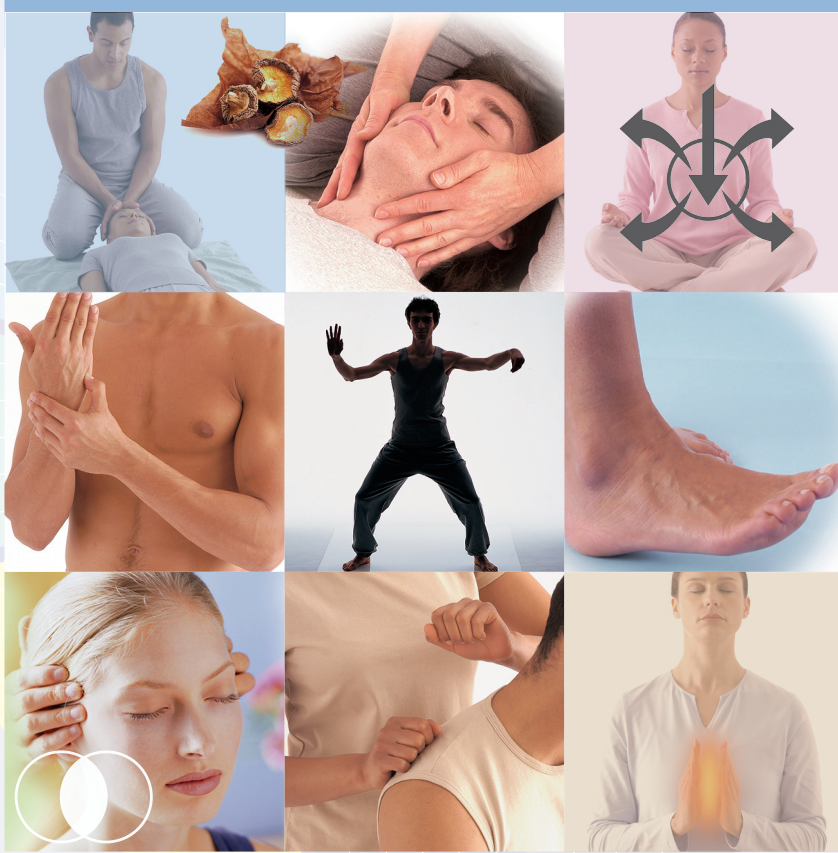


# علم العلاج بالطاقة



## Energy Medicine

إعداد د. يوسف البدر

أكاديمية الطب التكميلي

# علم العلاج بالطاقة



2007 - 2006

### جميع الحقوق محفوظة لأكاديمية الطب التكميلي

" لا يسمح بإعادة طبع أو نشر هذا المنهج أو أي جزء منه، أو تخزينه في نظام استعادة المعلومات، أو نقله بأي شكل كان أو بواسطة رسائل إلكترونية أو كهروستاتية، أو أشرطة ممغنطة أو وسائل ميكانيكية، أو الاستساح الفوتوغرافي، أو التسجيل أو الاقتباس، وغيره. من دون إذن مسبق من أكاديمية الطب التكميلي "

أكاديمية الطب التكميلي  
قرية المعرفة - دبي - الإمارات العربية المتحدة

علم العلاج  
بطاقة تشي

# المكتويات

- 6 ما هي طاقة تشي؟
- 10 أعمال طاقة تشي لديك
- 12 كيف تستخدم هذا المنهج
- 14 تطبيق طاقة تشي
- 16 اكتشاف  
طاقة تشي
- 18 مبادئ طاقة تشي
- 20 العلاج باستخدام طاقة تشي
- 26 أدوات طاقة تشي
- 28 مقويات الطاقة من الداخل
- 30 مقويات تشي من الخارج
- 32 الوصول إلى طاقة تشي الداخلية
- 34 الإحساس بطاقة الآخرين
- 36 الإحساس بطاقة تشي من الأرض
- 38 إعطاء الشياتسو
- 42 العلم الحسي الحركي
- 44 استخدام نواس لتحديد  
مواقع مراكز الطاقة (الشاكرا)
- 46 توليف نفسك لأفكار  
وعواطف شخص آخر

## منهج عمل طاقة تشي

يعلمك هذا المنهج كل ما تحتاج إلى معرفته عن نفسك وطاقة تشي لديك. إن تشي هي الطاقة الأساسية التي تشكل قاعدة طرق العلاج المختلفة من الشياتسو إلى الفينغ شوي، ومن التاي تشي إلى التنشي غونغ، ومن الريكي إلى الكي ويريك. ومنهج العمل على طاقة تشي هذا كيف تقوم بكل هذه الممارسات المولدة لتشي. وعلاوة على ذلك فلما كانت طاقة تشي لديك تصلك بالعالم من حولك فإنك ستتعلم طرائق جديدة للتفاعل مع بيئتك والأشخاص الآخرين. وفي هذا المنهج المكتوب بلغة واضحة ومختصرة تجد تمرينات عملية وتقنيات تأمل واستراتيجيات إيجابية تقودك إلى تحقيق أقصى ما يمكنك تحقيقه لنفسك فهو يريك كيف تسخر طاقة تشي لديك وتوجهها بطرق إيجابية وفاعلة. في هذا المنهج الذي "يكسر الأرض" تستفيد مما يلي:

يعلمك كيف تحس بحقل طاقة تشي لديك وتتفاعل مع حقل شخص آخر لكي تحسن كل أنواع علاقاتك

يريك كيف تؤثر في تشي لديك وهي تتدفق بين عقلك وجسمك وعواطفك لتحقيق اتزاناً أكثر

يقدم إجراءات خطوة بخطوة لتعزيز التدفق الحر لتشي من أجل الصحة والحيوية، ويحتوي على وصفات شهية مقوية لتشي لتغذية الجسد والروح.

108	التياب والألوان
112	التاي تشي
118	نقاط الضغط من أجل الطاقة والاسترخاء
122	التشي غونغ
126	الحجامة

## طاقة تشي والمواطف

128	
130	تمديد مسارات الطاقة
136	خلق جو لعلاقات ناجحة
140	الريكي
144	توليف مراكز الطاقة (الشاكرا)
	علاقة جنسية أفضل عن طريق
	توجيه تشي عبر مراكز الطاقة (الشاكرا)
150	
154	الأكل من أجل تغذية روحك

## طاقة تشي والمق

48	
50	استخدام عقلك لتغيير طاقة تشي لديك
54	العلاج باستخدام طاقة تشي
56	الطعام من أجل صفاء الأفكار
64	الشيء بأنواعه للتأثير على العقل
66	محاذاة الجسم
68	الإحساس بتشي الموجودة في عقلك
70	العلاج بواسطة نقاط الضغط (التسويو)
72	تصفية فضائك العقلي
76	توسيع عقلك
80	الفينج شوي
84	تعزيز النوم الأفضل
86	الطقوس قبل الذهاب إلى السرير

## طاقة تشي والجسم

90	
92	استخدام عقلك لتحريك طاقة تشي عبر جسمك
96	الكي
98	الطعام من أجل جسم صحي وجميل
104	فرك الرأس والجسم

## تمهيد

بدأت معرفتي بفكرة طاقة تشي (Chi) في أوائل الثمانينات عندما باشرت في حماية ماكروبيوتيك وباشرت بدراسة لتقنيات تدليك شياتسو (Shiatsu) ضمن بحثي عن إجابات عن العالم لم تزودني بها دراستي في الهندسة.

واعتقدت في البداية أن طاقة تشي هي خاصة فقط بالماكروبيوتيك والشياتسو، ولكن مع مرور السنوات اكتشفت أن مفاهيم طاقة تشي تشكل أساس كل المعالجات التي مضيت لأتعلمها. لقد كانت تشي العامل الحيوي في فينغ شوي (Feng Shui)، معايرة مراكز الطاقة (الشاكرا) (chakra)، الريكي (reiki)، التأمل، الضغط بالأيدي (acupressure)، محاذاة الجسم، تمديد مسارات الطاقة، التاي تشي، التشي غونغ، الكي؛ وكل هذه أصبحت جزءاً من حياتي المهنية اللاحقة.

لقد أسعدتني طريقة دراستي لطاقة تشي التي لم تكن عقلانية أو أكاديمية صرفة، بل شكلت مقارنة حسية لحياة صحية وسعيدة. يمكن تطبيق مفهوم تشي الشرقي المغربي في القدم على أي تدريب عقلي جسدي، وقد بدأت بتحقيق اتصالات مذهلة بيني وبين العالم المحيط. فبمساعدة المدربين اليابانيين كنت قادراً على الشعور بهذه الطاقة ورؤيتها في النهاية. وقد تطور فهمي وإدراكي لطاقة تشي سنة بعد سنة إلى أن تمكنت من استخدام معرفتي بها في "اختراع" طرائق معالجة خاصة بي لزيائتي.

وأثناء تنقلي بين مراكز العلاج في لندن وفيلادلفيا بدأت أنشرب معاريف بطاقة تشي شيئاً فشيئاً. وشعرت أنها المسار المشترك لكل شيء من سبب اختلاف سلوكنا إذا كان القمر بدرأ إلى كيفية تأثير غيمة ماطرة في بيتنا وأمزجتنا. وكمفهوم





فلسفي ساعدت تشي في إعطاء معنى لكل شيء، ولكنها كانت أشبه بتسلق الجبال، فكلما اعتقدت أنني بلغت القمة ظهرت قمة جديدة أمامي. وفي غضون بضع سنوات من البحث والاستقصاء تجمع لدي المزيد من قطع أحجية الحياة. وبدا لي أن هذا اللغز هو أكبر بكثير مما توقعت في البداية، وما زلت أستمتع بتحدي الحصول على القطع الأخرى ووضعها في أماكنها.



في هذا المنهج، سأعلمك شيئاً عن كيفية عمل هذه القوة الحيوية، وتطبيقاتها في الاستشفاء والصحة. فبدلاً من تناول العلاجات كل على حدة، سأساعدك على تحديد موقع طاقة تشي لديك، ومن ثم استخدامها لتحسين نفسك والآخرين. سيزودك العمل مع تشي بأساس صلب للتطور الذاتي، وفهم الذات، ونوعية حياة أفضل.



إن الجزء الأكثر أهمية في عملي هو هؤلاء الأشخاص الذين انتقيت لمعالجتهم. ولا أستطيع القول إنني أفضل إدارة شياتسو على إعطاء استشارة فينغ شوي أو إنجاز كيّ، فالأشخاص الذين أتفاعل معهم هم الذين يجعلون ما أقوم به ذا قيمة. أمل أن يقويك هذا المنهج لتتجز أقصى ما يمكنك إنجازه في ما تبقى من حياتك.





## ما هي طاقة تشي؟

إنها قوة كهرومغناطيسية رقيقة تمد كل شيء في الكون بالحياة والنشاط. إنها تصلنا بكل شيء آخر وتدعى تشي (chi) أو كي (qi) في الصين، وكي (ki) في اليابان، وبرانانا (prana) في الهند. إنها تمد كل شيء بالحياة وتتسبب في كل الأشياء الحية وهي ترتحل من كيان إلى آخر حاملة المعلومات على نحو يشبه طريقة دوران الدم في العروق حاملاً الغذاء إلى أعضاء الجسم المختلفة. إن الجسم البشري هو حقل معقد من طاقة تشي المتحركة في الخلايا والنسج والعضلات والأعضاء الداخلية.

وتبعاً لمبادئ انحفاظ الطاقة، لا يمكن لطاقة تشي أن تتلاشى ولا أن تدمر، ولكنها تنتقل وتتحوّل من شكل إلى آخر، وهي تتجدد بسهولة يومياً. تخيل تدفق شيء كحقل من الطاقة المشعة يمر من خلالك ومن حولك ناقلاً الأفكار والمعتقدات والمشاعر، ولكن مع مزجها بتأثيرات حركية أخرى من حولك. وينتقل بعض هذه الطاقة خارجاً منك باستمرار ويعوض بطاقة أخرى من محيطك، تماماً كالحقل المغناطيسي.

ولأن النوع البشري يشعر ويفكر طوال حياته فإن هناك تركيزاً لطاقة تشي أو ما يسمى أيضاً: وعياً مركزاً محيطاً بكوكب الأرض. إننا محاطون بأفكار جميع الناس. فإن كنت قادراً على الاسترخاء ونزع الغطاء عن هذه الأفكار فقد تلتقط بصائر أو حتى حلولاً لمشكلاتك.

### الطاقة

تشي هي مثل أوتوستراد متعدد المساري من الطاقة يلتقط المعلومات ويحملها من كيان إلى آخر. إنه يقود ويربط كل شيء في الكون، وهذا يجعل أقل حدث في مكان بعيد عنا سنوات ضوئية يعبر إلى داخل كل واحد منا.

## الأوجه المختلفة لطاقة تشي

أنا أرى أن فهمي لطاقة تشي يعني أنني أستطيع أن أقدر مزاجاتي على نحو أفضل، وحتى أنني أستطيع إن شئت إيجاد طرائق لتغييرها. مثلاً: إذا شعرت بوهن فيمكنني أن أختار أطعمة فيها طاقة لكي أرفع من طاقة تشي لدي، ويمكنني أن أتأمل أو أتمدد على نحو يحرر طاقة تشي لدي لكي ترفع همتي، أو أن أزور أماكن محاطة بجو يغير طاقة تشي عندي على نحو يجعلني أشعر بتحسن. ويمكنني تطبيق الفكرة نفسها عندما أشعر بضعف قدرتي على مواجهة تحديات الحياة، أو أحتاج إلى منظور جديد لها.

اسمح لطاقة تشي بأن تعمل من أجلك: أولاً عن طريق فهم كيف تنتقل، وثانياً بتطبيقها على أكثر نواحي حياتك حاجة إليها. إن التبادل الدائم لطاقة تشي بين الداخل والخارج هو ما يصلك بكل شيء من حولك. إن الطاقة الجديدة التي تسحبها ستجلب لك شيئاً من العالم المحيط مظاهر حالة الطقس، وطاقة تشي لدى الأشخاص القريبين منك، والجو في بيتك، وحتى طاقة ما تأكل. هذه الأشياء وأمثالها هي غالباً صغيرة جداً إلى حد يصعب معه إدراكها، ولكن يمكن لطاقت تشي أكثر قوة كطاقة القمر والطقس أن تؤثر تأثيرات ملحوظة على نماذج سلوكنا. يمكن أن تتأثر تركيبة طاقة تشي بداخلك من خلال طريقة تصنيع ملابسك، والتمرين الذي تقوم به، وأين تقف، والنشاطات التي تملأ يومك. ومع تأثير الأنواع المختلفة لطاقة تشي على حقل طاقتك الخارجية، فإنها ستحوّر تركيبة طاقة تشي الداخلية وتؤثر في أفكارك ومشاعرك وعواطفك.

