می کنند. برای انجام تمرین صدای مربوط به شش باید دست ها را به طرف سر بالا ببرید و زیر بغل خود را در معرض هوا قرار دهید. این عمل، گردش و تبادل انرژی را در زیر بغل افزایش می دهد. صدای مربوط به کلیه ها نیز در از بین بردن بوی بدن مؤثر است.

اصولاً اشخاصی که در هنگام حرکت و یا بروز ناراحتی بسیار عرق می کنند، دارای کلیه هایی ضعیف هستند که قادر به تصفیه اسید اوره نیست. بنابراین مقدار زیادی اسید اوره از راه خون در بدن جمع شده و باعث عرق بد بو می شود. همچنین، وقتی که آب اضافه بدن از راه کلیه ها دفع نشود، بدن تحت فشار قرار گرفته و شخص به سادگی به ترس دچار می شود. پس، استفاده از صدای مربوط به کلیه و مالش دادن ناحیه کلیه ها با وارد کردن ضربه هایی آرام باعث از بین رفتن اسید اوره و تصفیه آن در کلیه ها می شود. مالیدن ناحیه کلیه در کف پا نیز می تواند به این امر کمک کند.

### ح - خمیازه کشیدن، آروق زدن و نفخ داشتن

پس از انجام دادن تمرین شش صدای درمانگر، بدن واکنش هایی مانند خمیازه کشیدن، آروق زدن و دفع کردن نفخ از خود نشان می دهد که هرچند مقبول نیست، ولی برای از بین رفتن بوی بد دهان، دفع کردن نفخ و خروج انرژی گرمایی از دستگاه گوارشی بسیار مفید است. وقتی نفس می کشیم، انرژی خنک و تازه را به داخل بدن و

اعضای خود وارد می کنیم. سپس این نفس را بیرون می دهیم، صدای درمانگر باعث برقراری تعادل انرژی شده و نفخ بدن خارج می شود.

### خ - صداها بهترین روش برای سم زدایی هستند

یکی از راه های پاکسازی اندام ها، سم زدایی با شیوه شش صدای درمانگر است که انرژی تازه را وارد بدن می کند. بسیاری از مردم پول خود را صرف خرید داروهایی برای پاکسازی بدن می کنند که بیشتر اوقات همان مواد در بدن باقی می ماند و باعث مسمومیت می شوند.

### د - اشک و آب دهان

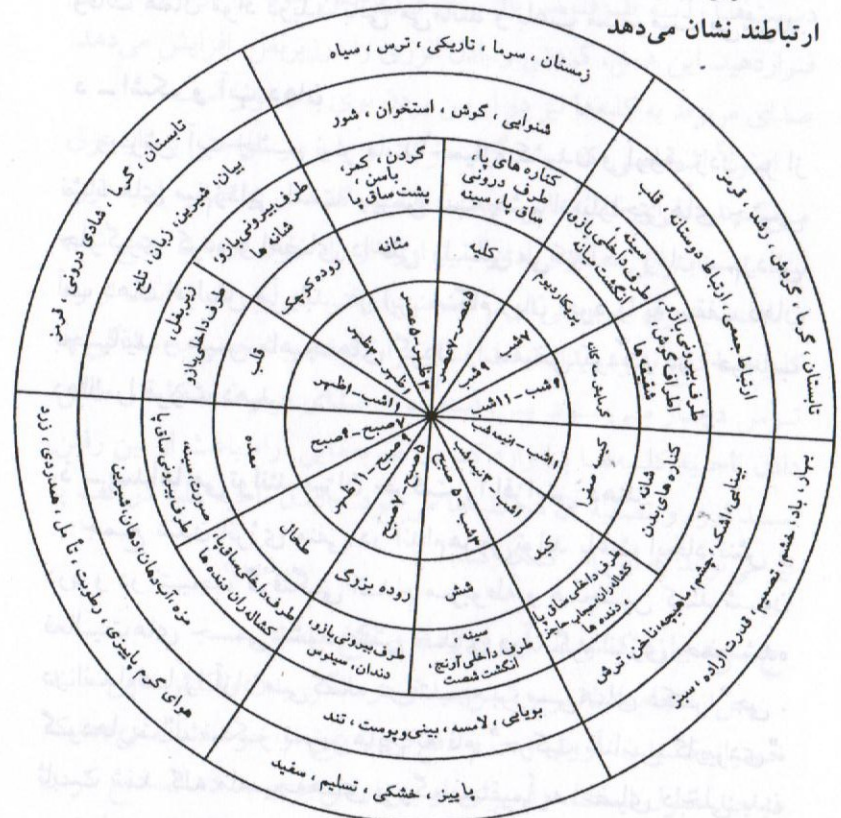
ریزش آب چشم نیز مانند خمیازه کشیدن و آروق زدن نیز از نشانه های سم زدایی است. ریزش آب چشم از ناراحتی های چشمی جلوگیری کرده و اعضای داخلی را تمیز می کند. در زمان سم زدایی آب دهان افزایش می یابد. در این هنگام زبان خود را به سقف دهان بچسبانید و سپس ماهیچه های گردن را منقبض کرده و در آخر، آب دهان را قورت دهید.

### ذ - صداها می توانند میزان حرکت را افزایش دهند

جمع شدن انرژی منفی در اندام ها می تواند باعث ایجاد تنش و درد و در نتیجه، گرفتگی اندام مربوطه و همچنین کند شدن فعالیت های جسمی بشود. شش صدای درمانگر، انرژی جمع شده در اندام ها را آزاد می کند. در نتیجه بررسی های دکتر "جی . گودهارت"، مبتکر تمرین هایی به نام "حرکت شناسی کاربردی"، ثابت شد که ماهیچه های بزرگ مستقیماً به اعضای داخلی بدن مرتبط می شوند، بنابراین ضعف در ماهیچه بدین معنا است که

سطح انرژی در اعضای داخلی مربوطه مختل شده است. اگر راه گردش انرژی در بدن بسته شود، انرژی یا احساسات منفی، باعث ایجاد تنش و درد در حرکت ماهیچه‌ها و اندام مرتبط به آنها می‌شود. بسیاری از کسانی که تمرین شش صدای درمانگر را انجام دادند، گرفتگی و تنش را از درون بدن خود آزاد کردند و در افزایش میزان حرکت خود، پیشرفت بسیاری مشاهده کردند.

تصویر زیر جزئیات اندام‌ها، ماهیچه‌ها و احساساتی را که با آنها در ارتباطند نشان می‌دهد



تصویر ۶/۴ - نمودار ساعت بدن

## ۲ - آماده شدن برای شش صدای درمانگر

**الف.** برای گرفتن نتیجه مطلوب باید تمرین‌ها را به دقت انجام داد، به طوری که صدای مربوط به هر عضو با حالت مخصوص همان تمرین، انجام شود.

