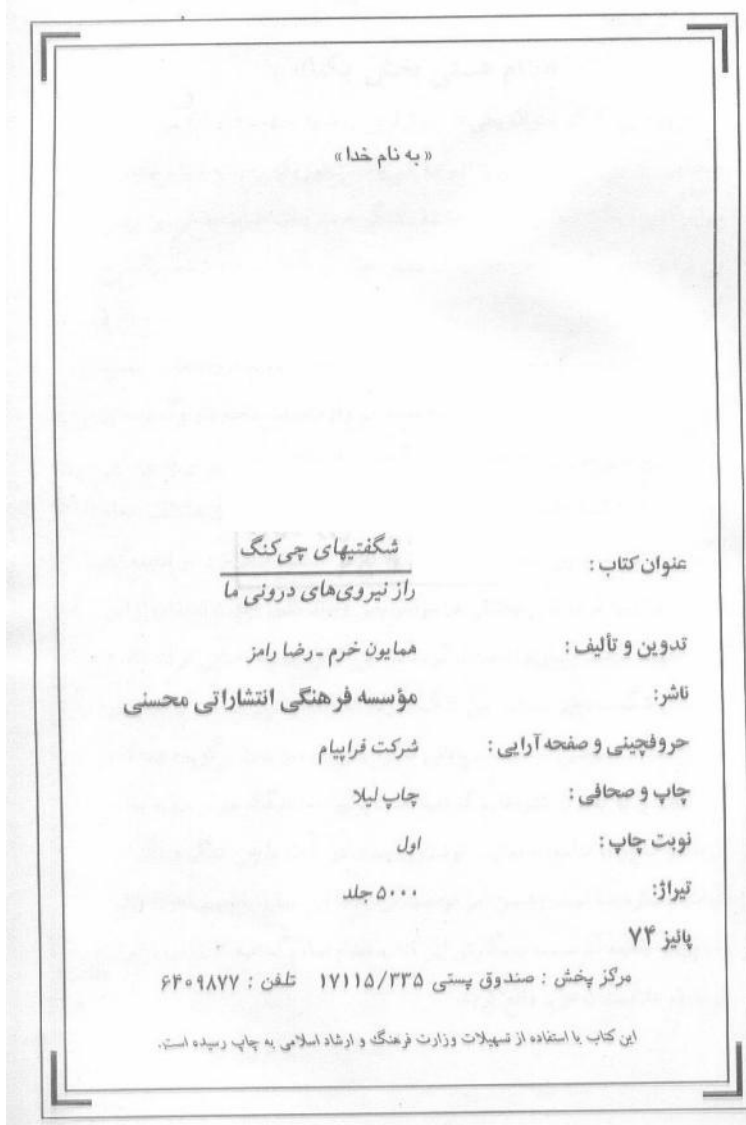
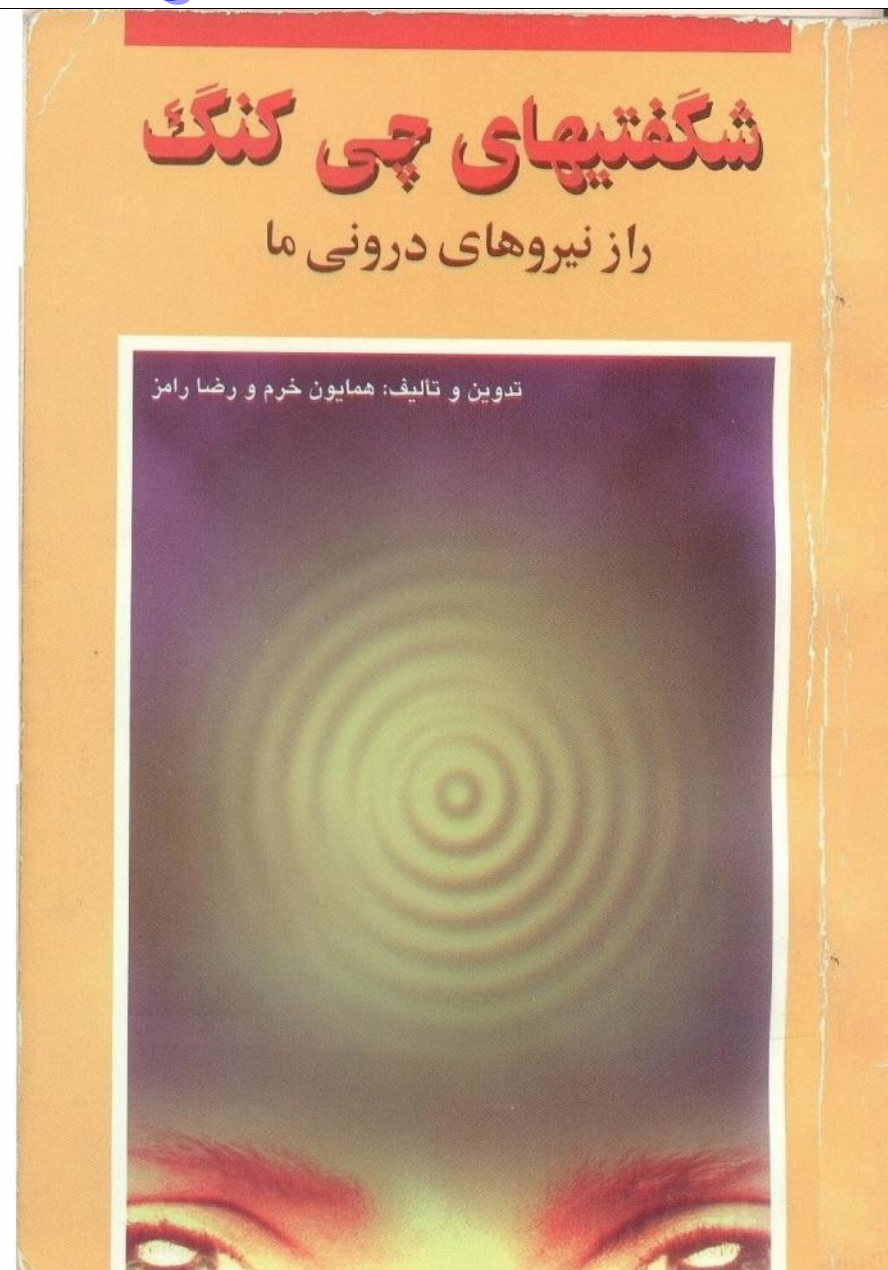




«بنام هستی بخش یکتا»

امروزه چی کنگ بعنوان یکی از مؤثرترین روشها جهت درمان بیماریهای مختلف روحی و جسمی مورد توجه می باشد. بطوریکه روزانه میلیونها نفر در سراسر کشور چین و حتی کشورهای مختلف دیگر به تمرینات حیات بخش این روش می پردازد. چی کنگ که در ابتدا بعنوان متدی جهت سلامتی و دفاع شخصی مطرح گردیده بود، در اثر گذشت زمان و پیشرفت آن تبدیل به علمی جهت درمان و پیشگیری از بیماری گردید. در طی چند سال اخیر توجه دانشمندان و محققین نسبت به روشهای چی کنگ ترقی و در پی آن تحقیقات و آزمایشات دامنه دار و گسترده ای پیرامون این علم آغاز شد، که نتایج بدست آمده بسیار جالب و درخور توجه بود این تحقیقات که با کمک اساتید برجسته این علم و دانشمندان کشورهای مختلف انجام شد، باعث گردید تا چی کنگ بعنوان روشی کاملاً علمی مطرح و در ادامه آن بیمارستانها و مراکز درمانی مختلفی در سراسر چین و چند کشور، جهت استفاده از این روش جهت درمان بیماریها احداث گردد. در این کتاب نمونه هایی از اعمال و درمانهای شگفت انگیز اساتید چی کنگ آورده شده که بسیار جالب و درخور تحسین است. همچنین در قسمت پایانی کتاب یک سری تمرینات برگزیده هفتگانه چی کنگ را به تصویر کشیده ایم که امید است برای خوانندگان عزیز مفید واقع گردد. در کشور ما متأسفانه فعالیت نوشتاری جدی در رابطه با چی کنگ و تأثیرات آن انجام نگردیده است و همین امر موجب گردید تا این حقیر با جمع آوری منابع مختلف و مطالعه آن نسبت به نگارش این کتاب اقدام نمایم که امید است مورد قبول و استفاده علاقمندان عزیز واقع گردد.

فهرست عناوین

۷.....	تکنیک و تمرینات چی کنگ
۱۲.....	انواع مختلف استفاده از علم چی کنگ
۱۳.....	هیپنوتیزم
۱۴.....	جریان الکتریسیته جریان بدن
۱۵.....	بیپوشی بوسیله چی کنگ
۱۶.....	ترک اعتیاد از طریق چی کنگ
۱۷.....	چی کنگ بعنوان یک روش کاملاً علمی
۱۹.....	تاریخچه چی کنگ
۲۱.....	طبقه بندی تمرینات چی کنگ
۲۳.....	چگونه چی کنگ باعث بهبود بیماریها می گردد
۲۶.....	چند نمونه دیگر از معالجه توسط چی کنگ
۲۷.....	طب فشاری چی کنگ
۲۹.....	چی کنگ بعنوان عاملی جهت کنترل سرطان
۳۰.....	سرطان زن نقاش
۳۱.....	درمان بیمار زاپنی از طریق چی کنگ سنتی
۳۲.....	چی کنگ و حیات دوباره
۳۵.....	چه بیماریهایی از طریق چی کنگ قابل درمان هستند
۴۵.....	کشف اشعه های مادون قرمز و امواج فرا شنوایی
۴۷.....	تمرینات تندرستی
۵۰.....	پیشرفت غیر منتظره در تحقیقات چی کنگ
۵۱.....	تأثیرات لیزر و آمان بر روی اطلاعات آبی
۵۴.....	آزمایشات مولکولی
۵۵.....	تأثیر بر روی عکس العمل
۵۶.....	سه اصل مهم در چی کنگ
۵۷.....	سه عامل مورد نیاز در تمرینات چی کنگ
۵۹.....	تمرینات چی کنگ
۶۱.....	تنفس
۶۵.....	تمرکز داخلی
۶۸.....	تقویت چی کنگ
۷۲.....	تمرینات سلامتی بدن
۸۷.....	چی کنگ و تمرینات بینائی و چشم
۹۰.....	نش حرف برای سلامتی و تندرستی
۱۰۰.....	چی کنگ همراه با دو آنجین

هدف از نگارش این کتاب در واقع آشنایی ملت عزیز با چی کنگ و تأثیرات آن می باشد و تأثیرات آن می باشد و انشاء... در پی آن کتب دیگری نیز در این رابطه چاپ و در اختیار علاقمندان این علم قرار خواهیم داد. در اینجا بر خود لازم میدانم از زحمات برادر گرامی جناب آقای رامز که در ترجمه منابع این کتاب به بنده کمک فراوانی نموده اند کمال قدردانی و تشکر را بنمایم. در پایان این مکتوب رابه تمامی علاقمندان و محققین و ورزشکاران عزیز تقدیم میدارم.

ومن...التوفیق

پائیز ۱۳۷۳

همایون خرم

در این کتاب از منابع زیر استفاده گردیده است:

BELIVE IT OR NOT

Ancient and

Mysterious

Chinese

Qigong

(and)

Qigong Therapy

در یک تعریف ساده و کاملاً خلاصه می توان گفت که چی کنگ علمی است جهت ایجاد و تقویت سلامتی انسان که این روش در چین به صورت عمومی مورد استفاده می باشد و مردم چین اعتقاد راسخی به تأثیرات چی کنگ بر بدن انسان دارند.

چی کنگ نمایانگر حرکتی فعال جهت جلوگیری و معالجه بیماریهای مختلف، حفاظت و تقویت سلامتی، مقاوم نمودن انسان در برابر پیری زودرس و طولانی نمودن زندگی می باشد. به همین دلیل در چین قدیم اساتید، چی کنگ را در این جمله معنی می نمودند «برطرف کردن بیماریها و طولانی کردن زندگی» (چی) و (کنگ) ممکن است بصورت جداگانه به شرح زیر توصیف گردد.

برخی از صاحب نظران (چی) را با هوا ارتباط می دهند. بدین صورت که (چی) در هوای اطراف ما پراکنده می باشد و با تنفس های صحیح و اصولی جذب بدن گشته و در داخل بدن ذخیره می گردد. ولی مطابق با آزمایشات متعددی که توسط دانشمندان مختلف انجام گردیده است. نتایج دیگری بدست آمده است بطوریکه برای اولین بار دانشمند با تجربه ای کشف نمود که چی در چی کنگ شامل تشعشع زیر یا ماوراء قرمز، الکتریسیته ساکن، ذرات روان و غیره می باشد. همین دانشمند در دنباله نظریات خود آورده است که (چی) در چی کنگ تنها معنی تنفس اکسیژن و بازدم دی اکسیدکربن را ندارد و در واقع (چی) مانند یک ثروت عظیم و نهفته در درون انسان است که این ثروت دارای پیامهای پیچیده ای از انرژی می باشد که این چی را اصطلاحاً چی حقیقی می نامند.

تئوری پزشکان قدیم چین بر این اصل استوار بود که حقیقت (چی) در بدن انسان یا هر موجود جاندار دیگری در واقع قدرت تحرک و فعالیتهای اساسی آن جاندار است. بنابراین می توان گفت قدرت چی در کنگ در واقع بستگی به این دارد که تا چه اندازه به نیروی چی حقیقی نزدیکی باشد.

نیروی چی را می توان به شکل کلی به دو دسته تقسیم بندی نمود.

۱- نیروی چی از دنیای قبل

۲- نیروی چی از دنیای بعد

(چی از دنیای قبل)

در نظریات دانشمندان قدیم و محققین این رشته آمده است که در زمان شکل گیری جنین و بوجود آمدن انسان این نیرو در وجود جنین نقش بسته و در شکل گیری اندامها نیز کاملاً مؤثر می باشد و در واقع انرژی ابتدایی زندگی انسان توسط این نیرو از طریق مادر به طفل منتقل می گردد و پس از شکل گیری کامل جنین این انرژی در کلیه ها و قلوب و شانه های طفل ذخیره می گردد و در واقع در این نظریه آمده است که نیروی چی از بدو تولد بصورت ذخیره در بدن تمام جانداران وجود دارد.

(چی از دنیای بعد)

در دنباله این نظریات آمده است که چی از دنیای بعد را می توان به دو دسته تقسیم بندی نمود.

۱- چی آسمانی ۲- چی زمینی

(چی آسمانی)

چی آسمانی در واقع همان نیروی پراکنده در هوای اطراف ما است که توسط عمل دم و بازدم به بدن جذب و در آن ذخیره می گردد.

(چی زمینی)

چی زمینی نیرویی است که ما توسط مصرف آب آشامیدنی و حیوانات دانه ها از زمین جذب می نمایم. در این نظریه آورده است که استفاده از دانه ها و تخمهای قوت دهنده و هضم آن بوسیله جسم ما باعث ذخیره نیرو و انرژی در اندام مختلف بویژه اندام اصطلاحاً توخالی در بدن مانند معده و روده ها و غیره گردیده و جهت قدرت تحرک در بدن جاندار ذخیره می گردد.

در واقع سبب زندگی یک جاندار چی از دنیای قبل بوده و متمم آن نیز چی از دنیای بعد می باشد که ایندو در کنار هم هدایت می کنند انسان را جهت زندگی و هر یک بدون دیگری بی فایده می باشد. بدنبال تمرینات مداوم چی کنگ در واقع

چی حقیقی ساخته می شود که این نیرو وظایف عمومی فراوانی در بدن انسان را دارا می باشد.

در یک نظریه یکی از استادان چی کنگ آمده است که تمرین مداوم جهت ساخته شدن چی حقیقی در بدن انسان در واقع معنی (کنگ) می باشد که معمولاً (کونگ فو) نیز نامیده می شود و ممکن است (کونگ فو) معنی در زمان قابلیت تمرینات چی کنگ باشد و همچنین ممکن است معنی آموختن اسلوب شناسی و فضیلت استادی در انجام تمرینات چی کونگ را نیز داشته باشد که آنرا بصورت اختصار می توان (متدی برای ساختن چی) نامید.

پشتکار یکی از مهمترین عوامل جهت بدست آوردن و پرورش فکر و بدن در چی کنگ می باشد. که یک هنرجو با شروع به موقع و پشتکار کافی می تواند به نتایج خوب و قابل توجهی در این علم برسد.

هدف از انجام تمرینات چی کنگ در واقع ساختن نیروی چی می باشد که ساختن نیروی چی مستلزم ۳ روش و تمرین خاصی می باشد که عبارتند از:

۱- تنفس اجباری ۲- تمرکز و سکوت ذهنی ۳- هماهنگی و حفظ ارگانیزم بدن که با انجام این سه روش تمرین یک هنرجو می تواند به نتایج قابل توجهی دست یابد.

«تکنیک و تمرینات چی کنگ»

چی کنگ در مدارس مختلف به شیوه های گوناگونی تمرین می گردد که در کشور چین به طور تقریبی به ۵ مدرسه طبقه بندی می گردد.

۱- مدرسه فلسفه ۲- مدرسه بودایی ۳- مدرسه اخلاق ۴- مدرسه پزشکی ۵- مدرسه بوکس

۱- مدرسه فلسفه: در این مدرسه تمرینات براساس تقویت بدن و فکر بوده و بیشتر هدف آن حکمرفایی فکر بر بدن می باشد که این روش را اختصاراً توسعه زندگی و طبیعت می نامند.

۲- مدرسه بودایی: در این مدرسه تأکید زیادی بر اعتدال فکر می باشد.

۳- مدرسه اخلاق: نظر مدرسین این مدرسه بر روی تعدیل مغزی و فکری یعنی

شگفتیهای چی کنگ

خلوص و صداقت و توسعه دادن شخصیت اخلاقی جهت بدست آوردن حالت و وضعیت آرامش و سکوت می باشد.

۴- مدرسه پزشکی: هدف اصلی تمرینات در این مدرسه جهت مداوای بیماری و پیشرفت سلامتی و طول عمر می باشد.

۵- مدرسه بوکس: هدف این مدرسه از تمرینات چی کنگ تقویت بدن و اندامهای مختلف جهت مبارزه و آمادگی جهت دفاع از خود در قبال حملات دشمن و تهدیدهای احتمالی و باقی سلامتی و طول عمر می باشد که تفاوتهایی با روشهای مدارس دیگر دارد.

طبق اختلافاتی که در انجام تمرینات چی کنگ در مدارس مختلف وجود دارد می توان این تمرینات را به ۳ دسته کلی تقسیم نمود که عبارتند از:

۱- چی کنگ ساکن یا خاموش ۲- چی کنگ قوه ای یا متحرک

۳- چی کنگ متحرک و بی صدا

که تمامی این روشها مستلزم ۳ تمرین کلی می باشند.

۱- تعلیمات فکری ۲- تعلیمات تنفسی ۳- تعلیم ترکیبات و فرمها

۱- تعلیمات فکری: این تمرینات را Mental dayin می نامند که در اصطلاح به معنی راهنمایی و وادار نمودن و جهت دادن فکر و تمرکز توسط استاد و مربی می باشد.

۲- تعلیمات تنفسی: این تمرینات شامل دم، بازدم، بازدم عمیق، دمیدن و فوت کردن از حلق و نگهداشتن تنفس می باشد.

۳- تعلیم ترکیبات و فرمها: این نوع تعلیمات بوسیله حرکات بدنی مختلف و اصولی توسط استادان به هنرجویان آموزش داده میشود که شامل قدم زدن، ایستادن، نشستن، دراز کشیدن، زانو زدن و ماساژ دادن می باشد.

«شاهکارها و عجایب چی کنگ»

در رابطه با اعمال شگفت انگیز استادان چی کنگ روایات و داستانهای بی شماری وجود دارد که نشانگر نیروی عظیم چی کنگ و روشهای مختلف بکارگیری آن می باشد که شنیدن آن باعث تعجب انسان گردیده و گاهاً نیز غیر

شگفتیهای چی کنگ

قابل باور به نظر می رسد. ولی اعمال شگفت آور اساتید این روش که در حضور هزاران نفر تماشاچی انجام گردیده است خود مبین صحت و درستی این حرکات می باشد که ما در اینجا به ذکر چند نمونه از این اعمال می پردازیم.

(یوان شیبین) استاد شصت ساله چی کنگ که اهل بیجینگ (پکن) می باشد در مقابل سنگی به ارتفاع یک متر و به پهنای ۵ سانتیمتر و قطر ۱۲ سانت ایستاد و پس از مدتی تمرکز ناگهان با سر خود به سنگ کوبید و آن را به دو تکه تقسیم کرد. از دیگر مهارتهای این استاد چرخش بدن بر روی نوک چنگ می باشد. وی نیروی چی را به منطقه تان تین (به منطقه تان تین منطقه اکسیر نیز گفته می شود که این منطقه حدوداً چهار انگشت پائین تر از شکم و حدوداً در میان استخوانهای لگن قرار داشته و یکی از نقاط تمرکز حواس در هنگام چی کنگ می باشد). هدایت کرده و سپس با شکم بر روی چنگ ۳ شاخه ای دراز می کشید و پس از مدتی شروع به چرخش بر روی نوک چنگ می نمود و پس از انجام این عمل تماشاگران مضطرب با کمال حیرت می دیدند که پوست شکم وی حتی یک خراش سطحی نیز برنداشته است.

دکتر (دینگ زازانگ) برنده جایزه نوبل فیزیک پس از مشاهده یک سری حرکات اظهار نمود. این هنرهای مشرق زمین کاملاً دشوار و بسیار شگفت انگیز می باشد، بطوریکه انستیتوهای فیزیکی و انرژی، قادر به توضیح و تشریح این موارد نمی باشد.

(استاد شیونینگ با هدایت نیروی چی به سر خود توانست یک شمش آهن ۳۰×۳۰ را دو نیمه کند) طبق محاسباتی که انستیتوی مکانیک دانشکده علوم چین در مورد شکستن این شمش آهن انجام داد به این نتیجه رسیدند که حدوداً ۱۵۰۰ کیلوگرم نیرو جهت شکستن این شمش باید بکار گرفته شود.

از دیگر اعمال شگفت انگیز هوشیونینگ اینکه وی قادر بود یک میله محکم فلزی را چندین دور به دور گردن خود حلقه نماید. لازم به تذکر است که این عمل توسط خود وی انجام می گیرد. بدین ترتیب که یک سر میله را روی گلو قرار داده و با دست دیگر خود سر دیگر میله را گرفته و با چرخاندن بدن این میله را کاملاً به دور گلوئی خود پیچ میداد.

(زاجیشو) یکی از استادان چی کنگ قادر بود بر روی تعدادی خنجر دراز کشیده و سنگ بزرگ را روی شکم خود خرد نماید. این استاد که اهل ایالت (هوان) چین بود، در سفرهای زیادی به کشورهای مختلف جهان از جمله ایتالیا با انجام این نمایشات باعث حیرت و ترس تماشاگران می شد. که شرح یکی از این نمایشات بدین قرار بود که:

وی یک تختخواب چوبی تهیه کرده بود و روی آن ۳ عدد چاقوی تیز قرار داده بود، بطوریکه نرک چاقوها به طرف بالا بود. سپس در یک لحظه نیروی چی را به طرف کمر خود هدایت نموده و پس از برهنه شدن بر روی چاقوها دراز می کشید بطوریکه ۲ تا از چاقوها بر پشت وی و یک چاقو نیز زیر کمرش قرار می گرفت. سپس یک سنگ بزرگ در حدود ۱۰۰ کیلوگرم را روی شکم خود قرار داد و پس از آن یک جوان نیرومند با پتک شروع به ضربه زدن بر روی سنگ نمود و بالاخره پس از ۱۳ ضربه سنگ به دو نیم تقسیم شد و وقتی که استاد چی کنگ از روی تخت بلند شد و پشت خود را به حاضران نشان داد هم با شگفتی مشاهده نمودند که حتی کوچکترین خراشی نیز بر نداشته است.

(لی شی وی) استاد چی کنگ از ایالت (شجیانگ) نمایش جالب دیگری را انجام می داد بدین ترتیب که ۱۰ موتورسوار در این نمایش عجیب شرکت داشتند که ۲ موتورسوار سر این استاد و ۸ موتورسوار دیگر دستها و پاها را با طناب می کشیدند. لازم به ذکر است که نیروی ده موتور سیکلت برابر با ۸۵ اسب بخار می باشد که این قدرت هر انسان معمولی دیگر را تکه تکه می نماید.

علاوه بر این نمایشات اعمالی نظیر شکستن سنگهای بزرگ و سخت بوسیله دست، نگاهداشتن نیزه بر روی نوک انگشتان، حرکت کامیون از روی بدن و غیره از دیگر اعمال اساتید چی کنگ می باشد. که به این شاخه از چی کنگ اصطلاحاً (چی کنگ سخت و خشن) می گویند.

(ایجاد بی وزنی)

چین گانگ یکی از سبکها و شاخه های چی کنگ می باشد که جهت ایجاد بی وزنی بدن انجام می گیرد. در افسانه های چینی داستانهای زیادی از دویدن

استادان روی سقفها و جهش روی دیوارهای بلند و غیره وجود دارد که نشانگر ایجاد بی وزنی و کم وزنی آن اساتید در زمانها گذشته می باشد. که نمونه های زیادی از ایجاد این حالت نیز در این عصر توسط اساتید بنام چی کنگ به مردم نشان داده شده است.

یکی از استادان چی کنگ در بیجینگ در میان هزاران نفر تماشاچی با پای برهنه بر روی سطح بزرگی از خرد شیشه ایستاد و پس از هدایت نیروی چی کنگ شروع به تحرک روی شیشه ها نمود، مردم که با تعجب به این صحنه نگاه می کردند منتظر خونریزی از پای این استاد بودند اما با وجود حرکت و جست و خیز حتی یک قطره خون از پاها ی وی نیامد.

(لی چنگ شنگ) استاد چی کنگ از ایالت (جیانگشو) در یکی از نمایشات خود چهار عدد تخم مرغ را روی یک میز قرار داده و سپس به آرامی روی میز پرید و شروع به تمرین چی کنگ نمود و پس از آن این استاد ۷۲ کیلویی هر یک از پاها ی خود را روی دو عدد از تخم مرغها قرار داده و سپس از بین تماشاگران یک پسر بچه هفت ساله را صدا نمود و در همان وضعیت پسر بچه را نیز روی شانه خود قرار داد و بعد از لحظاتی دو سطل بزرگ آهنی را نیز پر از آب نموده و در دستان خود گرفت ولی تخم مرغها سالم مانده بودند. بطوریکه تماشاچیان به واقعی بودن تخم مرغها شک برده بودند و پس از اینکه یکی از تماشاچیان هر ۴ تخم مرغ را براحتی شکست معلوم گردید که تخم مرغها سالم و واقعی بودند. (شانگ چیا لینگ) استاد چی کنگ از ایالت هو بای در یک نمایش یک ورق کاغذ نازک را در دست دو نفر قرار داد و سپس بعد از تمرین چی کنگ روی کاغذ رفته و ایستاد.

در یک نمایش دیگر یک لامپ مهتابی را بوسیله دو حلقه کاغذ از سقف آویزان نموده و سپس بحالت بارفیکس از آن آویزان ماند، در حالیکه کاغذها پاره نگردیده و در جای خود ثابت ماندند و پس از اتمام حرکت استاد کاغذها را براحتی پاره نمود تا تماشاگران واقعی بودن حرکات را باور کنند. حال در اینجا این سؤال پیش می آید که چطور یک انسان با وزن ۷۰ کیلوگرمی خود می تواند از دو حلقه کاغذی آویزان بماند ولی کاغذ با این نازکی پاره نگردد؟ این معمایی

است که تاکنون از لحاظ علمی لاینحل مانده است. نمایش بعدی وی بدین قرار بود که یک شیشه ۳ میلیمتری را روی دو عدد بادکنک قرار داده و حدود یک دقیقه روی شیشه ایستاد. اگر چه در هنگامی که وی ایستاده بود بادکنکها کمی فشرده شده بودند ولی پس از اینکه نامبرده از روی شیشه ها پائین آمد بادکنکها کاملاً سالم بودند.