## إعمال طاقة تشي لديك

انضمّ إلى قلب طاقة تشي الكونية واستخدمها لتحقيق تغييرات قوية في داخلك. إن الأنواع المختلفة من طاقة تشي الداخلية والخارجية تصلك بالفضاء بما فيه. وتجعل طاقة تشي الداخلية الأفكار والأحاسيس تدور حول جسدك، ويتغير ما تفكر فيه وما تحس به عندما تتذبذب وتتفاعل مع طاقة تشي الخارجية القادمة من محيطك. تعلم أن تنظم طاقة تشي وتستمتع بعقل وجسم ومشاعر أكثر صحة.

### طاقة تشي والعقل

مدربو الكونغ فو على الطاقات العقلية للقيام بأعمال بطولية فيها مهارة ورشاقة لا تصدقان. وقد وجد أيضاً أشخاص امتلكوا القوة للتغلب على مرض قاتل أو تجاوزوا محنة عن طريق تبني نظم فناعات جديدة. وتعد هذه الأنواع من الظواهر اختبارات لقدرة العقل على التركيز والعبور إلى طاقة تشي بنتائج عميقة. يحتوي هذا المنهج على طرائق تعينك على تغذية هذه القدرة وتحريرها.

بالرغم من أننا نبرع في تطوير عقولنا في المجالات المتفقد عليها اللغوية والإبداعية والمنطقية والفضائية والاجتماعية والفيزيائية فإننا نادراً ما نطور قدرتنا العقلية على الاتصال بطاقة تشي بنجاح. بعض الأشخاص كأصحاب القدرات الخارقة يمكنهم تركيز طاقاتهم العقلية إلى حد القدرة على تحريك الأشياء أو حتى تغيير بنيتها الفيزيائية (كثني قضبان الحديد). ويستطيع آخرون كالمبصرين وقارئ الخيط أن يتغلغوا في حقل الطاقة عند شخص آخر لكي يكشفوا عن مكنوناته. يعتمد

### طاقة تشي والجسم

انسجماً. والنتيجة هي صفاء ذهني أعظم، وأحاسيس بالهدوء الداخلي والقوة الداخلية. عندما تنساب طاقة تشي بحرية فإنك تشع بالصحة، ويحافظ جلدك على مرونته وكذلك عضلاتك وأوتارك وأربطتك وأوعيتك الدموية. إن العضلات المتشنجة، والشرابين المتصلبة، والعظام الهشة، والجلد الجاف كلها دلائل على أن طاقة تشي لديك قد تبعثت وأن تدفقها الطبيعي حول جسمك قد أعيق. اختبر مرونة جلدك (انظر الصفحة التالية) لتبين حسن تدفق طاقة تشي من خلالك.

يميل أغلب الناس إلى النظر إلى أجسادهم كعلاقات للثياب، أو كعربات لحمل أوزانهم أو كقنوتات ينجزون من خلالها وظائفهم الحيوية. ويميل الناس عادة إلى استباحة أجسادهم، ولا يلتفتون إليها إلا عندما يشعرون بالألام والأوجاع. إن جسدك هو "الهوائي" الذي يستقبل حقل طاقة تشي. فإن مددت ذراعك بطريقة ما فإنك ستدفع بحقل طاقتك باتجاه ما. وحتى مثل هذه الإيماءة الصغيرة يمكنها أن تؤثر بركة فيما تفكر فيه وتحس به. إن بعض التمريبات الشرقية مثل التاي تشي واليوغا تنقل طاقة تشي وتوسعها على هذا النحو من خلال جملة من الوضعيات التي تشجع على جريان أكثر

## طاقة تشي والمواقف

الأخرى التي تأتي أحياناً من طلوع الشمس أو رؤية صديق قديم لم تتوقع رؤيته، أو الخروج في نزهة. تسبب العواطف المكبوتة مشكلات لأنها تحتوي على طاقة تشي حييصة، لذلك فإن من المهم أن تدع طاقة تشي تنتقل بحرية.

إننا نعرف من خلال عواطفنا التي تكمل مثلث وجودنا مع عقولنا وأجسادنا. إذ ينزع المرء في صغره إلى أن يُفضي بسرائه، ولكن مع مرور الوقت يطبق رقابة أكبر على ما يحس به وتبقى طاقة تشي عرضة للتغيرات حتى عندما يصبح المرء راشداً، وذلك تبعاً لتفاعلها مع الطاقة الخارجية. وسرعان ما يؤثر ذلك في المشاعر القابلة للتغيير، والمعرضة للتأثيرات

## اختبر مرونة جلدك

3 استلق على ظهرك واحن ركبتيك. اجلب قدميك إلى رديك، وادفع يدك اليمنى تحت ضلعك الأيمن (أسفل القفص الصدري) لكي تستحث كبدك. فإن وجدت مقاومة، فالكبد متصلب وليس في حال جيدة.

تتبين جودة جلدك من مدى مرونته وليونته. إن جريان طاقة تشي بحرية وصحة الجلد مترابطان.

1 ضع يديك معاً بحيث تنطبق الراحة على الراحة والأصابع على الأصابع، ثم باعد بين راحتي يديك قدر المستطاع مع الإبقاء على أصابعك متلاصقة. فإن استطعت أن تحني راحتي يديك بزاوية 90 درجة فإن جلدك في وضع ممتاز. تتراوح الزاوية عند معظم الناس بين 46 و75 درجة.

2 احصر قطعة صغيرة من جلد أعلى ساعدك بين إبهامك وأصابعك الأخرى، وشدها لكي تختبر مرونتها.

# كيف تستخدم هذا المنهج

اعتاد مدرباي اليابانيان: ميشيو كوشي وجورج أويساوا على تشجيع كل من دخل صفهما على التصدي للعقبات حتى في حالات الشدة، كطريقة ليصبحوا أشخاصاً أقوى وأفضل. وقد علمتني السنوات التي أمضيتها في مساعدة الناس في التغلب على الصعوبات أن ليس هناك علاج سحري لمشكلات الحياة. وربما يعتمد تطور الجنس البشري نفسه على الارتقاء إلى تحدٍّ ثم التغلب عليه. يجب أن يكون هدفك الأول هو تنمية مواردك الداخلية التي تحتاج إليها لتحقيق أقصى ما يمكنك تحقيقه في حياتك عن طريق تعلم المهارات اللازمة لجعلك أكثر نجاحاً. الفكرة هي أن تحطم الحواجز والعقبات وتغير أنماط حياتك التي كانت تقف في وجه النجاح في الماضي.

يعتمد هذا المنهج على تمارين طاقة تشي التي وجدتها مفيدة عبر السنين: الضغط بالأيدي، الريكي، الشياتسو، التاي تشي، التشي غونغ، الحجامة، الفينغ شوي، معايرة مراكز الطاقة (الشاكرا)، محاذاة الجسم، الكي، التأمل، التنفس، تمديد مسارات الطاقة، فرك الجلد. ويمكن أن تشرك جميع هذه الممارسات في الحياة اليومية ببساطة، جاعلاً هذه المقاربة في منتهى القوة بصرف النظر عن كونك تتعامل مع مشكلات فيزيائية أو متعلقة بالعواطف.

ويوجد في هذا المنهج أربعة فصول: استكشاف طاقة تشي، طاقة تشي والعقل، طاقة تشي والجسد، طاقة تشي والعواطف. وأينما كان مكان مشكلتك سواء في الجسد أو العقل أو الروح اتبع تمريناً واحداً على الأقل من كل فصل لكي تكون مقاربتك أكثر شمولية. فلكي تلطف حالة عدم ارتياح فيزيائي يمكنك أن تستخدم الضغط بالأيدي على الجسم، والتأمل لمساعدتك على تركيز طاقة تشي لديك على هذه الحالة من عدم الارتياح، ومعايرة مراكز الطاقة (الشاكرا) لتحرير المشاعر السلبية.

## التكهن والعلم الحسي الحركي

بدلاً من ذلك، يمكنك استخدام تمارين حسية حركية (انظر إلى الصفحتين 42 و43) واعمل مع شريك. اطلب منه أن يضع الأوراق على جسمك واحدة تلو الأخرى، ودعه يختبر ردة فعلك. اجعل شريكك يضع الأوراق على مقدمة رأسك إن أردت حل مشكلات عقلية، وعلى صدرك للمسائل العاطفية (المشاعر)، وعلى معدتك للاعتلالات الجسدية. تجاهل الأوراق التي تكون ردة فعلك تجاهها ضئيلة أو معدومة. وركز على تلك التي تولد استجابة قوية منك. قم بالأنشطة المقترحة في تلك الصفحات.

اتبع التكهن لكي تدخل إلى أعماق نفسك وتنتقي من تمارين تشي الموجودة في هذا المنهج تلك التي تجدها مثالية عندك. خذ مجموعة من أوراق اللعب واختر 29 ورقة منها، واكتب واحداً من الأعداد التالية بداخل كل منها: 38، 50، 54، 58، 62، 64، 68، 72، 76، 80، 84، 86، 92، 96، 100، 104، 108، 112، 116، 120، 124، 130، 132، 136، 140، 144، 146، 150، 154. يقابل كل عدد من هذه الأعداد رقم صفحة من صفحات هذا المنهج. وبعد أن تخلط أوراق اللعب، ركز على شيء تريد أن تطوره في نفسك. اختر ورقة، واقلبها، ثم انظر إلى العدد المكتوب عليها وانتقل إلى الصفحة التي يتطابق رقمها مع هذا العدد.

## التأمل في حاجات طاقة تشبي لديك

استخدم مهام التأمل الثلاث التالية كمرجع لك إلى استخدام هذا المنهج. ستساعدك هذه المهام على وضع الخطوط العريضة للمساحات من حياتك التي تحتاج إلى أن تعمل عليها. وسيشجعك هذا النهج من اختبار الذات على القيام بتعديلات منتظمة على تمارين التأمل التي تمارسها، وذلك لأن غاياتك ووسائلك لتحقيقها ستتغير مع تقدمك في الحياة.

1  
تأمل في من أنت، ما الذي يعرفك، واستعرض مكان القوة فيك أو المساحات المفتاحية في شخصيتك التي تعدها مصادر قوة.

2  
تأمل فيما تريد أن تصبح – أين تريد أن تمضي في حياتك وماذا تريد أن تفعل خلالها. اكتب النقاط المفتاحية التي تعلق في ذهنك.

3  
قابل نقاط قوتك بأهدافك (الفورية وبعيدة المدى)، مركزاً على تلك الأجزاء منك التي ستحتاج إلى التطوير لكي تساعدك في رحلتك هذه. مثلاً: من أنت، ماذا تريد، ماذا يلزمك.

يمكن أن يساعدك هذا النهج المحدد أعلاه في اختيار أنواع معينة من الأنشطة على حساب أخرى كما تملّي عليك حاجاتك وسماتك الشخصية. تذكر دائماً أن الارتباط الأكثر بداهة قد لا يكون الأكثر فائدة. فقد يشفى اعتلال جسدي بالتأمل مثلاً، ويضعف شأن اضطراب عاطفي بالتمارين الجسدية. اعمل بهذا النهج من اختبار الذات لكي تخصص هذا المنهج بما يتلاءم وإياك: أولاً، تفكّر في أي نوع من النتائج قد يفيدك أكثر من غيره؛ ثم اختر مجموعة من الأنشطة واحداً من كل فصل، وهذا سيساعدك على بلوغ هذه الأهداف. وبعد بضعة أسابيع، راجع آثار هذه الأنشطة، على المسائل التي تهتمك وسجل أية تغييرات؛ فإن كنت تحقق تقدماً فتابع على المنوال نفسه، أما إن كان التقدم بطيئاً فاختر توليفة أخرى من التمرينات من كل فصل من الفصول.

مارس هذه التمرينات في حياتك الطبيعية لكي تجلب لنفسك قوى جديدة الاكتشاف وبلا جهد يذكر.

# تطبيق طاقة تشي

إن عمالك على تشي غونغ الخاصة بك يحرق تحركاتك ويوسع قدرتك على العمل مع الجوانب الحركية من طاقة تشي.

لما كانت طاقة تشي تكمن وراء الأشياء كلها، فإن تطبيق أي من هذه التمارين الشمولية على حياتك سيعطي نتائج جيدة. فيما يلي سناقش بعض المساحات المهمة الحيوية والصفاء الذهني، الجسد والعقل، العلاقات والجنس وسنصف أي تقنيات التقوية الخاصة بطاقة تشي هي المفضلة ولماذا.

إن تقنيات شياتسو ومحاذاة الجسم وتاي تشي والكي وريكي والارتباط الجنسي ومعايرة مراكز الطاقة (الشاكرا) هي كلها تقنيات يفضل العمل بها مع صديق أو شريك. وإن كنت تفضل التمرن بمفردك فإن فرك الجلد وتمارين التنفس والتأمل وتشي غونغ هي تقنيات مثالية لذلك. سنغطي هذه التفاصيل لاحقاً في الكتاب.

## الحيوية والصفاء الذهني

إن قدرتك على امتصاص طاقة تشي من العالم الخارجي تحدد مقدار هذه الطاقة ومن ثم الحيوية- عندك. فالطعام الذي تأكله، والطريقة التي تتنفس بها، والنوم المريح، والضغط باليدين، والفينغ شوي المنزلي، وحتى حسن اختيار الملابس، كلها أشياء تحدث فرقاً. وحالما تمتص طاقة تشي جديدة ينبغي أن تحافظ على حركتها عن طريق فرك الجلد وتمديد مسارات الطاقة وتدليك شياتسو بانتظام. ولكي تحرر طبقة أعمق من تشي الراكدة بداخلك حاول استخدام معايرة مراكز الطاقة (الشاكرا) والغناء والتأمل.