**ب.** در طول هر بازدم به سقف اطاق نگاه کنید و سر خود را کمی به عقب ببرید. این عمل باعث باز شدن راه دهان، مری و پایین تنه می‌شود و گردش انرژی را افزایش می‌دهد.

**پ.** صداها باید با صدایی که از لب‌ها، دندان‌ها و زبان فقط به صورت درونی شنیده می‌شود، تولید شوند. تمام صداها باید آرام و یکنواخت باشند.

**ت.** تمرین‌ها باید به ترتیب انجام شوند. این ترتیب بر طبق نظم طبیعی فصول از پاییز تا هوای گرم پاییزی قرار دارد.

**ث.** دست کم یک ساعت پس از صرف غذا تمرین را آغاز کنید. در صورتی که حالت تهوع و یا نفخ داشتید، فقط تمرین طحال را پس از غذا خوردن انجام دهید.

**ج.** محلی ساکت برای تمرین انتخاب کنید و تلفن را از پریز بکشید تا بتوانید نیروی درونی خود را افزایش دهید. هرچه که حواستان را پرت می‌کند، از اطراف خود دور کنید.

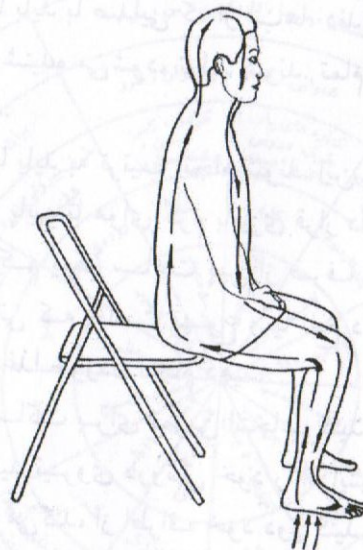
**چ.** لباس‌های گشاد و گرم بپوشید، کمربند، ساعت و عینک خود را در آورید.

## ۳ - حالت و تمرین

**الف.** لبه صندلی بر استخوان لگن بنشینید. اندام‌های جنسی باید در حالتی آزادانه قرار بگیرند، چرا که یکی از منابع مهم انرژی

هستند. (تصویر ۷/۴)

- ب. پاها را به پهناي شانها باز كنيد و كف پاهاي خود را بر زمين قرار دهيد.
- پ. ستون فقرات صاف باشد و شانها و سينه را رها كنيد.
- ت. چشمها باز باشند.
- ث. دستهاي خود را بر رانها بگذاريد، به طوري كه كف دستها رو به بالا باشد. اکنون مي توانيد تمرين را آغاز كنيد.



تصویر ۷/۴ - لبه صندلی بر استخوان لگن بنشینید

۴ - صدای درمانگر اول: تمرین برای شش

الف - ویژگیها

شش

اندام مربوطه: روده بزرگ

عنصر: فلز

فصل: پاییز، خشکی

احساسات منفی: غم، ناراحتی، حزن

احساسات مثبت: تسلیم، درستکاری، رهایی، شجاعت

صدای مربوطه: س س س س...

اعضای بدن: سینه، طرف داخلی بازو، انگشت شصت

حواس پنج گانه: بویائی و (لامسه که مربوط به بینی و پوست است.

طعم: تند

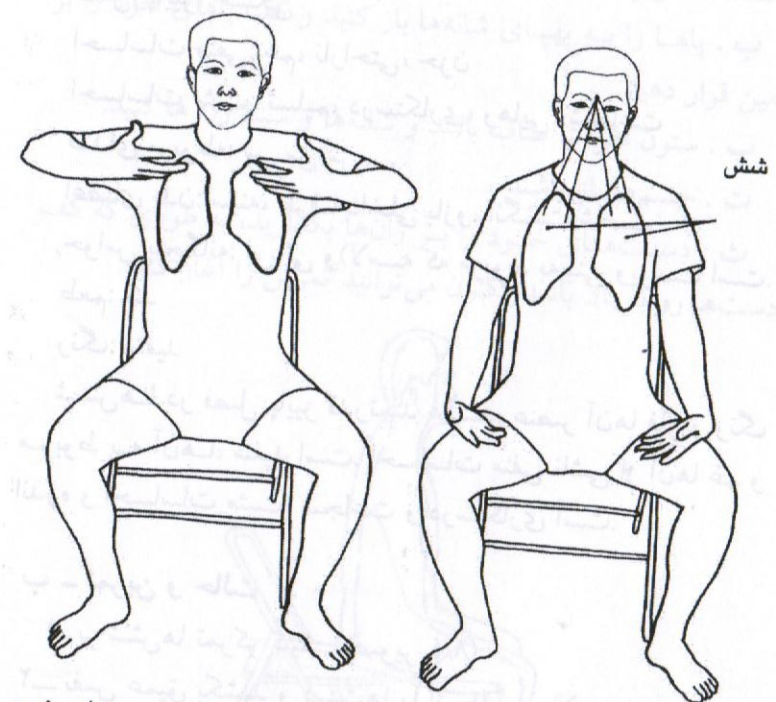
رنگ: سفید

ششها در فصل پاییز قدرتمند هستند. عنصر آنها فلز و رنگ مربوط به آنها، سفید است. احساسات منفی ناشی از آنها غم و اندوه و احساسات مثبت، شجاعت و درستکاری است.

ب - تمرین و حالت

۱- بر ششها تمرکز کنید. (تصویر ۸/۴)

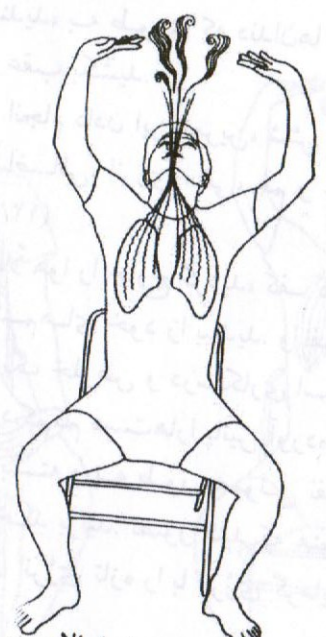
- ۲- نفس عمیق بکشید و دستها را از جلو به بالا ببرید، در حالی که با چشمهای خود آنها را مشاهده می کنید. (تصویر ۹/۴)
- وقتی که دستها بر سطح چشم قرار دارند، كف دستها را بر گردانید و به بالای سر ببرید. آرنج باید کمی خم باشد. باید از مچ به دست، به آرنج و بالای بازو تا شانهاي خود احساس کشیدگی کنید. ششها و سينه باز خواهند شد و تنفس آسانتر می شود (تصویر ۹/۴ و ۱۰/۴)



شش

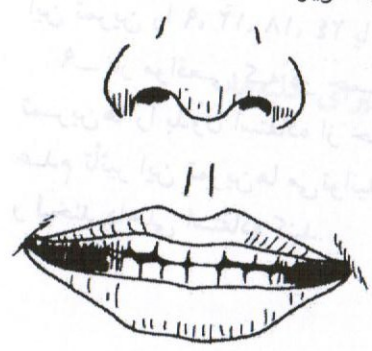
تصویر ۹/۴ - کف دستهای خود را برگردانید و ...