«انواع مختلف استفاده از علم چی کنگ»

با بالا گرفتن شهرت چی کنگ و علاقه مردم به این اعمال شگفت انگیز تعداد بیشماری از اساتید این علم که هر کدام مهارت خاصی را داشتند در سراسر چین و برخی کشورهای دیگر معروف شدند.

۱ «بلعیدن چاپستیک»

(تان راچینگ) استاد چی کنگ از منطقه (گانگری زانگ) در یکی از نمایشات خود یک چاپستیک (وسیله غذاخوری چینی ها و ژاپنی ها بعنوان قاشق استفاده می کنند و عبارت از دو تکه چوب نازک است) را به ده قسمت تقسیم کرد و سپس تمام آنها را همراه با آب بلعید. وی اظهار نمود که چاپستیکهایی را که قبلاً بلعیده در حدود ۲۰ الی ۳۰ کیلوگرم وزن داشته سپس هنگامی که بعد از بلعیدن از وی پرسیده شد که اکنون چه حالی دارید، اظهار نمود هیچگونه درد یا مشکلی در معده و روده هایم احساس نمی کنم.

۲ «حرکات موزن و هماهنگ»

(چین چانگفو) در یکی از نمایشات خود از میان تماشاچیان سؤال نمود. آیا کسی با من همکاری می کند. این استاد که اهل ایالت جیانگشو بود قصد داشت به وسیله چی کنگ حرکات موزونی را در نفر ایجاد نماید. سپس یک مرد جوان حاضر شد و بر روی سکو رفت. استاد چین از وی درخواست نمود ریلکس شده و چشمهایش را ببندد. چین دستهایش را به فاصله ۱۵ میلیمتری پشت وی به حرکت درآورد و بحالت دایره ای حرکت می داد. این حرکات جهت هماهنگی

بین کسی که نیروی چی را می فرستد و کسی که نیروی چی را دریافت می کند بکار می رود. یک دقیقه بعد استاد چین دستش را به عقب کشید و در همین موقع مرد جوان به عقب متمایل شد و سپس استاد چین دستش را به جلو هل داد و همزمان مرد جوان به جلو خم شد. با حرکت دستان استاد چین مرد جوان به جلو و عقب حرکت می کرد، گویی یک طناب نامرئی بین دستان استاد چی کنگ و مرد جوان متصل شده است.

در نمایش دیگری شش نفر از تماشاچیان در یک صف در روی سکو قرار گرفتند و سپس استاد چین از میان این شش نفر به نفر دوم نیروی چی را انتقال داد و سپس نفر دوم به جلو خم شد و به نفر اول لگد زد. درست مانند اینکه این شخص دیوانه شده است.

خشک (سفت) کردن بدن با فریاد

(لیوشازیونگ) استاد چی کنگ در یک نمایش، ۳ نفر از تماشاچیان را بر روی یک سکو و در یک خط قرار داد و پس از تمرین چی کنگ و ایجاد تمرکز، فریادی کشید و نیروی چی را به نفر اول هدایت کرد و در همان لحظه بدن نفر اول کاملاً سفت و خشک گردید. در این حالت فرد مذکور هیچگونه حرکتی نمی توانست انجام دهد ولی قادر به تکلم بود. سپس با انتقال مجدد نیروی چی آن شخص به حالت اول برگشت و پس از اتمام نمایش وقتی از وی سؤال گردید که چه حالی داشته، وی گفت: هنگامی که ایستاده بودم فقط احساس بی حسی می کردم و می خواستم که به زمین بیفتم ولی قادر نبودم و حالا احساس راحتی و آسایش می کنم.

«هیپنوتیزم»

(تانگ جانجی) یکی از اساتید چی کنگ از ایالت هونان چین در یک نمایش هیپنوتیزم، از ده نفر از حاضران درخواست نمود تا روی سن نمایش قرار بگیرند. از این ده نفر نیمی مرد و نیمی دیگر زن بودند. او ابتدا از چی کنگ خود را هیپنوتیزم نمود و پس از چند دقیقه خواب هیپنوتیک، نیروی چی خود را به سوی

این ده نفر هدایت نمود و در حدود ۳ دقیقه بعد، دو نفر از افراد شروع به چرت زدن نمودند و ۶ دقیقه بعد یکی از آنان کاملاً بخواب رفته و روی تخت خواب دراز کشید. ده دقیقه بعد دو نفر دیگر از آنان نیز به خواب رفتند. بعد از اتمام نمایش دو نفر از ۳ نفری که خوابیده بودند از خواب بیدار گشتند ولی نفر سوم هم چنان در خواب عمیق بسر می برد. یک نفر از هیئتوتیزم شدگان که پروفیسور نیز بود گفت: اگر چه من به خواب عمیق نرفتم ولی واقعاً احساس خواب می کردم.

«جریان الکتریسیته جریان بدن»

(لی چینگ هنگ) استاد چی کنگ از ایالت بیچینگ که قبلاً پزشک بوده است از نظر انتقال جریان برق در بدن خود دارای وضعیت مناسبی بود. بطوریکه یک سیم برق ۲۲۰ ولت را در یک دست و در دست دیگر خود سیم اتصال زمین را نگه داشت و بوسیله بدن خود یک لامپ ۴۰ واتی را روشن می کرد و در یک نمایش عمومی دیگر در حضور مردم دو عدد میله مسی را که به جریان برق نیز وصل بودند در دستان خود گرفته و یک تکه گوشت را مابین میله ها قرار داده و پس از مدتی این گوشت کاملاً پخته شد ولی به این استاد هیچگونه صدمه ای وارد نیامد.

استاد لی چینگ هنگ قادر به کنترل ولتاژ هم بود. او سیم فاز برق را در دست گرفته و سیم (نول) را به دستگاه اندازه گیری جریان برق (ولت متر) وصل می نمود و سپس با گفتن کلمه (پائین) جریان برق از ۲۲۰ تا ۱۰ ولت نزول می گردد. و سپس فریاد می کشید (بالا) و جریان برق دوباره به ۲۲۰ ولت صعود می کرد. لازم به ذکر است که این نمایشات در حضور متخصصین و دانشجویان انجام می شد. از دیگر اعمال شگفت آور این استاد مسلم چی کنگ قدرت انتقال برق از میان مردم بود.

در یکی از نمایشات ۱۰ نفر از تماشاچیان دست به دست هم داده بودند و یک نفر از آنان سیم (نول) را در دست گرفته بود، سپس استاد در حالیکه سیم (فاز) را در دست داشت به آنان نزدیک گشته و یک نفر از جمع را لمس نمود در این هنگام تمامی ۱۰ نفر فریاد کشیدند و پس از انجام نمایش یکی از آنان که پروفیسور نیز

بود اظهار نمود: دریافت جریان برق کاملاً مشهود بود ولی این جریان کاملاً آرام و بی خطر بود. لازم به ذکر است که این جریان برق در حالت عادی در عرض چند ثانیه تمامی این افراد را از بین می برد ولی پس از انجام آزمایش توسط استاد تمام ۱۰ نفر کاملاً سالم بردند.

استاد (لی) از این روش برای درمان بیماریها نیز استفاده می نمود. او به بیماران می گفت که سیم (نول) را در دست بگیرند و سپس خود با یک دست بیمار را گرفته و با دست دیگر سیم (فاز) را در دست می گرفت و سپس انگشت خود را مانند سوزن به نقاط درد و ناراحتی بیمار فشار می داد. وی اظهار می نمود این طریقه درمان برای درمان برخی بیماریها مانند فرسایش استخوانها و بیماریهای عصبی کاملاً مؤثر است.

«بیهوشی بوسیله چی کنگ»

یکی دیگر از کاربردهای چی کنگ استفاده از آن به عنوان عامل بیهوشی می باشد. در یکی از اتفاقات عمل بیمارستان (شانگوانگ) در بندر شانگهای، قرار بود یک زن تحت عمل غده تیروئید قرار بگیرد. قبل از عمل هیچگونه داروی بیهوشی در مورد او بکار نبردند. وی روی تخت اطاق عمل قرار گرفته استاد (لین هوشنگ) بوسیله نیروی چی کنگ او را بیهوش نمود. استاد لین دست راست خود را کشیده و نیروی چی را با انگشت میانی و اشاره به مدت ۲ دقیقه به قسمت پیشانی و فرق سر بیمار هدایت نمود. سپس دست چپ خود را دراز کرده و به حرکت درآورد و از فاصله یک متری نیروی چی را به دو قسمت تیروئید بیمار فرستاد. عمل جراحی این بیمار یک ساعت بعد آغاز شد. دو نفر جراح پوست را شکاف داده و عصبها و رگهای خونی را بریدند و سپس (تومور) را در عمق ۳ سانتیمتری بدن بیرون کشیدند. در طول مدت عمل بیمار کاملاً هوشیار و آگاه بود، ولی هیچگونه دردی را احساس نمی کرد.

پنج عمل جراحی دیگر که همه مربوط به تیروئید بودند، بوسیله بیهوشی چی کنگ انجام گرفتند و بیش از ۲۰ بیمار در طول عمل جراحی تیروئید به کمک چی کنگ در دیگر بیمارستانهای شانگهای بیهوش گردیده اند. لازم به ذکر است

که این طریقه بیهوشی (بوسیله چی کنگ) در عمل جراحی معده نیز مورد استفاده قرار می گیرد و بیهوشی از طریق چی کنگ هم اکنون در داخل و خارج از چین بکار گرفته شده و بعنوان یک روش علمی جدید تدریس می گردد.

«ترك اعتیاد از طریق چی کنگ»

(لی چینگ شنگ) از اساتید چی کونگ در یک برنامه در حضور عده ای از تماشاچی به تعدادی از افراد کمک نمود تا اعتیاد خود را ترک نمایند. او به این گروه که همگی نیز به سیگار اعتیاد داشتند. دستور داد تا شروع به کشیدن سیگار نمایند ولی مراقب باشند تا مزه آن را بچشند. سپس دستور داد تا سیگار کشیدن را متوقف نمایند. سپس شروع به هدایت نیروی چی از طریق دستان خود به طرف آنان نمود. پس از انجام این عمل به این افراد دستور داد تا دوباره سیگار بکشند و مزه آن را بچشند و آنها پس از کشیدن سیگار اظهار نمودند که سیگارها بدون طعم و مزه بوده و تمایلی به کشیدن آن ندارند.

«اشاعه نیروی چی بوسیله چی کنگ نه تنها روی انسان بلکه در رشد گیاهان مؤثر است»

به نمونه های شگفت انگیز زیر توجه فرمائید:

«در یک نمایش بوسیله نیروی چی در حدود ۳۰ درصد از موادقندی بذر چغندر درپشه آن افزایش یافت»

«به کمک نیروی چی در یک آزمایش گوجه فرنگی ها بطور طبیعی و در دمای ۱۰ درجه زیر صفر رشد کرده و بعمل آمدند».

(وانگ جیالین) استاد چی کنگ موفقیت خود را در رشد قارچ با استفاده از نیروی چی به معرض نمایش گذاشت. در این آزمایش قارچ های سیاه با استفاده از نیروی چی در عرض یکماه بسرعت رشد کردند. بطوریکه بزرگترین آنان در حدود ۱۵۹/۷ کیلوگرم وزن داشت و ضخامت آن ۱۹/۲ متر و ارتفاع آن در حدود ۹/۸ متر بود و بطور متوسط وزن هر قارچ ۱۲۹/۳ کیلوگرم بود که چنین قارچهایی بندرت در چین و یا خارج از این کشور یافت می شوند.

«چی کنگ بعنوان یک روش کاملاً علمی»

موارد حیرت انگیزی که در قسمتهای قبل ذکر شد با وجود شگفت آور بودن آن ولی چندان هم مرموز نیستند. از دیدگاه روانشناسی و علمی قلب و عضلات و مغز همگی می توانند نوعی الکتریسته تولید نمایند. وقتی بدن توسط علائم مغزی تحریک می شود و فعالیت های بدنی شروع می گردد در همین زمان یک استاد زبردست چی کنگ قادر است با تمرکز سریع، عضلات خود را با اندامهای درونی بدن هماهنگ نموده و در عرض مدت زمان بسیار کوتاهی تمام یا نیمی از نیروی خود را در یک نقطه یا عضله از بدن متمرکز نماید. بنابراین وقتی که استاد چی کنگ نیروی چی را به کف دست خود هدایت می نماید قادر است سنگ بزرگی را با کف دست خرد نماید، و یا وقتی که همین نیرو را به سر خود هدایت کند قادر است تخته سنگی را با سرشکسته و یا با هدایت نیروی چی بر گلولی خود قادر است نوک نیزه ای را در این قسمت خرد نماید.

تمامی این موارد را با استفاده از قوای پنهانی بدن (نیروی چی) می توان انجام داد. البته به شرطی که این قوای پنهان تحت شرایط و زمینه خاصی باشد. که یک استاد چی کنگ قادر است در هر زمان از این قوای نهفته به بهترین وجه استفاده نماید.

در رابطه با استفاده از جریان الکتریسته بدن و نحوه آن در زندگی جانداران به ذکر یک نمونه می پردازیم. در رودخانه های آمریکای جنوبی نوعی ماهی زندگی می کند که مثال خوبی از تولید الکتریسته می باشد. (این ماهی eel نام داشته و شبیه مار می باشد) وزن این ماهی در حدود ۲۰ کیلوگرم و طول آن حدود ۲ متر است و در بدن آن ارگانیزم خاصی وجود دارد که حیوان را قادر می سازد تا نیروی الکتریسته تولید نماید. این ماهی قادر است الکتریسته نیرومندی را تولید کند. بطوریکه ماهیها، میگوها و قورباغه ها را بدون درنگ بکشد. حتی ماهیگیران این نواحی نیز ممکن است اسیر شوکهای الکتریسته این ماهی گشته باشند. ولی این شوک بر جانداران بزرگتر و قویتر اثر زیادی ندارد. این ماهی دارای گوشت لذیذی بوده ولی به علت داشتن جریان الکتریسته شکار وی بطور عادی مشکل است و صیادان برای صید آن طرح ویژه ای دارند. بدین طریق که ماهیگیران ابتدا

تعدادی گاو را وارد رودخانه می نمایند و ماهی مذکور شروع به تولید الکتریسیته می نماید. ولی این مقدار الکتریسیته به جانوران اثر نمی نماید ولی بعد از این جریان ماهی ها کاملاً از انرژی تخلیه می گردند و سپس صیادان شروع به گرفتن ماهی ها می نمایند.

الکتریسیته تولید شده توسط این ماهی ها در حدود ۶۰ ولت و مقدار ۱۵۰ بار در ثانیه می باشد. البته لازم به ذکر است که رومانیایی ها در دو هزار سال قبل از این ماهی جهت مداوای بیماران روانی استفاده می کردند و می توان گفت این اولین استفاده از الکتریسیته در تاریخ پزشکی می باشد. از آنجائیکه تمامی موجودات زنده، از جمله انسانها دارای الکتریسیته می باشند. لذا می توان گفت خارج نمودن نیروی چی توسط استاد چی کنگ جهت درمان بیمار نیز یکی از روشهای درمانی توسط الکتریسیته محسوب می گردد.

در کشور چین، چی کنگ عبارت است از یک سلسله تمرینات سنتی جهت حفظ سلامتی و ماکروبیوتیک (تمرینات جهت طولانی شدن عمر) که این تمرینات سنتی جهت ماکروبیوتیک (ازدیاد عمر) از قدمت زیادی برخوردار است. بطوریکه که قدمت آن به حدود ۳ هزار سال پیش می رسد. از دیدگاه ماکروبیوتیک، چی کنگ عبارت از یک سلسله تمرینات ذهنی و فیزیکی برای اشاعه نیروی ناشناخته چی جهت بسیج نیروهای بالقوه روانی برای سلامتی، درمان و غلبه بر بیماریها و طول عمر می باشد.

طبق فلسفه علم پزشکی سنتی چین، کاربرد حرف چی در واژه چی کنگ می تواند دو تعبیر داشته باشد. اول «اصل چی» که از بدن ما در خارج که خود بنیاد زندگی و حیات می باشد و دیگری «حقیقت چی» که خود ناشی از اصل چی بوده و در ترکیب با نیازهای مختلف و عوامل محیطی می باشد. چی کنگ عبارت است از یک سری تمرینات ویژه که نوعی نیروی چی حقیقی را به کمک شدت اکسیژن و نیروی مغناطیس زمین، در بدن ایجاد می کند. این نوع از نیروی چی حقیقی «چی داخلی» نامیده می شود که در طول اعصاب و رگهای خونین جریان داشته و تحت نظر اراده انسان می باشد.

نظریه و استفاده چی داخلی یا درونی در دوره های پزشکی در دو هزار سال

پیش به چشم می خورد و طبق نظریات فعلی نیروی حیاتی بدن انسان را تأمین می کند. وقتی بدن انسان لبریز از «نیروی چی درونی» می شود، «نیروی چی خارجی» تشکیل می گردد.

چی کنگ در طول قدمت خود، ادیان را نیز شامل می شده است. از جمله چی کنگ قسمتی از تمرینات روزانه بودائیها نیز بوده که در هر دو آئین به روش مدیتیشن نشسته انجام گردیده و «دائوئین» و «تونا» نیز جزو تقسیم بندیها و دسته های چی کنگ می باشد. بعلا اثرات مشهود چی کنگ و ارزش فراوان نیروی چی درونی که در طول تمرینات چی بیرونی بدست می آید، و همچنین به علت گسترش علم و تکنولوژی ارزش علمی چی کنگ روز به روز افزونتر می گردد. البته یکی از دلایل ناشناخته مانده چی کنگ در گذشته را می توان آمیخته شدن آن را با مذهب دانست. ولی در طول زمان عقاید و نظریات در مورد چی کنگ گسترش یافته و بعنوان یک روش متافیزیکی و کاملاً علمی معرفی شده است. بطوریکه تحقیقات امروزه نشان می دهد که چی کنگ یک روش ناشناخته فیزیکی نبوده و صد درصد بر پایه اصول علمی بنا نهاده شده است و از آن به عنوان درمان بیماریها، سلامتی بدن، طول عمر و افزایش قدرتها استفاده می گردد.

«تاریخچه چی کنگ»

تاریخ پیدایش چی کنگ و استفاده از آن بعنوان یک روش درمانی به هزاران سال قبل برمی گردد. اولین مدارک از تمرینات چی کنگ در ۳ هزار سال پیش و در نوشته های «سلسله زو» بدست آمده است. تمرینات تنفسی چی کنگ در آثار «لائوزی» فیلسوف چینی در دوره (۴۷۶-۷۷۰) نیز به چشم می خورد که در واقع این اثر یکی از قدیمی ترین آثار درباره تمرینات تنفسی چی کونگ می باشد.

قدیمی ترین آثار در این رابطه کتابی از استاد «شی چون چین» می باشد که در سال ۲۳۰ قبل از میلاد نوشته شده است. این کتاب شامل اطلاعاتی درباره قبیله (تائوتانگ) می باشد. در آن دوران، رطوبت هوا و طغیان آب رودخانه ها علت ناراحتی و انقباض و گرفتگی عضلات و تاندون ها بیان شده و همین علل را عامل متوقف شدن جریان خون و نیروی چی بیان داشته اند. که با رقص و تحرک

به جریان خون و حرکت نیروی چی کمک می‌کردند. گفته می‌شود به همین علت است که تمرینات مقدماتی چی کنگ در ابتدا شکلی از رقص بوده است و جالب توجه است بدانید نوعی از تمرینات چی کنگ با آهنگی ملایم و حرکاتی آهسته درست شبیه حرکات رقص می‌باشد.

در دوران پیش چی کنگ با عبارت «دائوئین تونا» نامیده می‌شد. که دائوئین به فضای هدایت نیروی چی و تونا به معنی تنفس می‌باشد.

(هوانگ دی یین جینگ) از بینانگذاران علم طب در کتاب خود که در سالهای (۲۲۱-۴۷۵ پیش از میلاد) نوشته شده است بیان داشته که چی کنگ عاملی نیرومند در جهت مداوای بیمار و حفظ سلامتی می‌باشد.

اثرات چی کنگ در رابطه با درمان بیماریها در تاریخچه پزشکی چین به تفصیل بیان شده و بسیاری از پزشکان که خود نیز تمرینات چی کنگ را انجام می‌داده‌اند قادر بودند از آن به عنوان روشهای درمانی استفاده کنند. بعنوان مثال (زانگ، زانگ جینگ) یکی از پزشکان سلسله «هان» چی کنگ تراپی را در کار خود ذکر کرده است و «هوتو» (قرن ۲۰۸) که یکی از جراحان دوره بعد از سلسله هان می‌باشد دائوئین را روشی مناسب جهت حفظ سلامتی ذکر کرده است و علاوه بر آن وی حرکات پنج حیوان (یکی از سبکهای مطرح هنر رزمی ووشو) را جهت حرکات فیزیکی بدن توصیه نموده است.

«لی شین زن» (قرن ۱۵۱۸-۱۵۹۳) یکی از بزرگترین پزشکان در دوره «فینگ» بوده است. وی کاربرد چی کنگ را در اعمال پزشکی توضیح داده است و همینطور بیش از ۲۰۰ محقق، چی کنگ و اعمال آن را در ادبیات چین باستان شناسایی کرده‌اند و همینطور آثار باستانی که اکنون در موزه (پالیس) در بیجینگ نیز وجود دارد کاربرد و هدایت نیروی چی را در سال ۳۸۰ قبل از میلاد نشان می‌دهد.

در سال ۱۹۷۳ یک اثر تاریخی که در آرامگاه هان موم در منطقه «ماوانگدوی» در نزدیکی چانگشو واقع در ایالت هونان کشف گردید. این اثر مربوط به سال ۲۰۶ قبل از میلاد می‌باشد. در قسمتی از این کتیبه که از جنس پارچه ابریشمی می‌باشد اطلاعات پزشکی نوشته شده است و این اطلاعات پزشکی شامل دو

قسمت می‌باشد. یک قسمت از این کتیبه با عنوان استفاده از هوا به جای غذا به نحوه استفاده از روش تنفس صحیح و هدایت نیروی چی در درمان بیماریها و اشاره نموده است و قسمت دیگر یک اطلس دائوئین می‌باشد. این اطلس که از ۴۴ رنگ مختلف تشکیل شده است تماماً روی پارچه ابریشمی طراحی شده است و حرکات گوناگون بدن آدمی را با ذکر عنوان آن در زیر هر حرکت نشان داده است. این اطلس شامل موارد زیر می‌باشد:

- ۱- عنوان بیماریها همراه با علائم آنان مانند زانودرد، آرتروز، ناشنوایی و غیره که با گونه‌های مختلف دائوئین قابل درمان است.
 - ۲- طرح اشکال گوناگون حیوانات و تقلید حرکات آنان نظیر میمون، گرگ، اژدها، آخوندک و غیره جهت نرم کردن مفاصل.
 - ۳- طرح حرکات ترکیبی مفصل‌ها و طریقه تنفس.
 - ۴- نشان دادن حرکاتی که باعث تمرکز فکر شده و در نهایت نیروی چی را به جریان می‌اندازند.
- این اطلس در واقع روشهای چی کنگ را که قبل از سلسله هان وجود داشته را ثبت نموده است.

«طبقه‌بندی تمرینات چی کنگ»

طبق شواهد مختلف تاریخی چی کنگ شامل انواع بیشماری از سبکها است که شامل سبکهای تائوئیستها، بودیستها، کنفیوس‌ها و می‌شود. در حال حاضر حدود ۳۹۶ سبک چی کنگ وجود دارد که از میان آنان ۲۰ سبک عمومی‌تر و پرتعدادتر از بقیه می‌باشند.

بطورکلی چی کنگ دارای سبکهای زیادی است ولی در یک دسته‌بندی کلی می‌توان آن را به چهار بخش عمده تقسیم نمود.

- ۱- چی کنگ بعنوان حفظ تندرستی و سلامتی
- ۲- چی کنگ درمانی
- ۳- چی کنگ و هنرهای رزمی یا چی کنگ سخت
- ۴- چی کنگ نرم

که اعمال شگفت‌آوری که در بخش قبل توضیح دادیم مربوط به چی کنگ سخت می‌باشند و چی کنگ نرم شامل حفظ سلامتی و چی کنگ درمانی می‌باشد. در یک دسته‌بندی دیگر چی کنگ را می‌توان به صورت زیر دسته‌بندی نمود.

۱- چی کنگ ایستا ۲- چی کنگ پویا ۳- چی کنگ سخت ۴- چی کنگ بیرونی.

چی کنگ ایستا: در هنگام تمرین کاملاً ساکن بوده و شخص تمرین‌کننده هیچگونه حرکت ظاهری و بیرونی نداشته و صرفاً به مسائل و تمرینات و فکری و تمرکزی میپردازد.

چی کنگ پویا: براساس حرکات خارجی بدن و در عین حال هوشیاری و آگاهی کامل جهت تمرکز فکر پایه‌ریزی شده است و هنگامی که شخص بر اثر تمرینات مداوم و پیگیر به مرحله عمیق خلسه و ریلکس رسید، حرکات خارجی کاملاً بدون اختیار و بخودی خود صورت میگیرد، که چی کنگ ایستا و پویا هر دو جهت سلامتی و ازدیاد نیرو و بکار می‌روند.

چی کنگ سخت: برای دفاع شخصی بکار رفته و صرفاً جنبه‌های رزمی را داراست و دقیقاً براساس نیروی طبیعی بدن استوار است.

چی کنگ خارجی یا بیرونی: شامل مهارتهایی است که استادان چی کنگ با بکارگیری نیروی چی خارجی جهت مداوای بیماری یا جهت حمله به دشمن در فواصل معین بکار می‌برند.

در حال حاضر در قسمتهای شهری و روستایی چین مردمان بسیاری به تمرینات چی کنگ مشغول هستند و همه روزه صبحها جوانها، پیرها، مردان و زنان در پارکهای عمومی به تمرینات مختلف چی کنگ می‌پردازند و نیز مکانهای مخصوصی جهت آموزش و راهنمایی چی کنگ دایر شده که یک هنرجو می‌تواند با پرداخت شهریه جزئی از راهنمایی‌های اساتید زبده این روش استفاده نماید و در حال حاضر ۳۰ مؤسسه تحقیقاتی چی کنگ در سراسر چین دایر می‌باشد و همچنین بیش از ۱۰ نوع مجله مختلف در مورد چی کنگ در سراسر دنیا به چاپ می‌رسد. ولی متأسفانه این علم در کشور ما تقریباً ناشناخته بوده و جز عده معدودی از اساتید عموم مردم از آن اطلاع کافی نداشته و بعضاً کاملاً بی‌اطلاع می‌باشند. که امید است با همت نویسندگان، محققین و اساتید این روش شاهد شکوفایی این روش کاملاً علمی در کشورمان باشیم.

«دیدگاه چی کنگ در آینده»

در جواب این سؤال پروفیسور (چن زوسن) از متخصصین چی کنگ اینگونه پاسخ می‌دهد: چی کنگ کلید شناخت بدن آدمی است که خود شامل چندین علوم در مورد بدن انسان می‌باشد. وی اظهار نمود، چی کنگ نیروهای بالقوه انسان را بسیج می‌کند و اگر، تحقیقات در زمینه چی کنگ را گسترش دهیم در واقع علم جدیدی را بنیان نهاده‌ایم و قادر خواهیم بود قدرت انسان را در زمینه‌های روحی و جسمی افزایش دهیم.

پروفیسور چن معتقد است که چی کنگ در توسعه علم پزشکی در واقع چهارمین گام محسوب می‌شود.

اولین گام: عدم توان معالجه تا معالجه بیماری

دومین گام: از معالجه بیماری تا پیشگیری از آن

سومین گام: از پیشگیری تا توانبخشی

چهارمین گام: چی کنگ می‌باشد که نه تنها باعث معالجه، پیشگیری و توسعه قدرت فیزیکی بلکه باعث شکوفایی نبوغ می‌گردد. بنابراین چی کنگ باعث پیشرفت علم و تئوریک گشته و همچنین انقلاب و تحول عظیمی را در علم ایجاد نموده است.

«چگونه چی کنگ باعث بهبود بیماریها میگردد»

در ابتدا لازم به توضیح است که کلینیکهای چی کنگ تراپی بسیاری در سراسر چین دایر شده و استادان چی کنگ زیادی در این مراکز مشغول مداوای بیماران می‌باشد.