عندما يكون تدفق تشي انسيابياً يكون بلوغ الصفاء الذهني أسهل. وإن اضطربت طاقة تشي لديك فستشوش أنماط تفكيرك. وكلنا نجرب هذا النوع من الحواجز على شكل شد نفسي. عندما تتبعثر طاقة تشي لديك يصبح من الصعب عليك التركيز.

## الجسد والعقل

ينجم العديد من الأوجاع والآلام الجسمية عن فائض أو نقص في طاقة تشي في موضع معين. ولما كانت طاقة تشي تغذي كل خلية حية فإن لها قدرة كامنة هائلة على الشفاء؛ إن تقنيات التنفس إذا ما اقترنت بالتخيلات الإيجابية ستغمر جسدك بطاقة عاطفية إيجابية. ويعينك كل من شياتسو والكي والضغط بالأيدي والتاي تشي، والتشي غونغ، وفرك الجلد، ومحاذاة الجسم والريكي على أن تحث طاقة تشي التي تتحرك ببطء حول جسمك على الحركة.

إن تيسير حركة طاقة تشي يشجع على التحرر من الأحاسيس المؤلمة، وتأتي الهموم العاطفية من التمسك بأحاسيس معينة لمدة طويلة. ويمكن للمشاعر القوية: كالغضب والإحباط والغيرة والخوف والقلق والذعر أن تؤثر فيك تأثيراً إيجابياً عن طريق إثارة تغيرات عنيفة على طاقة تشي بداخلك، كالعاصفة تمر على الأرض لتتظيف الهواء وخلخلة الأشياء وتحريكها. وقد



تكون مثل هذه الثورانات مفيدة من وقت لآخر. لننظر إليها كفرص لتحسين الذات.

أيضاً يمكنك أن تمتص طاقة تشي مفيدة عن طريق ما تأكل. فيمكن للنظام الغذائي الغني بالأطعمة الطازجة غير المصنعة كالحبوب والبقوليات والجوزيات والقمح والخضار الطازجة والفواكه أن يزودك بحصة صحية من طاقة تشي.

## العلاقات والجنس

إن الطاقة تشارك باستمرار، وتُسقط وتستقبل بين الأشخاص. ويمكن تفسير التفاعل الاجتماعي بأنه تدفق هذه الطاقة بين الناس الذي يقود إلى تكوين المجتمعات والجماعات.

إذا كنت تعاني صعوبة في كسب صداقات جديدة أو المحافظة على صداقاتك فقد ترغب بتعلم كيفية إسقاط طاقة تشي لديك بطرق تعبر عن شخصيتك تعبيراً إيجابياً، وكيفية امتصاص طاقة الآخرين بتألف.

إن القيام بالتمارين مع شخص آخر، وممارسة تاي تشي، وإدارة شياتسو، وإنجاز ريكي هي كلها طرائق للتدريب على هذا النوع من التفاعل.

غالباً ما تولد الشراكة بين الناس طاقة خاصة بهم. وإن تعلم كيفية دمج الطاقة دمجاً إيجابياً يولد علاقات أصح. تغير طاقة العلاقة هذه كيفية تفكيرك وسلوكك وإحساسك بوجود شريكك. وحالما يبدأ الاتكال وعدم الثقة يصبح من الصعب التخلص منها، وتعوق سير العلاقة السعيدة. أحياناً تنتقل هذه الطاقة السلبية من علاقة إلى التي تليها على نحو متكرر.

الجنس الممزوج بالعاطفة هو طريقة قوية لدمج الطاقة مع طاقة تشي للآخر وينتج عنه تبادل في بعض الطاقة من كل من حقل طاقتيكما. ستتشط شاكرا لديك وتتجدد بطاقة تشي جديدة. ولتحقيق حياة جنسية أكثر إرضاء جرب التدليك، ومعايرة مراكز الطاقة (الشاكرا) من خلال الصلة الجنسية، وتمديد مسارات الطاقة، وتطبيق تقنيات فينغ شوي في غرفة النوم.

### العمل مع شريك

تعلمك حركات تاي تشي أن تعطي وتأخذ من شريكك لأنكما تعملان لتحقيق فائدة مشتركة مبنية على الثقة المتبادلة





# استكشاف طاقة تشي

تنبعث طاقة تشي من كل شيء في الكون، وتشكل قدرة كل فرد منا على تسخيرها أساس العلاجات في الشرق مثل فينغ شوي وريكي وتاي تشي وشياتسو وتشبي غونغ والضغط بالأيدي والكي. سيمكّنك فهم جوهر تشي وميكانيكيته من معايرة وتسخير هذه القوة الكونية لبلوغ توازن عقلي وجسدي وعاطفي. ويتمحور هذا الفصل كله حول استكشاف هذه الطاقة. تعلم أن تصل إلى طاقة تشي الداخلية لديك، وأن تحس بحقل الطاقة لدى الآخرين، وأن تنقب عن طاقة تشي المنبعثة من الأرض، وأن تحدد مواضع نقاط الطاقة، وأن تولف نفسك لكي تصل إلى أفكار وعواطف شخص آخر. وعلاوة على ذلك، هناك ميزة أخرى هي أنني سأريك كيف تقوم بتدليك شياتسو.

## مبادئ طاقة تشي

أعتقد أن كل شيء في الكون تخترقه طاقة تشي ويُشعُّها. في عام 1937 اخترع العالم الروسي سيميون كيرليان (1900-1980) آلة تصوير تنتج ما يشبه الهالة حول الأشياء، وهذه الهالة تشبه لهباً غازياً متعدد الألوان.

وقد اعتقد بأن هذه الهالة المحيطة بالأشياء تمثل نوعاً من قوة الحياة وهي في الواقع حقل طاقة تشي الخاص بهذا الشيء، والذي يمكنه أن يتغير بسهولة مذهشة. فمثلاً، إذا قُبِّل شخصان أحدهما الآخر بحميمية فسيولد ذلك صورة لحقل الطاقة مختلفة جداً عن صورتها وهما يجلسان بهدوء جنباً إلى جنب. وتتسحب هذه الظاهرة إلى العالم الطبيعي أيضاً. فيمكنك أن تُسقط ورقة من نبتة، ثم تصور باستخدام طريقة كيرليان الفراغ الذي تتركه هذه الورقة لكي ترى هالة على شكل الورقة.

لم تعد منهجيات التفكير الضيقة قائمة، فقد بدأ العلم بقبول عالم ليس فيه إجابات ثابتة. فلم يعد العلماء المعاصرون يصرحون عن شيء أنه "مؤكد"، بل يمكنهم أن يحسبوا احتمال حدوث شيء. لم يعد عالمنا مقتصرًا على الأسود والأبيض كما كنا نعتقد ذات يوم، وقد لمس القدماء عدم اليقين هذا وطوروا فلسفة عائمة. ومع تقدم الاكتشافات العلمية يظهر أن بعض هذه النظريات مثل تشي مناسبة بشكل مثير للدهشة.

### طاقة تشي الشخصية

في اعتقادي، إن طاقة تشي الداخلية والخارجية لديك تشكلان معاً هالتك وهي انبعاث يشبه الهالة حول جسدك يبتدئ كوهج متعدد الألوان ليعكس طاقة الحياة الرقيقة ضمن هذا الجسد. إنها الطريقة التي تتفاعل بها مع العالم المحيط بك وهي ما يسمى أحياناً الحاسة السادسة.



تصوير كيرليان  
تقيس تقنية التصوير  
الكهربائي تركيز قوة  
الحياة (مثل طاقة تشي) في  
الكائنات الحية



## الأنواع المختلفة من طاقة تشي

تمتلك طاقة تشي الموجودة في داخلك ومن حولك سمات متغيرة، ويمكنها لذلك أن تؤثر في الطريقة التي تفكر وتحس بها على نحو ما في أوقات معينة. إن طاقة تشي المحيطة هي دائماً في حالة عوم وتدفق، وهي تنتقل من النهار إلى الليل، وبين الفصول، وفي الظروف المناخية المختلفة. وكذلك فإن الطريقة التي يدق بها قلبك والطريقة التي تتنفس بها تؤثران في الطريقة التي تدفق فيها طاقتك الداخلية. وتؤثر طاقة تشي الداخلية والخارجية إحداهما بالأخرى وهما تمضيان في دوراتهما.

### مكثفة/متبشرة

عندما تكون طاقة تشي لديك متبشرة جداً ينتج عن ذلك شعور بالفراغ والفتور. ستصارع لكي تدفأ وتشعر بانحلال في رجلك. عندما تبدد طاقة الحياة لديك فقد تشعر بالإحباط، والفراغ العاطفي والإنهاك. الأشخاص الذين تكون طاقة تشي لديهم متبشرة تكون مستويات طاقة تشي لديهم أخفض وهم لذلك يلتمسون الطاقة من غيرهم.

عندما تنضغط (تتكثف) طاقة تشي أو تنحبس في أجزاء معينة من الجسد تشعر هذه الأجزاء بالإجهاد، أو التوتر. وقد تصاب مثلاً بالآلام برأس تجعلك تحس بأن رأسك يكاد ينفجر. وبترافق الإحساس بانضغاط طاقة تشي مع ارتفاع ضغط الجو أو إحساسنا بالشد النفسي أو الغضب أو الاحتياج.

### سريسة ومضطربة/بطيئة وراكدة

يمكن أن تنتقل طاقة تشي بسرعة، وبذلك يمكن أن تشعر عاطفياً بأنك وقعت في وسط عاصفة رعديّة. وستجد محاولة الترميم العاطفي أسهل إذا استعطت أن تسرع حركة تشي وتنفخ خارجاً الطاقة العاطفية السلبية. عموماً، طاقة تشي الفائضة والمتدفقة بسرعة تجعل من الصعب عليك أن تشعر بالاستقرار والثبات الداخلي.

عندما تتحرك طاقة تشي لديك ببطء، يكون شعورك بالسكينة والهدوء أسهل، وتكون حالتك الداخلية أكثر ناقلية للنشاطات كالتأمل وتحليل الذات. ومع ذلك فإن كانت طاقة تشي لديك تنتقل ببطء شديد فإنها ستركد جاعلة من الصعب التحرر من الأحاسيس المضجرة. ويمكن أيضاً أن تقع في الفخ إذا ما انخفض اتصالك بالعالم من حولك.

### تصادمية/تنازلية

تميل مستويات تشي إلى الانخفاض في المساء وفي أثناء الخريف. وهذا يسهل عليك الشعور بالسكينة، والعملية، والقرب من الأرض لأن طاقتك تنسحب إلى الأرض. ولكن الزيادة في ذلك قد تجعلك أقل إقداماً.

تتصاعد طاقة تشي بقوة أكبر في الجسم خلال الصباح، وبالأخص في أثناء الربيع. وهذا يساعدك على الشعور بالاستنهاض، والحماس والثقة بالنفس. ولكن ينتج عن التصاعد الزائد عن الحد ما يشبه القول الكبير دون فعل.

### التسليط والإشباع والاتجاه نحو الخارج/الاسترداد والإخفاء والاتجاه نحو الداخل

في أوقات العواطف الغامرة، أو عندما تطير فرحاً تشع طاقة تشي الداخلية لديك إلى الخارج لكي تعكس ما تشعر به وتسلطه بقوة. وفي حال فرط هذا الإشعاع فستشعر بالتعالي والتكبر.

عندما تريد توليد التركيز والقوة الداخليين، امتص طاقة تشي إلى داخلك لكي تشعر بطاقة أعمق. فإن بلغت بذلك فستخاطر في بلوغ حد الانفصال عن العالم الخارجي والطاقة المحيطة بك التي تبتقي متوازناً.

# العلاج باستخدام طاقة تشي

خلال آلاف السنوات التي استخدم فيها مفهوم طاقة تشي في الشرق، تطور العديد من العلاجات. وبرغم تعدد أسماء هذه الطاقة تبعاً لمصدر التمارين فإن هذه المقاربات العلاجية المختلفة مبنية وظيفياً على الفكرة نفسها. وتشكل الطرائق التي ساقدم لها أساليب حسنة البناء لتسخير طاقتك وضبطها. ويمكنك أن تستخدم بعض هذه الطرائق بمفردك مثل تاي تشي وتشاي غونغ والتنفس والتأمل وفينع شوي؛ وأما بعضها الآخر مثل شياتسو وريكي ومحاذاة الجسد - فيتطلب وجود شريك.

## اليوغا ومهارة مراكز الطاقة

تعد اليوغا ذات الأصل الهندي واحدة من أقدم الممارسات الجسمانية والعقلية وأفضلها للتعافي. إنها تتسق بين تقنيات التنفس والحركة والتأمل للاتصال بطاقة تشي بقوة. إن معايرة مراكز الطاقة السبعة في الجسم وتسمى الشاكرات أمر أساسي في الممارسات. وتحتاج طاقة تشي إلى التوازن عبر "المسار" كله من شاكرات القحف (أي مركز الطاقة الموجود في أعلى الرأس) التي يمكن أن تستمد طاقتها (تُشحن) من طاقة السماء، إلى شاكرات الجنس المصممة لاستقبال الطاقة من الأرض.

في قديم الزمان اعتقد اليوغيون أنهم يستطيعون تبديل اتجاه تدفق تشي في مراكز طاقتهم بقلب وضعية أجسادهم. وقد طوروا نتيجة لهذا الاعتقاد سلاسل من الوضعيات (أسانا) التي ترفع المرونة والليونة في أجزاء مختلفة لها أهميتها الخاصة في الصحة الجسدية العامة، وذلك من خلال تعزيز التدفق غير المحدود للطاقة. هذه الوضعيات فعالة إلى أبعد حد عندما تترافق مع تقنيات تأمل وتنفس صحيحة. وكل ذلك يمنح المرء صفاءً ذهنياً عن طريق تنشيط طاقة تشي المتدفقة بحرية عبر قنوات الجسم.

مسار الطاقة في مراكز الطاقة (شاكرات)

إذا وقفت ومراكز الطاقة لديك على استقامة واحدة عمودياً فهذا يجعل تدفق تشي بينها أسهل. استخدم مرآة لكي تعينك على إيجاد الوضعية المناسبة.