تصویر ۸/۴ - بر ششها تمرکز کنید



تصویر ۱۰/۴ - دستها را بالای سر بیاورید

۳ - فکها را ببندید و دندانها را روی هم بگذارید و لبها را کمی باز کنید. گوشه لبها را کمی به عقب کشیده و نفس خود را از میان فاصله میان دندانها با صدای س س س به آرامی و یکنواخت در یک بازدم خارج کنید. (تصویر ۱۱/۴)



تصویر ۱۱/۴ - حالت دهان برای صدای مربوط به شش

فکها را ببندید، به طوری که دندانها روی هم قرار گیرند. گوشه لبها را به عقب بکشید.

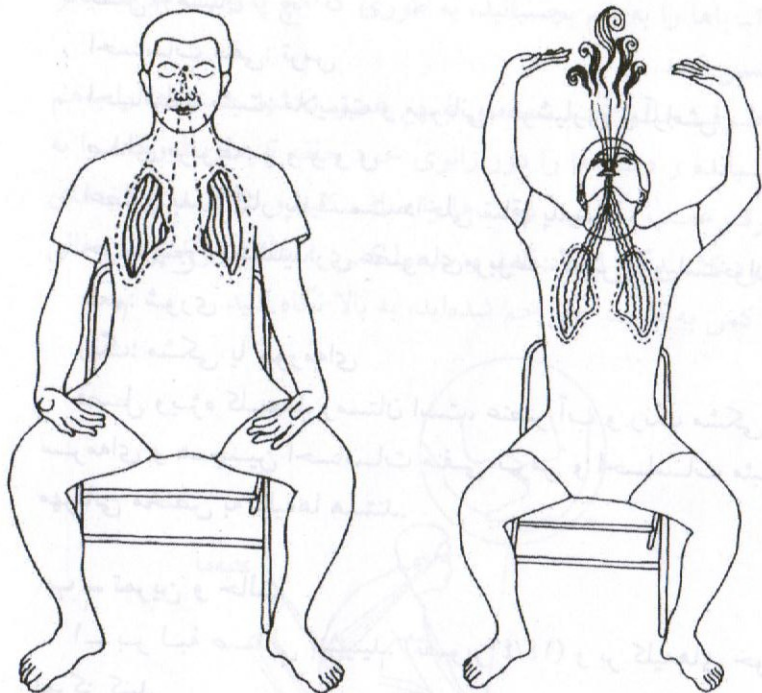
۴- در هنگام انجام دادن این تمرین، شش خود را مجسم کنید که همه گرمای اضافی، انرژی منفی، غم و غصه را از آن بیرون می‌کنید. (تصویر ۱۲/۴)

۵- زمانی که کاملاً هوا را خارج کردید، کف دستها را به سمت پائین بیاورید. چشم‌های خود را ببندید. و نفس عمیق بکشید و رنگ سفید را که رنگ خلوص و درستکاری است، تصور کنید که داخل ششها می‌شود. کم‌کم دستها را پائین آورده و بردها بگذارید. ۶- چشمها را بسته و به طور معمولی نفس بکشید و به شش‌های خود لبخند بزنید. تصور کنید که هنوز تمرین صدا را انجام می‌دهید و تبادل انرژی تازه را با انرژی گرمایی حس می‌کنید. (تصویر ۱۳/۴)

۷- وقتی تنفس شما رفته رفته آرام شد، این تمرین را ۳ تا ۵ بار تکرار کنید.

۸- برای رفع سرماخوردگی، خارج کردن خلط، از بین رفتن دندان درد، ترک سیگار، رفع اتساع مجاری ریه، آسم و افسردگی یا برای افزایش میزان حرکت سینه و طرف داخلی بازو و یا سم‌زدایی ریه، این تمرین را ۹، ۱۲، ۱۸، ۲۴ یا ۳۶ مرتبه تکرار کنید.

۹- در مواقعی که در جمع عصبی می‌شوید، می‌توانید این تمرینها را بدون استفاده از حرکت دست انجام دهید. در صورت عدم تأثیر این تمرینها می‌توانید برای آرامش بیشتر از صدای قلب و لبخند داخلی استفاده کنید.



تصویر ۱۳/۴ - در ذهن خود مجسم کنید که شش شما به طور کامل در خود جمع می‌شود.

تصویر ۱۲/۴ - چشمها را ببندید، به طور طبیعی نفس بکشید، به شش خود لبخند بزنید.

۵- صدای درمانگر دوم: تمرین برای کلیه‌ها

الف - ویژگی‌ها

کلیه

اندام مربوطه: مثانه

عنصر: آب

فصل: زمستان

احساسات منفی: ترس

احساسات مثبت: ملامت و مهربانی، هوشیاری و آرامش

صدای مربوطه: و و و و و و

اعضای بدن: کنار پا، قسمت داخلی ساق پا، سینه

حواس پنج گانه: شنیداری. عضوهای مربوطه: گوش ها و استخوانها

طعم: شوری

رنگ: مشکی یا سورمه‌ای

فصل ویژه کلیه‌ها، زمستان است، عنصر آب و رنگ مشکی یا

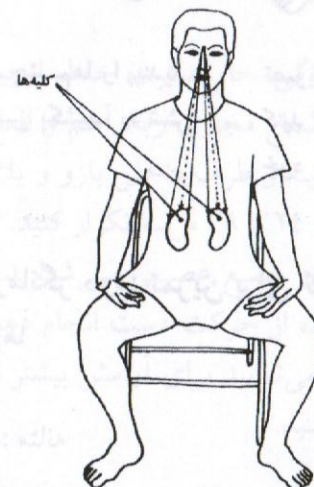
سرمه‌ای و همچنین احساسات منفی ترس و احساسات مثبت

مهربانی مختص به کلیه‌ها هستند.

### ب - تمرین و حالت

۱- بر لبه صندلی بنشینید. (تصویر ۱۴/۴) و بر کلیه‌های خود

تمرکز کنید.