حال به پاسخ این سؤال که چی کنگ تراپی چیست؟ و چه بیماریهایی به وسیله چی کنگ قابل درمان است می‌پردازیم. که البته اینها سؤالاتی هستند که اکثر مردم علاقمند به دانستن آن هستند. جهت پاسخ به این سؤال به ذکر چند نمونه درمان به وسیله چی کنگ توسط اساتید این علم می‌نمایم.

(داستان شخصی که بوسیله چی کنگ حیاتی دوباره یافت)

این داستان در سال ۱۹۴۷ و قبل از تأسیس چین فعلی اتفاق افتاد. جوانی که «لیوگیشن» نام داشت از بیماریهای زخم معده، سل و ناراحتی ریه رنج می برد و در حدود ۳۶ کیلوگرم وزن داشته و بقدری ضعیف بود که حتی صحبت کردن نیز برای وی مشکل بود. در طول سالهای جنگ دارو بسیار کمیاب بود و به همین علت وی درخواست نمود برای اینکه اسباب زحمت دیگران نگردد وی را به روستایش بفرستند. در نتیجه وی را روی برانکارد به خانه اش فرستادند و تمام کسانی که وی را دیدند می گفتند که بزودی خواهد مرد. با این وجود نامبرده حدود چهار ماه بعد در کمال صحت و سلامت به سرکار خود بازگشت، بطوریکه هیچکس نمی توانست باور کند که او زمانی مریض بوده است.

قضیه بهبود لیو بدین قرار بود که وی پس از مراجعت به زادگاه خود با پیرمردی بنام «لیودوشو» ملاقات می نماید و این پیرمرد که یک روستایی بی سواد بود، حاضر می گردد تا بیماری لیو را درمان نماید. گفتنی است که این پیرمرد در سن ۲۹ سالگی شدیداً مریض شده بود و تا سرحد مرگ نیز پیش رفته بود اما در همان زمان با مرد دیگری برخورد نموده بود و توسط او بهبود یافته بود. و حال خود (لیودوشو) قادر بود هر کسی را معالجه نماید. و قبل از درمان بیمار می بایست توسط گیاه خاصی بخور شود. روش وی بدین ترتیب بود که بیمار را به اتاق تاریکی برده. و در روز هشت وعده غذای خام به همراه تخم مرغ به وی داده می شد.

بر روی بیمار هیچگونه عمل جراحی و یا تزریقی انجام نمی شد. فقط به بیمار دستور داده می شد در حالت خوابیده و یا نشسته به تمرینات تنفسی که استاد دستور میداد پردازد. و مهترین نکته در اینجا آرامش فکر بود.

پیرمرد مذکور کوچکترین اطلاعاتی در مورد علم پزشکی نداشت. وی بیمار خود را همانطوریکه از استادش یاد گرفته بود مداوا می کرد و جالب اینکه درمان کاملاً مؤثر بود. او این اتاق تاریک خود را سالن ستایش نامگذاری کرده بود. و همینطور از یک عابد نیز خواسته بود تا در طی معالجات وی عبادت کند. البته لیوگیشن، در ابتدا این روش را باور نمی کرد ولی آرزوی او برای زنده بودن وی را وادار نمود تا به راهنماییهای پیرمرد عمل کند.

پانزده روز پس از معالجه تمامی علائم بیماری از بین رفته بود و وی قادر بود که روی پای خود بایستد. و پس از گذشت یکماه وی قادر بود پیاده روی کند و پس از ۳ ماه وزن او در حدود ۲۰ کیلوگرم افزایش یافت. این روش معالجه که توسط پیرمرد انجام گرفت در واقع نوعی چی کنگ محسوب می شد که «چی کنگ بهبود بخش» نامیده می شود.

(لیوگیشن) پس از درمان خود نزد پیرمرد باقی ماند و بعنوان دستیار وی مشغول کار شد و پیرمرد تمام تجربیات خود را در اختیار او قرار داد. و پس از تأسیس چین جدید لیوگیشن یکی از استادان - معروف و سرشناس چی کنگ شد. وی اطلاعات ضروری را که از پیرمرد فرا گرفته بود انتخاب کرده و در کتابی

تحت عنوان چی کنگ تراپی منتشر ساخت. همچنین وی مرکز درمانی ویژه‌ای را دایر نموده و بیمارانی را که از طریق چی کنگ قابل درمان بودند را در این مرکز گرد آورد.

«چند نمونه دیگر از معالجات توسط چی کنگ»

نمونه‌های زیر همگی توسط استاد «یان‌شین» در شهر چانگ‌چینگ از ایالت سی‌چوان معالجه گردیده‌اند.

کارگر جوانی که در کارخانه استیل‌سازی شهر چانگ‌چینگ مشغول کار بود در تصادف با کامیون آسیب شدیدی دید. بطوریکه دنده‌های وی شکسته و شانه‌هایش خرد شدند. پس از یک ماه بستری شدن در بیمارستان و مداوا، دکترها به این نتیجه رسیدند که دستان وی قادر به حرکت نخواهد بود. والدین وی از استاد (یان) خواهش کردند تا پسرشان را نجات دهد. استاد یان پسر را روی تخت خوابانید و چند دقیقه وی را ماساژ داد. سپس به سراغ بیماران دیگر رفته و پس از نیم ساعت برگشته و به پسر جوان گفت تا برگردد و به روی شکم دراز بکشد و جوان بدون هیچ مشکلی برگشت و سپس به وی گفته شد تا چندین بار از جای خود بلند شود. بیمار پنج دفعه این عمل را انجام داد و سپس به وی گفته خود را در حالت افقی به سمت بالا بکشد و بیمار تمام این تمرینات را بدون درد انجام داد و بدین ترتیب پس از معالجه دستان و بازوهای وی کاملاً خوب شد.

یک معمار در شهر (شیجیازانگ) از ایالت «هی‌بی» کار می‌کرد. وی در حین کار از ارتفاع ۵ متری از روی داربست سقوط کرده و در نتیجه نخاع وی آسیب دید. بطوریکه پائین تنه او تقریباً فلج شده او به بیمارستانهای زیادی مراجعه کرد ولی معالجات بی‌اثر بود، تا اینکه بالاخره به ایالت سی‌چوان رفته و استاد یان‌شین را ملاقات کرد. استاد به مدت ۲ ساعت نیروی چی را به وی انتقال داد و وی را معالجه کرد. بطوریکه معمار قادر بود روی پاهای خویش بایستد.

نمونه دیگر، یک کارگر که در کارخانه تراکتورسازی (بیجینگ) مشغول کار بود از بیماری نقرس رنج می‌برد و چندین سال بود که قادر نبود روی پاهای خود بایستد. دکترها توصیه می‌کردند تا پاهای وی را قطع نمایند. وی به چی کنگ پناه

برد. یان‌شین او را طبق روش مخصوصی - معالجه نمود. استاد یان ظرفی را پر از آب کرده و به وی گفت پاهایت را در آب قرار بده. سپس استاد در جایی خلوت و آرام نشست و نیروی چی را جهت معالجه وی به جریان انداخت و حدود ۳ ساعت بعد استاد به بیمار گفت دیگر معالجه شده‌ای بیمار از اینکه ۳ ساعت بدون حرکت نشسته بود شگفت زده شده بود. زیرا پیش از این حتی قادر نبود ۱۰ دقیقه هم بنشیند. و یک ساعت بعد بیمار به خیابان رفته و مانند یک فرد سالم شروع به پیاده‌روی نمود.

استاد یان‌شین از این طریق بیش از هزاران بیمار را معالجه نمود. ولی مردم نتوانستند آن را درک کنند و وی را به انجام اعمال خرافاتی متهم کردند. پس از تحقیق و رسیدگی در مورد مدارک و شواهد مختلف تصمیم بر این شد تا آزمایشاتی را انجام دهند. جهت اثبات این اعمال یک نفر رو به دیواری ایستاد و استاد یان در فاصله ۵ متری وی ایستاد. وقتی که استاد پاکف دست راست خود به طرف جلو فشار آورد، مرد مذکور به شدت به دیوار برخورد کرد. سپس استاد دست خود را به عقب کشید و مرد مذکور هم متقابلاً به عقب کشیده شد. این عمل چندین بار انجام شد تا بالاخره مردم اعمال استاد را باور نمودند.

«طب فشاری چی کنگ»

(هانگ شیاکونگ) استاد سرشناس چی کنگ در شهر بیجینگ مدرک افتخاری پروفیسورای انسیتیو پزشکی سنتی چینی را از نیویورک دارد. وی با استفاده از نیروی چی در نقاط مختلف بدن بیمار فشار وارد می‌آورد بدین طریق بیماران را معالجه می‌نمود. که موارد زیر توسط این استاد معالجه شده‌اند.

(سان جیان رانگ) کارگر ۲۱ ساله‌ای در کارخانه‌ای واقع در ایالت شانزی بود. وی در حین کار از ارتفاع ۲۰ متری سقوط کرده و ستون مهره‌های او در اولین مهره دچار آسیب دیدگی شده بود استاد چی کنگ به او دستور داد تا چشمان خود را بسته و روی یک صندلی قرار بگیرد. سپس از فاصله یک متری نیروی چی را به جریان درآورد و در زمانی که استاد دستانش را حرکت می‌داد، بیمار - بی‌اختیار حرکات گوناگونی را انجام می‌داد. مثلاً بازوانش را می‌کشید، پاهایش را بلند

می‌کرد، به جلو، خم می‌شد و یا به عقب برمی‌گشت. پس از ۳۰ جلسه طب فشاری بیمار کاملاً خوب شد. بطوریکه هیچکس باور نمی‌کرد این همان بیماری باشد که ستون فقراتش معیوب بود. پس از معالجه از وی پرسیدند در حین چه احساسی داشتی؟ وی پاسخ داد بدنم گرم شده بود و پاهایم - کشیده می‌شدند. (چی دانگ‌های) مرد ۲۴ ساله‌ای بود که طرف راست بدنش نیمه فلج بود و حرکات دست و پای وی هماهنگ نبودند. شریان مغزی سمت چپ وی آسیب دیده بود و به همین جهت حس لامسه وی تقلیل یافته بود و اعضای سمت راست وی با کمبود «تال پوسیز» مواجه بودند (تال پوسیز حسی است که انسان توسط آن سردی و گرمی را احساس می‌کند) قدرت ماهیچه‌های وی بشدت تقلیل یافته بود و تنها توسط عصا قادر به راه رفتن بود. قدرت دست راست وی حدود ۱۸ کیلوگرم و قدرت دست چپ وی حدود ۳۸ کیلوگرم بود. این مرد جهت درمان به اکثر - بیمارستانهای مجهز در بندر شانگهای و شهر بیجینگ مراجعه کرده ولی هیچ نتیجه‌ای نگرفته بود. استاد چی کنگ با به جریان انداختن نیروی چی و توسط فشار دستان نیرو را به قسمتی از سر وی انتقال داد. و سپس نیروی چی را تک تک به اعضا و کل بدن وی هدایت نمود. و جریان گردش خون وی را تنظیم نمود. پس از ۲۴ جلسه معالجه از طریق طب فشاری، حال عمومی بیمار بهبود یافت و با به جریان افتادن خون در کل بدن، اعضای بدن وی هماهنگ شده و احساس گرمی در کل بدن او ایجاد شد و قدرت لامسه وی در حدود ۴ برابر افزایش یافت و توانست بدون استفاده از عصای زیر بغل پیاده‌روی نماید و همینطور قدرت پنجه دست راست او به ۳۸ کیلوگرم و در دست چپ به ۴۱ کیلوگرم افزایش یافت. حال چرا معالجات دکتر هانگ بدون دارو انجام می‌شد و چطور بیماران درمان می‌گردیدند؟ اینها سئوالاتی بود که از استاد پرسیده شد که به جوابهای وی توجه فرمائید.

سئوال: چرا وقتی که شما نیروی چی را به بیمار انتقال می‌دادید بدن وی بی‌اختیار حرکت می‌کرد؟
جواب: ساده است این عمل توسط نیروی چی بیرونی انجام می‌گیرد که این نیرو

از بدن من خارج شده و به بدن بیمار انتقال می‌یابد. تحقیقات علمی ثابت کرد. و نیروی چی با استفاده از وسایل جدید بررسی گردیده و می‌توان آن را با امواج الکترومغناطیسی و اشعه مادون قرمز دریافت کرد. که الکتریسته ساکن و امواج از دستان و چشمان من و توسط حرکات چی کنگ خارج می‌شود.
سئوال: وقتی شما بیمار را از طریق چی کنگ معالجه می‌کنید آیا شما به او انرژی منتقل می‌کنید یا اینکه فقط وی را کنترل می‌کنید؟

جواب: کنترلی در کار نیست. من نیروی چی را صادر می‌کنم و بطرف اندام درونی وی هدایت می‌کنم. و تمام نیروهایی که در بالا ذکر شد و اعمالی را که روی بیمار انجام می‌شود روی گردش خون و درمان بیماریها تأثیر دارند.

نمونه‌های زیر آمای را که معالجات دکتر هانگ انجام داده است را نشان می‌دهد. چی کنگ از طریق طب فشاری بر روی ۴۰ بیماری که انجام شده حدود ۹۵٪ مؤثر بوده است. معالجه بیماری نزدیک بینی بر روی ۳۱ نوجوان انجام شد. ۱۵ نفر از بیماران پسر و ۱۶ نفر دختر بودند که همگی از سن ۱۱ تا ۱۷ ساله بوده‌اند. مدت بیماری در ۴ نفر در حدود ۶ ماه و در ۱۵ نفر حدود ۷ ماه تا ۲ سال و در ۱۲ نفر بیش از ۲ سال بوده است.

تعداد دفعات معالجه در حدود ۱۶ دفعه بوده و در حدود ۹۰٪ تأثیر مثبت داشته است. ۳۰ بیمار که همگی از ضعف اعصاب رنج می‌بردند درمان شدند. از این ۳۰ نفر ۲۲ نفر مرد و ۸ نفر زن بودند و سن آنان از ۲۵ تا ۷۲ ساله بودند. و دوره بیماری در آنان از ۲ تا ۲۷ سال بود و همگی قبل از درمان از کم‌خوابی رنج می‌بردند.

معالجه در این بیماران از طریق چی کنگ ۸۲٪ مؤثر واقع شد.

«چی کنگ بعنوان عاملی جهت کنترل سرطان»

بیماری سرطان از دیرباز بعنوان بیماری لاعلاج شناخته شده است. طبق آمار منتشر شده در هر ۶ دقیقه یک نفر بر اثر ابتلاع به این بیماری از بین می‌رود. حال این سئوال پیش می‌آید که آیا چی کنگ می‌تواند این بیماری را علاج را درمان کند؟ در جواب باید گفت بله، چی کنگ برای کسانی که سرطان داشته‌اند و

از این طریق معالجه شده‌اند، مؤثر واقع شده است. علم جراحی، رادیوتراپی و شیمی‌درمانی از عمده‌ترین وسایل جهت درمان سرطان می‌باشند. هر چند تحقیقات در مورد سرطان چندان مؤثر نبوده است ولی تنها روش مؤثر برای درمان سرطان، روش سنتی چینی یعنی چی کنگ تراپی می‌باشد. نمونه‌های زیر توانایی چی کنگ در درمان سرطان را نشان می‌دهد.

«سرطان زن نقاش»

«گولین» خانم نقاشی است که در استودیو نقاشی بیجینگ فعالیت می‌کند. وی در سن ۴۳ سالگی و هنگامی که بزرگترین جایزه هنری را دریافت کرد به سرطان گردن مبتلا شده بود. شش عمل جراحی بر روی وی انجام شد. و در چند قدمی گ قرار گرفته بود. آرزوی وی برای زنده ماندن و ارائه فعالیت هنری باعث شد تا به تحقیق در مورد چی کنگ روی آورد.

تحقیق بر روی اساس تئوری سنتی چی کنگ و تلاش برای بهبود حال خویش باعث شد تا - یکسری از تمرینات چی کنگ را انتخاب کند، که بعدها این تمرینات عمومیت پیدا کرده و به - «چی کنگ تراپی گولین» مشهور شد. عمده تمرینات چی کنگ تراپی گولین بر اساس قدم زدن آهسته و آرام استوار بود که مناسب حال بیماران ضعیف بنیه و مبتلا به سرطان بود.

او با پشتکار در تمرینات چی کنگ بالاخره بر سرطان غلبه کرد. وی بقدری نیرومند و قدرتمند شد که توانست روزی ۱۸ ساعت کار کند. او با زندگی تا سن ۷۰ سالگی توانست رکورد درمان سرطان را از آن خود کند.

در سال ۱۹۷۰ گولین شروع به درمان بیماران مبتلا به سرطان با استفاده از چی کنگ تراپی نمود و پس از ۱۰ سال تمرین او در اکثر پارکهای شهر بیجینگ شروع به آموزش چی کنگ به بیماران نمود. و در عرض ده سال از ۱۹۷۰ تا ۱۹۸۰ حدود هشت هزار نفر چی کنگ گولین را فرا گرفتند که اغلب این افراد مبتلا به سرطان بودند.

در سال ۱۹۷۰ یک سری آزمایش بر روی ۲۰ تن از بیماران مبتلا به سرطان که

توسط گولین آموزش دیده بودند انجام شد که تمام پزشکان بر این عقیده بودند که هیچکدام از این بیماران قادر نیستند بیش از شش ماه زنده بمانند. ولی تحت مراقبت‌های گولین و انجام تمرینات چی کنگ - آنان توانستند بیش از ۵ سال بعد از تاریخ آزمایش زنده بمانند. از بین این بیماران ۸ تن کاملاً بهبود یافته و توانستند به سرکار خود برگردند. ۷ نفر از آنها به اندازه‌ای بهبود یافته بودند که قادر بودند نصف روز را کار کنند.

در سال ۱۹۸۰ مؤسسه سرطان درمانی بیجینگ هفت نفر از بیماران را جهت فراگیری - چی کنگ توسط گولین برگزید تا نتیجه را بررسی نماید. بنا به تشخیص پزشکان این بیماران به ناراحتی ریوی مبتلا بودند که ۵ نفر از آنان تحت عمل جراحی قرار گرفته و ۲ نفر دیگر به علت ضعف بدنی عمل نشده بودند. لازم به ذکر است که متوسط سن این بیماران ۵۰ سال بود.

بعد از ۶ ماه تمرینات چی کنگ علائم بیماری کاملاً از بین رفته بود و در عکسبرداری توسط - اشعه ایکس معلوم شد غدد سرطانی در ۲ نفری که تحت عمل جراحی قرار نگرفته بودند هیچ - پیشرفتی نداشته است و در ۵ نفری که تحت عمل جراحی قرار گرفته بودند هیچ گونه علائمی که حاکی از وجود غده سرطانی باشد مشاهده نگردید.

«درمان بیمار ژاپنی از طریق چی کنگ سنتی چینی»

مواردی را که در بالا ذکر شد همگی درمان به طریق چی کنگ و توسط خود بیماران انجام گرفته است. حال این سؤال پیش می‌آید که آیا مداوای سرطان توسط استادان چی کنگ و هدایت نیروی چی خارجی ممکن است یا خیر؟

جواب مثبت است. اولین کسی که نیروی چی خارجی را دریافت نمود یک بیمار ژاپنی به نام (یاسائی) بود. وی به سرطان مغز مبتلا بود و این تومور مغزی کاملاً پیشرفته بود. بطوریکه بیمار تقریباً آخرین لحظات عمر را می‌گذراند. این تومور درست در وسط سر بیمار بود و ۶ سال بود که این تومور وجود داشت.

او بارها در بیمارستانهای ژاپن تحت مراقبت کامل رادیوتراپی و شیمی‌درمانی قرار گرفته بود. ولی تومور مغزی همچنان پیشرفت داشت. تا اینکه در

اوایل سال ۱۹۸۷ زمانی که وی از درد رنج می برد جهت چی کنگ تراپی به کشور چین سفر کرد. وی پس از اینکه در بیمارستان مرکزی کشتیرانی چین تحت آزمایشات کامل قرار گرفت، به وی توصیه شد که تحت درمان - بوسيله چی کنگ تراپی قرار بگیرد. دوازده روز پس از معالجه تومور وی که سابقاً به اندازه یک تخم مرغ کوچک رشد کرده بود، به شدت کوچک شد و دردها کاملاً از بین رفت متخصصین در بیمارستان پس از مشاهده این وضعیت به یکسری تمرینات بی وقفه چی کنگ ادامه دادند. و بدین ترتیب چی کنگ در زمینه درمان سرطان جایگاه ویژه ای پیدا کرد.

«چی کنگ و حیات دوباره»

موارد زیادی دیده شده که نیروی چی کنگ باعث نجات انسان شده است. آقای (زانگ هان شین) یکی از این موارد میباشد. زانگ، هان شین ۳۲ ساله و کارگر ساختمانی بود. وی در سال ۱۹۸۶ به سرطان معده دچار شده و ۹ ماه پس از عمل جراحی مرگ و زندگی قرار گرفت و دردهای طاقت فرسا گریبانگیر وی شد. بطوریکه فقط با تزریق مرفین دردهای وی ساکت می شد. وی در مدت کوتاهی - بسرعت لاغر و ضعیف شد. بطوریکه وزن وی به ۴۵ کیلوگرم رسید.

ولی نیروی چی در درمان بیماری او مؤثر واقع شد و در عرض ۳ جلسه درمان تمام دردها از بین رفت و پس از ۲۰ جلسه درمان تمام داروها را کنار گذاشته و حال عمومی وی کاملاً خوب شده و وزن بدنش به حالت طبیعی بازگشت. دکتر قبلاً به وی گفته بود بیش از ۸ ماه زنده نخواهد بود ولی حالا او مرگ را پشت سر گذاشته بود و بالاخره پس از یکسری آزمایشات کلی از بیماری خبری نبود و نتیجه تمام آزمایشات امیدبخش بود.

«لاغری توسط چی کنگ»

چاقی یکی از علل مهم جهت ایجاد بیماریهای مختلف می باشد و مردم جوامع امروزی بشدت از آن بیم دارند. چاقی باعث بیماریهای زیادی از قبیل:

افزایش فشار خون، بیماریهای قلبی، تصلب شرائین، بیماریهای کیسه صفرا، ناراحتی های کبدی و غیره می گردد. چاقی امروزه یک نوع بیماری محسوب شده و در تمام نقاط دنیا انسانها در تلاش جهت جلوگیری از آن می باشند. روشها و درمانهای مختلفی جهت کاهش وزن و لاغری وجود دارد ولی در اکثر آنان، پس از اتمام دوره درمان بیمار مجدداً چاق می شود. بعلاوه شیوه های درمان متداول امروزی تا حدی مضر بوده و در صورت تکرار دوره های خطر آن بیش از فایده آن می باشد. پس بجاست که شیوه درمانی دیگری بکار گرفته شود که با توجه به کاهش وزن هیچگونه خطری نیز نداشته باشد.

خوشبختانه چی کنگ در این زمینه موفقیت های چشمگیری داشته است. اخیراً مرکز تحقیقات در شهر بیجینگ روشی را در این زمینه ابداع نموده است که (لاغری سریع و مطلوب توسط چی کنگ تراپی) نام گرفته است. که یکی از روشهای ایده آل جهت کاهش وزن محسوب می شود. این سری تمرینات چی کنگ توسط استاد «زانگ یون لین» بر اساس سیستم نفس گیری نموک ابداع شده است و به همین نام یعنی «سیستم نفس گیری نموک» معروف می باشد. این روش نفس گیری تنها جهت لاغری نمی باشد. بلکه برای مداوای سرطان، آرتروز، تنگی نفس و دیگر بیماریهای مزمن بکار می رود. این سری تمرینات با رژیم غذایی همراه می باشد که با ترکیب یکدیگر تشکیل یک عمل چی کنگ تراپی فوق العاده مؤثر را می دهد. این تمرینات که بسیار ساده نیز می باشد در عرض چند ساعت قابل انجام می باشد و جهت نتیجه مطلوب می بایست این تمرینات روزانه انجام شده و گاهی ممکن است در عرض یکروز تمرین آن معلوم شود. بطور کلی این تمرینات روزانه ۲۵۹ گرم از وزن بدن را کاهش می دهند که با دیگر روشهای لاغری موجود قابل مقایسه نمی باشد.

این تمرینات را در هر جا و مکان و در هر زمانی می توان انجام داد و علاوه بر آن به هیچ وسیله بخصوصی جهت تمرین احتیاج ندارد. از دیگر مزیت های این تمرینات، انعطاف و نرمی تاندونها و عضلات در اثر تمرین می باشد و همینطور هر زمان که بیمار احساس نماید وزن بدنش به میزان مناسبی رسیده است

می‌تواند تمرینات خود را متوقف نماید و بیمار براحتی می‌تواند مطمئن باشد که دیگر هیچگاه دچار اضافه وزن نخواهد شد. و اگر چنانچه وزن بدن به دلایلی مجدداً رویه ازدیاد نهاد با شروع مجدد تمرینات می‌توان آن را به حد مناسب رساند.

طبق اظهارات استاد (زانگ یون لین) کل تمرینات به زمانی در حدود ۲۰ الی ۳۰ دقیقه زمان نیاز دارد و می‌توان این تمرینات را به ۳ بخش تقسیم نمود. (یعنی می‌توان آن را در طول روز در ۳ نوبت انجام داد این تمرینات باعث بهبود حرکات تنفسی و فعالیت اندامهای داخلی شده و در تنظیم فعالیت‌های ذهنی و گردش خون مؤثر می‌باشد. و همینطور بیماریهای مختلفی که با چاقی در رابطه می‌باشند، مانند دیابت، ناراحتی‌های قلبی، تنگی نفس، افزایش فشار خون و سنگ کیسه صفرا با انجام این تمرینات قابل درمان می‌باشند جهت پی‌بردن به تأثیرات مثبت چی کنگ در رفع چاقی به نمونه‌های زیر توجه نمایید.

«زائو جینگ شون» کارگر ۴۱ ساله یک کارخانه به بیماری چاقی مبتلا شده بود. وی با ۱/۶۸ سانتیمتر قد ۸۹ کیلوگرم وزن داشت و در هر نوبت غذای زیادی تناول می‌کرد و سپس مدت زیادی به خواب می‌رفت و با توجه به وزن زیاد نفس کشیدن برای وی مشکل شده بود بطوریکه قادر به انجام کارهای سنگین نبود و او حتی به سختی می‌توانست خم شده و یا راهپیمایی نماید.

وی هنگامی که به وزن نامتناسب خود پی برد شروع به تمرین حرکات چی کنگ نمود و به نتایج مثبتی نیز رسید. وی در طول ۴ روز اول تمرین و در هر روز به تعداد ۲ الی ۳ دفعه و در هر بار به مدت ۳۰ دقیقه و با رژیم متناسب غذایی ۴ کیلوگرم وزن کم کرد و پس از ۱۵ روز ۵ کیلوگرم دیگر نیز وزن کم کرد و پس از ۳ ماه وزن او به ۷۳ کیلوگرم رسید و به اندامی متناسب دست یافت.

خانم (چان) اهل کشور چین و مقیم امریکا بود. وی با ۲۶ سال سن و ۱/۶۰ قد وزنی در حدود ۸۲ کیلوگرم داشت. او برای درمان مشکل خود به راههای گوناگونی متوسل شد ولی نتیجه مطلوبی نگرفت و هنگامی که از کاهش وزن توسط چی کنگ مطلع شد، شروع به تمرینات این روش نمود. وی در روز اول ۱ کیلوگرم و در روز سوم ۳ کیلوگرم وزن کم کرد و با پشتکار تمام به تمرینات

چی کنگ پرداخته و از تأثیرات شگفت آور آن بهره‌مند شد و پس از مدتی تمرین و رژیم غذایی به وزن مطلوب و دلخواه خود رسید.

آقای «فی زیاوتانگ» قائم مقام و عضو کمیته کنگره ملی مردمی و محقق مشهور، با قدی در حدود ۱/۵۹ سانتیمتر و ۹۵ کیلوگرم وزن از بیماری چاقی خود شدت رنج می‌برد، بطوریکه در یکی از صحبت‌هایش اظهار نمود حل کردن مشکل وزنم بسیار مشکلتر از مسائلی است که در شغل با آن مواجه هستم. وی پس از یک هفته تمرین چی کنگ در حدود ۶ الی ۷ کیلوگرم وزن کم کرد و از حاصل کار رضایت کامل داشت.