## هل يستطيع كل منا القيام بذلك؟



إن كل شخص يملك طاقة تشي ويملك قدرة كامنة على شفاء نفسه والآخرين. وليس هناك أي وصول احتكاري أو استثنائي إلى هذه الطاقة المفعمة بالحياة. إن تبادل طاقة تشي بينك وبين شريكك في جلسة علاجية هو أشبه بإجراء محادثة مع صديق متفهم مقارنة بأن تدفع لشخص غريب مدرب ومؤهل في المجال المحدد الذي تبحث عن العون فيه. في عصرنا هذا، ما هو بجوهره مجرد تبادل طبيعي بين شخصين يوصف بأنه شيء معقد ومكلف يتطلب سنوات من التدريب. وقد جاء ذلك في جزء منه نتيجة ضغط الحكومة على المدربين ليكونوا مدربين ومؤهلين، ولكي تؤمن حماية نوعاً ما للعموم غير العارفين، وفي جزء آخر لخلق عمل جديد هو تدريب الناس.

وقد تجد أنك بعد اكتساب الخبرة في بعض أساليب مساعدة الذات التي يقدمها هذا المنهج ستطلب العون من شخص آخر أكثر خبرة منك. أرى ألا تلجأ إلى عون الخبراء إلا عندما يكون لديك مشكلة جديدة. معظم هذه المقاربات معروفة على نطاق واسع في الغرب الآن، لذلك فمن السهل إيجاد مدرب عن طريق الإنترنت أو دليل محلي أو شركة معتمدة. فإن أردت التحقق من ثبوتياته، فجد هل هو عضو مسجل في منظمة مهنية تمنح شهادات تدريب موثوقة، وتقدم التأمينات. ولما كانت التغيرات القوية في طاقة تشي لديك تتطلب الثقة بالنفس وبالغير فمن المفيد أن تقابل المدرب لكي ترى هل تشعر بالارتياح بوجوده، وهل أنتما مستعدان للمضي معاً في المعالجة.

جميع العلاجات في هذا المنهج ذات تكلفة قليلة أو معدومة، وهي تستلزم في بعض الأحيان القليل من التدريب. تقنياتي بسيطة، وآمنة، وأردتها أن تكون متكاملة مع رؤيتك اليومية كجزء من نمط حياتي أكثر صحية وطبيعية. لا تأخذك المواضيع الأكثر تعقيداً كالضغط بالأيدي، أو شياتسو، أو فينغ شوي، لأن هنالك دائماً مظاهر أبسط يمكن لأي شخص أن يحاول القيام بها بمفرده أو مع شريك.

## الضغط بالأيدي

الضغط بالأيدي هو فن علاج قديم طُوِّر في آسيا على مدى 5000 عام. ويستخدم المعالجون به الإبهام والأصابع الأخرى أو ينجزون الكي (وهو شكل من العلاج بالحرارة يحرق عيذان عشبة الموكسا المسطحة) لتحفيز النقاط المفتاحية على سطح الجلد المريض. تقوي لمسة المعالجة بالضغط بالأيدي قدرات الشفاء الذاتي في الجسم أو التحرر من الألم، وتقليل الإجهاد والتوتر، وتعزيز الاسترخاء، وإعادة التوازن للجسد، والمحافظة على صحة جيدة.

والضغط بالأيدي شأنه شأن الوخز الإبري مبني على فكرة أنه عندما تتدفق الطاقة من خلال مسارات الطاقة في الجسم (وهي 14 مساراً) فإن نوعيتها الموضعية يمكن أن تتغير على طول هذه المسارات بالضغط على نقاط مفتاحية تدعى: تسوبوس (tsusos) لتهدئة أو تحفيز الطاقة ضمن المسار برمته.

يستخدم الوخز الإبري والضغط بالأيدي النقاط نفسها، إلا أن الوخز الإبري يوظف الإبر، في حين يستخدم الضغط بالأيدي الإبهام والأصابع الأخرى أو أجزاء أخرى من الجسم: هذا يجعل الضغط بالأيدي أكثر شخصية وحميمية. تُرجع كل نقطة ضغط بالأيدي معلومات عن حالة طاقة تشي لدى المستقبل وتساعد على التقدم في المعالجة.

## شياتسو

وهو النوع الأكثر انتشاراً من أنواع الضغط بالأيدي، وفيه يستخدم المدرب جسده ليغذي أو يهدئ طاقة تشي بداخل المريض عن طريق مجموعة من عمليات الشد وتقنيات التدليك ومعالجة المفاصل، والضرب المتكرر والفرك وتحفيز نقاط الضغط بالأيدي. إن شياتسو هو شكل شخصي من المعالجة إذ يعمل المدرب قريباً من المريض ليحدد حدوده كمستقبل خلال المعالجة. إنه بغاية المرونة، سواء من حيث التقنيات المستخدمة أو المساحات التي يتجه إليها حل المشكلة. ويمكن معايرة التقنيات لتكون لطيفة للغاية عن طريق إشراك مبادئ الريكي مثلاً أو لتكون عنيفة وقوية تماماً.

عندما تلقي شياتسو يستلقي المريض على أريكة مغطاة كلياً بالقماش (يفضل استخدام



القطن الفضفاض). ويمكن استخدام كرسي بظهر أو بلا ظهر في جزء من شياتسو. ومن الممكن أيضاً إنجاز أشكال من شياتسو تُعرّف باسم: نفذ ما عليك تنفيذها على نفسك.

## محاذاة الجسد

يتسبب الإنهاك والاهتياج اللذان تؤدي إليهما الحياة اليومية في إجهاد أجزاء الجسد. ومع مرور الوقت، قد يدفع هذا الضغط جسديك إلى حالة من عدم الاستقامة مؤدياً إلى شد وإجهاد متزايدين على عضلاتك وهي تحاول تعديل هذا التبدل. وتمثل محاذاة الجسد طريقة بسيطة لتصحيح وضعية جسديك.

عندما يستلقي المريض على الأرض، يتحقق خبير مدرب هل تصطف نقاط مرجعية كالكاكولين والمعضمين اصطفافاً صحيحاً. وعندما يوجد عدم توازن يطبق ضغط خفيف على نقاط معينة ما يولد موجات من طاقة تشي المنتشرة. وبذلك يتحرر الإجهاد من الجانب المعالج من الجسم. من المهم التحقق من وضع المريض بشكل صحيح قبل التعمق بالعمل على طاقته. يحدث تقويم الجسد في الغالب تغيرات في أنماط التنفس وقد يزيل تشنجات عضلية.

## فينغ شوي

يتمحور فن الضرب بالرمل في الصين حول خلق جو هو الأكثر تجانساً وتوازناً ليسمح لك بالعيش بكامل طاقتك الكامنة للنجاح في حياتك. وهو مبني في جوهره على فكرة تفاعل طاقة محيطك مع طاقة تشي الشخصية لديك لتغيير الطريقة التي تفكر بها وتشعر بها.

في قلب ممارسة فينغ شوي يأتي الاعتقاد بأنه أعلى تركيز لطاقة تشي يمكنك امتصاصه من خلال الحلزون الموجود في أعلى رأسك (مركز الطاقة (الشاكر) الموجود في القحف). ويؤثر الاتجاه الذي يتجه مركز طاقة القحف إليه في أثناء نومك في الليل تأثيراً ملحوظاً في حقل طاقة تشي لديك في الصباح، لأنك ستكون قد امتصت قدراً أكبر من طاقة تشي من ذلك الاتجاه. مثلاً، إذا نمت ورأسك متجه نحو الشرق فهذا يساعدك في امتصاص المزيد من طاقة الصباح المنبج والريبع. ينطبق المبدأ نفسه على الاتجاه الذي تواجهه وأنت جالس.

إن تمضية الوقت في محيط يحتوي على النوع "الصحيح" من المؤثرات يساعدك على الحفاظ على صحة جيدة، واستعادة التوازن العاطفي، وتعزيز مستويات الطاقة العالية. ومن الممكن تغيير نوعية وتدفق تشي المتقلة ضمن حيز عيشك باستخدام الألوان والمواد والأشكال للتأثير فيها.

يتحقق معظم التوليف في فينغ شوي عن طريق وضع العناصر التي تجدها في جسمك (أي: الماء والأملاح والمعادن) في أماكن استراتيجية ضمن الحيز الذي تعيش فيه. إن تلميحات فينغ شوي ونصائحها آمنة وبسيطة التطبيق. ولكن إن كنت تعالج مشكلة بعينها فقد يلزمك استشارة خبير في فينغ شوي.



## التاي تشي

يعلمك هذا الفرع العسكري كيف تستخدم قوة خصمك لصالحك. إن ممارس التاي تشي المتمرس هو ذلك القادر على دفع شخص آخر بأقل احتكاك فيزيائي ممكن بينهما، وذلك عن طريق تسخير طاقة تشي لذلك الشخص. وباعتبار أن تاي تشي هو الشكل الأرفع من أشكال الدفاع عن النفس، فإنه يتطلب وقتاً أطول لكي يبلغ المرء الاحتراف فيه مما يتطلبه أي فن عسكري آخر.

هنالك مبدآن أساسيان يشكلان أساس فن تاي تشي. أولاً: السيطرة على سلسلة من الحركات التي تحرض تدفقاً محرراً وأكثر تناغمًا وانسجاماً من طاقة تشي عبر جسدك. ولكي تتمكن من ذلك تحتاج إلى زيادة تدفق تشي بين يديك وبين تلك القادمة من الأرض. وثانياً: استخدام طاقة تشي لديك للتفاعل مع طاقة شخص آخر واكتساب إدراك لطاقته التي يمكنك أن تسخرها لصالحك.

## التشي غونغ

تشي غونغ هي كما هي تاي تشي مقارنة صينية لبناء وموازنة تدفق تشي عن طريق تمارين فيزيائية، والتأمل الداخلي، والتركيز. وهي تساعد الجسد على توليد استجابات عضلية لا شعورية للشفاء، والتعافي، والسلامة الجسدية والعقلية والتعمير. إنها تدرّب العقل على توجيه الحركة باتجاه أجزاء الجسم التي تكون فيها طاقة تشي محبوسة أو راكدة، وتحرير هذه الطاقة.

في البداية قد تجد من الأسهل أن تعمل مع معلم خبير يمكنه أن يجعلك تسترخي وأن يجعلك تنفتح على حقل طاقة تشي الخارجي وهي نقطة البداية التي يجب أن تبدأ منها العمل على الحركات. تحاكي هذه المصطلحات والوضعيات تلك التي تحدث بشكل طبيعي وتستخدم المبدأ الصيني للعناصر الخمسة (الماء، الخشب، النار، الأرض، المعادن) لإصلاح عدم التوازن الجسدي أو العاطفي.



## الريكي

في أغلب الأحيان يكون احتجاز طاقة تشي وراء الألام الجسدية، فعندما تحرر يتدفق المزيد من طاقة تشي إلى المساحات المحتاجة لهذه الطاقة ويُستعاد التوازن العاطفي. تستخدم الريكي التي طورت أصلاً في اليابان اليدين كأدوات للشفاء. يضع مدرب الريكي يديه على أجزاء مختلفة من جسم شخص آخر ويبقيها في مكانها إلى أن تبدأ حرارة راحتي يديه بالارتفاع، وهي إشارة إلى أن تشي قد أعيد توجيهها إلى المستقبل. توازن هذه العملية وتحسن كلاً من تدفق الطاقة لدى المعطي ولدى المتلقي.

يأخذ تدريب ريكي المعطي عبر إجراء تنقية أولاً للتحقق من أنه سيغذي المستقبل بطاقة تشي الصحية. يمكنك أن تمارس ريكي مع صديق على أساس دوري لأنها عملية ليس فيها مضیعة للوقت وهي كذلك بسيطة جداً. أنا شخصياً أشرك ريكي مع معالجات أخرى لكي أحقق اتصالات قوية مع طاقة تشي لدى مرضاي. وبعد انتهاء الجلسات يقول مرضاي: إنهم ظلوا يحسون بوجود يدي لبعض الوقت.

# أدوات طاقة تشي

إن الصحة الجيدة تعني باعتقادي أن تحقق التوازن بين مكونات عالمك الداخلي (جسدك، وعقلك، وعواطفك) وبين محيطك. إن تدفق تشي ثنائي الاتجاه، ويمكن أن يتغير من الداخل أو من الخارج.

## من الداخل

### التنفس



إنك تستنجر طاقة تشي جديدة مع كل شهيق، وتنفث طاقة قديمة مع كل زفير. يمثل التنفس طريقة أساسية للتفاعل مع طاقة تشي المحيطة بك، وهو واحد من الإيقاعات الطبيعية للجسم. وتعرف كيفية تنفسك نوعية تفاعلك مع الطاقة المحيطة؛ فإن لم تتنفس تنفساً كاملاً فأنت معرض لخطر الإحباط والفتور.

### التأمل/التبصر



هذه الطريقة القديمة من الاسترخاء نهدي العقل لأنك تركز على كلمة واحدة، أو جملة واحدة، أو شيء واحد. إنها تحسن التطور العقلي والروحي، وتعلمك كيف تواجه طاقتك الداخلية بحيث تهدئ الاضطراب العاطفي، وتعمق الوعي الروحاني، وتطور طاقات التركيز. والتبصر مشابه لذلك إلا أنك تركز فيه على صورة داخلية.

### الشاي الساخن بأنواعه



استخدم الشاي مدى آلاف السنين كطريقة للشفاء (انظر الصفحتين 64-65). إنه يجلب أنواعاً معينة من طاقة تشي إلى أعماق جسدك. تحتوي المشروبات الساخنة على قدر أكبر من الطاقة مما تحتوي عليه المشروبات الباردة، كما تشع بسرعة منتجة أثراً أكبر مما تنتجه المشروبات الباردة.

### الغذاء



من بين الطرق التي تدخل فيها طاقة تشي إلى جسمك، تملك السيطرة الكبرى على الغذاء الذي تأكله ونوع طاقة تشي المرافقة له (انظر الصفحات .....). مثلاً يملك السلمون الذي يسبح ضد التيار تركيزاً من طاقة تشي السريعة والمركزة أعلى مما يملكه الحبار البطيء الذي يسبح في المياه السطحية الهادئة.