تصویر ۱۴/۴ - بر کلیه‌های خود تمرکز کنید

۲- پاها را به هم بچسبانید، به طوری که مچ پا و زانوها یکدیگر را لمس کنند.

طرف جلو خم شده و نفسی عمیق بکشید. دست‌ها را به هم چسبانده و دست‌ها را دور زانوی خود حلقه کنید و بازویتان را به طرف عقب بکشید. دست‌ها را صاف کنید و در قسمت کلیه‌های خود کشیدگی ایجاد کنید و سر را کمی به عقب ببرید و در حالی که کمی به طرف جلو خم شده‌اید، به بالا نگاه کنید.



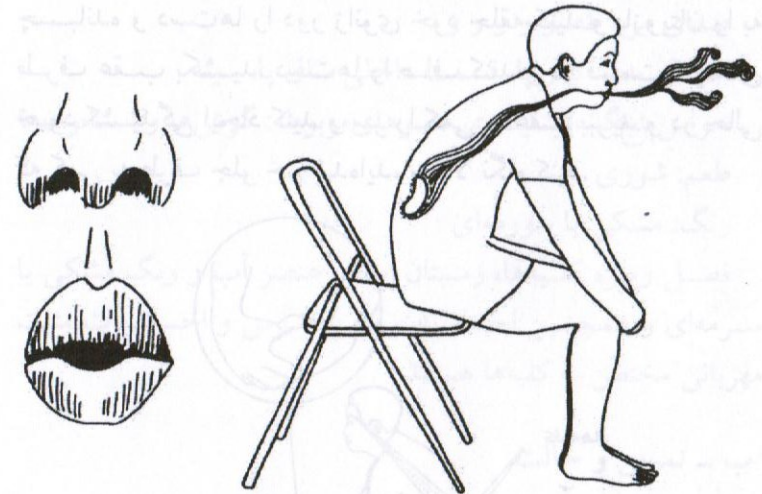
تصویر ۱۵/۴ - دست‌ها را دور زانوی خود حلقه کنید

۳- لب‌ها را گرد کرده و صدائی شبیه زمانی که شمعی را فوت می‌کنید، از دهان خارج کنید. هم زمان قسمت وسط شکم خود (بین انتهای قفسه سینه و ناف) را به طرف ستون فقرات ببرید و مجسم کنید که گرمای اضافی، انرژی منفی و ترس از کیسه دور کلیه‌ها خارج می‌شود. (تصویر ۱۶/۴، ۱۷/۴ و ۱۸/۴)

۴- زمانی که تمام نفس خود را بیرون می‌دهید، صاف بنشینید و



به آرامی نفس خود را به کلیه‌ها بفرستید. تصور کنید که نوری آبی رنگ به کلیه‌ها وارد می‌شود، پاها را از هم باز کرده و دست‌ها را بران‌ها بگذارید، به طوری که کف دست‌ها رو به بالا باشند.

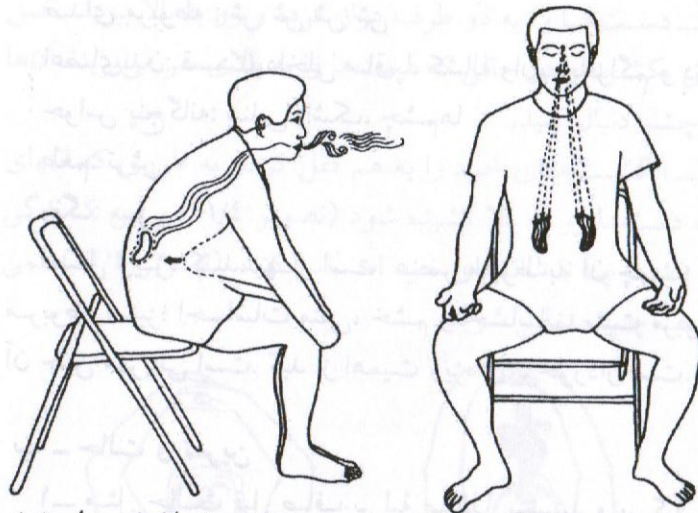


تصویر ۱۷/۴

تصویر ۱۶/۴

لبها را گرد کنید و صدایی شبیه زمانی که شمی را فوت می‌کنید، از دهان خود خارج کنید.

۵- چشم‌های خود را بسته و به طور معمولی نفس بکشید. به کلیه‌های خود لبخند بزنید و در ضمن تصور کنید که هنوز صدای فوت کردن در می‌آورد. انرژی کلیه‌ها، دست‌ها، سر و پاها را حس کنید. (تصویر ۱۹/۴)



تصویر ۱۸/۱ - چشمان خود را ببندید و به کلیه‌های خود لبخند بزنید. تصویر ۱۹/۴ - وسط شکم خود را به طرف کلیه‌ها فرو ببرید

۶- وقتی که تنفس شما آرام شد، این تمرین را ۳ تا ۶ مرتبه تکرار کنید.

۷- برای کمر درد، خستگی، سرگیجه، سوت کشیدن در گوش و سم‌زدایی کلیه‌ها، ۹ تا ۳۶ مرتبه این تمرین را تکرار کنید.

۶ - صدای درمانگر سوم: تمرین برای کبد

الف - ویژگی‌ها

کبد

اندام مربوطه: کیسه زرداب (صفرا)

عنصر: چوب

فصل: بهار

احساسات منفی: خشم، افسردگی

احساسات مثبت: مهربانی و خودشناسی و تکامل شخصیت

صدای مربوطه : ش ش ش ش

اعضای بدن: قسمت داخلی ساق پا، کشاله ران، دیافراگم و دنده‌ها

حواس پنج‌گانه: بینایی، اشک، چشم‌ها

طعم: ترش

رنگ: سبز

فصل ویژه کبد، بهار است. عنصر مربوط به آن چوب؛ رنگ

مربوط، سبزه؛ احساسات منفی، خشم و احساسات مثبت مربوط به

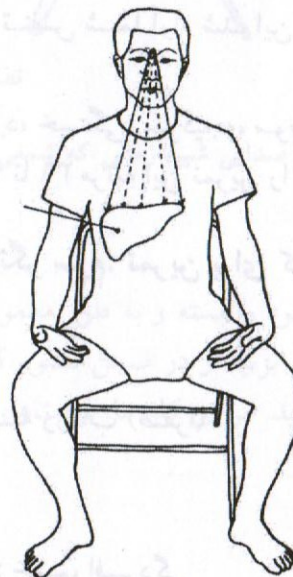
آن حس مهربانی است. کبد از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

### ب - حالت و تمرین

۱- مثل حالت قبل صاف بر لبه صندلی بنشینید و بر کبد خود

تمرکز کنید. سعی کنید رابطه چشم‌ها و کبد خودتان را حس کنید.