«چه بیماریهایی از طریق چی کنگ قابل درمان هستند»

خوشبختانه چی کنگ قابلیت‌های زیادی در زمینه بیماریهای گوناگون چه در زمینه بیماریها و امراض زنان و چه در زمینه‌های بیماری کودکان و ضربات و جراحتهای را دارد.

استادان چی کنگ توجه زیادی به علائم بیماری‌ها جهت تشخیص و درمان آن دارند. طبق نظریه طب سنتی، بیماریهای بالاتنه را در قسمت پائین و بیماریهای پائین‌تنه را در بالا و بیماریهای سمت چپ را در سمت راست و بیماریهای سمت راست را در سمت چپ و بیماریهای شکمی را در قسمت پشت بدن می‌توان مداوا نمود. که تمامی این موارد را در روشهای مختلف چی کنگ‌تراپی، توسط استادان این روش می‌توان مشاهده نمود.

بطور کلی روشهای چی کنگ‌تراپی به ۳ طبقه زیر می‌باشند.

۱- ماساژ درمانی چی کنگ

این روش ترکیبی از چی کنگ و ماساژ درمانی است که در حین سادگی کاملاً مؤثر می‌باشد. استاد - چی کنگ، نیروی چی را از محل (تان تین) (محلی فرضی در داخل شکم که به اعتقاد استادان چینی محل تجمع انرژی و نیروهای درونی است) به کف دستهایش انتقال داده و سپس نقاط معینی از بدن بیمار را ماساژ می‌دهد و بدین ترتیب بیماری درمان شده وی یا اینکه نیرومندتر گشته و حال عمومی وی بهتر می‌شود.

ماساژ درمانی از طریق چی کنگ، سیستم مرکزهای عصبی، تاندونها، گرفتگی عضلات را رفع و جریان گردش خون را منظم می نماید. همینطور این روش باعث افزایش قدرت عضلات گشته و از التهابات جلوگیری می نماید.

بیماریهای دستگاه عصبی - مغزی، محل جراحت پس از ضربه، میگرن، بی خوابی های عصبی، سردرد، خستگی نواحی عضلانی و سیاتیک، و... اینها مواردی هستند که بوسیله این روش براحتی قابل درمان هستند.

در دستگاه قلبی - رگی (مربوط به قلب و رگهای خونی):

بیماریهای الکلی قلب، بیماریهای ترشحات قلبی، افزایش فشار خون، ضعفی فشار خون و التهاب وریدها.

در دستگاه تنفسی: بیماریهای مزمن برونشیت، تنگی نفس و فیروز (Fibrosis) ریوی در دستگاه هضم غذا، پائین افتادگی معده، زخمهای اثنی عشر و معده، التهابات معده، التهابهای سطحی، آپاندیسهای حاد، چسبیدگی روده ها، یبوست و انواع مختلف بیماریهای کبدی و بیماریهای مثانه.

در دستگاه غدد درون ریز دیابت، ازدیاد ترشح غدد تیروئید، نقرس در دستگاه خون: کمبود گویچه های سفید خونی و دیگر بیماریهای ناشی از کمبود خون.

در دستگاه ادرار: التهابات شدید کلیه، پروستات و پائین افتادگی کلیه. در عضلات و مفاصل ها: بیماریهای آرتروزی، فیبروکارتیلاژ (هلالی شدن مفصل زانو) بزرگ شدن مهره ها، پیش آمدگی دیسک بین مهره ها، عمل ترمیم پس از سائیدگی استخوانها در دستگاه تولید مثل: خروج نیروی جنسی، ورم سینه، بی نظمی قاعدگی، علائم یائسگی، قاعدگی سوزناک.

در بیماریهای گوش و حلق و بینی: گلوکوم یا آب سیاه (افزایش فشار داخل کره چشم که باعث سفتی کره چشم و در نتیجه کوری می شود)، نزدیک بینی، دوربینی، آتروفی، آب مروارید و التهابات شدید لوزه.

در بیماریهای پوستی: نورودرماتیت (نوعی لیکنوئید خارش دار مزمن پوست که باعث اختلالات روانی عصبی ایجاد می شود) و کهیر.

و بطور کلی در سرطان و جهت کاهش دردها، جهت افزایش اشتها و خواب

طولانی شدن عمر و علاوه بر موارد ذکر شده فوق، تب، عفونت شدید، امراض پوستی، تومورها و غدد سرطانی و بارداری نیز از این طریق قابل حل می باشد.

۲- درمان از طریق هدایت نیروی چی بیرونی (خارجی)

این روش درمان از طریق هدایت نیروی بیرونی انجام می گردد. در این روش استاد از نقاط بخصوصی در بدن خویش نیرو را وارد قسمتهای معینی از بدن بیمار می کند. که معمولاً این عمل توسط ماساژ یا تماس با نوک انگشتان انجام می شود. در این هنگام بیمار احساس سردی، گرمی، داغی و حرارت و یا سنگینی می نماید و یا حتی گاهی اوقات باعث حرکت لهای بیمار می شود. و بیماریهای زیر این طریق قابل درمان می باشند.

سردردهای عصبی، میگرن و بیخوابی.

دستگاه قلبی و رگی: بیماریهای الکلی قلبی، بیماریهای ترشحات قلبی، افزایش فشار خون، کاهش فشار خون، التهابات رگهای قلبی.

دستگاه تنفسی: پائین افتادگی معده، زخمهای اثنی عشر، التهابات معده، التهابهای سطحی معده آپاندیسهای شدید، چسبیدگی روده، یبوست و انواع مختلف بیماریهای کبدی و بیماریهای مثانه.

دستگاه خون: کمبود گویچه های سفید خونی و دیگر بیماریهای ناشی از کمبود خون.

دستگاه ادرار: التهابات شدید کلیه، پروستات، پائین افتادگی کلیه.

عضلات و مفاصل: بیماریهای آرتروزی، فیبروکارتیلاژ، بزرگ شدن مهره ها، پیش آمدگی دیسک بین مهره ها و آرتروز شانه ها.

دستگاه تولید مثل: خروج نیروی جنسی، ضعف جنسی، ورم پستان، بی نظمی قاعدگی، علائم یائسگی، قاعدگی سوزناک.

در بیماریهای گوش و حلق و بینی: گلوکوم یا آب سیاه (افزایش فشار داخل کره چشم که باعث سفتی کره چشم و در نتیجه کوری می شود)، نزدیک بینی، دوربینی، آرتروفی، آب مروارید و التهابات شدید لوزه.

بیماریهای پوستی: نورودرماتیت و کهیر.

سرطان: جهت کاهش دردها، افزایش اشتها و خواب، افزایش مقاومت بدن و طولانی شدن عمر.

علاوه بر تمامی موارد مذکور درمان بیماریهایی را که در مبحث ماساژ درمانی ذکر شد، در این روش نیز صادق است.

۳- چی کنگ و روش فشاری منقطع

بعلت سادگی و مؤثر بودن این روش امروزه بیش از هر روش دیگری کاربرد دارد و در اکثر کلینیکهای درمانی دنیا از آن استفاده می شود.

در این روش استاد چی کنگ نیروی چی را به دستانش هدایت کرده و سپس نقاط بخصوصی از بدن بیمار را لمس می نماید. تکنیکهای این روش عبارتند از:

۱- لرزش ۲- ضربات آهسته ۳- نوازش ۴- مالش ۵- فشار و حالتی شبیه ماساژ. که تمامی این موارد در به جریان - افتادن خون و نیروی چی در اندامهای داخلی کمک می نماید.

بیماریهای زیر از این روش قابل درمان می باشد.

دردهای مزمن گردن، آتروز شانه ها، تومورها، برونشیت، بیماریهای شدید معده، افزایش فشار خون و ناراحتی های عصبی.

علت مؤثر بودن چی کنگ چیست؟

در طب سنتی چین اعتقاد بر اینست که بیماریها بر اثر متوقف شدن نیروی چی بوجود می آیند. و با به جریان افتادن این نیرو علاوه بر درمان بیماریها حرکت جریان خون بهبود می یابد. بنابراین چی کنگ، روش مؤثری جهت جلوگیری از متوقف شدن نیروی چی و بهبود جریان گردش خون می باشد.

چی کنگ ترابی را بطور کلی می توان به دو بخش تقسیم نمود: ۱- خود درمانی: که شامل تمریناتی است که خود بیمار به تنهایی انجام می دهد. ۲- درمان توسط دیگران (دگر درمانی): که در این روش بیمار نیروی چی را از یک استاد چی کنگ دریافت می کند.

۱- خود درمانی: انجام تمرینات چی کنگ روش مناسبی جهت به حرکت درآمدن نیروی چی می باشد. بعلاوه در این روش شخص موفق می شود بوسیله ضربات آهسته، توسط نیروی پنهانی بدن به بیماریها غلبه نماید.

اگر چه تمرینات چی کنگ دارای انواع بیشمار می باشد، ولی ۳ بخشی که در پائین ذکر خواهیم نمود جزو لازمات این روش بوده و میبایستی حتماً در تمرینات بکار بسته شود. ۱- تنظیم ذهن و فکر ۲- تنظیم بدن ۳- تنظیم تنفس.

۱- تنظیم ذهن و فکر (تمرکز)

آرامش فکری یکی از مهارتهای اساسی در تمرینات چی کنگ محسوب می شود.

آرامش عبارتست از اینکه شخص در هنگام انجام تمرینات چی کنگ بر روی تمام اندیشه خود تمرکز داشته و ذهن وی عاری از هرگونه فعالیت باشد. دریافت یک نیروی خارجی در هنگام تمرین چه از طریق صدا و چه از طریق نور باعث می شود تا حس سنگینی عضلات و اندامها از بین برود. که علم پزشکی امروزه این عمل را بازداري کورتکس مغزی نام نهاده است.

بدین ترتیب تأثیر چی کنگ بر روی قسمتهای فشار خون، ضعف اعصاب در ارتباط با قسمت «محافظ باز دارنده» در مغز می باشد و تمامی این بیماریها ناشی از سیستم عصبی و بی نظمی آنان می باشد.

یکی از عوامل مهم تنظیم بدن، بویژه شکل ظاهری آن می باشد. تمرینات چی کنگ عموماً در حالت نشسته، ایستاده و خوابیده انجام می گردد. در حالت نشسته و یا خوابیده میزان اکسیژن بدن ۳۰٪ پائین تر از حالت قبل از تمرین می باشد. و همینطور میزان متابولیک (سوخت و ساز) نیز ۲۰٪ پائین تر از حالت قبل از تمرین می باشد. در همین زمان میزان تنفس و همینطور زمان آن کاهش پیدا می کند. پس می توان گفت در طول تمرینات چی کنگ متابولیسم در پائین ترین حد بوده و این حالت مناسب ترین موقعیت جهت کاهش مصرف نیروی حیاتی می باشد.

به همین علت است که چی کنگ در درمان بیماریهای ریه و غیره بسیار مؤثر بوده و باعث افزایش نیرو و سلامتی در افراد ضعیف می گردد.

تنفس فیزیکی از مهارتهایی است که در تمرینات چی کنگ وجود دارد، تنفس اساسی می بایست در قسمت زیر شکم انجام شود. در اکثر تمرینات چی کنگ، قسمت تحتانی شکم در هنگام دم و بازدم به طور طبیعی منقبض و منبسط می گردد. در تمرینات دیگر چی کنگ، در هنگام عمل دم قسمت تحتانی شکم متورم شده و در هنگام بازدم منقبض می گردد.

این طریقه تنفس باعث بهبود عمل هضم غذا و پیشرفت کار معده می گردد. به همین علت بسیاری از مردم پس از انجام تمرینات چی کنگ، دارای اشتیهای بیشتری گشته و در افراد ضعیف موجب افزایش وزن می گردد. یکی دیگر از فواید این روش درمان پائین افتادگی معده و بیماریهای شدید معده می باشد.

تمرینات چی کنگ در دو بخش ایستا و پویا انجام می شود. در بخش ایستا بدن ساکن بودن و مراکز عصبی در حالت باز دارنده می باشند، بطوریکه تمام آنها در شرایط یکسان استراحت قرار داشته و به حالت نرمال برمی گردانند.

در بخش پویا: این تمرینات باعث تحریک سیستم عصبی خودکار که خود شامل سیستم عصبی سمپاتیک و پاراسمپاتیک است می گردد.

در طول مدت تمرین، نیروی چی میبایست به قسمت تان تین و با دیگر نقاط نزول کرده و افکار نیز باید روی قسمت تحتانی شکم متمرکز گردد. تنفس عمیق و طولانی باعث افزایش نیرو و حرکات عضلات تحتانی شکم شده و همچنین باعث تقویت سیاهرگ خونی شده و نیز عمل گردش خون را در ریه ها بهبود می بخشد.

تمرینات چی کنگ باعث افزایش ظرفیت انرژی و نیرو در قلب شده و متابولیسم را بهبود می بخشد. تمامی این موارد را می توان به مکانیسم تراپوتیک چی کنگ نسبت داد.

۲- (درمان از طریق دریافت نیروی چی از دیگران)

شخص بیمار دارای الکترو مغناطیس ضعیفی می باشد و از طرفی آمادگی

دریافت نیروی چی را از استاد چی کنگ دارا می باشد. شخص بیمار با دریافت نیروی چی از استاد توانائی مبارزه با بیماری را در خود افزایش داده و باعث باز یافتن سلامتی در بدن وی می گردد.

(اعمالی که می بایست در دریافت نیروی چی رعایت نمود به شرح زیر است)
۱- نیروی چی باعث از بین رفتن باکتری ها در بدن یا جلوگیری قطعی از آنان می گردد.

۲- نیروی چی باعث تقویت عملکرد سیستم محافظ بدن گشته و بعبارت دیگر مقاومت بدن را افزایش می دهد.

۳- نیروی چی ارسالی از طرف استاد ممکن است از فاصله دور و توسط اشعه مادون قرمز انجام شود و یا از فاصله نزدیک توسط اشعه مادون قرمز انجام شود یا از طریق امواج الکترو مغناطیسی یا از طریق امواج ماکرو ویو و انفراسونیک (امواجی که به دلیل حساسیت بالا دریافت آن خارج از حیطه انسانی است) که از طریق زمینه - بیوالکتریکی انجام می پذیرد.

انسان دارای غریزه خود درمانی می باشد. هر قسمتی از بدن دارای نیروی بالقول دگرگونی - بیوالکتریسته می باشد. چنانچه هر اتفاقی برای هر نقطه از بدن پیش بیاید بیوالکتریسته آن قسمت نامتعادل شده و هماهنگی خود را از دست می دهد و یا طبق نظریه طب سنتی چین یک ناهماهنگی بین خون و نیروی چی بوجود می آید. نیروی چی که از استاد چی کنگ ساطع می گردد، خود نوعی بیوالکتریسته است که بیوالکتریسته باطنی بیمار را تنظیم کرده و ضمن عادی نمودن اعمال بدن از بیماریها جلوگیری می نماید.

این نکته را باید متذکر شد که، اگر چه چی کنگ دارای قدرتی است که انسان را محافظت می نماید ولی در تمام جهات امکان پذیر نیست، یعنی در برابر هر چیزی کاربرد ندارد.

روش چی کنگ نیز مانند دیگر روشها دارای «موارد استعمال» و «منع استعمال» می باشد و اصلاً مطرح نیست که تمرینات شخصی هر کس به چه

صورت توسط نیروی خارجی «چی» درمان می شود. و هیچ دلیلی وجود ندارد که بیمار دارو و یا دیگر ورشهای درمانی را طرد کند. در یک کلام، مهمترین راه کسب سلامتی، انتخاب مؤثرترین روشهای درمانی برحسب شرایط و علائم بیماری می باشد.

(انجام آزمایشات علمی بر روی چی کنگ)

آیا واقعاً در هنگام تمرینات چی کنگ و یا ارسال آن توسط استادان چی کنگ، نیروی چی بوجود می آید؟
نیروی چی چیست؟ چرا نیروی بیرونی چی دارای اثر درمانی می باشد؟
این سؤالات مدتهای مدیدی است که از اذهان مردم می گذرد. در چند سال اخیر یکسری تحقیقات علمی با همکاری اساتید چی کنگ انجام گرفته که نتایج موفقیت آمیزی را به همراه داشته است.

(شواهد و مدارک علمی در ارتباط با نیروی چی)

در کالج سنتی چینی واقع در شانگهای استادی به نام «لین هوشینگ» مهارت خاصی در هدایت نیروی چی از طریق «لائوگانگ» داشت (لائوگانگ به محل برخورد انگشت میانی با کف دست، در هنگام مشت شدن گفته می شود) و درمانهایی که از این طریق انجام می داد که کاملاً مؤثر واقع می شد.
در سال ۱۹۷۷ وی به یکسری تحقیقات و آزمایشات در مورد افزایش نیروی چی بیرونی پرداخت. و مدتها بعد با خانمی به نام «گوهانسن» که یکی از دانشمندان عضو انستیتو هسته ای اتمی شانگهای که وابسته به آکادمی علمی چین بود آشنا شد.

آن دو نفر با همکاری و با کمک وسایل جدید علمی شروع به آزمایش در مورد نیروی چی نمودند. که موارد ذیل نتیجه تحقیقات این دو می باشد.
شخص بیمار امواج مادون قرمز را در هنگامی که لین هوشینگ نیروی چی را از طریق لائوگانگ هدایت می نمود از فاصله ۱/۲ سانتیمتری دریافت می کرد. هنگامی که عمل چی کنگ انجام می گیرد عمق دامنه نوسان امواج مادون قرمز

بالای ۸۰٪ و با فرکانس حدود ۵ صدم در ثانیه می باشد. ولی هنگامی که لین هوشینگ نیروی چی را کنترل می نمود عمق دامنه نوسان امواج - مادون قرمز کمتر از ۱۰٪ و با فرکانس بالایی در حدود ۳ صدم ثانیه بود.
در پایان عمل چی کنگ عمق دامنه نوسان در حدود ۳۰٪ و با فرکانس ۱۷٪ در ثانیه بود. در نتیجه گیری مشخص شد که امواج مادون قرمز ارسالی توسط استاد چی کنگ در مقایسه با افراد معمولی که عمق دامنه نوساناتشان کمتر از ۱۰٪ می باشد دارای ویژگی بخصوص می باشد.

به کمک دستگاه آشکار ساز الکتریکی ثابت شد هنگامی که لین هوشینگ نیروی چی را هدایت می کرد ناحیه لائوگانگ وی سرشار از نیروی الکتر و استاتیک بوده است و در هنگام تغییر حالت فیزیولوژیکی، دائماً قطبهای مثبت و منفی در حالت تغییر بوده اند. در هنگامی که لین هوشینگ استراحت می کرد یک عمل شارژ در قطب منفی انجام می داده و در - هنگامی که نیروی چی را هدایت می نمود که عمل شارژ در قطب منفی انجام می داده و در - هنگامی که نیروی چی را هدایت می نمود یک عمل شارژ در قطب مثبت را انجام می داده است. ثابت گردیده است که در هنگام تمرینات چی کنگ مقاومت الکتریکی بدن در محل «نیگوآن» (محلی در جلوی بازو بین دو تا ندون دست و کمی بالاتر از مچ) بشدت کاهش میابد.

طبق نظریه تشدید، این پدیده می تواند به تشدید الکتریکی محل بافت که شامل نوعی ماده ساختمانی با عمل مغناطیسی و به احتمال نیکل پروتئین (پروتئینی که با نیکل آمیخته باشد) مرتبط باشد. بکمک وسایل مدرن علمی، ثابت شده که نیروی چی خارجی در چی کنگ متشکل از امواج مادون قرمز در فرکانسهای پایین می باشد و استادان چی کنگ امواج الکترومغناطیسی مادون قرمز را هدایت می کنند.

برای اولین مرتبه نیروی چی بدین ترتیب معرض گشت که در ماه می سال ۱۹۷۸ مطبوعات با این عنوان از چی نام بردند: «نتایج تحقیقات مقدماتی بر روی اصول چی کنگ تراپی» مطلب فوق بر روی تیتراول مجله «زی ران زاشی» (مجله

طبیعت) نوشته شده بود. این مطلب که در شانگهای به چاپ رسید با عکس العمل جهانی روبرو گشت و تعجب همگان را برانگیخت. هنگامی که برچسبهایی نظیر خرافات و جادوگری از چی کنگ و دیگر علوم برجیده شد علاقمندان بسیاری شروع به تحقیق پیرامون این علم نمودند. و در همین زمان آقای «گو» به کمک استاد دیگری به نام «ژائو وی» که هر دو استاد چی کنگ بودند. دلائل و مدارکی در رابطه با نیروی چی خارج در چی کنگ را به عنوان نوعی جریان «کورپوسکولی» به معرفی نمایش گذاشتند. و سپس آنرا با این تیتراژ به چاپ رسانیدند «مشاهدات مقدماتی در مورد اصول چی کنگی گزارش می دهند - جریان کورپوسکولی»

موارد زیر در مطالب این دو استاد درج گردیده بود:

۱- نیروی چی خارجی که توسط استاد چی کنگ هدایت میشد باعث حرکت یک نخ آویزان در هوا شد، و همچنین نیز باعث به جریان افتادن گرد و غبارها و حرکات چرخشی و گردشی آنان گردید. لازم به ذکر است که فاصله این استاد تا نخ و گرد و غبارها در حدود یک متر بوده است.

۲- علائم چی خارجی که توسط استاد چی کنگ فرستاده می شد، از چهار طریق مشخص و آشکار شد.

(۱) آزمایش و تحقیق بر روی فاصله و دامنه علائم: در تحقیقات اصلی نتایج زیر بدست آمد. از فاصله ۵۰ سانتی دامنه آن در حدود ۲۷/۵ mV، از فاصله ۱۰۰ سانتی دامنه آن در حدود ۲۲/۵ mV و از فاصله ۱۵۰ سانتی دامنه آن ۱۰ mV بود.

بدین ترتیب در حداکثر فاصله، حداقل عملکرد سیگنال (علائم) را داشتیم.

(۲) آزمایش و تحقیق بر روی سرعت حرکت: از فاصله ۴۰ - ۱۰ سانتیمتری سرعت حرکت سیگنالها از نوک انگشتان استاد چی کنگ در حدود ۵۰ - ۲۰ سانتیمتر در ثانیه بود.

(۳) آزمایش جریان معکوس: علائم ارسالی از استاد چی کنگ مانند جریان مولکولی هوا قادر بود از یک شبکه لیزری با مشخصه 2 ± 60 میکرو عبور کرده ولی از یک تکه شیشه قابل عبور نبود.

(۴) آزمایش سیم مسی: قسمتی از سیگنالهای ارسالی توسط استاد چی کنگ توسط میدان مغناطیسی یک سیم مسی قابل جذب بود.

با آزمایشاتی که در بالا ذکر شد می توان نتیجه گرفت:

اولاً: سیگنال ارسالی توسط استاد چی کنگ نوعی جریان کورپوسکولی (جریان مغناطیسی) که - توسط نفوذ از نفوذ ساطع و هدایت می گردد) می باشد.

ثانیاً: سیگنال ارسالی شبیه به جریان مولکولی هوا می باشد، قطر کورپوسکولی در ابتدا بزرگتر از فاصله ملکولهای شیشه بود. اما کوچکتر از 2 ± 60 میکرو می باشد.

ثالثاً: سیگنال ارسالی توسط استاد چی کنگ از جهت دارا بودن بار با جریان مولکولی هوا دارای تفاوت می باشد. زیرا بعضی از کورپوسکولها دارای بار مثبت و منفی می باشند.

در زمانی که این دو استاد مشغول آزمایشات و تحقیقات بودند. استادان دیگری در شهر بیجینگ مشغول تحقیقات دیگری بودند که نتایج بدست آمده از سوی آنان نیز مشابه نتایج دو استاد مذکور می باشد.

«کشف اشعه های مادون قرمز و امواج فراشونوایی (امواجی که از حیطه شنوایی انسان خارج است)»

در اوایل دهه هشتاد «هوانگ شیائوکوان» یک سری آزمایشات و تحقیقات را جهت کشف امواج فراشونوایی و اشعه های مادون قرمز متساعد از نیروی چی بیرونی انجام داد.

اشعه های مادون قرمز: وی اشعه های مادون قرمز خارجه از لائوگانگ ۳ استاد را توسط گرمانمایی از نوع AGA 680LW مشاهده کرد (AGA 680LW نوعی گرمانمای بسیار دقیق است که ساخت کشور سوئیس می باشد)

وی از فاصله ۱ الی ۲ متری اشعه های مادون قرمز را که در هنگام هدایت نیروی چی از دست و یا چشم استاد چی کنگ خارج می شد را دریافت کرد. که تغییرات اشعه مادون قرمز را در جدول زیر مشاهده می نماید.

عمل خروج	حداکثر اشعه مادون قرمز	مدت زمان خروج نیروی چی به دقیق	اسامی استادان
دست	۰/۵ C°	۵	الف
دست	۰/۳ C°	۳	ب
چشم	۱ C°	۵	ب
دست	۰/۶ C°	۵	پ

امواج شنوایی: استاد «هوانگ شیائوکوان» امواج فراشنوایی همین اساتید را که از لانوکانگ آنان خارج می‌شد را توسط دستگاه آشکارساز کشف کرد. (این دستگاه آشکارساز محصول کشور دانمارک و ساخت شرکت بی‌ک می‌باشد) آنها ازدو روش گوناگون جهت مشخص شدن امواج فراشنوایی استفاده می‌کردند.

۱- تماس مستقیم: در این روش منبع انرژی مستقیماً با محل معینی از پوست تماس دارد.

۲- تماس غیر مستقیم یا انتقال از طریق هوا: در این روش بین منبع انرژی و محل پوست مسافتی فاصله وجود دارد.

تماس این آزمایشات در یک آزمایشگاه و در یک اتاق عایق صدا (ضد نفوذ صدا) انجام شد.

لازم به ذکر است که امواج فراشنوایی در طول انجام عمل هدایت چی بیرونی تغییراتی داشت که در جدول زیر این تغییرات نشان داده شده است.

تغییر در طیف امواج فراشنوایی قبل و بعد از هدایت چی

جدول شماره ۲

منطقه تمرین	تماس غیر مستقیم		تماس مستقیم		نام استاد
	بعد از نیروی	قبل از نیروی	بعد از نیروی	قبل از نیروی	
لانوکانگ راست			۴۸	۳۳	الف
لانوکانگ راست	۵۳	۳۳	۵۲	۳۷	ب
لانوکانگ راست	۶۰	۴۱	۴۸	۳۳	پ

تذکر اینکه مقادیر ارائه شده در جدول شماره ۲ همگی به (هرتز) می‌باشند. با توجه به اطلاعات ارائه شده در بالا میتوان نتیجه گرفت، هنگامی که استاد چی کنگ نیروی چی بیرونی را به بیمار ارسال می‌کند. بیمار احساس آسودگی و گرمی کرده و حرکات بدن وی توسط چی بیرونی تغییر می‌کند. از دیدگاه پزشکی این فرآیند بر اثر انتقال اطلاعات پدید می‌آید. نیروی چی بیرونی متأثر از بهبود و تنظیم جریان چی و خون در اندامهای داخلی و عملکرد مواد شیمیایی مترشح از نرون جهت غلبه بر خستگی و افزایش مقاومت بدن در برابر بیماریها می‌باشد. تمامی این موارد با عملکرد اشعه مادون قرمز و امواج فراشنوایی چی بیرونی بر روی محل یعنی از بدن بیمار مرتبط می‌باشند.