### مراكز الطاقة الشاكر



حدد مواقع مراكز الطاقة السبعة بواسطة طوق معدني معلق يخيط فوق الجسم (انظر الصفحات .....). حالما يلتقط هذا الطوق نشاط تشي الحلزوني لمركز الطاقة، يبدأ الطوق بالدوران، استخدم الترنيم، والمعالجة براحتي اليدين، والتنفس، والتأمل لكي تحسن الطريقة التي تنساب فيها طاقة تشي لديك ضمن مراكز الطاقة وتشع منها إلى الخارج.

## من الخارج

### الضغط بالإيمى



يركز هذا النظام من المعالجة مثل شياتسو على استخدام نقاط الضغط (وعددها 360) الموزعة على طول مسارات الطاقة (وعددها 14) (انظر الصفحات ..... ) لمعالجة الألم وعدم الارتياح. وتمثل كل نقطة ضغط (تسوبو) بوابة إلى أحد مسارات الطاقة. ويمكن استخدام هذه النقاط لمعالجة الاعتلالات الشائعة سواء عن طريق أعراضها أو كوسيلة لرفع مستويات طاقة تشي الإجمالية.

### الكي



في الصب الصيني التقليدي يدار عشب المغروت الطبي كتحضير موكسا ويطبق إما كعيدان أو رقع (انظر الصفحات ..... ) لتسخين نقاط ضغط معينة. تجلب هذه الطريقة من الحرق المراقب (لأن الموكسا لا يحترق كله بل كدخان) مزيداً من الطاقة إلى مسارات الطاقة من خلال نقاط الضغط (التسويو) وتستخدم عادة بالتشارك مع الشياتسو. وهي مفيدة أيضاً لزيادة الطاقة في مسار معين لكي يقاوم البرد ونقص الطاقة.

### فرك الجلد



حرض طاقة تشي المتجددة على التدفق في جلدك عن طريق تحريض دوران الدم باستخدام منشفة (انظر الصفحات ..... ). يفيدك ذلك فائدة إضافية هي تحرير مسام الجلد من السموم، وهذا يظهر طبقات الجلد الأربعة القرنين (الطبقة القرنية)، الأدمة، الأدمة الباطنية، ونسج تحت الجلد. ويجعل عدم استخدام فرك الجلد للصوابين والمطهرات الكيميائية من هذه الطريقة نظام الجمال الشامل الأمثل الذي يتجنب مضايقة التوازن الدقيق لحمضية الجلد (PH).

### البيئي



يمكن امتصاص طاقة تشي المفيدة أيضاً من بيئتك. كل ما عليك فعله هو أن تضع نفسك في أوضاع تتناسب الطاقة فيها مع حاجاتك. فالجلوس بمفردك مثلاً في معبد يولد طاقة التفكير الحر، أما الجلوس في مقهى صغير مزدحم فيساعدك على الشعور بأنك عملي. أحظ نفسك بالناس، والأماكن، والأغراض التي تصدر نوع طاقة تشي التي تحس بأنها تنفصل، أو تحتاج إلى المزيد منها، أو تستمتع بالحصول عليها.

### الناس



يطلق الناس من حولك حقول طاقاتهم الخاصة إلى الكون. فإن كنت قريباً جداً من الآخرين، فستفاعل طاقاتهم مع طاقتك الداخلية وتؤثر فيها. وإن كانت طاقتك منخفضة فستستفيد من كونك بجانب شخص مفعم بالحياة والمرح. وعندما تكون في مأزق عاطفي كبير فقد تشعر بتحسن إن اقتربت من شخص لديه طاقة تشي داعمة ومجددة لطاقتك.

# مقويات الطاقة من الداخل

لقد وجدت أن المقويات الداخلية للطاقة تحرر تدفق تشي من الداخل: فالتنفس هو عملية تبادل للطاقة، والتأمل والتبصر يقويانك وينشطانك عن طريق الصور العقلية؛ والطاقة الموجودة في الزهورات تصبح جزءاً من تكوين الجسم حالما يتم تناولها؛ وكل ذلك يعمل على تغيير تشي لديك من الداخل.

## التنفس



أغمض عينيك وأنت تقوم بتقنيات الاسترخاء المختلفة. ركز على الاستنشاق من أنفك والزفير من فمك.

لثانيتين، واحبس نفسك لثانية واحدة، ثم ازفر زفيراً تاماً لثانية واحدة. عند الزفير أصدر الصوت "هوه". كرر ذلك إلى أن تشعر بازدياد الطاقة فيك. قد تشعر بالدوار بعد بضعة أنفاس لذلك اجلس على كرسي أو اركع على الأرض. توقف عن ذلك إن شعرت بخفة في الرأس.

**التنفس التام:** اجلس أو اركع وضع يديك فوق سرتك. خذ شهيقاً ووسع انحناء بطنك بحيث تدفع يديك خارجاً، ثم ازفر. وعندما تشعر بالارتياح وأنت تتنفس من بطنك، تابع بملء صدرك. ازفر بقوة كل الهواء من جسديك حتى تجد إيقاعاً مريحاً.

**التنفس المهدئ:** خذ شهيقاً بطيئاً لثوان، ثم احبس نفسك لأربع ثوان، ثم ازفر ببطء لمدة لا تقل عن ست ثوان.

**التنفس المولد للطاقة:** اشهق بسرعة شهيقاً تاماً

## التأمل والتبصر



جد مكاناً نظيفاً وهادئاً يمكنك الجلوس فيه بصمت ودون خوف من أن يقاطعك أحد. ضع شمعة مضاءة أمامك كنقطة محرق غازي. حدق بها وثبت انتباهك كله على الإحساس المرافق لكل نفس يدخل جسمك ويخرج منه من المنخرين، والفم، والحنجرة، والرئتين. وحالما يصبح تركيز عقلك تاماً على إيقاع تنفسك ابدأ بتوجيه قطار أفكارك إلى مكان آخر.

ابدأ بتطبيق تنفس مهدئ ببطيء. ومع كل شهيق تخيل أنك تسحب الطاقة من المحيط. شبه تنفسك بلون أو صوت أو إحساس وركز على جزء محدد من جسديك. التقط الصورة وقبّل الشكل الذي حصلت عليه عين عقلك. ومع كل زفير التقط نفسك بحيث يملأ جزءاً صغيراً من الغرفة أولاً، ثم وسّع ليشمل الكون بأسره.



أنواع الشاي المختلفة معروفة بأنها أدوية طبيعية سريعة التأثير لأي شيء من الاضطرابات الهضمية إلى آلام الرأس. تُمتص المشروبات الساخنة بسرعة كبيرة إلى مجرى الدم ولها أثر مهدئ على الجهاز الهضمي. ولما كان الماء أحد المقومات الأساسية للشاي، ولأن أجسامنا مكونة من نسبة عالية من الماء، فإن الطاقة في الشاي تتفاعل بسرعة مع طاقة تشي الموجودة في الماء الذي بداخلنا، ولهذا السبب يمكن للزهورات أن تؤثر في صحتنا على المدى البعيد، وأن تؤثر تأثيراً سريعاً في مشاعرنا.

وبرغم وجود تنوع هائل من الأعشاب التي نجدها في محلات بيع الأغذية فإن طاقتك ستستفيد إذا أعددت الشاي بنفسك أكثر من أن تستخدم منتجاً تجارياً جاهزاً. قبل أن تصنع شرباً معيناً، فكر في أي نوع من حركة تشي سيعينك أكثر. فإن كنت تعاني من صداع شديد في مقدمة رأسك مثلاً فقد يكون الأفضل أن تحضر منقوعاً مكوناً من مكونات تساعد على دفع تدفق تشي من هيكلك. وعلى العكس من ذلك، إذا كنت ترتعش أو تشعر بالبرد والوهن فلعلك ستختار مكونات تساعد على استرجار الطاقة والاحتفاظ بها.



بمعزل عن اتباع نظام غذائي (ريجيم) مغذٍ ومتوازن، فإن هناك فوائد عظيمة يمكن أن تُجنَى من الانتباه إلى نوع طاقة تشي في الأنواع المختلفة من الأطعمة. فلكل شيء تأكله حقل تشي الخاص به والذي حالما يدخل الجسم يمارس تأثيراً طفيفاً على طاقة تشي الداخلية. فإن استمرت في تناول النوع نفسه من الطعام لفترة طويلة فسيكون لذلك أثر واضح على تركيبة تشي لديك. جميع الحبوب والبقوليات المجففة والخضروات والفواكه والجوزيات والقمح هي أطعمة أكثر حيادية وتسهل عليك معايرة

التأرجحات في طاقة تشي الخاصة بك. ولكي تتعلم المزيد حول تشي الموجودة في الأطعمة فكر في كيفية نمو الأشياء المختلفة. فالخضروات الجذرية (كالجزر والبصل والبطاطا) مثلاً تحتاج إلى القوة لكي تنمو عميقاً في التربة، أما الخضروات التي تنمو فوق التربة (كالقرع والقرع الصيفي) ففيها طاقة أهدأ. فكر أيضاً في طرق إعداد الأطعمة المختلفة. فقلي الطعام على نار قوية يضيف الكثير من الطاقة النارية إلى مكوناته أما سلقه على نار هادئة فسيمنحه نوعاً أبطأ من تشي.



تتوضع هذه المساحات من النشاط المكثف لتشي في أعلى رأسك (شاكرا القحف)، وبين حاجبيك (شاكرا الدماغ الأوسط). وفي حنجرتك (شاكرا الحنجرة)، وفي وسط صدرك (شاكرا القلب)، وفي الضفيرة الشمسية (شاكرا المعدة)، وتحت السرة بإصبعين (شاكرا البطن أو هارا)، وفي المنطقة الجنسية (شاكرا الجنس).

وترتكز شاكرا الحنجرة على الاتصال؛ وتدير شاكرا القلب العواطف؛ وتقود شاكرا المعدة الطموح والحوافز والدوافع؛ وترتبط شاكرا البطن بمستويات الحيوية؛ وتسيطر شاكرا الجنس على النشاط الجنسي. استخدم يديك لتنقل الطاقة وتزيد من تدفق تشي ضمن مراكز الطاقة المختلفة. أو استخدم الترنيم وتقنيات التنفس لكي ترسل موجات من تشي إلى مراكز طاقة معينة، أو مرر الطاقة إلى كل شاكرا عن طريق التأمل.

ترتبط كل شاكرا بعواطف ومظاهر مختلفة من الطبيعة البشرية. فتعالج شاكرا القحف الطاقة المتصلة بالروحانيات؛ وتضبط شاكرا الدماغ الأوسط الذكاء،

## مقويات تشي من الخارج

أرى من تجربتي أن أفعالاً معينة أو مؤثرات خارجية يمكنها أن تعزز تدفق تشي من خلال الجلد: بالضغط بالأيدي يحرك تشي عبر نقاط الضغط؛ والكي يدخل الحرارة ويحرض دوران الدم، وقرق الجلد يسحب الدم إلى سطح الجسم ويجدد تشي الراكدة؛ وكذلك بيئتك والأشخاص المحيطون بك يمكن أن يؤثروا في نوعية تشي الداخلية لديك.

### الضغط بالأيدي



يمكنك أن تشتري مخططات تشريحية مفصلة لكي تتعرف إلى نقاط الضغط الرفيعة التي تشكل بوابات إلى قنوات مسارات الطاقة الكبيرة في الجسم. والرسوم البيانية الملونة التي توضح فيها مسارات الطاقة ونقاط الضغط متوفرة أيضاً. ويأتي كل من المخططات التشريحية والرسوم البيانية بتلميحات عن كيفية إيجاد وتنشيط نقاط الضغط (تسوبوس) المختلفة. يتناول هذا المنهج نقاط الضغط المفيدة لمعالجة الاعتلالات الشائعة والتي يسهل إيجادها. لكي تُتم الضغط على نقطة معينة، خذ نفساً عميقاً وتخيل أنك تمص تشي إلى حدود حقل طاقتك. اضغط بإبهامك على نقطة الضغط وأنت تفر وتخيل أنك تعبر إلى تشي الداخلية. كرر ذلك مراراً قبل أن تنتقل إلى نقطة ضغط أخرى. بعض النقاط قد لا تحتاج إلا إلى القليل من الحك.

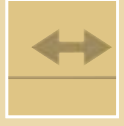
يمكنك أن تشتري مخططات تشريحية مفصلة لكي تتعرف إلى نقاط الضغط الرفيعة التي تشكل بوابات إلى قنوات مسارات الطاقة الكبيرة في الجسم. والرسوم البيانية الملونة التي توضح فيها مسارات الطاقة ونقاط الضغط متوفرة أيضاً. ويأتي كل من المخططات التشريحية والرسوم البيانية بتلميحات عن كيفية إيجاد وتنشيط نقاط الضغط (تسوبوس) المختلفة. يتناول هذا

### الكي



تريد أن تضيف المزيد من تشي على شكل حرارة. أشعل إحدى نهايتي العود فوق نقطة الضغط (أو المنطقة المرغوب بها) حاملاً العود فوق جلدك دون أن يلمسه لكي لا تحرق نفسك. وعندما يصبح مستوى الحرارة غير مريح أبعد العود حتى يزول هذا الإحساس، ثم تابع. إذا احمر جلدك فهذه غالباً إشارة إلى أنك أكملت العلاج. أبقِ وعاء من الماء بجانبك لكي تبعد بأمان أية عيذان محترقة في نهاية الجلسة.