(تصویر ۲۰/۴)



تصویر ۲۰/۴ - بر کبد خود تمرکز کنید.

۲- دست‌ها را به دو طرف دراز کرده و رو به بالا ببرید. نفس

عمیق بکشید و در حالی که دست‌ها را به بالای سر می‌برید، آن‌ها

را با چشم دنبال کنید.

۳- انگشت‌های خود را به هم قفل کرده، به طوری که انتهای

کف دست‌ها رو به بالا کشیده شود (تصویر ۲۱/۴) و این کشیدگی

را از پاشنه پا تا شانه‌های خود احساس کنید. (تصویر ۲۲/۴) کمی

به طرف چپ متمایل شوید.



تصویر ۲۱/۴ - بدن خود را

از پاشنه تا شانه به طرف بالا

بکشید.

تصویر ۲۲/۴ - انگشتان خود را به

هم قفل کنید به طوری که کف

دست‌ها رو به بالا کشیده شود.

۴- نفس خود را با صدای "شش‌ش" بیرون دهید (تصویر ۲۳/۴)

و در ضمن بیرون دادن نفس، کیسه دور کبد خود را تجسم کنید که گرمای زیاد و خشم از آن خارج می شود. (تصویر ۲۴/۴)

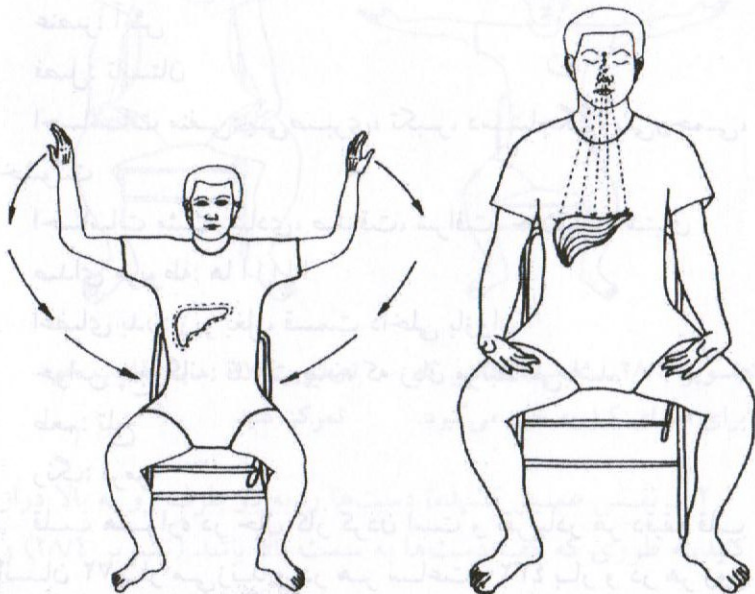


تصویر ۲۳/۴ - با صدای "ش ش ش" بازدم کنید



تصویر ۲۴/۴ - احساس کنید که کیسه دور کبد بسته و فشرده می شود.

۵ - وقتی که نفس خود را کاملاً خارج کردید، انگشتها را باز کنید و دستها را از دو طرف به سمت بالا بیاورید، به طوری که آرنج، بازو و شانهها در یک خط مستقیم قرار گیرد. (تصویر ۲۵/۴) کف دستها به سمت پائین باشد و سر انگشتان بالاتر از سر شما قرار گیرد. حال با انتهای کف دست کمی فشار آورده و به آرامی نفس را به کبد ببرید و محبت را به رنگ سبز روشن مجسم کنید که وارد کبد شما می شود و حال آرام دستها را پائین آورده و سوی رانها قرار دهید، به طوری که کف دستها روبه بالا قرار گیرد. سپس استراحت کنید. ۶ - چشمهای خود را ببندید و به طور معمولی نفس بکشید. به کبد خود لبخند بزنید و تصور کنید که هنوز همان صدا را انجام می دهید. (تصویر ۲۶/۴)

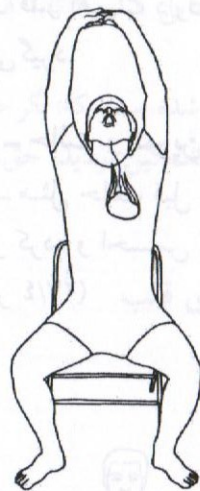


تصویر ۲۶/۴ - با کف دستها به دو طرف و سپس پایین فشار آورید.

تصویر ۲۵/۴ - شمان خود را ببندید و به کبد خود لبخند بزنید.



کمی هم به سمت راست متمایل شوید. (تصویر ۲۹/۴)

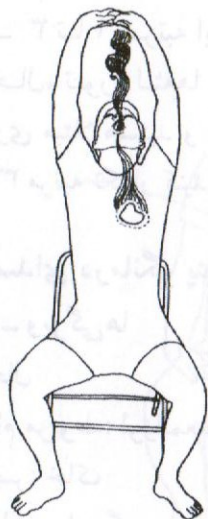


تصویر ۲۹/۴ - بازوی چپ را بیشتر بکشید

تصویر ۳۰/۴ - دهان را باز و لبها را گرد کنید

۳- کمی دهان خود را باز کرده و لبها را گرد کنید (تصویر ۳۰/۴) و صدای "هاااااا" از دهان خود خارج کنید و در ذهن مجسم کنید که ناحیه دور قلب، انرژی گرمای اضافی، بی صبری، غرور و حس عجول بودن را آزاد می کند. (تصویر ۳۱/۴ و ۳۲/۴)

۴- برای ادامه گردش انرژی، رویه‌ای را که در صدای کبد انجام می دادید، تکرار کنید، (تصویر ۳۳/۴) و سپس رنگ قرمز روشن را تصور کنید که با آن شادی، صداقت و خلاقیت وارد قلب شما می شود.



تصویر ۳۱/۴



تصویر ۳۲/۴

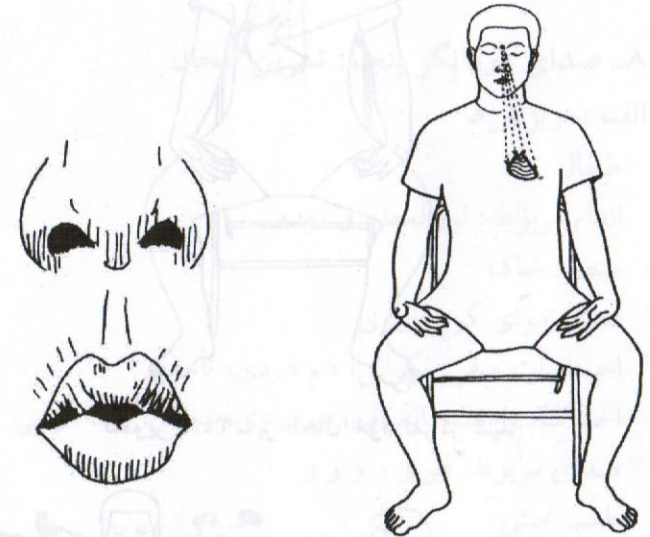
تا حدی دهان را باز و لبها را گرد کرده و با صدای "هاااا" بازدم کنید.