اکثر آزمایشات افزایش میزان اشعه مادون قرمز و ارتباط بین شدت آن و مدت زمان انجام تمرینات را نشان می‌دهند. امواج فراشنوایی نوعی صدای غیر قابل شنیدن می‌باشد که فرکانس آن کمتر از ۲۰ هرتز می‌باشد. (لازم به تذکر است که قابلیت شنوایی انسان بین ۲۰ هرتز تا ۲۰ کیلوهرتز می‌باشد). از مشخصات این نوع امواج، ضعیفی و گسترش دائمی آن می‌باشد. بنابراین امواج فراشنوایی که از طریق چی کنگ بوجود می‌آید دارای انرژی زیادی بوده و می‌توانند بر روی شاهرگها با گردش خون اطراف آن تأثیر گذاشته و عمل گردش خون را ضمن بهبود بخشیدن، حرکات اعضای بدن را نیز تحریک نماید. شایان ذکر است که این عمل از فاصله انجام می‌شود، عبارت دیگر امواج فراشنوایی چی کنگ دارای قدرت نفوذ از فاصله نسبتاً زیاد می‌باشد. بطور خلاصه، بهبود جریان خون و حرکات غیرارادی بدن توسط چی کنگ نتیجه ترکیب عملکرد اشعه مادون قرمز و میزان امواج فراشنوایی می‌باشد. علاوه بر این موارد، چی کنگ می‌تواند بر جنبه‌های دیگری نیز مؤثر واقع شود که تا بحال شناخته نشده است، مواردی که ذکر شد اصول علمی تأثیر درمانی چی کنگ می‌باشد.

«تمرینات تندرستی»

نیروی چی بیرونی اثر فوق‌العاده‌ای در از بین بردن و همینطور جلوگیری از رشد سلولهای سرطانی دارد. این مطلب را پروفیسور «فنگ لیرا» و همکاری که

عضو مرکز تحقیقات و تندرستی چین در بیجینگ می‌باشند، ذکر نمود. و تمریناتی را بدین منظور ارائه کرده‌اند. پروفیسور فنگ در این مرکز سمت محقق رابعده دارد. در سال ۱۹۷۸ وی که از یک غده بدخیم سرطانی در ناحیه ریه رنج می‌برد، تحت یک عمل جراحی قرار گرفت و بدین منظور قفسه سینه او را برش دادند ولی - برداشتن غده غیر ممکن بود و بدین ترتیب غده پخش شد، و بیمار در آستانه مرگ قرار گرفت. وی با انجام تمرینات مستمر چی کنگ بطور معجزه آسایی از چنگ مرگ گریخت. و همین مسئله که چگونه چی کنگ بیماری سرطان را مداوا کرد باعث اشتیاق پروفیسور در امر تحقیق شد. در آن زمان هیچگونه گزارشی در مورد تأثیر چی کنگ بر روی غدد سرطانی وجود نداشت و نیز تحقیقاتی در رابطه با تأثیر این روش بر ساختمان درونی و یا بیرونی سلولها انجام نشده بود. در سال ۱۹۷۹ پروفیسور فنگ و همکارش در بخش تحقیقات تندرستی بیمارستان عمومی چین با همکاری دیگر بیمارستانها، تحقیقاتی را آغاز کردند و دیری نپائید که موفق به کشف تأثیر چی بیرونی بر روی باکتری اسهال خونی و چهار نوع باکتری مخصوص دیگر شدند.

در سال ۱۹۸۴، آنان سخت به مطالعه تأثیر چی بیرونی بر روی سلولهای «کارسینوم» (کارسینوم نوعی توسعه بدخیم می‌باشد که از بافت هسته‌ای که از بافتهای پی‌تلیان پر شده تشکیل می‌شود) و غدد سرطانی معده به کمک تکنیکهای سیتو ژنتیک و الکترومیکروسکوپی پرداخته و تغییرات سلولها را در تعدادشان و ساختمان آنها و همچنین انحراف کروموزومها را مشاهده نمودند که نتایج آنان از این قرار بود.

۱- میزان متوسط نابودی کارسینوم توسط نیروی چی بیرونی پس از ۲۰ دقیقه به جریان انداختن این نیرو، در حدود ۳۰/۷۲٪ بود و بالاترین اثر آن در حدود ۵۹/۶۱٪ بود. آنان برای مطمئن شدن از نتیجه این آزمایش ۲۰ بار و با دقت تمام آزمایشات را انجام دادند.

۲- میزان متوسط نابودی غدد سرطان معده توسط نیروی چی بیرونی ۲۵/۰۲٪ پس از ۶۰ دقیقه هدایت بود که نتیجه مشابه این مورد توسط استادان دیگری پس از ۴۱ سری تمرین مشاهده گردیده است آنان برای حصول نتیجه قطعی مشاهدات را با سیستم الکترو میکروسکوپی انجام دادند و همینطور تغییرات را قبل و بعد از عمل چی بیرونی مقایسه نمودند.

پس از انجام عمل چی بیرونی سلولها یا از بین رفتن و یا کوچک شده بودند. همانطور که میدانید کروموزومها ارثی میباشند و رابطه بین تغییر کروموزومها و گسترش تومورها اهمیت بسزایی دارد.

در آزمایشات پروفیسور همکارش تفاوتهای مشهودی در ساختمان کروموزومها در قبل و بعد از هدایت چی خارجی دیده می‌شد. بعد از نفوذ چی خارجی، تغییراتی در ساختمان داخلی ملکولها و همچنین با افزایش نسبت کروموزومها دیده می‌شد که نمایانگر جلوگیری و قدرت تخریب چی بیرونی بر روی کروموزومهای سرطان غده‌ای می‌باشد. این عمل پروفیسور فنگ پیشرفت عظیم و همه جانبه‌ای در تحقیقات چی کنگ محسوب می‌شد و نشانگر پیشرفت تحقیق چینی‌ها از سطح سلولی به سطح ملکولی می‌باشد.

همچنین آنان یکسری آزمایشات را بر روی حیوانات مختلف انجام دادند تا ناظر تأثیر چی خارجی و علائم درمانی آن در بیماریهای سرطانی سینه و خون باشند.

طبق مطالعات آنان نیروی چی حاصله از استادان چی کنگ شامل موارد زیر می‌باشد. ۱- اشعه‌های مادون قرمز ۲- امواج الکتریکی ۳- امواج مغناطیسی ۴- امواج ماکرووی و فراشونایی.

قطعاً موارد دیگری در نیروی چی موجود می‌باشد که با وسایل و تکنولوژی امروز قادر به دستیابی و شناسایی آنها نیستیم. اکنون به نمونه‌های زیر که در تحقیقات پروفیسور فنگ آمده است توجه نمائید.

«زائوجیان» دختر هفت ماهه‌ای بود که از حدود چهار ماهگی از اندام جنسی وی خون سرازیر می‌شد بیماری وی سرطان رحم تشخیص داده شد. پزشکان اظهار نموده بودند که وی بیش از ۲ سال زنده - نخواهد بود. والدین وی کودک را جهت درمان به نزد پروفیسور فنگ بردند.

پس از ۱۰ جلسه انتقال نیروی چی توسط استاد به کودک بیمار که این عمل حدود یکماه به طول - انجامید ۳ بازکیشه‌هایی که شبیه لخته خون بود از دهانه رحم وی خارج شد و این عمل (انتقال نیروی چی) در درمان بیماری مؤثر واقع شد و اکثر سلولهای سرطانی را کاملاً از بین برد و همینطور تومور سرطانی کاملاً کوچک شد و بدین ترتیب حال عمومی بیمار بهبود یافت.

«چی شو» دختر ۲ ساله‌ای بود که بینایی هر دو چشم خود را بر اثر ناراحتی شبکیه از دست داده بود و طبق نظر پزشکان معالج مردمک چشمان وی در معرض نابودی قرار داشتند. والدین این کودک وی را جهت مداوا به نزد پروفیسور فنگ بردند و استاد طی ۱۰ جلسه انتقال نیرو چشمان کودک را مداوا نمود.

«پیشرفت غیر منتظره در تحقیقات چی کنگ»

همانطور که قبلاً ذکر شده انتقال نیروی چی بیرونی توسط استادان چی کنگ دارای خواص درمانی - پیشماری می‌باشد، بطوریکه بوده اند انسانهایی که دچار فلج شده و پس از یکدوره معالجات چی کنگ قادر به راهپیمایی با سرعت زیاد شده و یا کسانی که دچار شکستگی استخوان شده‌اند و پس از اتمام دوره درمان، محل شکستگی کاملاً بهبود یافته است. و یا بسیاری از بیمارانی که پزشکان و جراحان معالج آنان قادر به مساعدت آنان نبودند ولی از طریق چی کنگ درمان گشته‌اند.

در یکی از دانشگاههای عالی چین بنام «چینگ هوا» یکسری آزمایشات علمی با همکاری یکی از استادان معروف چی کنگ بنام «یان شین» انجام شد. در اوایل دهه ۸۰ تعدادی دانشجو و استاد در دانشگاه چینگ هوا نسبت به چی کنگ علاقه نشان داده و تحقیقاتی را در این زمینه انجام دادند و در سال ۱۹۸۴ آنان موفق به کشف اثرات تجزیه مضاعف اثر نیروی چی بیرونی بر روی کریستال مایع منسجم (ماده‌ای شبیه به بافت غشاء سلول) شدند. پس چنین نتیجه گرفتند که چی بیرونی باعث حالت انعطاف و نرمی در ملکولهای کریستال مایع می‌شود.

چند سال قبل در دانشگاه چینگ هوا یک گروه تحقیقاتی دیگر نیز مرکب از ۱۰ نفر پروفیسور و سخنگو از ۷ بخش دانشگاه تشکیل گردید. این گروه تحقیقاتی را در مورد اثرات نیروی چی در سطح - ملکول انجام دادند. تحقیقات آنان در زمینه «اطلاعات آبی» متمرکز شده بود. این تحقیقات در مورد مایعی با خواص حیاتی بود که توسط استادان در هنگام انتقال نیروی چی در آب خلق شده بود.

«تأثیرات لیزر رامن بر روی اطلاعات آبی»

«یان شین» و گروه تحقیقات دانشگاه چینگ هوا آزمایشات خود را در آخر سال ۱۹۸۶ آغاز کردند.

در یک روز برفی که دمای هوا ۴ الی ۵ درجه سانتیگراد زیر صفر بود، یان شین که لباس نازکی بر تن داشتن به همراه چند تن از دانشمندان به آزمایشگاه لیزر رفت. وی پس از ورود به اتاق بدون آنکه چیزی به سائیرین بگوید، نیروی چی بیرونی را هدایت کرد.

در شروع آزمایش گروه تحقیقات از استاد پرسیدند آیا می‌توانند چراغ را خاموش کنند و استاد نیز - موافقت کرد. ولی آنان موفق به خاموش کردن چراغ نشدند. سپس استاد جلو رفته و کلید برق را لمس کرد و لامپها فوراً خاموش گردیدند. تمام اعضای گروه شگفت زده شده بودند. آنان تصور کردند در آزمایشگاه معجزه‌ای رخ داده است. سپس استاد یان به سمت دستگاه ضبط اتوبالانس رفته و دستگاه را روشن کرد (البته روشن کردن دستگاه به کمک نیروی چی بود) تا نمودارهایی را که دانشمندان ترسیم نموده بودند را رسم نماید. سپس وی از آزمایشگاه مذکور خارج شده و به آزمایشگاه دیگری رفت و از فاصله بیش از ۱۰ متری نیروی چی بیرونی خود را به طرف دستگاه هدایت نمود و بدین ترتیب سیگنالهای مختلفی ضبط شد و بدین ترتیب پیش از شروع آزمایشات توسط دانشمندان اعمال عجیب استاد آنان را به هیجان آورده بود. در واقع این گروه خود را جهت یکسری آزمایشات شیمی و زیست‌شناسی جهت تشخیص اثرات نیروی چی بیرونی آماده کرده بودند.

اولین آزمایش مربوطه به مشاهده لیزر حاصله از نیروی چی بر روی ماده بود همانطور که میدانید جزء اصلی بدن انسان را آب تشکیل میدهد. بدن نوزاد که تازه - متولد می‌شود حاوی حدود ۸۰٪ آب می‌باشد و بدن یک انسان بزرگسال حاوی حدود ۶۵٪ آب میباشد. آب نه تنها یکی از مهمترین حلالها جهت نگهداری تمام اجزاء حیاتی بدن می‌باشد بلکه وسیله‌ای جهت نگهداری تمام اجزاء حیاتی بدن می‌باشد بلکه وسیله‌ای جهت تولید و تحویل تمامی واکنشهای شیمیایی و فیزیکی بدن نیز محسوب می‌شود.

طیف سنج رaman وسیله‌ای است که جهت آشکار کردن تغییرات نوسانات گروههای ملکولی - طراحی شده است. اساس کار این دستگاه بدین نحو است که هنگامی که به آن نور تک رنگ تابیده می‌شود دچار تشعشع گردیده و برای هر فرکانس، طیف بخصوصی را نشان می‌دهد.

این پدیده برای اولین بار توسط یک فیزیکدان هندی بنام رaman در سال ۱۹۲۸ کشف شده و اثر رaman نامگذاری گردید.

این آزمایش اطلاعاتی را در مورد ساختمان ملکولی نمونه در اختیار ما قرار می‌دهد. بنابراین طیف نگار لیزری رaman که اکنون جهت مطالعه وضعیت گروههای مختلف و اجزای شیمیایی درون ملکولی که باید تجزیه کمی از مخلوط مرکب آنان بعمل آید کاربرد وسیعی دارد (بطوریکه امروزه از این سیستم جهت تجزیه فرکانسهای مختلف صوتی که معمولاً دامنه آن از ۲۰ هرتز تا ۲۰ کیلوهرتز می‌باشد استفاده شده و در اکثر دستگاههای صوتی پیشرفته از آن استفاده می‌گردد، نگارنده)

دانشمندان بمنظور تضمین و قابلیت اطمینان آزمایشات، استاد یان شین را به مرکز تحقیقات و تجزیه دانشگاه چینگ هوا دعوت کردند.

در هنگام آزمایش استاد چی کنگ و متصدی آزمایش در تجزیه و تحلیل نمونه‌ها حضور نداشتند و در هر یک از آزمایشات دو دسته نمونه تهیه گردید و تمام نمونه‌ها در ظروف تمیز قرار دادند.

یک دسته از نمونه‌ها را برای استاد یان شین فرستادند و استاد نمونه‌ها را در دست گرفته و سپس به آنان نگاه کرد و سپس دستور داد تا به تجزیه ادامه دهند. دانشمندان متعجب گردیدند که چطور نیروی چی بیرونی می‌تواند با یک نگاه به نمونه‌ها ارسال گردد.

سپس استاد یان شین را جهت آزمایش دیگری که شامل تجزیه کاتالیزور بود به آزمایشگاه آوردند. در این آزمایش ظرف شیشه‌ای از جنس کوارتز که پر از هیدروژن و منواکسید کربن و جوهر بود وجود داشت. واکنش شیمیایی این دو گاز کار مشکلی بود این واکنش تنها تحت فشار بخصوصی و در طی دفعات متوالی و تحت فشار جوی و درجه حرارت بالاتر از ۳۰۰ درجه سانتیگراد انجام

می‌پذیرد، ولی حالا درون ظرف فشار جو معمولی و دمای آن فقط ۱۳ درجه سانتیگراد بود و بجز این وسیله، وسیله دیگری در اتاق موجود نبود.

استاد یان اظهار نمود که برای انجام این آزمایش نیروی چی فوق‌العاده قوی لازم است، پس بهتر است که دیگران اتاق را ترک نمایند. ۵ دقیقه بعد استاد به آنان گفت که وی نمی‌تواند نیروی چی لازم و طولانی را به کابین انتقال دهد، زیرا صدا مانع کار می‌شود. بنابراین آنان کابین را دور کردند تا بتوانند عمل تجزیه طیف امواج مادون قرمز را تبدیل کنند.

نتیجه دو آزمایش بشرح زیر بود:

آب مذکور در ظرفی که نیروی چی به آن انتقال یافته بود توسط دستگاه طیف سنج رaman تجزیه شد. طیف‌های آب مذبور با طیف‌های آب معمولی کاملاً تفاوت داشت. این کشف به اندازه راز خواص درمانی چی بیرونی مهم و حائز اهمیت بود. طیف‌های مذبور پس از تجزیه کامپیوتری در آزمایشگاه یک پدیده - جدید شیمیایی را نشان می‌داد که ثابت می‌کرد نیروی چی بیرونی عکس‌العمل‌های شیمیایی را تحریک کرده است البته نتایج آزمایشات تکرار مجدد، قطعی و تضمین گشت.

در این زمان آزمایشات دیگری نیز با همان موارد و مطالب انجام گرفت. با این تفاوت که استاد یان شین این بار نیروی چی بیرونی را از مکانهای مختلف به آزمایشگاه هدایت نمود بطوریکه فاصله این مکانها از آزمایشگاه در حدود ۷ کیلومتر بود. این آزمایشات در دو منطقه یعنی یکی از آزمایشگاه لیزر و به کمک لیزر و دیگری در یک اتاق تاریک و انباشته از آب و مخلوطی از گازها انجام شد. هر کس قادر به تصور این شرایط مشکل میباشد و انسان تصور نمی‌کند که نیروی چی از فاصله طولانی بر روی یک ماده غیر جاندار تأثیر بگذارد. ولی نتایج این آزمایش نیز مانند قبل مثبت بود.

انجام این آزمایشات باعث اکتشاف بیشتر دانشمندان شد. دانشمندان از استاد (یان) درخواست کردند تا نیروی چی بیرونی خود را بر روی محلولهای گلوکز، آب نمک معمولی از فواصل مختلف از ۶ متری گرفته تا چند کیلومتری آزمایش کنند. در عرض یک ماه بیش از ۱۰ آزمایش بر روی انواع مختلف نمونه‌ها انجام

گرفت و در تمام موارد نیروی چی بیرونی تأثیر مشهودی بر نمونه‌ها بر جای گذاشت.

در یکی از آزمایشات یک گروه تحقیق ۲۰ نفره مرکب از پروفیسورها و سخنرانان و دانشجویان به صورت گروهی با ۷ نوع وسایل اندازه‌گیری کار کردند. آزمایشات این گروه باعث مشخص گردیدن تأثیر نیروی چی بیرونی، **متناوبه** از اساتید چی کنگ بر روی ملکولهای مختلف ترکیبی سلولی و بعنوان یکی از مکانیستهای درمانی چی کنگ شد.

«آزمایشات ملکولی»

دانشمندان و استادان چی کنگ هنوز از دستاوردهای خود چندان راضی نبودند، بدین جهت یک سری آزمایشات مشکل و حائز اهمیت را انجام دادند.

«تأثیر نیروی چی بیرونی بر روی DNA و RNA»

DNA: عاملی ژنتیکی است که عملکرد وراثتی بدن را کنترل و هدایت می‌نماید. RNA: ترکیب و تلفیق پروتئین‌ها را مشخص می‌کند. (جهت اطلاعات بیشتر جهت نحوه عملکرد DNA و RNA می‌توانید به کتب اختصاصی در این رابطه مراجعه نمایید. نگارنده)

چنانچه نیروی چی بیرونی بتواند بر روی DNA و RNA تأثیر بگذارد، این تأثیر از اهمیت بالایی برخوردار خواهد بود. به همین لحاظ آزمایش در فوریه سال ۱۹۸۷ از سوی دانشمندان و محققین انجام گرفت. موضوع آزمایش نوعی بیوماکرو ملکول بود که اصطلاحاً لیپوسوم نامیده می‌شود. این لیپوسوم شباهت زیادی به اجزاء غشاء سلولی دارد. در ابتدا نمونه آزمایش در یک اتاق قرار گرفت و استاد چی کنگ از اتاق دیگری به هدایت نیروی چی پرداخت. سپس استاد پیشنهاد نمود که فاصله را بیشتر نمایند. به همین جهت فاصله استاد با اتاق را به چند کیلومتر رساندند. طیف نگارها و اشعه ماورای بنفش که با سیستم تجزیه کامپیوتری چک شده بودند تغییراتی را در نمونه‌های آزمایش نشان دادند. بدین نحو که دستگاه در صورت دریافت نیروی چی بدون تغییر باقی می‌ماندند.

جهت حصول اطمینان از نتیجه آزمایش، دوباره آن را تکرار کردند ولی اینبار فاصله محل آزمایش از استاد به ۱۵ کیلومتر میرسید. و نتیجه عمل باز هم موفقیت‌آمیز بود. پس از این آزمایش نتیجه‌گیری شد که نیروی چی بیرونی بر روی DNA و RNA تأثیر می‌گذارد. X نمونه‌های استفاده شده در آزمایش عبارت از DNA تیموس گوساله و همینطور RNA خمیر مایه بودند (تیموس، غده‌ای است دارای دولوب و بدون مجرا که درون قفس صدری و درست در بالای قلب قرار دارد. نگارنده) دیگر نمونه‌های DNA کمی دورتر از DNAهای مورد آزمایش قبل قرار گرفته بود. استاد چی کنگ در یک اتومبیل نشسته و از آن مکان به هدایت نیروی چی بیرونی پرداخت. طیف نگار ماوراءبنفش تغییراتی را در ساختمان ملکول DNA نشان می‌داد و نتیجه آزمایش مشخص نمود که نیروی چی تأثیر زیادی بر عامل وراثت داشته که این خود عمل بسیار مهمی در علوم زیست‌شناسی محسوب می‌گردد.

«تأثیر بر روی عکس العمل ساختمان شیمیایی»

از زمانی که نتیجه آزمایش نتیجه چی بیرونی بر غشاء سلولی DNA مثبت تشخیص داده شد همواره این سؤال مطرح بود که آیا نیروی چی می‌تواند بر روی عکس‌العمل بیوشیمی ساختمان درون ملکولی مؤثر واقع گردد. به همین انگیزه دانشمندان آزمایشاتی را انجام دادند. بدین نحو که لوله آزمایشی محتوی محلولهای «ان‌هگزآمین» و «برومین» را در یک لفاف دو لایه از کاغذ «گرفت» قرار داد. رنگ این محلول قرمز تیره بود. اما یکبار به رنگ اشعه ماوراءبنفش تیره تغییر رنگ داد. این آزمایش در هنگام شب انجام شده و لوله آزمایش در میان لفاف دو لایه‌ای و در بخش زیست‌شناسی آزمایشگاه قرار داشت. لازم به ذکر است که پس از هدایت نیروی چی توسط استاد لوله آزمایش فوراً باز گردیده بود. در همین هنگام دانشمندان سرگرم پیدا کردن راه‌حلی برای علت تغییر رنگ محلول بودند. و این سؤال مطرح بود که در هنگام شب نور از کجا وارد محلول گریده بود؟ و چطور نور توانسته بود از این کاغذ لفافه ۲ لایه عبور کند؟ و چطور

نیروی چی بیرونی می توانست در رنگ محلول تغییر حاصل نماید؟ پس از آن آزمایش دیگری انجام شد که تعجب دانشمندان را دو چندان نمود. زیرا پس از هدایت نیروی چی توسط استاد، دو سوم قسمت بالایی محلول تغییر نموده و قسمت پائینی آن هیچگونه تغییر ننموده بود. بطور خلاصه می توان گفت که کلیه آزمایشات گروه تحقیقاتی دانشگاه چینگ هوآ انجام گرفته بود همگی موفقیت آمیز بودند و بخش علوم چین نیز توجه زیادی به دستاوردهای این گروه تحقیقاتی بعنوان یک عمل غیر منتظره و شگرف در چی کنگ نمود.

«چی کنگ بعنوان عاملی جهت تندرستی»

میلونها چینی بصورت مستمر مشغول انجام تمرینات چی کنگ می باشند، زیرا بخوبی دریافته اند که چی کنگ یک عامل مناسب جهت تندرستی و سلامتی در بدن می باشد.

چرا چی کنگ عامل مناسب جهت افزایش تندرستی می باشد؟ در حالیکه در دوران باستان هیچگونه بیمارستان و پزشک وجود نداشت. مردم چگونه خود را از بیماریها محفوظ می کردند؟

طبق تحقیقات مورخین و باستان شناسان، مردم آن زمان با توجه زیاد به انجام تمرینات مداوم، خود را از بیماری و سرما به توسط جهش، حالات رقص گونه و به تفکر نشستن (ذن و مدیتیشن) محافظت می کردند.

تمرینات چی کنگ احتیاج به هیچ وسیله و شرایط خاصی ندارد. و همینطور هیچگونه محدودیت سنی و جنسی در این مورد وجود ندارد. این تمرینات در هر زمانی و در هر شرایطی چه در خارج و چه در داخل محیط بسته قابل اجرا است. و همینطور این تمرینات را در هر حالت بدنی اعم از ایستاده، نشسته، خوابیده و یا در حال حرکت می توان انجام داد. بنابراین هر کسی می تواند آن را انجام دهد. چی کنگ باعث پیشرفت جسمی و فکری در کودکان شده و نیروهای بالقوه آنان را افزایش داده و فعالیتهای مغزی و اندامهای داخل آنان را تسهیل می کند. این تمرینات در جوانان باعث تنظیم و تعادل عکس العمل های روانی آنان شده و توانایی دیگری در آنان را بهبود می بخشد.

در بزرگسالان نیز باعث رفع خستگی شده و کارایی آنان را بالا می برد. هنگامی که تمرینات چی کنگ را انجام می دهید این عمل باعث افزایش عملکرد بدن شده و شرایط ذهنی را بهبود می بخشد.

امروزه تأثیر چی کنگ در هر شرایط سنی معلوم شده است، چی کنگ باعث استفاده بهینه از مواد غذایی ذخیره شده در بدن می گردد و بهتر از هر گونه دارویی نظیر داروهای تقویتی می باشد و خود باعث طولانی شدن عمر می گردد. در یک کلام، هر کس می تواند تمرینات چی کنگ را انجام داده و از آن بهره بگیرد.

«سه اصل مهم در چی کنگ»

چی کنگ شامل یکسری تمرینات جهت تندرستی بوده و انجام تنفس منظم و حساب شده و حرکات ریتمیک آن باعث ریلکس ذهن و جسم شده و عمل گردش خون را تنظیم کرده و باعث بهبود متابولیسم بدن شده و نیروهای بالقوه را گسترش می دهد.

بطور خلاصه می توان گفت چی کنگ بر ۳ اصل بنیان نهاده شده است. ریلکس، آرامش و هدایت نیروی چی توسط حرکات اختیاری بدن. این سه اصل را می توان در تنظیم تنفس و جسم و ذهن خلاصه کرد.

۱- ریلکس و آرامش.

هنگامی که حرکات چی کنگ را تمرین می کنید، ذهن می بایستی کاملاً آسوده باشد. آرامش فکر در گرو کنترل اعصاب و ریلکس تمام بدن و ذهن در حالت سکون و آسایش و نرمی خلاصه می باشد. فقط در هنگامیکه جسم و ذهن ریلکس هستند، هیجانات عصبی کاهش پیدا کرده و تضاد بین عضلات جمع کننده و باز کننده در کمترین حد می باشد. در نتیجه فشار در ناحیه دیواره های عروقی و اتساع رگهای خونی کاهش پیدا کرده و در نتیجه عمل گردش خون سهل و آسان می گردد. پس می توان گفت ریلکس و آرامش لازمه هدایت نیروی چی می باشند. بطور کلی چندین روش جهت ریلکس و آرامش وجود دارد.

یکی از روشهای متداول و رایج در امر ریلکس شمردن تعداد نفسها می باشد. یا به عبارتی دیگر نفس شماری. در این حالت می بایستی اندیشه تان را در داخل

بدن متمرکز کرده و نفسهایتان را بشمارید بطوریکه تمام حواستان از محیط اطراف جداگشته و فقط روی تنفس خودتان متمرکز گردد.

درون‌نگری نیز روش دیگری جهت رسیدن به آرامش و ریلکس می‌باشد. در این روش با بستن چشمها و تمرکز در داخل بدن آرامش فکری حاصل می‌گردد. تمرکز ارادی روش دیگری جهت رسیدن به ریلکس و آرامش می‌باشد. با تمرکز اندیشه روی قسمت معینی از بدن و یا یک نقطه، آرامش را بدست آورید.

۲- هدایت نیروی چی بصورت ارادی.

یکی از مهمترین اساسهای تمرین چی کنگ هدایت نیروی چی می‌باشد. قبل از هر چیز برای نیروی چی می‌بایست روی نقطه‌ای از بدن تمرکز نمود. این نقطه می‌تواند تان‌تین (نقطه‌ای فرض پائین‌تر از ناف و درون شکم) و یا یانگ‌کوان (محللی است در مرکز کف پا) باشد.