من طرق العمل مع نقاط الضغط تسخينها باستخدام عيذان الموكسا (عيذان كبيرة كالسيغار مصنوعة من عشب المغروت أو الرقع الدبقة). لاستخدام الرقعة اقشر الورقة المغطية والصقها فوق النقطة المناسبة. عندما يبدأ العشب بالتدخين ستشعر بالدفء ينتشر في المنطقة المرادة. إذا أصبحت الحرارة زائدة عن الحد فانزع الرقعة على الفور. ولاستخدام عيذان الموكسا حدد أولاً أين



في الطب الشرقي، يعد الجلد الشيء الذي يعرفك من الداخل والخارج. فقبل أن يصبح الهواء الذي تستنشقه جزءاً منك، يجب أن يتجاوز الحاجز الأول في الجسم بطانة الرئتين، وكذلك لا يدخل الطعام إلا بعد أن يمر ببطانة أمعائك؛ لذلك فإن أردت أن تحسّن شروط رثيتك وأمعائك، فيمكنك أن تعمل على جلدك من الخارج. إن فرك الجلد يدفع الدم إلى السطح، ويعزز تدفق تشي المتجددة، وينظم الأيض (الميتابوليزم) وهي عمليات بناء البروتوبلازما، وينشئ ارتباطاً أقوى

بين طاقة تشي الداخلية والخارجية. إن تحفيز الجلد على هذا النحو ينشر تشي إلى الخارج بهدوء وانتظام. افرك جلدك في الصباح الباكر لكي تشعر بالانتعاش والنشاط، وافعل ذلك في الليل قبل النوم لكي تسترخي وتنام نوماً هنيئاً. وفرك الجلد بماء ساخن يطهره بعمق منظفاً مسامه من الأوساخ التي تسدها. هذه الممارسة القديمة طبيعية وتجنبك التعدي على توازن حامضية (PH) الجلد الرقيق باستخدام المواد المنظفة.



حيثما ولدت، وأينما كنت تعمل أو تعيش، وأياً تكن الغايات التي تختارها لتمضية عطلك، لا يمكنك أن تتجنب أخذ بعض من تركيز طاقة تشي الموجودة في هذه الأماكن. وكلما ازداد الوقت الذي تمضيه في مكان معين، ازداد أثر هذا المكان فيك، لذلك فإن الأماكن التي تعيش وتعمل فيها تمارس عليك تأثيراً كبيراً. على كل حال، يمكن أن تزور أماكن

تبعث فيك الحياة وتزودك بأنواع خاصة من طاقة تشي في أوقات خاصة، ولا يلزمك العيش في مدينة كبيرة لكي تجد مثل هذه الأماكن. أنا شخصياً أجد أن أماكن مثل البانثون في روما ومتحف الفريك في نيويورك وكوخ قش على نهر تحقق لي ذلك. عندما تشعر بأن الحياة باتت صعبة، اذهب إلى "مخبئك السري" فذلك سيغير نظرتك إلى الحياة ويجدد طاقة تشي لديك.



في العالم الخارجي، كل شخص يسقط حقل طاقة تشي الخاص به. وعندما تندمج مع طاقتك تحدث فيها تغيرات طفيفة. ولأن مثل هذه الاندماجات تبدأ سلسلة من ردود الأفعال الإيجابية أو السلبية والتي تؤثر فينا، فإن من المهم أن نحيط أنفسنا بأشخاص خاصين وأن نكون أشخاصاً خاصين في حياة الآخرين. جميعنا بحاجة إلى شبكة دعم جيدة من

الأشخاص الذين يتدخلون فيغيروا طريقة تفكيرنا وإحساسنا عندما لا تسيّر الأمور على ما يرام. أحياناً يكون الجلوس أمام شخص ما كافياً. لا تحتاج دائماً إلى أن تقول شيئاً. عندما تشعر بالوهن وانخفاض المزاج استعن بشخص يمنحك الثقة، شخص يسعده الوجود بقربك وتشعر بالراحة وأنت تتبادل طاقة تشي معه.



# الوصول إلى طاقة تشي الداخلية

## التأمل والتبصر

إن استطعت أن تجد طاقة تشي الخاصة بك وتوجهها فهذا يعطيك إحساساً جميلاً ومعنىً جديداً للقدرة. وأبسط طريقة للاتصال بتشي وتخليطها هي عن طريق يديك، برغم أنك ستجد مع التمرين أنك قادر على استخدام أي جزء من جسمك. اقترح عليك أن تجد مكاناً آمناً مسالماً وخالياً من المعدات الكهربائية والضوضاء والمواد المصنعة. وحبذا لو كان هذا المكان كبيراً بشكل معقول وحتى خارجياً. البس لباساً قطنياً فضفاضاً بحيث يشعر جسمك بعدم التقييد وهو يتحرك. ولكي تحصل على نتائج مثلى، طبق هذه التمارين مع شروق الشمس وأنت تقف حافي القدمين في الهواء الطلق حيث يمكنك أن تتغذى بتشي "طازجة" من الجو المحيط.

## توليد طاقة تشي

**1** افرك راحتي يديك بقوة من الداخل والخارج. مسد الجانب الوحشي الخارجي (من أعلى ذراعيك. اخط خطوة إلى الأمام برجلك اليمنى. تنفس. وعندما تفر مد يديك إلى الأعلى. اخط خطوة إلى الوراء. أنزل يديك. اخط إلى الأمام برجلك اليسرى. كرر ذلك ثلاث مرات. هز يديك بقوة مع الحفاظ على استرخاء أصابعك ومعضليك.



**2** احبس قاعدة إبهامك الأيمن بين إبهامك وسبابتك الأيسرين. ذلك حتى ظفر الإبهام. اضغط على جانبي الظفر وأنت تأخذ شهيقاً. وعندما تفر أبعاد إبهامك وسبابتك بسرعة. تخيل توسع حواف لهب متعدد الألوان حول إبهامك. كرر ذلك مع جميع أصابعك.



## قنوات إيجاد تشي

يوجد في رأيي قنوات وطرائق عديدة يمكنك اتباعها لكي تحاول إيجاد تشي في حياتك ورفع ما تأخذه منها. ابدل جهوداً متضافرة في تناول الأطعمة الغنية بطاقة تشي "الحية" كالفواكه الطازجة، والخضروات، والفاصولياء والبقوليات والحبوب والجوزيات والقمح. البس ثياباً مصنوعة من القطن أو الأقمشة الطبيعية الأخرى كلما أمكن ذلك. اجعل بينك وبين المعدات الكهربائية مسافة أمان وأنت تعمل أو تسترخي أو تنام. اختر فراشاً مصنوعاً من القطن الخالص واسع لأن يحتوي بيتك على أكبر قدر ممكن من المواد الطبيعية. قم بتمديد مسارات الطاقة كل أسبوع في بيئة طبيعية جيدة التهوية. مارس التاي تشي، أو التشي غونغ، أو اليوغا بانتظام. افرك جلدك بانتظام. أتمّ تمارين التأمل التي أنصحك بها فيما يلي يومياً.

### تلميح سيمون

يقتضي إحساسك بتشي في يديك أو بينهما أن تكون قادراً على التقاط إحساس مغناطيسي أو إحساس بالدفء. إذا وجدت صعوبة في إدراك وجود تشي فإن التدريب المنتظم سيزيد من حساسيتك.

3 ضع راحتي يديك معاً أمام صدرك أو رقبتك. ومع كل شهيق تخيل أنك تستنشق بعمق لونا، أو إحساساً، أو صوتاً قوياً إلى جزء من جسمك (البطن مثلاً) على سبيل المثال: حرارة حمراء قوية أو زأرة أسد. ومع كل زفير تخيل اللون أو الإحساس أو الصوت نفسه ينتقل إلى يديك. كرر ذلك 12 مرة.

4 افرك راحتي يديك بقوة. قارب وباعد بين يديك. أحسّ بدفء راحتيك تدريجياً مع اقتراب يديك إحداهما من الأخرى. اشعر بهما وهما تبدأ أن يدفع هذا الحقل من تشي الدافئة خارجاً. ابدأ ببطء وصرّح تدريجياً. استخدم مسافات صغيرة ثم متزايدة السعة. أغمض عينيك. ركز على الإحساس المغناطيسي أو الإحساس بالدفء بين يديك.

# الإحساس بطاقة الآخرين

## الناس

مع دوران الأرض فإنها تبعث تشي. تخرج هذه الطاقة من أعماق الأرض وتشتع إلى الجو، وإلى البحار والبحيرات، والتربة والأراضي الزراعية، والجو، والعمران. ويعيش البشر على اتصال مع سطح الأرض ويغدون كلواقط إشارة متحركة لطاقة تشي التي تغادر كوكبنا. أعتقد أن من المهم أن يمضي المرء وقتاً في ملامسة الطبيعة. إنها لحظات أساسية لتجديد اتصالنا الحيوي مع الأرض. يحسُن أن تنفذ التمرينين التاليين في الخارج في منتزه أو حديقة وأنت على اتصال مباشر مع التراب، ويفضل أن تكون حافي القدمين. إن تنبهك للطاقة التي تصدرها الأرض يجعلك مستعداً مباشرةً للاتحاق بمصدر كبير لطاقة تشي.

## وضعية الوقوف

2 احصر قطعة صغيرة من جلد أعلى ساعدك بين إبهامك وأصابعك الأخرى، وشدها لكي تختبر مرونتها.

تتبين جودة جلدك من مدى مرونته وليونته. إن جريان طاقة تشي بحرية وصحة الجلد مترابطان.

3 استلقِ على ظهرك واحن ركبتيك. اجلب قدميك إلى رديك، وادفع يدك اليمنى تحت ضلعك الأيمن (أسفل القفص الصدري) لكي تستحث كبدك. فإن وجدت مقاومة، فالكبد متصلب وليس في حال جيدة.

1 ضع يديك معاً بحيث تنطبق الراحة على الراحة والأصابع على الأصابع، ثم باعد بين راحتي يديك قدر المستطاع مع الإبقاء على أصابعك متلاصقة. فإن استطعت أن تحني راحتي يديك بزواوية 90 درجة فإن جلدك في وضع ممتاز. تتراوح الزاوية عند معظم الناس بين 46 و75 درجة.



## وضعية الاستلقاء



تشي . أما المناطق الأبرد فتشير إلى نقص في طاقة تشي . حُم بيدك فوق هذه المناطق وانفت تشي إليها . وحالما تدفأ راحة يدك ، ارفع يدك واخفضها فوق ظهر شريكك كي تختبر الجذب المغناطيسي لتشي . قس قوة وسعة حقل طاقة شريكك وذلك بأن ترى كم يمكنك أن ترفع يدك قبل أن تفقد الاتصال به . وفي النهاية أبعد يدك نهائياً .

4 عندما يكون دور شريكك ،

تحسس موقع يده وسجل أية مساحات دفء موضعي . حاول أن تستدل متى أبعد يده .

1 طلب من شريكك أن يستلقي براحة على بطنه على الأرض ، أو على منشفة ، أو وسادة ، أو سرير ثابت . اختاراً مكاناً هادئاً وبعيداً عن المؤثرات .

2 تحقق من أنك تشعر بالهدوء

والاسترخاء قبل أن تبدأ . اركع أو اجلس بجانب شريكك . اختر اليد التي تريد أن تستخدمها ، وأبقِ الأخرى مسترخية على فخذك .

3 حرك يدك على ظهر شريكك وفوقه لكي

تتبين الأجزاء التي تطلق حرارة أكثر من غيرها إنها المساحات التي فيها فائض

الجلوس والظهر مقابل الظهر

اجلسا وظهركما متلامسان ولكن دون أن تستريحا أحدكما على الآخر .

استقصيا عن أي مناطق من ظهركما فيهما دفء أكثر أو برد أكثر . اتصل بتنفس شريكك وحالة ظهره .

# الإحساس بتشي من الأرض



## البيئة

مع دوران الأرض فإنها تبعث تشي. تخرج هذه الطاقة من أعماق الأرض وتشتع إلى الجو، وإلى البحار والبحيرات، والتربة والأراضي الزراعية، والجو، والعمران. ويعيش البشر على اتصال مع سطح الأرض ويغدون كلواقط إشارة متحركة لطاقة تشي التي تغادر كوكبنا. أعتقد أن من المهم أن يمضي المرء وقتاً في ملامسة الطبيعة. إنها لحظات أساسية لتجديد اتصالنا الحيوي مع الأرض. يحسُن أن تنفذ التمرينين التاليين في الخارج في منتزه أو حديقة وأنت على اتصال مباشر مع التراب، ويفضل أن تكون حافي القدمين. إن تنبهك للطاقة التي تصدرها الأرض يجعلك مستعداً مباشرة للالتحاق بمصدر كبير لطاقة تشي.

## بيديك

**1** ابدأ بتنفيذ تمرين توليد تشي في الصفحتين (.....).  
قف وقدمك متباعدتان بعرض الكتفين. باعد بين أصابع قدميك. دع كتفيك تسترخيان ودع ذراعيك تترميان على جنبيك.

**2** اثن ركبتيك قليلاً وأنت ترفع ساعديك كما لو أن هناك سلكاً مربوطاً بمعصميك. أبقِ يديك مسترختين. ارفعهما،

ونصب ركبتيك قليلاً، وخذ شهيقاً بطيئاً. ركز على الشعور بتشي بين يديك والأرض كجذب مغناطيسي.

**3** عندما تفر، أعد يديك تدريجياً إلى جنبيك وأنت تنصب ركبتيك. ومع إنزالك ليديك اثن معصميك بحيث تبقى يداك موازيتين للأرض.



## بقدميك



ثقلك عن رجلك اليسرى، ومع تقدم جسمك إلى الأمام، دعه يتخطى رجلك اليمنى. كرر ذلك مراراً. كلما كانت مشيتك أبطأً كان التمرين أصعب وأكثر فائدة. ركز على الإحساس بأدق التفاصيل لحظة ملامسة قدميك للأرض بحركة بطيئة. إذا كان ذلك صعباً فاستند إلى شخص آخر أو إلى الحائط.

رطبة أم جافة، حادة أم رملية أم مبتلة بالماء؟

2 امدد رجلك اليمنى إلى الأمام إلى أن تلامس قاعدة إبهامك الأرض. يجب أن يبقى ثقل جسمك الأساسي على رجلك اليسرى. وحالما تثبت رجلك اليمنى على الأرض ابدأ بإلقاء ثقلك عليها تدريجياً. ركز على تخفيف

1 ثبت قدمك اليسرى على الأرض، وحرك اليمنى ببطء إلى الأمام وأنزل كعبك إلى أن يلامس الأرض. أشعر بقدمك اليسرى وأنت تشدها بإحكام إلى الأرض. ركز على أخمص (باطن) قدميك. اطرح على نفسك أسئلة حول أول ملامسة للأرض، هل كانت ناعمة أم قاسية، دافئة أم باردة،



### ■ تلميح سيمون

إن السر في تنفيذ هذا التمرين تنفيذاً صحيحاً هو في المحافظة على يديك ومعصميك مسترخيين. مع التمرين ستصبح قادراً على التنسيق بين حركاتك وبين تنفسك بسهولة.