تصویر ۳۳/۴ - چشمان خود را ببندید و به قلب خود تمرکز کنید



۳ - نفس خود را با صدای "هو و و" خارج کنید. (تصویر ۳۷/۴)  
صدرا را در تارهای صوتی خود خواهید شنید. (تصویر ۳۸/۴)  
گرمای اضافی، رطوبت، نگرانی، درد و تأسف را از کبد و کیسه  
دور آن خارج کنید.

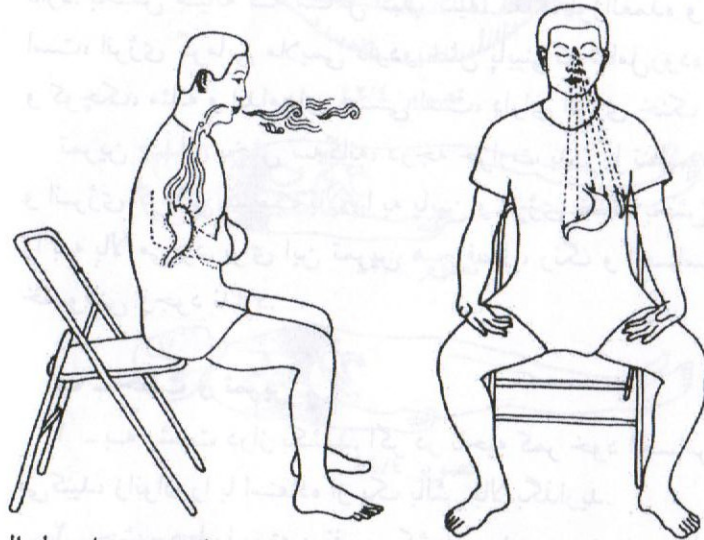


تصویر ۳۸/۴ - صدرا را در تارهای صوتی خود بشنوید  
تصویر ۳۷/۴ - با صدای "هو و و" بازدم کنید

۴ - نفس خود را به طحال، لوزالمعده و معده هدایت کرده  
(تصویر ۳۹/۴) و تصور کنید که نوری به رنگ زرد روشن همراه  
با عدالت و مروت با نفس شما به طحال و اعضای مربوطه وارد  
می شود.

۵ - دستها را به آرامی پائین آورده و برانها بگذارید، در  
حالی که هر دو کف دست رو به بالا قرار دارند.

۶ - چشمهای خود را بسته و به طور طبیعی نفس بکشید. تصور  
کنید که هنوز در حال تکرار کردن صدای "هو و و" هستید. بر  
احساس و تبادل انرژی خود تمرکز کنید (تصویر ۴۰/۴)  
۷ - این تمرین را ۳ تا ۶ مرتبه تکرار کنید.



تصویر ۴۰/۴ - چشمهای خود را ببندید و به طحال، لوزالمعده و معده هدایت کنید  
تصویر ۳۹/۴ - نفس خود را به طحال، لوزالمعده و معده هدایت کنید

۸ - برای برطرف کردن مشکلاتی مانند سوء هاضمه، حالت  
تهوع، شکم روی و نیز برای سمزدایی از طحال، این تمرین را ۹ تا  
۳۶ مرتبه تکرار کنید. این تنها صدایی است که درست بعد از  
صرف غذا می توان تمرین کرد.

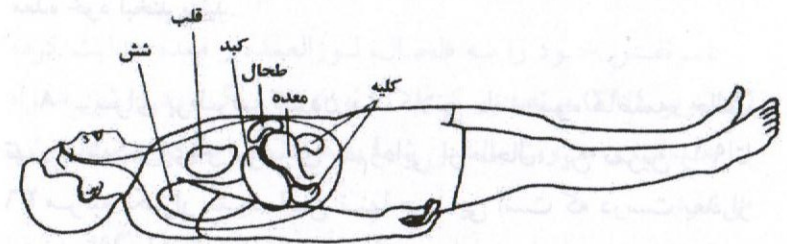
## ۹ - صدای درمانگر ششم: تمرین برای جریان خون

## الف - ویژگی‌ها

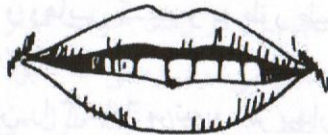
بخش سه‌گانه به سه مرکز انرژی در بدن اشاره دارد. بخش بالایی که شامل مغز، قلب و شش است، انرژی گرمایی بسیاری دارد. بخش میانه که شامل کبد، کلیه، معده، لوزالعمده و طحال است، انرژی گرمایی ملایمی دارد و بخش پایینی که شامل روده بزرگ و کوچک، مثانه و اندام‌های جنسی است، دارای انرژی خنک است. تمرین صدای بخش سه‌گانه، درجه حرارت بدن را تنظیم می‌کند و انرژی گرمایی قسمت بالا را به پایین و انرژی خنک بخش پایین را به بالا می‌برد. برای این تمرین هیچ فصل، رنگ و احساسات به خصوصی وجود ندارد.

## ب - حالت و تمرین

- ۱ - به پشت دراز بکشید. اگر در ناحیه کمر خود احساس درد می‌کنید، زانوان را با استفاده از یک بالش بالا بگذارید.
- ۲ - چشم‌ها را بسته و نفس بکشید. معده و سینه خود را بدون کشیدگی باز کنید. (تصویر ۴۱/۴)



تصویر ۴۱/۴ - به پشت دراز بکشید، چشمان خود را ببندید و نفسی عمیق بکشید.