و فقط تمرکز است که می‌تواند تأثیر بسزایی در به جریان افتادن نیروی چی داشته باشد. با این عمل (تمرکز فکر) بدن شما به سرعت ریلکس شده و باعث آسودگی فکر می‌شود. اگر آرامش توسط تمرکز ایجاد شود، مرکز ارتباط تحریک‌پذیری در قسمت مرکزی کروتکس مغز جهت محافظت از حمله عوامل بیماری‌زا تولید می‌شود. مهمترین نکته در تمرکز و هدایت نیروی چی داشتن ظاهری ساکن و آرام و حرکت پویش در باطن می‌باشد که باعث خود نظم و خود کنترلی بدن شده و نیروهای بالقوه بدن را افزایش می‌دهد. اینها مواردی هستند که ذکر همگی آنان پایه و اساس تمرینات چی کنگ می‌باشند.

۳- حرکت بدن.

این عمل بستگی به مناسبت و منظم بودن اندام در طول تمرین دارد. تحرک اعضا و اندام بدن می‌تواند به جریان چی در اندام داخلی و همچنین هدایت این نیرو کمک نماید. اساس حرکات بدن بستگی به حالت آسایش بدن که شامل سر، گردن، کمر، دست و پاها، انگشتان و اندام داخلی دارد.

حرکات بدن می‌تواند توأم با تفکر و تصور باشد که در نتیجه باعث تمرکز بیشتر اندیشه می‌شود. داشتن تنفس طبیعی و یکنواخت و عمیق همراه با آرامش به انضمام دم و بازدم ملایم در طول حرکات بدن از عوامل مهم و اساسی می‌باشد.

«سه عامل مورد نیاز در تمرینات چی کنگ»

بطور کلی انجام ریلکس و آرامش و طبیعی بودن از موارد مورد نیاز در تمرینات چی کنگ می‌باشد.

۱- ریلکس بودن: تمام بدن از نوک پا تا فرق سر باید بدون هیچ زحمت و مشقتی قرار بگیرند. عمل ریلکس باید در تمام بدن اعم از اعضاء تفکر و اندیشه، حواس، مغز، روح و اندام داخلی باشد. لازم به ذکر است که رسیدن به چنین حالتی در ابتدا قدری مشکل میباشد ولی با تمرین و ممارست قابل دسترسی است.

۲- داشتن آرامش: در هنگام انجام تمرینات چی کنگ محیط اطراف شما باید کاملاً آرام باشد. لازم به ذکر است که تنها هنر می‌مغز آسوده می‌شود که تمامی حواس در آرامش کامل باشند. ۳- طبیعی بودن: این حالت بستگی به وضعیت بدن، تنفس، حواس و محیط دارد. یعنی تمامی این موارد بایستی در حالت کاملاً طبیعی باشند.

«نکاتی که می‌بایستی در تمرینات چی کنگ مورد توجه قرار بگیرند»

اگر چه گونه‌های مختلفی از چی کنگ وجود دارد. ولی مطالبی که در ذیل آمده است در تمامی گونه‌ها می‌بایستی - اجرا گردد.

۱- چی کنگ باید با علاقه و دلگرمی انجام شود. یعنی کسی که این تمرینات را انجام می‌دهد باید به خواص درمانی آن و افزایش تندرستی و همچنین به حرکت درآمدن نیروهای درونی به توسط آن اطمینان و باور کامل داشته باشد. بنابراین قبل از انجام تمرینات هنرجو باید روش و تئوری چی کنگ را آموخته و نکات اصلی و مهم آن را فراگیرد. در اینصورت است که چی کنگ نتیجه مثبتی خواهد داشت.

۲- تمامی فعالیتها اعم از جسمی و ذهنی باید حداقل ۲۰ دقیقه قبل از شروع تمرین متوقف شده باشد. در طول تمرین ذهن باید کاملاً آرام باشد. اگر چنانچه نگرانی وجود دارد، حتماً سعی کنید خود را آرام نموده و - ذهنتان را به حالت

استراحت ببرد. چنانچه نگرانی از بین نرفت، بهتر است مدتی صبر نموده و پس از حصول آرامش کافی به تمرینات بپردازید.

۳- توصیه می شود حتی المقدور تمرینات چی کنگ را در محیطی که درخت، گل و هوای تازه وجود دارد انجام دهید. جهت این امر می توانید از پارکها، جنگل، کنار دریا و غیره استفاده نمایید، هر چند که یک اتاق خواب خالی و آرام هم برای این امر مناسب می باشد. توجه داشته باشید هنگام تمرین در تابستان زیر نور آفتاب و در زمستان در معرض وزش باد سرد قرار نگیرد.

۴- قبل از تمرین مثانه خود را کاملاً خالی نموده، لباس مورد استفاده جهت سهولت در عمل ریلکس عضلات و تنفس آرام و جریان خون بایستی کاملاً آزاد و راحت باشد. اگر چنانچه از روش خوابیده جهت تمرین استفاده می نمایید بهتر است لباسهای رو را از تن درآورید.

۵- جدول و برنامه تمرین بستگی به موقعیت کاری و نوع بیماری تمرین کننده دارد. اگر چنانچه تمرین جهت مداوای بیماری انجام می شود. ۴ دفعه تمرین در روز و هر بار حدود یکساعت کافی بوده و چنانچه تمرینات جهت تندرستی انجام می شود. دو بار در روز و هر بار نیم الی یکساعت تمرین کافی می باشد.

سعی کنید حتی المقدور در (برای خانمها) تمرینات در دوران قاعدگی انجام نگردد و یا اینکه تمرکز شما در قسمت تحتانی شکم نبوده بلکه در بالای شکم تمرکز نمایید. هر چند برای کسانی که دوران قاعدگی آنان طولانی و بیش از اندازه می باشد تمرین قدغن می باشد.

۶- جهت مبتدیان ایجاد آرامش قدری مشکل است. اگر نتوانستید آرامش کافی را کسب نمایید به هیچ عنوان نگران نشده و از متوقف کردن تمرین بر حذر باشید.

۷- هنگامی که به آرامش دست یافتید، ممکن است صدا و یا تصویرهایی را مجسم کنید (این تجسمات ذهنی و خیالی می باشد. نگارنده) و یا ممکن است احساس سنگینی زیادی در ناحیه سر نموده و یا در بدن خود احساس لرزش و یا تکان ننمائید. ممکن است عضلات شما دچار انقباض شده و در قسمت زیرین شکم احساس گرما نموده و یا دچار خارش در نواحی مختلف پوست خود شوید. لازم است بدانید این علائم کاملاً طبیعی بوده و جای هیچگونه نگرانی را ندارد.

۸- در طول تمرینات، مهم اینست که حرکات خود را با نیروی چی و نیروی چی را با اختیار و اراده توأم ننمائید. بدین ترتیب، اراده و اختیار و همینطور نیروی چی با حرکت بخوبی با هم ترکیب شده و این عمل نه تنها باعث درستی عمل و آسایش شده بلکه باعث تأثیر بهتر نیز می شود.

۹- در طول مدت تمرین، رژیم غذایی بایستی کاملاً منظم باشد. زیرا بعد از انجام تمرین عمل هضم غذا و متابولیسم بدن افزایش یافته و در صورتی که رژیم غذایی رعایت نگردد، انجام تمرین باعث افزایش وزن خواهد شد. لازم به ذکر است این عمل برای کسانی که دچار لاغری هستند مناسب بوده ولی برای افراد چاق و یا کسانی که دچار فشار خون می باشند مضر است.

۱۰- پس از اتمام تمرین بدون هیچگونه حرکت اضافی، به آرامی بلند شوید. ابتدا چشمان خود را باز نموده و سپس به ماساژ سر و صورت بپردازید. و سپس شروع به حرکت نمائید.

۱۱- برای کسانی که بیماریهای مختلف و وضعیتهای مختلفی دارند، بهتر است که از انواع گوناگون چی کنگ جهت تمرین استفاده نمایند و البته در ابتدا حتماً از تمرینات ساده تر شروع نمایند.

«تمرینات چی کنگ»

همانگونه که در قسمتهای توضیح داده شد، تمرینات چی کنگ شامل یکسری حرکات جهت نیرومندی و سلامتی و تنظیم عملکرد اندامهای داخلی بدن می باشد. و همینطور این تمرینات باعث جلوگیری از بیماریها و تسهیل کار معده در خصوص هضم غذا می گردد. اکنون خوانندگان عزیز به قدرت و تواناییهای این روش (چی کنگ) پی برده و از تأثیر شگرف آن بر روی بیماریهای مختلف آگاه گشته اند. لذا در بخش پایانی کتاب ما به آموزش یکسری تمرینات سودمند چی کنگ جهت آگاهی و استفاده از آن پرداختیم که امیدواریم مفید واقع گردد.

«شکل بدن در هنگام انجام حرکات»

حرکات چی کنگ بطور کلی در یکی از حالتها زیر انجام می گردد.

/۶۲

شگفتیهای چی کنگ

۱- به حالت دراز کشیده روی یک طرف بدن ۲- طاق باز ۳- نشسته ۴- نیمه خوابیده.

۱- دراز کشیده روی یک طرف بدن

روی یک طرف بدن دراز کشیده و سرتان را کمی به طرف جلو متمایل نمایید یک بالش کوچک را طوری زیر سرتان قرار دهید که سرتان در حالت کاملاً متعادلی قرار بگیرد (دقت کنید سرتان به طرف چپ یا راست متمایل داشته باشد). انتهای ستون فقرات را به آرامی به طرف حرکت دهید تا در ریلکس کامل قرار بگیرید. هنگامی که روی طرف راست بدن دراز می‌کشید بازوی راست را به حالت طبیعی خم کرده و آنرا به صورتی که کف دست رو به بالا باشد روی بالش قرار دهید. دست چپ رانیز به حالت طبیعی کشیده و روی کیل چپ قرار دهید، بطوریکه کف دست چپ به طرف پائین باشد. پای راست را به حالت طبیعی خمیده و پای چپ را کمی از ناحیه زانو خم کنید با یک حالت ۱۲۰ درجه روی زانو راست قرار دهید. (شکل ۱)

(توضیح اینکه اگر در سمت چپ بدن قرار گرفتید، حالت دست و پاها برعکس حالت قبل باشد)

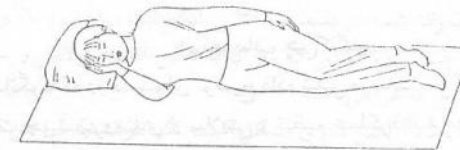


Fig. 1

۲- حالت طاق باز:

بر روی پشتتان دراز بکشید. سپس سرتان را به آرامی به جلو خم کرده و بازوها را به حالت طبیعی دراز کنید. آنگاه انگشتان را کاملاً شل کرده و کف دستها

۶۳/

شگفتیهای چی کنگ

را به طرف پائین و یا به سمت داخل بچرخانید و در جهت پاها دراز کنید. حالت پاها به صورت کاملاً طبیعی کشیده شده و پاشنه‌ها را نزدیک هم قرار دهید، بطوریکه نوک انگشتان به طرف بالا بوده و با پاها پتان شکل حرف ۷ را تشکیل دهید. (شکل ۲)

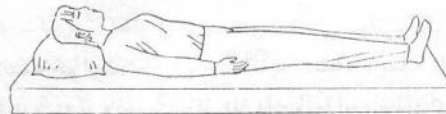


Fig. 2

۳- حالت نشسته:

به حالت صاف روی یک صندلی بنشینید و سرتان را به آرامی به جلو خم کنید. سپس بالاتنه را صاف نگه دارید و قفسه سینه را ریلکس نموده و اجازه ندهید شانه‌هایتان خم شوند. آرنجها را آویزان کرده و دستها را روی زانوان قرار دهید بطوریکه کف دستها به سمت پائین باشد. فاصله پاها به اندازه عرض شانه بوده و کاملاً موازی قرار بگیرند. زانوها را ۹۰ درجه خم کرده و پنجه‌های پا را روی زمین قرار دهید. اگر صندلی به اندازه کافی بلند نیست می‌توانید از یک بالش یا جسم دیگری جهت تثبیت موقعیت استفاده کرد. (شکل ۳)



Fig. 3

۴- حالت نیمه خوابیده:

این حالت شبیه به وضعیت طاق باز داشته، با این تفاوت که سرتان باید در حدود ۲۵ سانتیمتر بالاتر از زمین قرار بگیرد. جهت سهولت در این امر می‌بایستی از بالشهای کوچکی جهت قرار گرفتن زیر شانه‌ها استفاده گردد. (شکل ۴)

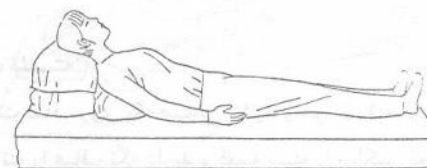


Fig. 4

تمرینات چی کنگ را معمولاً با حالت خوابیده شروع نمایید ولی چگونگی انتخاب حالات دیگر بستگی به نوع عادت شما و محیط بیمارستان دارد. بطور

کلی کسانی که ناراحتیه‌های گوناگونی دچار می‌باشند. بهتر است که از روش دراز کشیده روی یک طرف بدن استفاده نمایند. این تمرین بخصوص بعد از صرف غذا مؤثر و مفید می‌باشد.

اگر دچار ضعف بدنی می‌باشید، می‌توانید از فرم خوابیده و یا نیمه خوابیده استفاده نمایید و پس از چند روز تمرین وقتی انرژی خود را به دست آوردید از حالت نشسته استفاده نمایید.

«تنفس»

کلیه تمرینات بالا می‌بایستی با تنفس منظم همراه باشد. تمرینات بهبود بخش چی کنگ ترکیبی از تنفس، مکث، حرکات زبان و مدیتیشن است. جهت تنفس صحیح به ۳ روش آن اشاره می‌نمائیم که توصیه می‌گردد هر ۳ روش را با هم بکار ببرید.

روش ۱- دهانتان را بسته و از طریق بینی نفس بکشید. در ابتدا هوا را در ریه‌ها فرو برده و در همین موقع نیروی چی را به قسمت پائین بدن (محل تان تین) هدایت کنید. سپس نفس را برای لحظه‌ای حبس کرده و پس از مدتی خارج کنید. پس باید اینگونه گفت که ابتدا نفس را فرو برده، مکث کنید، سپس خارج کنید. در طول مدت تنفس تمرکز کرده و به آرامی کلماتی را که جهت سلامتی مؤثر می‌باشند را به زبان آورید. جهت این امر می‌توانید از جملاتی نظیر «آرام و آسوده هستم» و یا «چی کنگ بیماری را از بین می‌برد» و «این تمرینات باعث سلامتی می‌شود» استفاده کرده و بدنتان را کاملاً ریلکس نمایید.

در حین بکار بردن این جملات، کلمات می‌بایستی با تنفس و حرکات زبان ترکیب شود. مثلاً وقتی شما می‌گویید. من آرام و آسوده هستم. در حال فرو بردن هوا کلمه (من آرام) را بکار برده و هنگام مکث تنفس کلمه (آسوده) و هنگام خروج هوا کلمه (هستم) را ادا کنید.

هنگام دم نوک زبان را به سقف دهان بچسبانید، سپس زبان را ثابت نگه داشته و در هنگام بازدم زبان را پائین آورید.

روش ۲- از راه بینی و یا دهان و بینی، نفس را به داخل فرو ببرید. سپس به آرامی

نفس را خارج کرده و در خاتمه مکث کنید. پس این روش بدین صورت شد که ابتدا (دم) و سپس (بازدم) و در پایان (مکث). در این روش همان جملات روش اول را به آرامی ذکر کنید. اما با این تفاوت که کلمه اول را با عمل دم به صورت همزمان و کلمه دوم را همزمان با بازدم و در هنگام مکث استراحت نمایید. در هنگام دم نوک زبان را به سقف دهان چسبانده در هنگام بازدم زبان را پائین آورده و در هنگام مکث زبان بی حرکت می ماند.

روش ۳- در این روش باید از طریق بینی تنفس کنید. ابتدا مقدار کمی از هوا را به داخل ریه کشیده و سپس توقف کنید. در طول عمل دم نوک زبان را به سقف دهان چسبانده و به آرامی کلمه اول تلقین را بکار ببرید؛ در طول توقف و مکث، نوک زبان به حرکت خود در سقف دهان چسبانده و به آرامی کلمه اول تلقین را بکار ببرید. در طول توقف و مکث، نوک زبان به حرکت خود در سقف دهان ادامه داده و کلمه دوم را بکار ببرید. سپس به عمل دم ادامه داده و نیروی چی را به پایین و زیر شکم هدایت نمایید و به آرامی کلمه سوم را تکرار کنید. زمانی که عمل دم تمام شد، عمل بازدم باید به آرامی صورت بگیرد و زبان را پائین بیاورید. بطور کلی این روش را بدین صورت می توان خلاصه نمود. دم - مکث - دم - بازدم

در این روش بهتر است جمله ای را انتخاب کنید که متشکل از ۳ کلمه باشد. حال این سؤال پیش می آید که لزوم بر زبان آوردن جملاتی به آرامی در تمرینات چی کنگ چیست؟ در جواب باید گفت: ادا کردن کلماتی به آرامی باعث تمرکز حواس تهی شدن ذهن از هر گونه پریشانی است. بعلاوه این عمل باعث بالا رفتن تمرکز حواس و تهی شدن ذهن از هر گونه پریشانی است. بعلاوه این عمل باعث بالا رفتن تأثیرات فیزیولوژیکی می شود. بنابراین بهتر است کلماتی انتخاب شوند که با نوع بیماری و درمان تناسب داشته باشد. مثلاً شخصی که به بیماری عصبی مبتلا است باید چنین جملاتی را انتخاب نماید «من کاملاً ریلکس و آسوده هستم» و یا کسی که دچار سوء هاضمه می باشد باید چنین جمله ای را ادا کند «اندامهای درونی من در فعالیت بوده. مغز من در آسودگی کامل می باشد».

در ابتدای تمرینات جملات ساده ای که از ۳ کلمه تشکیل شده است را بکار

ببرید. وقتی که عمل تنفس خوب و بثرمی اجرا شد، به تدریج جملات طولانی تری را بکار ببرید. لازم به ذکر است که بکار بردن کلمات به حرکات تنفسی کمک بسزایی می نماید ولی دقت کنید این عمل در تعداد و عمیق بودن تنفس هیچ دخالتی نبایستی داشته باشد.

«تمرکز داخلی»

تمرینات چی کنگ جهت منظم شدن تنفس تحت تمرکز فکر، روی قسمتی از بدن و همچنین عاری نمودن فکر از هرگونه پریشانی، انجام می گیرد. در این قسمت به آموزش ۳ روش تمرکز فکر می پردازیم که امید است جهت خوانندگان محترم مفید واقع گردد.

۱- تمرکز روی قسمت تان تین: طبق طب سنتی چین تان تین، محل تمرکز نیروی چی می باشد. تمرکز روی این قسمت باعث تقویت نیروی چی (نیروی نهفته) و از بین رفتن بیماریها می شود. در طول تمرینات یک فضای دایره ای شکل و گود را در زیر شکم قرار دهید. لازم به ذکر است که پس از مدتی تمرین در قسمت زیرین شکم خود احساس گرما خواهید نمود. که نشان دهنده پیشرفت در عمل تمرکز می باشد.

۲- تمرکز روی قسمت «تان زونگ»: تان زونگ نقطه ای میان دو طرف سینه و درست در مرکز بدن می باشد. در طول تمرینات به محل دایره ای شکل در میان سینه پیانیدشید.

۳- تمرکز روی انگشت بزرگ: چشمها را نیمه باز کرده و به انگشت بزرگ نگاه کنید. سپس شروع به دای کلمات نمایید. این حالت ساده از تمرکز روی تان تین می باشد.

تمرکز روی محل تان تین در بعضی از زنان باعث افزایش قاعدگی آنان می شود. در این صورت تمرکز روی قسمت تان زونگ بهتر می باشد. و برای آندسته از افرادی که افکار مغشوش دارند تمرکز روی انگشت بزرگ مناسبتر است. جهت تمرکز داخلی هیچگونه قاعده و قانونی وجود ندارد و می بایست در اثر ممارست و تمرین و بطور طبیعی به این مرحله دست یافت. زدودن افکار پریشان

از مغز باعث آسودگی و آسایش انسان می‌گردد.

«تقویت چی کنگ»

تقویت چی کنگی در حالت‌های مختلف؛ نشسته یا ایستاده و یا هر حالت دیگری امکان‌پذیر است. در تمرینات نشسته ۳ فرم نشستن وجود دارد که عبارتند از: ۱- نشستن طبیعی با حالت ضربدری پاها (حالت چهار زانو نگارنده) ۲- نشستن به حالت ضربدری با یک پا ۳- نشستن به حالت ضربدری با دو پا.

۱- نشستن طبیعی با حالت ضربدری پاها:

روی زمین بطوریکه ساق پاها بحالت ضربدری قرار بگیرد نشسته و کف پاها باید به طرف عقب و بیرون بوده و ران‌ها روی ساق پاها قرار بگیرد. سر و گردن را راست نگه دارید. کپل‌ها را کمی به طرف عقب متمایل بسازید تا سینه براحتی ریلکس شود. عضلات گردن را شل کرده و سر را به آرامی به جلو ببرید. چشم‌ها را ببندید و بازوها را آویزان کنید. دست‌ها همدیگر را گرفته و دستان را در جلوی بدن و بصورت - راحت و آزاد در زیر شکم قرار دهید.



۲- نشستن به حالت ضربدری با یک پا:

به حالت ضربدری بنشینید. ساق پای چپ را روی ساق پای راست قرار

دهید، پشت پای چپ روی ران راست قرار می‌گیرد و کف پا رو به بالا می‌باشد. و یا اینکه ساق پای راست را روی ساق پای چپ قرار دهید و پشت پای راست روی ران چپ قرار می‌گیرد و کف پا رو به بالا می‌ماند. حالت ریلکس در شماره ۱ را در این قسمت بکار ببرید.



۳- نشستن به حالت ضربدری با هر دو پا:

به حالت ضربدری نشسته و ساق پای راست را روی ساق پای چپ قرار دهید. سپس ساق پای چپ را روی ساق پای راست قرار دهید. دقت کنید کف هر دو پا رو به بالا بوده و هر دو پا را روی ران‌ها قرار دهید. حالت ریلکس در مورد قبلی را در اینجا رعایت کنید (شکل شماره ۷)



Fig. 7

سه فرم نشستن که در بالا ذکر شد. ممکن است باعث ناراحتی و درد در ناحیه پاها شود ولی باعث سلامتی و آسایش فکری می‌گردد. اگر چنانچه نتوانستید درد پاها را تحمل کنید، پاهایتان را حرکت داده و با دست آنها را ماساژ دهید، بدین ترتیب به زودی بر طرف شده و می‌توانید شکل دیگری از نشستن را تمرین کنید.

۴- فرم ایستاده:

پاها را به اندازه عرض شانه‌ها باز کرده و روی پاهایتان بایستید. زانوها را به آرامی خم کرده و سینه را ریلکس نمائید. در این هنگام ستون فقرات را صاف کرده، سپس سر را به جلو متمایل کرده و چشمه‌هایتان را ببندید. در این هنگام نباید شانه‌ها را خم نمائید. آرنجها را آویزان کرده و بازوان را به آرامی خم نمائید. دستها را در حالیکه انگشت شست از دیگر انگشتان جدا می‌باشد در جلوی بدن و زیر شکم نگهدارید. (درست شبیه به اینکه شینی را در دست گرفته‌اید) (شکل ۸a) و یا اینکه بازوها و دستها را در جلوی سینه نگهدارید و فرض کنید توپی را در دست دارید (شکل ۸b) تمرینات ایستاده را می‌توانید در داخل و یا خارج از خانه انجام دهید. اما بهتر است محل تمرینات در جایی باشد که حداقل امکان صدایی وجود نداشته و هوای تازه در آن مکان جریان داشته باشد.

۵- فرم آزاد:

در این حالت شما هر فرمی می‌توانید داشته باشید. فقط حالت شما بستگی به محیط دارد. تمرینات چی کنگ می‌تواند بعد از صرف غذا، یا در اوقات فراغت، یا در طول سفر با هواپیما و کشتی و قطار و یا بعد از کار شدید باشد. تمام بدن‌تان را ریلکس کنید، تنفستان را منظم کرده رُوی قسمت تان‌تین تمرکز کنید. و جهت ریلکس شدن، فکرتان را آسوده نمائید بدانید که تمامی این موارد برای سلامتی مفید و مؤثر می‌باشد.

«تنفس»

موارد ذکر شده بالا بطور کلی با تنفس منظم رابطه مستقیم دارند که تنفس آرام، تنفس عمیق، تنفس شمارش و تنفس معکوس، همگی با تمرینات تقویتی چی کنگ ارتباط دارند.

«تنفس آرام»: به اینگونه تنفس، تنفس طبیعی نیز می‌گویند. در طول تمرین عمل دم و بازدم می‌بایستی کاملاً طبیعی بوده و به هیچ عنوان از حالت طبیعی خارج نگردد. اما باید بدانید که این نوع تنفس با تنفسهای معمولی تفاوت دارد. زیرا این نوع تنفس در حالت کامل ریلکس انجام شده و افکار و ذهن شما باید عاری از هرگونه پریشانی و مشغله فکری باشد. این روش برای افراد سالخورده و بیمارانی که دچار ناراحتی‌های ریوی و تنفسی می‌باشند، کاملاً مناسب می‌باشد. «تنفس عمیق»: نام دیگر این روش تنفس آمیخته می‌باشد. این تنفس باید کاملاً عمیق و طولانی باشد، که خود باعث افزایش حجم ریه و ظرفیت حیاتی می‌گردد. در طول عمل دم و یا نفس‌گیری، سینه و شکم با هم متورم شده و سپس عمل بازدم به آرامی انجام گیرد. پس از اینکه افکارتان کاملاً آرامش یافت نفسها آرام و شمرده می‌شوند. این روش تنفس جهت کسانی که به بیماری ضعف اعصاب و یبوست و پریشانی حواس دچار هستند، کاملاً مناسب است.

«تنفس شمارشی»: در طول عمل دم از شماره ۱ تا ۱۰ بشمارید و سپس عمل دم را متوقف کنید. سپس یکبار دیگر از شماره ۱ بشمارید و مجدداً عمل دم را آغاز کنید. این عمل جهت آرامش فکری بوده و پس از آرامش احتیاجی به شمارش نیست.

«تنفس معکوس»: ضمن عمل دم سینه را کاملاً منبسط کرده و همزمان با آن ماهیچه‌های شکم را به سمت داخل بکشید (منقبض کنید). پس ضمن عمل بازدم سینه را منقبض کرده و شکم را متورم نمائید. تنفس معکوس را می‌توانید در مدت زمان معینی در حد فاصل بین تنفس سطحی و تنفس عمیق انجام دهید. این عمل باید بطور طبیعی و بدون هیچگونه مشکلی انجام شود. هنگامی که این نوع تنفس و عمیق انجام شد، بر روی اندام مؤثر واقع شده و باعث آرامش فکر و درمان بیماریها می‌گردد.

دقت کنید در هنگام تنفس در این روشها می‌بایستی هوا را از طریق بینی گرفته و با زبان خود سقف دهان را لمس نمائید. اگر چنانچه در دهانتان بزاق جمع شد آن را به آرامی قورت دهید. و اگر چنانچه دچار گرفتگی بینی شدید به کمک دهان نفس‌گیری نمائید.

تنفس عمیق و تنفس معکوس معمولاً بعد از صرف غذا مؤثر می باشد. و تنفس آرام نیز معمولاً هم بعد و هم قبل از غذا مؤثر می باشد.

«تمرینات سلامتی بدن»

تمرینات سلامتی و تندرستی نه تنها جهت سلامتی، بلکه در مورد مصونیت در برابر بیماریها مؤثر می باشد. این تمرینات بویژه جهت نوجوانان و افراد کمبینه و ضعیف بسیار مؤثر می باشد که این تمرینات شامل ۱۸ حرکت می باشد. «روش نشسته»: به حالت ضربدری بنشینید و چشمها را کاملاً ببندید. سینه را کاملاً ریلکس کرده و زبان باید سقف دهان را لمس نماید. دستهایتان را روی رانها قرار داده و انگشت شصت بین چهار انگشت دیگر قرار می گیرد. (شکل ۹)

شکل ۹

در روش فوق روی قسمت تان تین تمرکز کرده و پنجاه بار نفس کشیده و تخلیه نمایید. مبتدیان می توانند در ابتدا به طور طبیعی نفس گیری نموده و در طول زمان و بتدریج تنفس را عمیق نمایند. روش نشسته جهت آرامش فکر، تهی کردن مغز از مشغله های فکری، ریلکس عضلات مفید بوده و شما را جهت تمرینات بعدی آماده می نماید. همچنین تنفس عمیق باعث افزایش کارایی ریه ها در جذب اکسیژن و دفع دی اکسید کربن شده و در تنظیم گردش خون بسیار مفید می باشد.