# الشياتسو

شياتسو هو فن استشفاء قديم يعود أصله إلى اليابان، وهو يعتمد على القدرة الشفائية للمس والضغط للمحافظة على الجسم صحيحاً ومرناً وعلى العقل هادئاً ومسترخياً. وخلال

جلسة شياتسو يطبق المدرب ضغطاً بإبهاميه ويديه ومرفقيه وركبتيه وقدميه لكي يحث المتلقي على الاسترخاء والتعافي. وتكون تقنيات شياتسو حركية أو ساكنة، وتتطلب ضغطاً أو ضرباً، وتمديداً، ومناورة، وتديكاً.

أنا أرى من خلال تجربتي

في إعطاء شياتسو - أنك تستطيع استخدام إيقاع جسم الآخر ليقودك في حركاتك، ومن المهم أن تبني نموذجاً لحركاتك وتتجنب الإيماءات المتقلبة والمفاجئة. نقل ثقلك على شريكك أماماً وخلفاً بإيقاع ثابت مطبقاً ضغطاً بيديك بشكل تدريجي وبطيء. أرقق ذلك بزفات قوية وطويلة وتبسط إيجابي لتشي.

## ضبط الضغط والتنفس

خلال جلسة شياتسو، عليك أن تعير حركاتك بحيث تتلاءم مع تنفس شريكك كشكل من التأمل الحركي بين المعطي والمتلقي المفيد لكما. أقترح أن تبدأ جلسة تديك شياتسو بإراحة يدك على ظهر شريكك أو بطنه لكي تتبع إيقاع تنفسه.

يمكنك أن تطبق ضغطاً بأي

جزء من جسمك، ولكن الأسهل هو استخدام راحتي اليدين. تدرّب على الركوع على الأرض وضع وسادة سميكة أمامك. انحن إلى الأمام وأرح

راحتي يديك على هذه الوسادة. خذ شهيقاً. وعندما تفرز انقل ثقل جسمك على يديك وطبق ضغطاً. وعندما تفعل ذلك، أقترح عليك أن تتخيل نفسك تنفث تشي إليه.

## الدوران المحسن

ينشط اللكم أو الضرب المتكرر لسطح الجسم الدوران ويفعل طاقة تشي. أبق معصميك مرخيين، واجعل حركة يديك من مرفقيك. ينبغي أن تلوح يداك على المعصمين الرخوين. إن أقل تقنية تتطلب استخدام رؤوس أصابعك، وجانبي يديك، وراحتيهما، وقبضتيهما، ثم شبكهما معاً لتصبحا أقوى فأقوى. بعض أجزاء الجسم (كالمجمجمة) تحتاج إلى المعاملة بلطف، في حين يمكن ضرب أعضاء أخرى (كالرذفين) بعنف.

## إرخاء العضلات المتشنجة والمتوترة

عندما تستمر حركة العضلات لمدة طويلة، تبدأ بإنتاج حمض اللبن. وإن تراكم هذا الحمض على الألياف العضلية فإنه يمنعها من الانزلاق بعضها فوق بعض واسترداد طولها الكامل. وبالنتيجة فإن العضلات تبقى منقبضة، وهذا يقود إلى التشنج ومن ثم فقدان الحركة.

لكي تتخلص من حمض اللبن، قم





1

## أدواتك

تعلم أن تطبق الضغط وتسلط تشي باستخدام أعضاء مختلفة من جسمك.

### 1. اليدين:

وهما أسهل ما يمكن أن تبدأ به. إنهما تزودان بضغط متساوٍ على مساحات كبيرة.

### 2. الإبهامين:

وهما مثاليات لتطبيق ضغط مركز على نقطة ضغط معينة.

### 3. المرفقين:

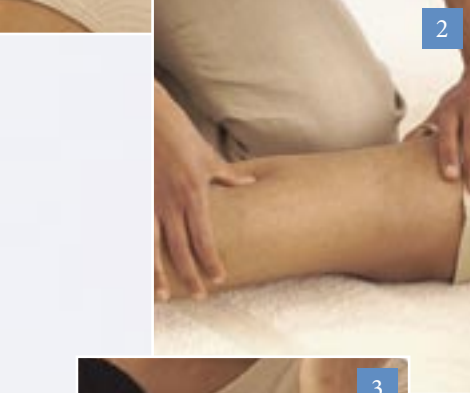
مفيدان لتطبيق ضغط شديد على مساحات صغيرة في الأجزاء المستهدفة من الجسم كالكتفين والردفين والخصدين.

### 4. الركبتين:

فاعلتان لتوزيع ضغط شديد على مساحات كبيرة من الجسم.

### 5. القدمين:

ملائمتان لإعطاء تدليك لأنهما تستطيعان تغطية مساحة عريضة، وتطبيق ضغط كبير عليها، وهما طريتان ومرنتان، والأقل إعياباً في الاستخدام.



2

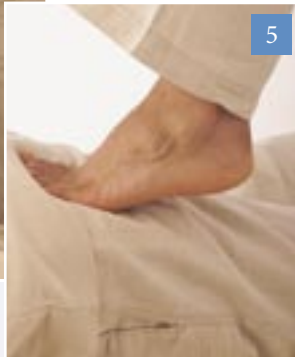


3

4



5



بناءً وتحسين دورانك، اعصر بلطف أنسجة الجسم مستخدماً حركات تمسيدية. وعندما تعطي شياتسو، جد مقدار الثبات الذي يحب شريكك أن يتلقى التدليك فيه. يمكنك إما أن تمسك بالجلد بين إبهامك وأصابعك الأخرى، أو أن تعصره بلطف بين أصابعك وراحة يدك. أعط لتمسيدك إيقاعاً معيناً لكي تبعث التدفق المنتظم من طاقة تشي إلى النسيج العضلي. يحرر التمديد المنتظم الطاقة المحبوسة في العضلات المتقلصة، ويملك الشياتسو القدرة على تحرير الطاقة الراكدة والعواطف المكظومة التي تمضي معها. مدد شريكك ببطء، واعمل على اكتشاف حدود منطقة راحته.

## التعامل مع المفاصل

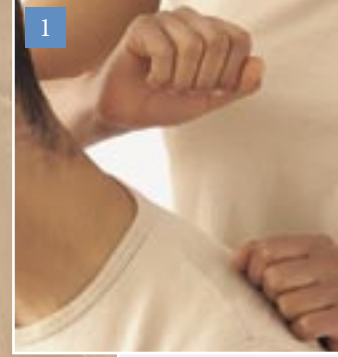
تصبح المفاصل في الجسم قاسية وتفقد حركيتها من جراء الأعباء اليومية. وتعد إعادة المرونة إليها جزءاً أساسياً من أي شياتسو حركي. جرب على نفسك أولاً لكي تفهم أي المفاصل تتحرك بأية اتجاهات، ثم عامل بالطريقة نفسها مفاصل شريكك. تجنب تطبيق أي ضغط غير لازم في أي وقت.



## إعطاء الشياتسو



3



1

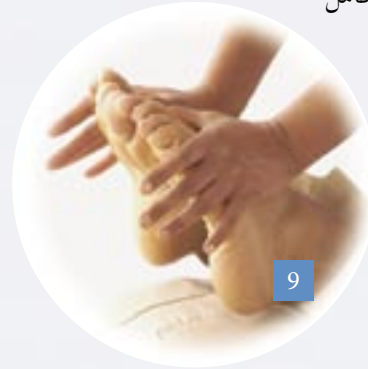
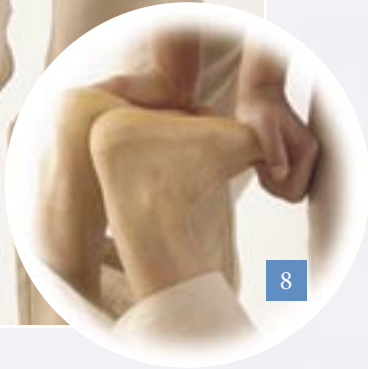


2

بركبتك (4). ذلك من أعلى الرجل إلى الرضفة (عظم الركبة). أعد قدميه إلى الأرض وارفع بجانب ساقه. حرك إبهامك باتجاه أسفل منتصف ربلته (بطة ساقه) بادئاً من خلف ركبتك (5). هنالك نقطة ضغط قوية في ثلث طريقك إلى الأسفل. كرر ذلك مع الرجل الأخرى. انتقل إلى الأسفل حتى تصل إلى قدم شريكك. تحقق من أن أصابع قدميه متجهة نحو الداخل، وأن كعبيه متجهان إلى الخارج. ذلك أسفل قدميه بكعبيك وأنت تقف على أصابع قدميك (6).

كانت رقبته متشنجة فضع وسادة تحت صدره. وتحسس تنفسه. قف أو اركع منفرج الساقين حول شريكك. ضع راحتي يديك على أعلى ظهره (2). خذ شهيقاً. وعندما تزفر اضغط بوزن جسمك على يديك. انتقل إلى أسفل ظهره متابعاً الضغط في كل زفير. كرر، ولكن في هذه المرة طبق ضغطاً بإبهاميك على جانبي عموده الفقري وأنت تشق طريقك باتجاه ردفه. بعد ذلك، اضغط ببنات وإيقاعية بقاعدة إبهام قدمك على ردف شريكك (3). اهزز جسمه من جانب إلى آخر لكي تُرخي مفاصل ظهره. اركع بجانب فخذ شريكك، وضع يدك على أسفل ظهره وارفع قدمه وأنت تضغط ببطء على وركه

سل شريكك أن يجلس على كرسي أو أن يركع على الأرض. أرح يديك على كتفيه واتبع تنفسه. اعصر كتفيه بلطف وبايقاع ثابت وأنت تمسد العضلات بيديك كليهما. ثم ضع أصابعك أو إبهاميك أو مرفقيك أو يديك (انظر الصفحة.....) على العضلة الممتدة على عرض أعلى الكتف. انحن إلى الأمام ضاغطاً على العضلة وأنت تزفر، ومنتقلاً من الرقبة إلى الكتفين. قبضة غير محكمة ومعصمين مسترخيين، اضرب على كتفي شريكك ضربات متكررة (1). ضع يديك على كتفيه لتتحري عن تغير تنفسه. سل شريكك أن يستلقي على بطنه. استخدم طبقات من المناشف لكي يكون أكثر راحة بوضعيته. إذا



مع الإمساك بالكاحلين ارفع  
ركبتيه لكي تمدد الجزء الأمامي من  
فخذيه ويطنه (7).

ضع ركبتي شريكك على الأرض  
من جديد. ادفع بلطف قدميه باتجاه  
الأرض وأنت تمسك بقاعدتي إبهامي  
قدميه، لكي تحصل على تمديد كامل  
لمؤخرة الكاحلين (8). أَدفع  
بقدمي شريكك باتجاه فخذيه  
باسطاً مقدمة رجليه (9).  
أنه بوضع يديك على ظهر  
شريكك. تحسس من جديد  
إيقاع أنفاسه.

# العلم الحسي الحركي

وجدت أن الجسم البشري يمتلك مقدرة فطرية على الاستشفاء الذاتي. والعلم الحسي الحركي هو أداة تغذية راجعة تعمل وفقاً لهذا المبدأ. تتبنا نظرية طاقة تشي أن الأشياء أو الأحاسيس غير المتأجمة مع حقل طاقة تشي لديك يمكن أن تؤدي إلى ضعف خفيف ومؤقت في العضلات أثناء الاختبار العضلي. وكذلك، فإن التفكير في شيء مزعج أو مثير للاضطراب قد يغير في طاقة تشي لديك جاعلاً من الصعب عليك أن تدفع بقوتك القصوى.

## الاختبار العضلي

سل شريكك أن يسترخي ويفكر في أسلنتك وهو يتنفس ببطء وعمق.

ضع راحتي يديك على

معصميه وهو يحاول تحريك

ذراعيه إلى الخارج وأنت

تقاومه.

## الاختبار المضلي اليدوي

يطبق العالم الحسي الحركي مقاومة شديدة خلال الاختبار العضلي بأن يمسك بالذراعين المستقيمتين للمريض إلى الأسفل، ثم يسأله أن يحاول تحريكهما إلى الأعلى. وتُجرى محاكمة بناءً على القوة العضلية التي يدفع بها المتلقي. مثل هذه الحساسية مفيدة في يدي خبير عندما يجس ويسعى لمعالجة الأسباب الكامنة وراء الداء أو الاضطراب.

ويمكن تطبيق هذه الفكرة أيضاً على التناظر والتناسق في جسمك. ففي حالة الاسترخاء ينبغي أن يكون جسدك متوازناً متزناً. وقد ينتج عن التغيرات

المفاجئة والكبيرة في تدفق الطاقة اضطرابات فيزيائية جسمانية.

ولكي يجد المتلقي إجابات من خلال الاختبار العضلي فإنه يحتاج

إلى الاسترخاء وانفتاح الذهن. لا تحاول استباق الأجوبة.

أقترح أن تسأل أسئلة يجاب عليها بنعم أو بلا. ابدأ باستفسارات

عامة ثم خُص بالتفاصيل عندما تجد أن الجلسة "حميت". إذا كان لديه طفح جلدي مثلاً وأردت أن تتبين هل لديه معرفة أعمق

بسبب هذا الطفح، فيمكن أن تسأله شيئاً مثل "هل يزيد الطعام

من هذا الطفح؟" قبل أن تختبر ذراعه مجدداً. فإن كانت الإجابة

عن هذا السؤال ضعيفة يمكنك أن تستعلم عن الأنواع المختلفة

من الأطعمة مبتدئاً بالمجموعات الكبرى من الأطعمة كالقمح

والأجبان والسكر والفواكه والجوزيات؛ ثم مع إجابة ضعيفة عن

أي من هذه المجموعات يمكنك أن تمضي لتختبر الأنواع الدقيقة

من الأطعمة ضمن هذه الشريحة للمزيد من المعلومات.



من خلال تجربتي، وجدت أن مصداقية الاختبار العضلي تعتمد على طرح الأسئلة الصحيحة. مع التمرين ستصبح قادراً على قيادة العملية برمتها بطريقة يجدها الآخرون تبعث الثقة والهدوء.