تصویر ۴۲/۴



تصویر ۴۳/۴



تصویر ۴۴/۴



تصویر ۴۵/۴



تصویر ۴۶/۴

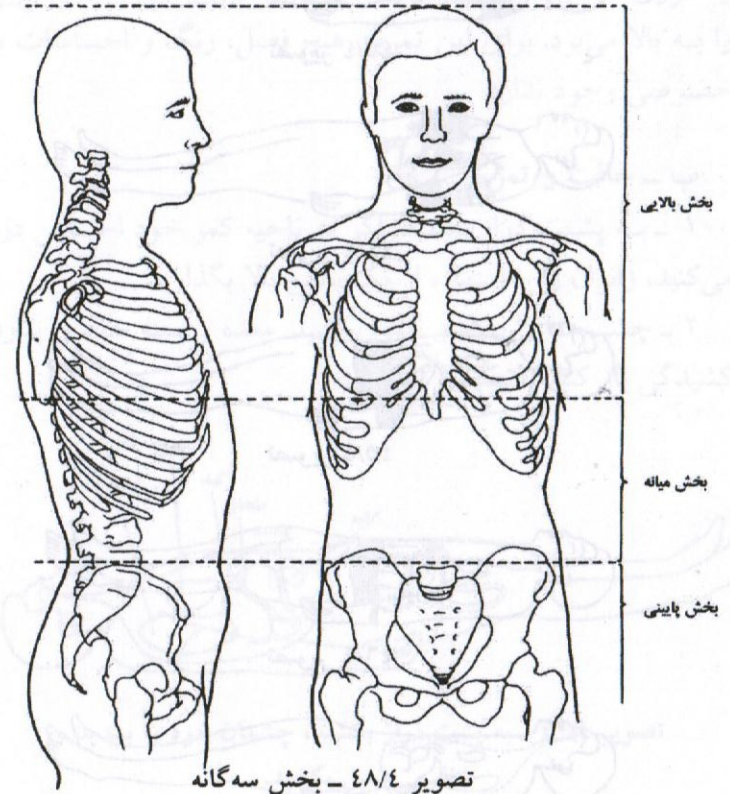


تصویر ۴۷/۴ - به طور طبیعی نفس بکشید



۳- نفس خود را با صدای "هی ی ی ی" (تصویر ۴۲/۴) که از بالای سینه شروع و در ناحیه پائین شکم ختم می شود، از دهان خارج کنید و تصور کنید که سینه و شکم شما کاملاً صاف شده اند. احساس سبکی و رهایی کنید و به طور طبیعی نفس بکشید (از تصویر ۴۳/۴ تا ۴۷/۴)

۴- این تمرین را ۳ تا ۶ مرتبه و اگر بیدار بودید، بیشتر تکرار کنید. تمرین صدای بخش سه گانه می تواند بدون آنکه به خواب بروید، در حالیکه به پهلو دراز کشیده اید و یا روی صندلی نشسته اید، به شما احساس آرامش بدهد.



تصویر ۴۸/۴ - بخش سه گانه

### ۱۰- تمرین روزانه

۱- سعی کنید هر شش صدا را هر روز تمرین کنید هر زمانی از روز فرصت کردید، برای انجام تمرین مناسب است. به ویژه انجام آن در زمان خواب مؤثر است، چراکه باعث خوابی راحت و عمیق می شود. زمانی که شیوه تمرین را به درستی آموختید، انجام آن فقط ۱۰ تا ۱۵ دقیقه طول می کشد.

۲- پس از انجام تمرین های سنگین، انرژی گرمایی آزاد می کنید. بعد از ورزش سنگین انجام شش صدا بسیار سودمند است. مانند ورزش همراه با رقص، دوی آهسته، ورزش های رزمی، یوگا و یا مدیتیشن که گرمای بسیاری در بخش سه گانه بالایی تولید می کنند (مغز یا قلب). این تمرین مانع افزایش حرارت به طوری که سلامتی را تهدید کند، می شود. سعی کنید که هرگز بعد از انجام تمرین های سنگین دوش آب سرد نگیرید، چرا که به بدن آسیب می رساند.

### ۳- صداها را به ترتیب تمرین کنید

الف. همیشه تمرین ها را به همان ترتیبی که گفته شد، انجام دهید. صدای شش (پایین)، صدای کلیه (زمستان)، صدای کبد (بهار)، صدای قلب (تابستان)، صدای طحال (هوای گرم پاییزی)، صدای بخش سه گانه.

ب. اگر اندامی خاص و یا بخشی از یک اندام به دلیل درد شما را آزار بدهد، تعداد دفعات انجام تمرین صدای مربوط به آن اندام

را افزایش دهید.

### ۴ - فصل، اندام و صدا

در فصل‌های مربوط به هر عضو باید تمرین‌های مربوطه را بیشتر انجام داد، چون هر عضو در فصل خاصی فعال‌تر است. به عنوان مثال در بهار صدای کبد را ۶ تا ۹ مرتبه انجام دهید، در صورتی که انجام بقیه صداها ۳ تا ۶ مرتبه کافی است. اگر احساس تنش و یا خستگی کردید، فقط تمرین صدای شش و کلیه را انجام دهید.

### ۵ - زمان استراحت در فاصله انجام تمرین صداها

زمان استراحت در فاصله انجام تمرین صداها بسیار پراهمیت است، زیرا در این زمان می‌توان با اعضا ارتباط برقرار کرد و به آن‌ها لبخند زد و انرژی‌های منفی را به مثبت تبدیل کرد.



۲- اول فکر کنید و سپس سخن بگویید. اگر کسی سخن بگوید و بعد حرف بزند حرف‌هایش را با دقت انتخاب کرده و در جگر و کبد گفتار آنها نقش می‌گذارد و می‌تواند باعث کسب حرفه زدن انرژی را بخورد.

۳- کم‌تر دگران باشید و قدم‌هایی محکم بردارید. در زمان ایستادن و گشتن تمرین بکران باشد هر که فکر کرد در زمان ایستادن ایستادگی کند و در زمان حرکت حرکت کند و در زمان نشستن نشسته بماند و در زمان برخاستن برخیزد.

۴- در زمان استراحت در فاصله انجام تمرین صداها بسیار پراهمیت است، زیرا در این زمان می‌توان با اعضا ارتباط برقرار کرد و به آن‌ها لبخند زد و انرژی‌های منفی را به مثبت تبدیل کرد.

### فصل پنجم

### خرد تائو در زندگی روزمره

## ۲- اول فکر کنید و سپس سخن بگوئید

کم تر حرف بزنید. حرف‌هایتان را با دقت انتخاب کرده و در چگونگی و زمان گفتن آنها دقت کنید. ولی یادتان باشد که کم حرف زدن انرژی را ذخیره می‌کند.

## ۳- کم تر نگران باشید و قدم‌هایی محکم بردارید

درباره آینده و گذشته کم تر نگران باشید چراکه فکر کردن درباره آن‌ها نگرانی ایجاد می‌کند و نگرانی باعث تنش و فشار روحی می‌شود. و سعی کنید بر زمان حال تمرکز کنید و همواره به دیگران کمک کنید و آن‌ها را ببخشید.

## ۴- پرورش نیروی ذهنی

در روش تائو به پرورش نیروی خلاقیت و نیروی ذهنی بسیار بها می‌دهند. در بسیاری از کشورهای مشرق زمین مانند چین به جای واژه ذهن از کلمه قلب استفاده می‌کنند. زمانی که انسان بتواند خود را فراموش کند و قلب خود را پرورش دهد، رفته رفته از ابتلا به بیماری‌ها رها خواهد شد.