«تمرین گوش»: در حالت نشسته لاله های گوش را ۱۸ بار ماساژ دهید (شکل a- ۱۰) سپس بکمک قسمت نرم، کف دستها مجرای شنوایی را کاملاً بپوشانید، بطوریکه تمام انگشتان روی قسمت استخوان پس سر قرار بگیرد (شکل b- ۱۰) سپس با انگشت اشاره، انگشت میانی را فشار دهید و ۲۴ بار به استخوان پشت سر ضربه بزنید. (شکل c- ۱۰)

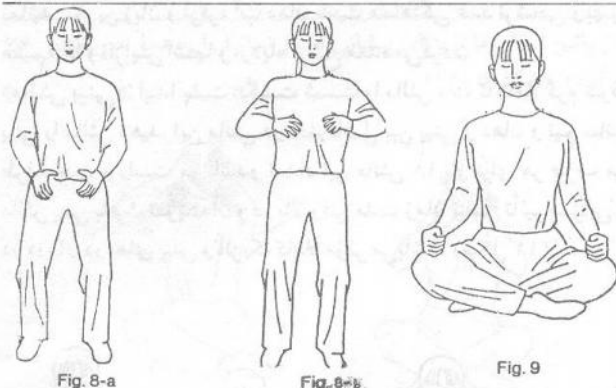


Fig. 8-a

Fig. 8-b

Fig. 9

ماساژ لاله های گوش به همراه عصب شنوایی، باعث تقویت شنوایی شده و از این روش جهت درمان ناشنوایی استفاده می گردد. ضربه زدن به ناحیه پشت سر، در این روش و به آرامی باعث هماهنگی مغز و سیستم عصب مرکزی می گردد.

همچنین این روش باعث هماهنگی مراکز تنفس شده و عملکرد ریه و عروق را بالا برده و بر سردردهای مزمن و سرگیجه تأثیر بسزایی دارد.

«ضربه بوسیله دندانها»: در این حالت حواس را متمرکز نموده و سپس دندانهای بالا و پائین را ۳۶ مرتبه به هم بزنید. دقت کنید ضربات محکم نباشد. این عمل باعث تقویت دندانها شده و مهمتر اینکه باعث به جریان انداختن خون در لثه ها می گردد. و همچنین از خرابی دندانها جلوگیری می نماید.

«تمرین زبان»: پس از تمرکز زبانتان را در دهان بچرخانید. این عمل باید به تعداد ۱۸ دفعه در بیرون دندانهای سمت راست و ۱۸ دفعه در بیرون دندانهای سمت چپ انجام گیرد. در این حالت بزاق دهان را قورت ندهد و آن را جهت قرقره کردن در دهان نگهدارید.

«قرقره کردن با بزاق دهان»: دهانتان را بسته و داخل دهان را با بزاقی که در طول تمرین در دهان جمع گشته شستشو دهید. سپس آب دهان را در ۳ نوبت قورت دهید. و ضمن قدرت دادن آن را بطور ذهنی به قسمت تان تین هدایت

نمائید. تمرین زبان و قرقره آب دهان باعث هماهنگی غدد ترشحاتی و بهبود عمل هضم غذا و افزایش اشتها و ازدیاد ترشح معده می‌گردد.

«مالش بینی»: ابتدا پشت انگشت شست را مالش داده تا کاملاً گرم شود. سپس بینی را مالش دهید. این مالش در حد فاصل بین بینی و دهان و نیم سانتیمتر از طرف چپ و راست می‌باشد و تعداد این مالش ۱۸ بار برای هر طرف می‌باشد. مالش بینی باعث تقویت آن و در بالا رفتن مدت زمان تنفس تأثیر بسزایی داشته و در درمان دردهای بینی و آلرژی کاملاً مؤثر می‌باشد. (شکل ۱۱)



Fig. 10-a

Fig. 10-b

Fig. 10-c

Fig. 11

«تمرین چشم»: چشمها را بسته و شستها را به آرامی خم کنید. سپس ۱۸ بار با نوک انگشتان چشمها را مالش دهید و پس از آن ۱۸ بار با پشت شستها ابروها را مالش دهید. سپس ضمن اینکه چشمها بسته می‌باشد، ۱۸ بار مردمک چشمان را به چپ و راست حرکت دهید. این تمرین باعث تقویت عضلات چشم شده و در بهبود بینایی تأثیر - (زیادی) دارد. و این تمرین ضمن به گردش در آوردن خون در چشمها، باعث کاهش دردهای چشمی می‌گردد.

«مالش صورت»: پس از مالش دستها، با کف دست خود صورت را از بالای پیشانی تا پائین آرواره‌ها و در امتداد بینی مالش دهید. (شکل ۱۲- a). سپس این

عمل را از پائین آرواره‌ها تا بالای پیشانی تکرار نمائید. این عمل می‌بایستی ۳۶ بار انجام گردد. (شکل ۱۲- b)



Fig. 12-a



Fig. 12-b

عمل فوق باعث به گردش در آمدن خون در صورت شده و باعث هماهنگی عصبهای آن می‌گردد، که به پر شدن و جلوه صورت کمک بسزایی می‌نماید.

«تمرین پشت گردن»: انگشتان هر دو دست را روی هم قرار داده و پشت گردن نگه دارید. سپس دستها و پشت گردن را به هم بفشارید. (این عمل را به تعداد دلخواه انجام دهید). این روش باعث بهبود گردش خون در ناحیه پشت گردن و شانه گردیده و در بهبود دردهای شانه بسیار مؤثر می‌باشد. (شکل ۱۳)



Fig. 13

«مالش شانه‌ها»: با کف دست چپ به تعداد ۱۸ بار شانه راست را مالش داده و سپس با کف دست راست ۱۸ بار شانه چپ را مالش دهید. این عمل در گردش خون در قسمت شانه‌ها مؤثر بوده و درد مفاصل شانه را کاهش می‌دهد.

«مالش قفسه سینه»: دستها را مشت کرده، آرنجها را ۹۰ درجه خم ننمایید. سپس آنها را به جهت چپ و راست و عقب و جلو به تعداد ۱۸ دفعه بچرخانید. این عمل باعث تحرک شانه‌ها گشته و عضلات را تقویت می‌نماید.

«مالش کمر»: پس از مالش کف دستها، به تعداد ۱۸ دفعه کمر را از هر دو طرف مالش دهید. این تمرین باعث گردش خون در قسمت پشت کمر شده و باعث تقویت عضلات کمر می‌گردد. و تمرین مداوم آن از ابتلا به کمر درد جلوگیری می‌نماید. (شکل ۱۴)



Fig. 14

«مالش ستون فقرات»: در این روش ستون فقرات را با انگشت اشاره و میانی دست چپ و راست به تعداد ۳۶ دفعه ماساژ دهید. این تمرین باعث هماهنگی عصبهای اطراف باسن شده و از یبوست نیز جلوگیری می‌نماید. (شکل ۱۵)



Fig. 15

«مالش تان‌تین (پائین شکم)»: پس از مالش کف دستها، با دست چپ دایره‌ای در اطراف ناف خود بکشید این دایره را از سمت راست و از پائین شروع کرده و به سمت راست و بالا حرکت داده و پس از عبور از قسمت چپ و بالا و سپس سمت چپ و پائین، به محل اول برگردید. این عمل را ۱۰ دفعه انجام می‌دهید (شکل ۱۶a) سپس مجدداً کف دستها را گرم کرده و با کف دست راست محل تان‌تین را ۱۰۰ بار مالش دهید. (شکل ۱۶b) ماساژ محل تان‌تین باعث تقویت و منظم شدن فعالیت اندامهای داخلی می‌شود. جهت بکار افتادن قوای جنسی و درمان ناتوانی، می‌توانید با یک دست انتهای شکم را نگهداشته و با دست دیگر محل تان‌تین را ۸۱ بار مالش دهید. این تمرین علاوه بر موارد فوق در درمان یبوست و نفخ مؤثر می‌باشد.



Fig. 16-a



Fig. 16-b

«مالش زانو»: با کف دستها به تعداد ۱۰۰ دفعه زانوها را ماساژ دهید. این کار باعث تقویت پاها شده و دردهای زانو را التیام می‌بخشد.

«مالش منطقه یانگ کوان»: یانگ کوان در مرکز کف پا می‌باشد. با انگشت میانی و اشاره دست چپ ۱۰۰ بار مرکز کف پای راست را مالش دهید، سپس با انگشت میانی و اشاره دست راست ۱۰۰ بار مرکز کف پای چپ را مالش دهید. این عمل در درمان دردهای مزمن مؤثر می‌باشد.

«حالت بافتن»: هر دو پا را طوری دراز کنید که نوک انگشتان رو به بالا باشد. سپس دستها را بطوریکه کف دستها رو به بیرون باشد جلوی سینه قرار دهید. دستها را به طرف پاها فشار دهید و در همین موقع همراه با عمل بازدم بالاتنه را به سمت جلو خم کنید (شکل ۱۷a). هنگامی که دستها کاملاً باز شد، دستها را به عقب بکشید، بطوریکه کف دستها به طرف داخل باشد. همراه با این کار عمل دم را انجام دهید. این عمل را ۳۰ بار تکرار کنید (شکل ۱۷b). در مدت این تمرین کل بدن حرکت کرده و این کار باعث پیشرفت متابولیسم شده و از ابتلا به کمردرد جلوگیری می‌کند.



Fig.17-a



Fig.17-b

«منظم کردن رگ کمر (دای مای): به حالت ضربدری بنشینید و دستها را جلوی سینه بگذارید. سپس بالاتنه را ۱۶ دفعه از راست به چپ و ۱۶ دفعه از چپ به راست بچرخانید. ضمن نفس‌گیری قفسه سینه را منبسط کنید (شکل ۱۸a) و

سپس ضمن عمل بازدم سینه را منقبض کنید (شکل ۱۸b). این عمل باعث تقویت پشت شده و فعالیت‌های معده و روده را بهبود بخشیده و عمل هضم غذا را سهل می‌کند.



Fig.18-a



Fig.18-b

«تمرینات پیاده روی»: تمرینات پیاده‌روی در چی کنگ نوعی چی کنگ پویا محسوب می‌شود که خود ترکیبی است از قدم زدن به همراه تنفس و تمرکز می‌باشد. این تمرینات بر حسب شرایط جسمانی مختلف بوده و می‌توان همه یا قسمتی از آنها را انجام داد.

تمرینات پیاده‌روی از ۷ مرحله تشکیل گردیده است.

«حالت مقدماتی»: تمرکز کرده و پاها را به اندازه عرض شانه باز ننماید و در همین موقع تمام بدن را ریلکس کنید. سپس سینه را به آرامی به سمت داخل کشیده، سر را راست نگهدارید و چانه را کمی به سمت داخل متمایل نمایید. دقت کنید سر و ستون فقرات بایستی صاف و بدون انحناء باشد. چشمها را نیمه‌بسته نگهداشته و به جلو نگه کنید و در حین تمرکز به هیچ چیز فکر نکنید. پس از ایجاد حالت تمرکز می‌توانید به نوک بینی نگاه کرده و یا چشمان را کاملاً بسته و به تان تین تمرکز نمایید. سپس نوک زبان را به سقف دهان چسبانده و با بستن دهان دندانها را بدون فشار به هم متصل نمایید. بازوها را بطور طبیعی در طرفین آویزان کرده و بطور طبیعی نفس بکشید. (شکل ۱۹)



Fig. 19

«خروج بازدم و تنفس هوای تازه»: در ابتدا، نیروی چی را از تان تین به بالاتنه و دستها هدایت کنید. سپس به کمک دستها دو هلال در طرفین بدن تشکیل دهید. کف دستها ابتدا به طرف خارج و بالا و سپس به طرف داخل می‌باشند. هنگامی که دستها در بالای سر قرار گرفتند. آنها را به طرف پائین حرکت داده و آنها را در جلوی سینه روی هم قرار دهید. سپس دستها را به سمت پائین برده و جلوی شکم برسانید. این عمل را بین ۸ تا ۲۰ بار انجام دهید. هربار که عمل بازدم را انجام می‌دهید، دستها را به طرف پائین برده و سپس دستها را در جلوی بدن و در زیر شکم به حالت ضربدر قرار دهید و سپس ضمن حرکت به طرف بالا، خارج و سپس پائین تشکیل یک مسیر هلالی را بدهید. دقت کنید هنگامی که عمل دم را انجام می‌دهید دستها را به طرف بالا حرکت دهید و هنگام بازدم به سمت پائین حرکت دهید. این عمل را به بین ۸ الی ۲۰ بار انجام دهید (شکل ۲۰)



Fig. 20

(ضربه به قسمت تان تین): دستها را به حالت نیمه مشت کرده و به آرامی به قسمت تان تین ضربه وارد کرده و توجه داشته باشید که مرکز مشت چپ به طرف داخل باشد و با پشت مشت به آهستگی به ستون فقرات ضربه وارد کنید. دقت کنید محل ضربه در حالت دومین و یا سومین مهره می‌باشد. این ناحیه را «مینگ من» می‌نامند. باید در این حالت همراه با ضربه‌ها عمل تنفس را انجام دهید و همزمان کمر را به سمت چپ و راست بچرخانید. ضربات را آهسته و هماهنگ با تنفس انجام داده و این تمرین را بین ۱۰ تا ۳۰ بار انجام دهید. پس از یک دوره تمرین، چرخش کمر و ضربه دستها را افزایش دهید تا ماهیچه‌ها و عضلات پشت پیشرفت نمایند. اگر تمام تمرینات را با موفقیت انجام دادید می‌توانید ضربات را همراه با قدم زدن و در هر بار بین ۵ الی ۱۰ دقیقه انجام دهید. (شکل ۲۱)



Fig. 21

(حرکات دست): ضمن اینکه کف دست چپ به سمت داخل بدن می‌باشد. نیروی چی را به این دست هدایت نموده و دست را به طرف بالا، چپ و خارج بدن حرکت دهید. در این حالت نگاه دستان را تعقیب می‌نمایند. در همین موقع دست راست را به آرامی به طرف جلوی شکم حرکت داده و هنگامی که دست چپ به سطح سر رسید آنرا به آرامی پائین آورده و دست راست را از جلوی شکم به سمت بالا هدایت کرده و به سمت راست و جلو حرکت دهید. بدین ترتیب دستان در حرکت بوده، بطوریکه همیشه یکدست در بالا و دیگری در پائین

/۸۲

شگفتیهای چی کنگ

می باشد و همزمان نیز کمر به چپ و راست می چرخد. توجه داشته باشید هنگامی که دست به بالا می رود. نفس را به داخل ریه ها کشیده و هنگام پائین آوردن دست نفس را تخلیه کنید. این عمل را بین ۱۰ تا ۳۰ بار انجام دهید. (شکل ۲۲)



Fig. 22

(قدم زدن با گامهای ثابت): تمرکز نموده و پاها را کمی خم نسائید. روی پاها بایستید و وزن بدن را روی پای راست انتقال دهید. در این هنگام دستها را مشت کرده و همزمان با عمل دم نیروی چی را به پاها انتقال دهید. (شکل ۲۳-ا)



Fig. 23-a

۸۳/

شگفتیهای چی کنگ

پای چپ را روی پنجه پا بلند کنید. پس از نزول نیروی چی، پای چپ را بلند کرده و یک قدم به چپ و جلو حرکت نمائید. (روی انگشتان پا). در همین موقع مشتها را باز کرده و دستها را به طرف جلو حرکت دهید، کف دستها بایستی به طرف جلو باشد. دقت کنید. دست چپ را بالاتر از دست راست نگهدارید و به دست چپ نگاه کنید. هنگامی که قدم برمی دارید و دستها را به طرف جلو حرکت می دهید نفس را تخلیه کنید. شانه ها و آرنجها را ریلکس کرده و هفتاد درصد از وزن بدن را روی پای راست قرار دهید. (شکل ۲۳-ب)



Fig. 23-b

پس از حرکت پای چپ و قرار گرفتن آن بر روی پنجه ها، دستان را در جلوی شکم و بطرف پائین فشار آورید. سپس وزن بدن را روی پای چپ انتقال داده و پا را به آرامی خم کنید. حالا ضمن اینکه پاشنه پای راست را بلند می کنید همزمان دستها را مشت کرده و همزمان عمل دم را انجام دهید. پس از اینکه استقرار یافتید پای راست را یک قدم به سمت راست و جلو حرکت دهید (البته روی نوک انگشتان پا). سپس مشتها را باز کرده و ضمن انجام عمل دم، دستها را به جلو فشار دهید. دست راست را بالاتر از دست چپ نگهدارید به دست راست نگاه کنید. بطوریکه هفتاد درصد وزن بدن روی پای چپ قرار گیرد. در ابتدای انجام حرکات می بایستی حرکات را آرام و موزون انجام دهید و هماهنگ با عمل تنفس، تمرینات را ۲ الی ۴ بار در طول روز انجام دهید برای هر قسمت از ۵ الی ۳۰ دقیقه وقت صرف نمائید.

/۸۴

شگفتیهای چی کنگ

(تنظیم تعادل): دستها را به موازات شانه‌ها باز کنید (به حالت صلیب). ضمناً پای چپ را در حالتیکه ران پا به حالت افقی قرار گیرد از زمین بلند کنید. همراه با صاف کردن دستها عمل دم را انجام دهید. پس از یک مکث، همراه با پائین آوردن دستها عمل بازدم را انجام داده و در همین موقع پای چپ را پائین آورید. (شکل ۲۴-ا)



Fig. 24-a

حال یکبار دیگر دستها را به طرفین باز کرده و پای راست را بلند کنید. دقت کنید تمام موارد شکل قبل را در این حالت تکرار نمایید. (شکل ۲۴ب)



Fig. 24-b

۸۵/

شگفتیهای چی کنگ

در ابتدا این تمرین را بدون تعویض گام انجام دهید و پس از پیشرفت، این تمرین را قدم به قدم به انجام دهید، این عمل به گونه‌ای است که در هر گام کمی به جلو حرکت نمائید. هنگامی که پا را بالا می‌برید نفس کشیده و هنگامی که پائین می‌آورید، نفس را تخلیه کنید. قدم را با مستقیم به جلو بردارید و یا اینکه در مسیر دایره‌ای حرکت نمائید.

(لگد به ستون فقرات): در حالیکه مستقیم به جلو نگاه می‌کنید، بطور طبیعی نفس کشیده و در ذهن خود روی منطقه تان تین تمرکز کنید. سپس با پای چپ یک قدم به جلو برداشته و پای راست را در جهت عقب از زمین بلند کرده و با پاشنه راست کپل راست را لمس کنید (شکل ۲۵ا). سپس با پای راست یک قدم به جلو برداشته و پای چپ را از عقب بلند کنید، بطوریکه پاشنه پا کپل چپ را لمس کند (شکل ۲۵ب) پس از مدتی تمرین، می‌توانید با پاشنه پا به قسمت انتهایی ستون فقرات ضربات آهسته‌ای بزنید. این روش را ۲ الی ۴ بار در هر بار ۵۰ الی ۱۰۰ قدم تمرین نمایند.



Fig. 25-a



25-b

(طرح دایره تای چی بطور افقی): نیروی چی را از تان تین به دستها هدایت نمائید. سپس دستها را به آرامی بالا آورده و به سطح ناف برسانید. در این حالت کف دستها به سمت پائین بوده و انگشتان اشاره روبروی یکدیگر قرار دارند. سپس در هوا یک دایره فرضی بکشید. دقت کنید، شانه‌ها و آرنج‌ها را ریلکس

کرده و شانه‌ها و آرنجها و مچ دستها یک شبه دایره را تشکیل می‌دهند. در این حالت کپل‌ها را ریلکس و پاها را به آرامی خم نمائید. سپس دستها را به طرف چپ حرکت داده و در جلوی بدن بصورت موازی نگهدارید و بعد دستها را در جهت مستقیم صاف کرده و به سمت راست حرکت دهید. (مانند حرکت دایره تایی چی) وقتی که دستها در سمت چپ بدن قرار گرفتند، وزن بدن را روی پای چپ انتقال داده و پای راست را یک قدم به راست ببرید، و هنگامی که دستها در سمت راست و جلو قرار گرفت پای چپ را کشیده و نزدیک پای راست قرار دهید. این حرکات را ۲۰ بار انجام دهید. (در جهت مخالف نیز ۲۰ بار انجام شود). حرکات می‌بایستی نرم و آرام باشد. و طریقه تنفس بشرح زیر می‌باشد. هنگامیکه دستها به طرف چپ و عقب حرکت نمود، عمل دم را انجام داده و وقتی که دستها به سمت عقب و جلوی شکم حرکت نمود عمل بازدم را انجام دهید. (شکل ۲۶)



Fig. 26

توجه: عمل دم بایستی کاملاً عمیق بوده، بطوریکه در قسمت تان‌تین احساس لبریزی نمائید. هنگام بازدم پائین شکم را کاملاً منقبض نمائید. تنفس کاملاً عمیق و حرکات را نرم و آرام و بدون قطع انجام دهید.

«چی کنگ و تمرینات تقویت بینایی و چشم»

تمرینات چی کنگ (تمرینات مربوط به چشم) باعث افزایش دید و بینایی گشته و از چشمان محافظت می‌نماید. این تمرینات را می‌توان در حالت نشسته یا ایستاده انجام داد. در هنگام ایستاده پاها را به اندازه عرض شانه باز کرده و دستان را در محل تان‌تین قرار دهید. و در حالت نشسته، کاملاً صاف بنشینید و دستان را در جلوی سینه قرار دهید. در این تمرین باید تمام بدن ریلکس و فکر کاملاً آسوده باشد. نحوه تمرینات از بالا به پائین می‌باشد، بطوریکه جریان خون و نیروی چی باید پیوسته باشد.

تمرینات چشمی شامل تمرینات اوچی، تمرینات چشمی، نقطه‌ای و فشاری می‌باشد.

(تمرینات نیروگیری): این تمرین که جهت مداوای بیماری بکار می‌رود، بوسیله نیروی چی که در کبد جریان دارد انجام می‌پذیرد. چشمها را بسته و بدن را ریلکس کنید. سپس جریان چی را از انگشت شست پا گرفته و پس از عبور از ساق پا و ران پا و پس از عبور از شکم و رسیدن به سینه (بین ششمین و هفتمین دنده) آن را با چشمان هدایت کنید. سپس چشمان را باز کرده و روی نقطه‌ای در فاصله چند متری تمرکز کنید و در این حالت تصور کنید تمام تیره گیها و تاری‌ها موجود در بینایی از بین می‌رود. سپس بار دیگر به تمرین پردازید. (شکل ۲۷)

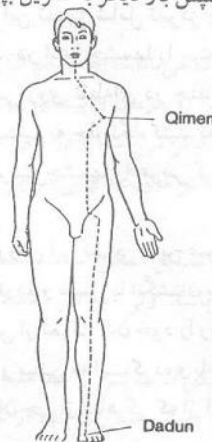


Fig. 27

(تمرین چشمی): این تمرین شامل یکسری حرکات جهت هدایت نیروی چی در اطراف چشمها می باشد. چشمها را بسته و بدنتان را ریلکس کنید و پس از تمرکز حواس، ابتدا مستقیم به جلو نگاه کنید و سپس نگاه را به بالا و پائین و چپ و راست تمرکز دهید. پس از تمرین، مردمک چشمها را از چپ به راست و راست به چپ حرکت دهید. (این تمرین را به دلخواه تکرار نمایید) (شکل ۲۸ و ۲۹ و ۳۰)

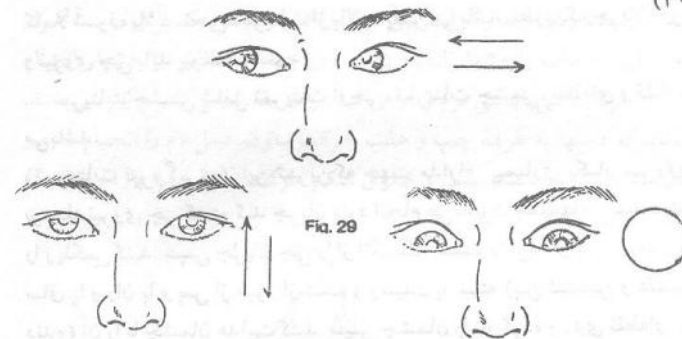


Fig. 28

Fig. 30

(تمرین نقطه ای): این تمرین شامل تمرکز چشم در یک نقطه معین و با هدایت نیروی چی می باشد. در ابتدا چشمها را بسته و پس از تمرکز حواس بدن را ریلکس نمایید. سپس روی نقطه ای در چند متری خود تمرکز کنید. پس از آن چشمها را بسته و مستقیم به جلو نگاه کنید. بعد از آن یک چشم را بسته و دیگری را باز نمایید. البته نوبت چشمها را عوض کرده و تمرین را به دلخواه تکرار نمایید.

(تمرین فشاری): روش این تمرین بدین صورت است که در ابتدا نیروی چی را به انگشتان هدایت کرده و سپس با انگشتان به ناحیه چشمها فشار آورید. سپس چشمها را بسته و پس از تمرکز بدن خود را ریلکس نمایید. پس از آن نیروی چی را به انگشتان اشاره و میانی هدایت کرده و با انگشتان نقاط رسم شده روی شکل را فشار داده تا جریان چی از شاهرگی که از فرق سر تا پیشانی کشیده شده است

به جریان بیفتد. (شکل ۳۱). سپس به نقاطی در اطراف چشم فشار آورید. (شکل ۳۲)

در ابتدای تمرین فوق انگشتان را از کمان ابروی چپ به طرف کمان ابروی راست حرکت داده و سپس از گوشه سمت راست به گوشه سمت چپ و در جهت عقربه های ساعت، هر دو چشم را به تعداد ۷ مرتبه بچرخانید. در خاتمه حرکت را از فرق سر شروع کرده و تا جلوی پیشانی ادامه داده و هر دو ابرو و چشمها را دوران دهید. در طول مدت تمرین فشار، جریان چی را از سینه به پائین یعنی تان تین حرکت دهید و تمرین را به دلخواه تکرار نمایید.

(مرحله نهایی): هر دو دست را تا سطح شانه ها بالا برده و آرنجها را خم نمایید. بطوریکه نوک انگشتان روبروی هم قرار گرفته و کف دستها رو به پایین باشد. سپس همزمان با دستها به طرف پائین و تا جلوی محل تان تین فشار آورید. دقت کنید در آقایان دست راست روی دست چپ و در خانمها عکس آن را انجام دهید). سپس چشمها را بسته و لحظه ای استراحت کنید.

(تمرکز و تنفس): تمرکز کرده و چشمها را ببندید سپس بدن را ریلکس کرده و بطور طبیعی نفس بگیرید. همراه با گشودن چشمها نفس گیری کرده و همزمان با بستن چشمها نفس را تخلیه نمایید. توجه داشته باشید تمرکز و تنفس می بایستی کاملاً هماهنگ باشد.

(علائم): تمرینات بسیار ساده می باشد، اما علائم آن پس از ۱ تا ۲ ماه تمرین مداوم آشکار می گردد. این روش در درمان و پیشگیری نزدیک بینی، تاری، آستیگماتیسم و دوربینی بسیار مؤثر می باشد و در عین حال باعث تقویت مغز گردیده و در درمان سردرد، ناراحتی های کبد و بی خوابی بسیار مؤثر می باشد. «عکس العمل»:

۱- احساس نیروی چی در طول تمرین ممکن است احساس گرمی و ریلکس در اطراف چشم و یا ریزش اشک باشد. ولی این امر کاملاً عادی بوده و جای هیچگونه نگرانی نیست.

۲- عکس العمل های مخالف: ممکن است پس از یک هفته تا سه تمرین با تیره گی و ناآرامی چشمها مواجه شوید. در این صورت باید از شدت تمرینات بکاهید.