زمانی که بیمار هستید و به مراقبه می‌پردازید، به این نکته فکر نکنید که برای رهایی از بیماری به مراقبه مشغول هستید. در عوض، بر اندام، صدا و یا تمرین مورد نظر تمرکز کنید.

## ۵- ارتباط جنسی خود را کنترل کنید و نگذارید که غرایز

### بر شما مسلط شوند

فعالیت جنسی خود را کنترل کنید. ارتباط جنسی بیش از حد باعث کم شدن ذخیره انرژی بدن و توانایی تمرکز می‌شود.

## ۱- با لبخند تنش را از بین ببرید

همیشه با صداقت لبخند بزنید و قلب خود را پر از محبت کنید. این عمل نقش دارویی برای پیشگیری از بیماری را دارد. زمانی که شما غمگین، خشمگین یا عصبی و افسرده هستید و یا زمانی که گریه می‌کنید، زهری به داخل بدن شما می‌ریزد. اما وقتی لبخند می‌زنید، مایعی مانند عسل وارد بدن می‌شود.

همه می‌دانند که امروزه زندگی انسان بسیار پر تکاپو است. برای بسیاری از مردم پایان کار روزانه با سردرد همراه است، فشارهایی که همواره همراه انسان هستند. وقتی مشکلی برای شما پیش می‌آید، اگر به آن لبخند بزنید، همه مسائل حل می‌شود و دیگر هرگز دردسری پیش رویتان قرار نمی‌گیرد.

شاید در ابتدا نتوان به سادگی نتایج لبخند درونی را درک کرد، اما با تمرین‌های بیشتر می‌توان آن را جزئی از زندگی خود کرد.

در هر حالتی به خاطر داشته باشید که باید لبخند بزنید، چه ایستاده باشید و چه در حال قدم زدن و سپس خود را رها کرده و قلب خود را از عشق سرشار کنید و بگذارید نیروی عشق اطراف بدن شما را فرا گیرد. این روش بسیار ساده و عملی است و مشکلات شما از پیش رویتان کنار می‌روند.

ذهن با آنچه که در طی روز می بیند، می شنود و می بوید، تغذیه می شود. در نتیجه، در دوران جوانی محرک های جنسی بر انسان تأثیر بیشتری می گذارند و نیروی او را کاهش می دهند. بنابراین، سعی کنید که بر تمرین های روزانه خود بیشتر تمرکز کنید تا نیروی بیشتری در بدنتان جریان داشته باشد.

### ۶- به سر خود احترام گذاشته و پاهای خود را گرم نگه دارید

سر شما کنترل کننده اصلی اعضای داخلی و اندام های مهم بدن است. سر خود را خنک و پای خود را گرم نگه دارید. این روش مانع جمع شدن انرژی در سر می شود و از بروز بیماری پیشگیری می کند. زمانی که انرژی به سر می رود، فشار خون نیز افزایش می یابد.

حرکت انرژی به سمت پا، تعادل فشار خون را برقرار می کند و مانع سکتة قلبی می شود، پس پاها را به هم مالیده و آنها را همواره گرم نگه دارید.

### ۷- گردن را گرم نگه دارید

گردن معبر بسیاری از رگ ها و اعصاب مهم بدن به شمار می آید، پس باید مراقب آن بوده و این عضو را گرم نگه داشت. از حواس پنجگانه بیش از حد استفاده نکنید. سعی کنید حواس خود را بیش از حد بکار نبرید. برای مدت طولانی به چیزی نگاه یا گوش نکنید. هر گاه بیش از حد از حواس پنجگانه خود استفاده کردید، در انتظار بیماری ای که به سراغتان می آید، باشید. برای طول عمر و سلامتی، چندین بار در روز همان طور که پیش از این گفته شده

است آب دهان خود را ببلعید.

### ۸- خرد در تغذیه

مراقب غذا خوردن خود باشید. آنقدر نخورید که معده کاملاً پر شود و سپس بعد از خوردن غذا بلافاصله دراز نکشید و یا برای مدت طولانی ننشینید. سعی کنید پیش از خواب غذا میل نکنید. غذا را به مقدار کم و در وعده های متعدد میل کنید.

به این نکته توجه کنید که قبل از غذا خوردن نفسی عمیق بکشید. سعی کنید در بهار غذاهای تند، در تابستان غذای ترش، در پائیز غذاهای تلخ و در زمستان غذاهای کم نمک میل کنید، ولی به این نکته هم توجه کنید که در این اصول زیاده روی نکنید.

اصولاً مصرف غذاهای پخته بهتر از غذاهای خام است، پس سعی کنید غذاهای شما کاملاً پخته شده باشند.

سعی کنید پس از غذا از نوشیدن مایعات پرهیز کنید. در صورتی که شدیداً گرسنه هستید، نباید زیاد بخورید که باعث سوء هاضمه می شود.

از خوردن میوه خام با معده خالی پرهیز کنید. در وعده غذای روزانه خود از سبزیجات استفاده کنید ولی مصرف مقدار زیاد سبزیجات خام رنگ رخسار را کدر می کند.

### ۹- پرهیز از زیاده روی

پیاده روی طولانی به زردپی ها آسیب می رساند، نشستن زیاد ماهیچه ها را ضعیف می کند. ایستادن باعث آسیب رساندن به استخوان ها شده و زیاد دراز کشیدن هم به اعضای داخلی آسیب می رساند. زیاد به جایی خیره نگاه کردن به خون صدمه می زند.

خشم، غم، ناراحتی و دلواپسی و همچنین خوش گذرانی بیش از حد برای سلامتی فرد مضر است. خلاصه، زیاده‌روی در هر کاری یا مصرف هر چیزی برای سلامتی انسان ضرر دارد.

### ۱۰- مراقبت در فصل‌های مختلف

در زمستان پاهای خود را گرم و سر خود را خنک نگه دارید. در بهار و پائیز پاها را خنک نگه دارید. در زمانی که عرق کرده‌اید، آب سرد ننوشید چرا که به معده و قلب شما آسیب می‌رساند. در بهار و تابستان به طرف شرق خوابیده ولی در پائیز و زمستان رو به غرب بخوابید. در تابستان و پائیز زود بخوابید و زود هم بیدار شوید. در زمستان زود بخوابید ولی دیر بیدار شوید. در بهار قبل از تاریک شدن هوا بخوابید و زود بیدار شوید. در طی روز، ۵ بار دندان‌ها را تمیز کرده و هفت بار آن را با آب بشویید (صبح - ظهر - بعدازظهر - غروب و نصف شب).