هرگز تمرینات را با قدرت زیاد و نفس گیری سریع انجام ندهید. اگر برخی رنگها مانند قرمز، زرد، سبز، آبی، سفید و بنفش و یا دایره ها کمی غیر واضح بود، جای نگرانی نیست و این امر طبیعی می باشد.
 («زمان و میزان»):

زمان و میزان تمرینات در روشهای فوق از اهمیت زیادی برخوردار بوده و رعایت آن در طول تمرین الزامی می باشد. توجه داشته باشید که تأثیر این روشها بسرعت نبوده و نیاز به زمان دارد. تمرینات را ۱ الی ۲ بار در طول روز و هر بار بین ۱۵ تا ۲۰ دقیقه انجام دهید. باید هر تمرین را بین ۷ تا ۲۱ بار در هر نوبت انجام دهید

«شش حرف برای سلامتی و تندرستی»

در افسانه های کهن چین فرمول خاصی جهت تندرستی وجود دارد که این فرمول عبارت از شش حرف الفبا می باشد.

این شش حرف عبارتند از: شو - هر - سو - چوآی - شی
 این شش حرف در هنگام تخلیه نفس جهت به جریان افتادن و تنظیم جریان خون و نیروی چی در کبد و اندامهای داخلی بدن و همچنین برای سلامتی، نیرومندی و پیشگیری از بیماریها ادا می گردد.

این تمرین در حین سادگی و راحتی بسیار مؤثر بوده و برای همگان قابل بکارگیری است. این تمرین در درمان بیماریهایی چون افزایش فشارخون، کاهش فشارخون، انسداد شرایین، بیماری الکیلی قلب، برونشیت، دیابت و غیره مؤثر بوده و حتی در برخی موارد در مورد سرطان نیز موفق می باشد.

شما باید در هنگام تخلیه نفس این شش حرف را بکار برده و در هر نوبت ۳۰ دقیقه تمرین کنید.

«دستورالعمل»

۱- ذهنتان را کاملاً آسوده نموده و تمرکز نمایید.

۲- پاها را به اندازه عرض شانه باز کرده و زانوها را به آرامی خم نمایید.

۳- سر و گردن را راست نگهدارید، سینه را ریلکس کرده و شانه ها را خم ننمایید.
 در این حالت تمام بدن ریلکس می باشد. (شکل ۳۳)

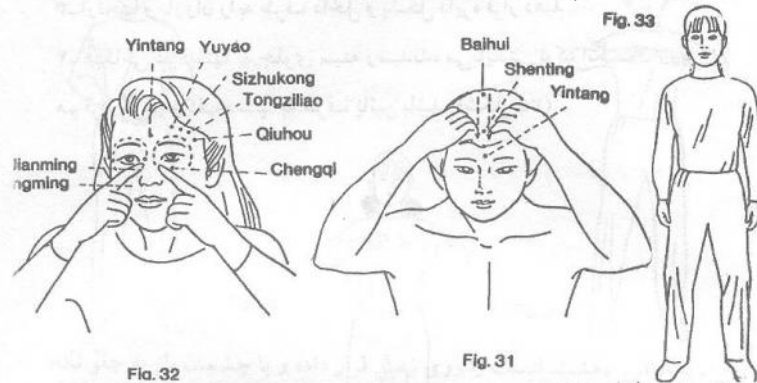


Fig. 32

Fig. 31

۴- چشمها را ببندید.

۵- بطور یکنواخت و طبیعی نفس بکشید.

«تنظیم تنفس»: پس از اینکه هر حرف را ۶ بار تکرار نمودید تنفس را تنظیم نمایید.

«حرکات»

۱- به آرامی دستها را در طرفین بالا برده و هم سطح و کمی پائین تر از شانه ها نگهدارید. بطوریکه کف دستها رو به پائین باشد. (شکل ۳۴)



Fig. 34

/۹۲

شگفتیه‌های چی کنگ

- ۲- دستها و آرنج را طوری بچرخانید که کف دستها را به سمت بالا باشند.
- ۳- آرنجها و بازوان را به طرف داخل و بشکل دایره قرار دهید.
- ۴- هنگامی که دستها به جلوی سینه رسیدند، می‌بایستی نوک انگشتان روبروی هم قرار گرفته و کف دستها به طرف پائین باشد. (شکل ۳۵)



Fig. 35

سپس به آرامی دستها را طرف پائین و جلوی شکم برده و سپس در کنار بدن آویزان کنید.

این مرحله (یعنی آمادگی) را با تنفس طبیعی انجام دهید.

«صدای شو»: لبها را بسته، زبان را کشیده و لبه‌های زبان را به طرف بالا بچرخانید. این عمل خاصیت درمانی جهت بیماریهای چشمی، کبدی و سرگیجه را دارد. پس از آن به روشهای زیر عمل کنید.

- ۱- دستتان را روی تان‌تین (پائین ناف) قرار دهید. در مورد آقایان دست راست روی دست چپ و در مورد خانمها برعکس میباشد. (شکل ۳۶)

۹۳/

شگفتیه‌های چی کنگ



Fig. 36



Fig. 37

- ۲- به آرامی انگشت شست را روی زمین قرار داده و با چشمان باز به جلو نگاه کنید و همزمان با صدای (شو) نفس را تخلیه کرده و شکم را منقبض نمایید.
- ۳- پس از تخلیه نفس، شش بار بطور طبیعی نفس بکشید.
- «صدا هیر»: دهان را نیمه باز کرده و سقف دهان را با زبان لمس کنید. انجام این روش در تپش قلب، بیماریهای دیگر قلب، بی‌خوابی، زخمها و بیماریهای زبان، ضعف حواس و فراموشی کاملاً مؤثر می‌باشد.
- (حرکات)

- ۱- همان مواردی را که در روش قبل در تنظیم تنفس گفته شد انجام داده و دستها را در جلوی سینه بطوریکه انگشتان روبروی هم باشند، قرار دهید. (شکل ۳۷)

۲- با انگشت شست زمین را لمس کرده و دستها باید با یکدیگر به پائین فشار آورند. سپس نفس را تخلیه کرده و حرف (هر) را ذکر کنید. هنگامیکه دستها به پائین شکم رسید، عمل تخلیه نفس را تمام کنید. این عمل را شش بار انجام دهید.

«صدای هو»: لبها را روی یکدیگر قرار داده و دهان را به شکل لوله درآورده و زبان را طوری باز کنید تا هوا با فشار خارج گردد. این روش در سوءهاضمه، ضعف عضلات، کمخونی و ناراحتیهای مربوط به قاعدگی مؤثر می باشد.

(حرکات)

۱- هر دو دست را از جلوی شکم به طرف بالا حرکت داده و به جلوی سینه برسانید. در این حالت کف دستها باید به طرف بالا بوده و فرض کنید شیئی را با دستها گرفته اید. (شکل ۳۸)



Fig. 38

۲- مچ دستها را طوری بچرخانید که کف دستها به طرف خارج باشد.

۳- با انگشت شست زمین را لمس کرده و کف دست چپ را به طرف چپ و بالا حرکت داده و کف دست راست را به طرف پائین و راست حرکت دهید. در همین موقع همراه با تخلیه نفس صدای (هو) را ادا کنید (شکل ۳۹)



Fig. 39

۴- پس از اینکه تخلیه نفس انجام شد. کف دستها را چرخانده و نفس را به داخل ریه ها هدایت کنید. در همین موقع دست چپ را آویزان کرده و دست راست را بالا ببرید. طوری که هر دو دست در جلوی سینه به مقابل هم برسند.

۵- دستها را چرخانده و کف دستها را به سمت بیرون قرار دهید. سپس صدای (هو) را شروع کنید. در این ضمن دست راست به طرف بالا و راست حرکت کرده و دست چپ به طرف پائین و جهت چپ حرکت می کند.

۶- پس از تکرار مراحل ۳ و ۴ به تعداد ۵ بار، هر دو دست را در جلوی سینه قرار دهید. در این حالت کف دستها رو به پائین می باشند و سپس دستها را به طرف پائین (پائین شکم) حرکت داده و به حالت اول برگردید.

«صدای شو»: لبها را به آرامی منقبض کرده و دندانهای ردیف بالا و پائین را نزدیک هم قرار دهید. بطوریکه فضای کمی بین دندانها پدید آید. حالا ضمن اینکه صدا را ایجاد کرده و با نوک زبان فاصله بین دندانها را لمس کنید. این عمل برای سرماخوردگی، سرفه، کمر درد و غیره مؤثر می باشد.

(حرکات)

۱- دستها را از جلوی شکم به طرف سینه حرکت دهید، بطوریکه کف دستها رو به بالا باشند. (شکل ۴۰ و ۴۱)

۹۷/

شگفتیهای چی کنگ

(حرکات)

۱- پشت هر دو دست را به قسمت پشت کمر بگذارید (شکل ۴۲)



Fig. 42

۲- دستها را از کمر به طرف زیر بغل ها حرکت داده و سپس به طرف سینه حرکت دهید. حالت دستها بصورتی است که نوک انگشتان به طرف یکدیگر بوده و فرض نمائید تویی را در دست گرفته اید



Fig. 43



Fig. 44

۳- با تمام انگشتان زمین را لمس کرده و ضمن اینکه زانوان را به حالت اسکوات

شگفتیهای چی کنگ

/۹۶



Fig. 40



Fig. 41

۳- با انگشت شست زمین را لمس کرده و همراه با عمل تخلیه نفس صدای (شو) را ادا کرده و بازوها را به طرفین حرکت دهید.

۴- پس از اینکه دستها از هم جدا شدند. عمل تخلیه نفس را پایان دهید.

۵- بازوها را بطور طبیعی آویزان کرده و بحالت اول برگردید.

«صدای جوآی»: دهانتان را طوری ببندید، مانند اینکه شیشی در دهان وجود دارد و سپس زبان را به آرامی به جلو فشار دهید، این عمل برای دردپا، بی خوابی، فراموشی، خشکی چشمها و کمر درد مؤثر میباشد.

خم می‌کنید، نفس را تخلیه کرده و همزمان صدای (چوآی) را ادا کنید.
 ۴- در هنگام عمل اسکوات، بازوان را به طرف پائین حرکت دهید و هنگامیکه دستها به زانوآن رسید عمل تخلیه نفس را به پایان رسانید.
 ۵- به آرامی بلند شوید و دستها را بصورت آویزان کنار بدن قرار دهید.
 «صدای ش»: به آرامی دهان را باز کرده و لبها را کمی به عقب بکشید با کمی انقباض زبان را به جلو فشار دهید. این عمل در درمان سرگیجه، عسرالبول (عسرالبول بیماری دفع ادرار با سوزش می‌باشد)، دردهای سینه و دردهای شکم مؤثر میباشد.

(حرکات)

۱- لبخند

۲- دستان را از طرفین بدن تا جلوی سینه بالا آورده، بطوریکه کف دستها رو به هم باشند. (مانند اینکه جسمی را در دست گرفته‌اید). (شکل ۴۵)

۳- نوک انگشتان رو به یکدیگر بوده و دستان را تا جلوی سینه بالا بیاورید. (شکل ۴۶)

۴- مج را چرخانده و کف دستان را رو به بیرون بگیرید. (شکل ۴۷).

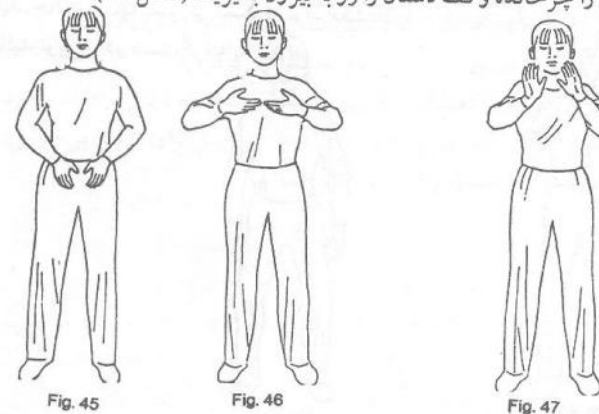


Fig. 45

Fig. 46

Fig. 47

۵- با انگشت چهارم و پنجم زمین را لمس کرده و ضمن تخلیه نفس صدای (ش) را ادا کنید.

۶- تا پایان تخلیه نفس، دستها را بالا ببرید (شکل ۴۸)
 ۷- پس از پایان عمل بازدم (تخلیه نفس)، دستها را ضمن عمل دم چرخانده، بطوریکه کف دستها به طرف پایین بوده و بین انگشتان فاصله نیفتد.
 ۸- دستان را تا سطح سر پایین بیاورید. (شکل ۴۹)

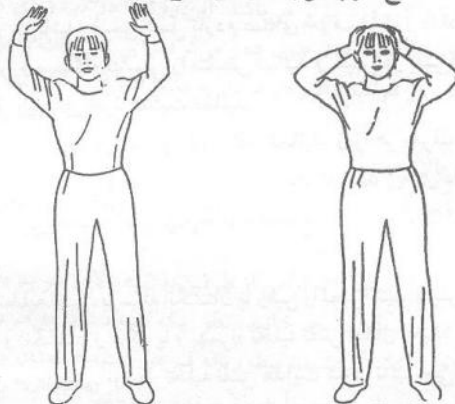


Fig. 48

Fig. 49

۹- شستها را پشت گوشها قرار داده و بقیه انگشتان رو به پایین و در جهت صورت باشند.

۱۰- هنگامیکه دستان به سطح سینه رسیدند، انگشتان را چرخانده و دستها را در طرفین بدن پائین آورید.

۱۱- بحالت اولیه بازگردید.

پس از پایان یافتن شش حرف، برای پایان دادن به تمرینات، به تمرین تنظیم تنفس بپردازید.

جهت حصول نتیجه بهتر، پس از تمرین در حدود ۷ الی ۸ دقیقه در حالت آمادگی (حالت اول) بایستید.

(نکات مهم در تمرین شش حرف)

۱- وقتی که در حالت آمادگی می‌باشید. ذهنتان را هر گونه فکر آزاد ننماید. سپس

چند دقیقه بدون حرکت بایستید، پس از آن شما احساس جریان الکتریسته ضعیفی در بدن خواهید نمود و پس از آن مراحل زیر را شروع کنید.

۲- نحوه صحیح تنفس: در هنگام بازدم شکم را منقبض کنید و در هنگام دم شکم را منبسط نمایید. این تمرینات بدین صورت است که در ابتدا تخلیه تنفس و بعد نفس‌گیری می‌باشد. ضمن عمل بازدم صدای حرف مذکور را ادا کرده و در عین حال با سن و دستگاه تناسلی را منقبض نمائید و سپس در نفس‌گیری، هوای تازه را به داخل ریه‌های خود هدایت نمائید.

۳- می‌بایستی حروف را درست و دقیق تلفظ نمائید. زیرا هر حرف مربوط به قسمت معینی می‌باشد. برای مبتدیان، ادا کردن صدا اهمیت زیادی دارد ولی پس از یک دوره تمرین، تخلیه نفس به‌مراه فرم صحیح دهان و بدون ایجاد صدا اشکالی ندارد.

۴- در ابتدای تخلیه نفس، بوسیله انگشتان پا زمین را لمس کنید. سپس وزن بدن را روی پاشنه‌ها و انگشتان و مرکز پا و به‌مراه تخلیه نفس انتقال دهید.

۵- نیروی چی می‌بایستی توسط تخلیه نفس هدایت شود. تأثیر چی کنگ بستگی به هدایت نیروی چی دارد.

۶- هنگام ایجاد صدای (شو)، چشمها باید کاملاً باز باشد. ممکن است درد خفیفی در ناحیه چشمها احساس شود. ولی جای نگرانی نیست و این‌ها از علائم نیروی چی بوده و پس از یک دوره تمرین، دوباره چشمان شفاف خواهد شد.

۷- تمرینات می‌بایستی دو بار در روز انجام شوند و در هر نوبت ۳۰ دقیقه خواهد بود و نتیجه تمرینات معمولاً پس از ۱۰ روز مشهود خواهد شد.

«چی کنگ به‌مراه بادو آنجین (هشت فرم مطبوع)»

چی کنگ به‌مراه بادو آنجین، نوعی چی کنگ پویا به شمار می‌رود که شامل تمرینات چی کنگ و تمرینات تقویتی - سلامتی می‌باشد. این تمرینات برگرفته شده از تمرینات تقویتی - سلامتی بادو آنجین در ۸۰۰ سال پیش می‌باشد که ترکیبی از تنظیم تنفس و کنترل فکر در چی کنگ می‌باشد. فراگیری این سری تمرینات بسیار ساده بود و به تنهایی قابل اجرا می‌باشد.

این تمرینات برای درمان و پیشگیری بیماریها و همچنین جهت سلامتی بکار می‌رود و می‌توان قسمتی یا تمامی تمرینات را انجام داد. این تمرینات باعث افزایش نیروی عضلات و زیبایی شکل آن (عضلات) می‌گردد و در درمان بیماریهای پا و کمردرد مؤثر می‌باشد. این روشها در دردهای معده کارآیی فوق‌العاده‌ای داشته و باعث طول عمر می‌گردد. این تمرینات را می‌توان در صبح و یا غروب و در هوای آزاد و در هر بار به مدت ۱۵ الی ۳۰ دقیقه انجام داد.

«دستها در بالای سر»

۱- حالت آمادگی: با پاهای موازی بایستید، دستها بطور طبیعی آویزان بوده و نگاه مستقیم به جلو می‌باشد.

۲- نکات مهم: دستها را به آرامی از طرفین بدن به بالای سر ببرید. انگشتان را در هم قفل کرده و دستها را بچرخانید، بطوریکه کف دستها به طرف بالا باشد و سپس بازوها را کاملاً بکشید، بطوریکه فرض کنید آسمان را با دستهایتان نگهداشته‌اید. پس از آن سر را به بالا برده و به دستها نگاه کنید، در این حالت شکم و پشت خود را منقبض کرده و سپس دستان را به آرامی در طرفین بدن پائین بیاورید. (شکل ۵۰)



Fig. 50

/۱۰۲

شگفتیهای چی کنگ

۳- تمرکز و تنفس: با حرکات بدن جریان چی را هدایت کنید. هنگامیکه دستها را بالا می‌برید و کف دستها را به طرف بالا می‌چرخانید، نفس را تخلیه کنید و با پائین آوردن دستان نفس کشیده و تمرین را دوباره تکرار کنید.

۴- این روشها باعث تقویت عضلات سینه‌ای شده و بر افزایش حرکات قفسه سینه تأثیر می‌گذارد. در عین حال این روشها باعث بالا رفتن قدرت تنفسی شده و بر عملکرد ستون فقرات تأثیر می‌گذارد و ضمن برطرف نمودن دردهای شانه باعث بهبود ناراحتی‌های گردن می‌گردد.

«قوس روی یک سمت و سپس سمت دیگر»

۱- حالت آمادگی: پاها را به اندازه عرض شانه باز کرده و دستها را بطور طبیعی آویزان کرده و مستقیم به جلو نگاه کنید.

۲- نکات مهم: با پای چپ یک قدم به چپ بردارید و بحالت نشست سوار اسبی بنشینید. بالا تنه را صاف کرده و دستها را جلوی سینه نگهدارید. سپس دست چپ را به سمت چپ حرکت داده و انگشتان دست را صاف کنید. در ابتدا دست راست را به سمت راست فشار دهید و در همین موقع دست چپ را به شکل پنجه درآورده و به سمت چپ بکشید (فرض کنید کمانی را میکشید). حالا دست راست را کاملاً صاف کرده و آرنج چپ را کاملاً به چپ بکشید. نگاه نیز به دست راست می‌باشد. سپس دست چپ را به سمت چپ فشار دهید و دست راست را به حالت کشیدن کمان درآورید. حرکات را در سمت چپ و راست تکرار کنید.

(شکل ۵۱)



Fig. 51

شگفتیهای چی کنگ

۱۰۳/

۳- تمرکز و تنفس: جریان چی را به کمک حرکات بدن به جریان انداخته و ضمن فشار دست به طرف بیرون نفس بکشید و در هنگام کشیدن دست دیگر به حالت کمان نفس را تخلیه کرده و بازوها و دستها را منقبض کنید.

۴- این حالت برای جلوگیری و درمان ناراحتیهای مثانه و گردن تا قسمتهای پائین و پشت بدن و پا مؤثر می‌باشد.

«بالا بردن دست برای گوازش»

۱- حالت آمادگی: پاها را به اندازه عرض شانه باز کرده و بازوها را به طور طبیعی آویزان کرده و به جلو نگاه کنید.

۲- نکات مهم: دست راست را از طرف راست بدن بالا برده و طوری بچرخانید که کف دستها رو به بالا باشد، ضمناً انگشتان چسبیده به هم و بازو کاملاً کشیده و جهت نوک انگشتان به طرف چپ باشد. در همین موقع کف دست چپ را به طرف پائین فشار داده و جهت انگشتان به طرف جلو باشد. سپس کف دست چپ را چرخانده و از طرف چپ بدن به بالا ببرید، انگشتان بهم چسبیده و بازو را کاملاً بکشید، کف دست به سمت بالا بوده و نوک انگشتان به سمت راست می‌باشد. در همین موقع کف دست راست را به طرف پائین فشار داده و نوک انگشتان این دست به سمت جلو می‌باشد. این عمل را با دو دست انجام دهید.

(شکل ۵۲)

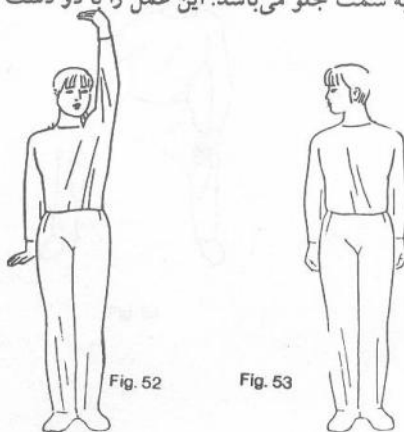


Fig. 52

Fig. 53

۱۰۴

شگفتیهای چی کنگ

۳- تمرکز و تنفس: نیروی چی را به کمک تمرکز و حرکات بدن به جریان بیاورید. هنگامی که یک دست را به طرف بالا و دست دیگر را به طرف پائین حرکت می‌دهید، نفس کشیده و هنگامیکه بازوها را منقبض می‌کنید نفس را تخلیه کنید.

این عمل کار دستگاه گوارش را منظم کرده و در جلوگیری و درمان بیماریها گوارشی مؤثر بوده و باعث تقویت شانه‌ها و کتف‌ها می‌گردد.

«چرخش سر برای نگاه به پشت سر»

۱- حالت آمادگی: صاف بایستید، سر و گردن را صاف نگهدارید. دستها را به طور طبیعی آویزان بوده و کف دستها در طرفین بدن و نزدیک رانها قرار دارند.

۲- نکات مهم: سینه را بیرون داده و شانه‌ها را کمی به سمت عقب بکشید. در همین موقع به آرامی سر را به چپ بچرخانید. در این حالت چشمها را به عقب نگاه می‌کنند. سر را به عقب و سپس به راست بچرخانده و در این حالت نیز چشمها به عقب نگاه می‌کند. این عمل را چندین بار در طرفین (چپ و راست) انجام دهید.

۱۰۵

شگفتیهای چی کنگ

۳- تمرکز و تنفس: این حرکات میبایستی با تنفس عمیق همراه باشد. هنگامی که به عقب نگاه می‌کنید، نفس کشیده و هنگامی که سر را به حالت اصلی برمیگردانید، نفس را تخلیه کرده و روی قسمت تان‌تین تمرکز کنید. این عمل برای ناراحتی‌های گردن مؤثر است.

«تکان دادن سر و باسن»

۱- حالت آمادگی: پاها را کمی بیشتر از عرض شانه‌ها باز کرده و زانوها را خم کنید و به حالت نشست سوار اسبی بنشینید. دستها را روی زانوها قرار دهید، بطوریکه شست‌ها به طرف داخل بوده و بالاتنه را صاف نگهدارید.

۲- نکات مهم: بالاتنه را به طرف چپ و جلو خم کنید و در این حالت سر را کمی به سمت چپ متمایل کنید. در همین موقع سرتان را به طرف راست و کپل‌ها را به طرف چپ حرکت دهید. پس از اینکه به حالت آمادگی برگشتید. بالاتنه را به راست و جلو خم کرده و سر را به راست متمایل کنید. در همین موقع سر را به طرف چپ و کپل را به طرف راست تکان دهید. سپس به حالت اول برگشته و این حرکات را در جهات راست و چپ تکرار کنید. (شکل ۵۴)



Fig. 54

/۱۰۶

شگفتیه‌های چی کنگ

۳- تمرکز و تنفس: روی قسمت تان‌تین کرده و بطور طبیعی نفس بکشید.

۴- این عمل باعث افزایش عملکرد کمر و زانوهای می‌گردد.

«لمس پاها بوسیله دست جهت تقویت کمر»

۱- حالت آمادگی: پاها را به اندازه عرض شانه‌ها باز کرده و بدن را ریلکس کنید.

۲- نکات مهم: پاها را کاملاً صاف کشیده و به آرامی خم شوید. در همین موقع دستها را آویزان کرده و با دستها انگشتان پا را لمس کرده و به دستها نگاه کنید. سپس بلند شده و به عقب خم شوید. در این حالت دستها را روی انتهای ستون فقرات گذاشته و تا حد امکان خم شوید. این حرکت را چندین بار انجام دهید. (شکل ۵۵ و ۵۶)



Fig. 55



Fig. 56

۳- تمرکز و تنفس: به کمک حرکات دست نیروی چی را به حرکت درآورید. هنگامی که به جلو خم می‌شوید، نفس را تخلیه کرده و هنگامی که بلند می‌شوید و بدن را به عقب می‌کشید، نفس بکشید. هنگامی که به عقب خم می‌شوید، تمرکز کرده و نیروی چی را به قسمت تان‌تین هدایت کنید.

۴- این عمل برای درمان دردهای کمر مؤثر می‌باشد.

۱۰۷/

شگفتیه‌های چی کنگ

«حالت مشت زنی با چشمهای باز جهت افزایش قدرت»

۱- حالت آمادگی: پاها را باز کرده و با خم کردن زانو به حالت سوار اسبی بنشینید. سپس دستها را مشت کرده و در کنار کمر قرار دهید، کف دستها به طرف بالا بوده و جهت بند انگشتان به سمت پائین می‌باشد.

۲- نکات مهم: به آرامی مشت راست را به جلو حرکت داده و کف دست را به طرف پائین بچرخانید. ضمناً آرنج چپ را به عقب بکشید. چشمها را کاملاً باز کرده و مستقیم به جلو نگاه کنید. سپس مشت راست را منقبض کرده و سپس به آرامی مشت چپ را جلو برده و همزمان به آرامی مشت راست را به عقب و کنار کمر بکشید. چشمها باز و مستقیم به جلو نگاه کنید، به حالت اول (آمادگی) برگشته و این تمرین را با هر دو دست تکرار نمایید. (شکل ۵۷)



Fig. 57

۳- تمرکز و تنفس: هنگامی که مشت را به جلو می‌برید، با قدرت دست را حرکت داده و همزمان نفس را تخلیه کرده و هنگامی که مشت را منقبض می‌نمائید، نفس را تخلیه کنید. سپس نیروی چی را به سمت تان‌تین هدایت نمائید.

۴- این عمل باعث درمان و جلوگیری از بیماریهای گردن شده و همچنین دردهای ستون فقرات و شانه مؤثر می‌باشد.

«بلند کردن پاها به تعداد هفت مرتبه»

- ۱- حالت آمادگی: بدن را ریلکس کرده و با پاهاى جفت کاملاً صاف بایستید.
- ۲- نکات مهم: پاشنه پاها را تا حد ممکن بالا ببرید و سپس پاشنه‌ها را دوباره روی زمین قرار دهید. سپس روی نوک انگشتان ایستاده و این عمل را ۷ مرتبه تکرار کنید. (شکل ۵۸)



Fig. 68

- ۳- تمرکز و تنفس: با انجام این حرکات نیروی چی را به جریان انداخته و هنگامی که پاشنه‌ها و سر را بالا می‌برید، نفس کشیده و هنگامی که پاشنه‌ها را پائین می‌آورید، نفس را تخلیه کنید.

- ۴- این عمل بر روی کبد و اندام داخلی مؤثر بوده و ضمن افزایش عملکرد آنان باعث تنظیم آنان می‌گردد. هنگامی که نیروی چی به پائین هدایت شود، باعث کاهش فشارخون می‌گردد.

پایان