## استخدام المصممين

1 سل شريكك أن يستلقي على بطنه على الأرض. قف مباعداً بين ساقيك حول رجليه وارفع معصميه، وضعهما فوق مركز الجسم بمحاذاة العمود الفقري وادفع بهما بالتساوي باتجاه القدمين.

3 أعد يدي شريكك إلى الأرض كلما سألته سؤالاً. ردهما إلى وضع مستو عن طريق تدليك أعلى الظهر والكتفين وهو يفكر في أفكار تبعث السرور قبل أن تسأله السؤال التالي:

2 إذا كان شريكك مسترخياً فينبغي أن تستقيم نهايتا الإبهامين وعظامهما ومفاصلهما، وإلا فذلك الكتفين والظهر. حاول مجدداً. اسأل سؤالك. وبعد أن يفكر شريكك به أعد اختبار يديه.



# استخدام نواس لتصديده مواقع مراكز الطاقة (الشاكرا)

## مراكز الطاقة

الشاكرا هي مراكز فيها نشاط مكثف لطاقة تشي الجارية في نقاط معينة على طول الجسم. ومن خلال هذه المراكز تتدفق الطاقتان الروحية والعاطفية. ستكون التمارين القادمة مفيدة لأن تتعلم كيف تحدد مواقع مراكز الطاقة عند شريكك المستلقي على الأرض باستخدام نواس يتأثر بطاقة تشي. اربط خيطاً قطنياً طوله متر واحد حول حلقة معدنية. دلّ هذا الخيط من فوق الأجزاء التي تريد أن تعينها في جسم شريكك. أمسك طرف الخيط بحيث تبقى الحلقة المعدنية حرة الحركة. ترقب إشارات بدء تأرجحه. يعكس الاتجاه الذي يدور فيه اتجاه الحركة الحلزونية للطاقة. إذا لم يحدث أي شيء فأبعد الحلقة ببطء ثم أعد المحاولة.

## المواقع وخصائصها

شاكرا القحف (سahasrara)

لكي تجد مركز الطاقة هذا، سل شريكك أن يجلس على كرسي أو أن يركع على الأرض. ابحث في رأسه بمنطقة التاج عن تموج حلزوني بشعره. دلّ الحلقة فوق هذه المنطقة وجد البقعة التي تبدأ فيها بالتأرجح أو الدوران. شاكرا التاج هي نقطة مدخل البعة التأثير، حيث تدخل طاقة تشي إلى الجسم بسهولة عظمية وتتدفق إلى القناة الرئيسية التي تربط بين مراكز الطاقة السبعة كافة. تشير شاكرا التاج إلى السماء من خلال الرأس لكي تسحب تشي من محيط الأرض. وهي توازن بين الطاقة الداخلية والخارجية للفرد. وتعطيك هذه الطاقة القدرة على أن تكون حدسياً ومتصلاً

شاكرا الدماغ الأوسط (أجنا)

تقع هذه الشاكرا بين الحاجبين، ويمكن تحديد موقعها عن طريق إمساك النواس فوق مركز جبهة شريكك (المستلقي على الأرض). ويرتبط هذا النوع من تشي بالمقدرة على التفكير، والذكاء، وقدرات المحاكمة، وتعرف هذه الشاكرا بالعين الثالثة وهي تعبر عن الجزء من الدماغ المسؤول عن التخطيط. عندما تكون شاكرا الدماغ الأوسط نشطة نشاطاً مميزاً فيمكنك أن تجرب التحلي بعض الومضات وبعض حالات نفاذ البصيرة الساحرة.

### شاكر الحنجره (فيسودهي)

عند الذكور، تتوضع هذه الشاكر في مقدمة الرقبة على ارتفاع تفاحة آدم. أما عند الإناث فتوجد في منتصف الحنجره. ولكي تنشط هذه الشاكر أمسك الحلقة فوق رقبة شريكك. ترتبط شاكر الحنجره بالإبداع والاتصال: هنا تلقتي تشي عقلك وقلبك لتشكلوا زفراكتك وكلماتك. تأخذ هذه الشاكر دور نقطة التوازن وينبغي تفعيلها لاستعادة الاستقرار العاطفي والعقلي المفقود. من المفيد أيضاً الكلام والترنيم لأن الطاقة تنشط عن طريق اهتزاز الصوت في شاكر الحنجره.

### شاكر القلب (أنهاتا)

تقع بين حلمتي الثديين عند الاستلقاء، جدها عن طريق الضغط على الفراغ الرقيق هناك قبل أن تضع النواص عليه. إنها تحتوي على تشي العواطف وهي مركز الأحاسيس بالحب، والتناغم، والسلام. إذا حافظت على تدفق تشي هنا بحرية فستتمكن من التغلب على الإزعاجات بسرعة أكبر.

### شاكر المعدة (نابهي)

تقع هذه الشاكر في الضفيرة الشمسية (البطنية). ولكي تجدها قم بتدلية النواص فوق المنطقة بين صدر شريكك وسرته حتى يبدأ بالتأرجح. إذا كانت شاكر المعدة زائدة النشاط يصبح الناس مهووسين بالعمل، وإذا كانت الطاقة فيها قليلة فيتبع ذلك كسل وفطور همة. هذا النوع من تشي هو الذي يقود الحياة.

### شاكر البطن (مولادهارا)

وتسمى أيضاً: هارا، وهي توجد تحت السرة بإصبعين، لذلك أمسك النواص فوقها تماماً. ينبغي أن ترتفع هذه المنطقة قليلاً عندما يكون شريكك مستلقياً على ظهره لتعظيم الحصول على الطاقة. تعد الهارا مصدر تشي الداخلية وهي تغذي مراكز الطاقة الأخرى معطية إياك القدرة والجلد الجسماني والقدرة العقلية على الاحتمال. كان اليايانيون القدماء يلبسون زناً قطنياً يدعى: هاراماكي لكي يحفظوا هذه المنطقة دافئة ومحمية.

### شاكر الجنس (سواستهان)

تتوضع بين الشرج والأعضاء الجنسية عند الذكور والإناث، وهي تعرف أيضاً باسم شاكر القاعدة. وتحتوي على طاقة تشي الموجهة للجنس والقدرة على الإنجاب والسعادة الجسمانية. جد هذه الشاكر بأن تدلي النواص فوق عظم العانة.

# توليف نفسك لأفكار وعواطف شخص آخر

## التأمل والتبصر

في رأيي إن تنمية حساسيتك لتشي ومن ثم تلك الخاصة بالآخرين ستساعدك على توليف نفسك لأفكارهم وعواطفهم. وسيفتح ذلك عالماً جديداً أمامك حيث تصبح أكثر قدرة على رؤية الأشياء رؤية صحيحة وأكثر بدهاة فيما يخص الأشخاص الذين حولك. ومع تطويرك لهذه المهارات يسهل عليك فهم الآخرين وفهم حالتهم العاطفية بعمق أكثر. إنه أمر يشبه أن تصبح قادراً على الدخول إلى محتويات قلب شخص آخر وعقله.

## الأفكار

اطلب من شريكك أن يجلس أو يركع. يجب أن تتمكن يداك من بلوغ رأسه دون عناء. ابدأ بتمرين توليد تشي في الصفحتين (...).

سل شريكك أن يركز على نفسه. قرب يديك وأبعدهما عن رأسه لكي تلاحظ الأماكن الساخنة أو التي فيها جاذبية مغناطيسية قوية. ارسم رسماً تخطيطياً للرأس وكتب عليه ملاحظاتك.

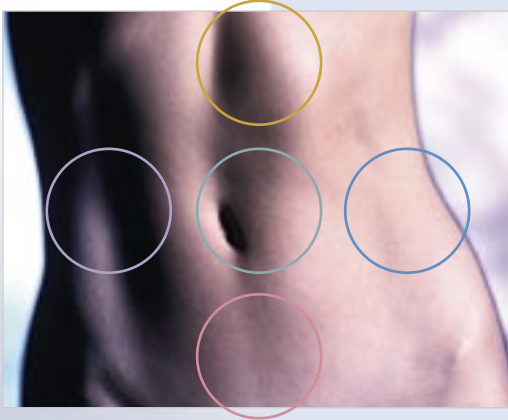
بعد ذلك، ينبغي أن يركز شريكك على حدث مستقبلي أو أمنية. وتحقق من أنه لا ينساق وراء التفكير بالماضي. انصح به بأن يرفع عينيه إلى الأعلى وكأنه ينظر إلى داخل جبينه. تحسس رأس شريكك، وخاصة جبينه. سجل ملاحظات حول أية مناطق فيها ارتفاع حرارة ملحوظ.

سل شريكك أن يغمض عينيه ويتذكر حدثاً ماضياً بتفاصيله الدقيقة. حرك يديك فوق رأس شريكك مركزاً على جزئه الخلفي. سجل ملاحظة عن النقاط أو المواقع الحارة التي فيها جاذبية مغناطيسية كبيرة.

استرح بضع دقائق، واطلب من شريكك أن يصفى ذهنه قبل أن يعود إلى الفكرة السابقة. تحسس طاقة تشي حول رأسه. حاول أن تستدل هل هو يتخيل شيئاً جديداً أم يسترجع حدثاً في الماضي.



## المواقف



يعلمك هذا التمرين كيف تميز بين العواطف المختلفة وتربطها بتدفق تشي في أجزاء محددة من السرة. وخلال هذه التقنية يجب أن يكون شريكك راغباً بأن يعيش من جديد حالة عاطفية شديدة.

ترتبط تشي المتدفقة تحت السرة بأحاسيس الخوف والقلق. وتتصل تشي المتدفقة إلى يمين السرة بالإحباط والغضب. وفوق السرة مباشرة، الحالة العاطفية المسيطرة هي الالتهياج العاطفي (الهستيريا)؛ وفي المركز يحكم الحسد والغيرة؛ وإلى يسار السرة، الانفعال المفتاح هو الكآبة.

- تشي القلب
- الهستيريا
- تشي الرئتين
- الكآبة
- تشي الطحال
- الحسد والغيرة
- تشي الكبد
- الغضب والإحباط
- تشي الكلية
- الخوف والقلق

اطلب من شريكك أن يستلقي على ظهره وأن يركز على تنفسه حتى يثبت وينتظم. جس بطنه بلطف برووس أصابعك لكي تتحسس طاقة تشي الموضعية في هذه المنطقة. استخرج الأماكن الطرية والمسترخية واحفظ أماكن توضعها. ميز نبضاً قوياً حول الحجاب الحاجز وسجل كيف تحس به.

سل شريكك أن يتذكر حدثاً فيه شحن عاطفي وأنت تحرك يدك فوق بطنه باحثاً عن نقاط جديدة ساخنة وفيها جاذبية مغناطيسية قوية. جس بطنه من جديد بلطف لكي تتبين التغييرات. ابحث عن مساحات ازدادت قسوة أو توتراً. جد النبض من جديد. سجل ملاحظات عن أية مناطق تحس أنها دفئت.

حاول أن تتبين هل ترتبط التغييرات التي لاحظتها بهذه الأماكن المحددة والعواطف المعبرة عنها. عد إلى ملاحظاتك وقارنها بما شعر به شريكك.

بعد بضع دقائق، ارتاحا، واطلب من شريكك إما أن يفكر في شيء مهدئ أو محمّل بالعواطف. انظر هل استعطت الحكم على ما كان يفكر فيه عن طريق ما بدى عليه بطنه.







# طاقة تشي والعقل

إذا كنت قادراً على توجيه طاقة تشي لديك والسيطرة عليها فيمكنك توجيه الأفكار الموجبة التي تدفعك إلى بدء نهار أجمل، ويمكنك أن توسع عقلك أو تطهره عن طريق تقنيات التأمل، ويمكنك أن تسخر نقاط الضغط لتحريك طاقة تشي المحتجزة. كذلك فإن أنواع الأطعمة التي تأكلها والشاي التي تشربها مهمة لتقوية طاقة تشي العقلية. نفذ بعض نصائح الفينغ شوي لإعادة تنظيم مكان عيشك ليصبح مكاناً باعثاً للقوة يمكنك من النوم بسلام والتفكير بصفاء.

# استخدام عقلك لتضيق طاقة تشي لديك

## التنفس

يمكنك التأثير في الطاقة المحيطة بك وتغييرها بواسطة إطلاق أفكار تحرض ردود أفعال فيزيولوجية. تتطلب هذه الاستجابات الطاقة وتعطيها على شكل تشي. وليس لعقلك القدرة على تكوين تشي الداخلية وحسب بل يمكنه أيضاً توجيهها إلى أجزاء مختلفة في جسمك. سأريك تقنيات متعددة لتحقيق التركيز العقلي وتطوير مهارات التركيز. ولما كان للعقل قدرات لا تصدق على تركيز تشي فإنك تستطيع استخدامه لضبط اتجاه الطاقة الجارية بداخلك ثم إزاحتها.

تعلم أن تنقل تشي إلى الأسفل وإلى الأعلى وإلى الخارج وإلى الداخل تبعاً لاحتياجاتك. وتحسن هذه الممارسة عندما تجمع بين التفكير العقلي وتقنيات التنفس الصحيح. في حياتنا اليومية، يستخدم معظمنا ما يقارب 10% من طاقتنا العقلية الكلية؛ وإن تحريك تشي عن طريق قدرتك العقلية يساعدك على تحقيق فائدة أكبر من هذه الأداة العظيمة. نفذ تمارين تحريك تشي التالية في مكان هادئ وآمن.

## التسخير العقلي لتشي

في المراحل الأولى من تعلم تطبيق السيطرة على طاقة تشي العقلية لديك، من المفيد أن ترفق بهذه القوة غرضاً أو نشاطاً يعني لك شيئاً في الحالة الطبيعية. ستجد أن التأثيرات الأقوى بصرية أو سمعية أو حسية حركية. مثلاً، قد تكون طريقتك المفضلة للاسترخاء هي مشاهدة فيلم، أو تأمل مشهد غروب الشمس، أو زيارة معرض فني. ولما كانت هذه الأمور كلها ذات طابع بصري فإن التخيلات المرافقة لها ستثبت فاعليتها عندما تحاول أن تحيي الحالة نفسها من الاسترخاء من جديد، وذلك ربما في تمرين تأمل أو تبصر. وإذا اكتشفت أن الطريقة المفضلة لتهديئة عصبيتك هي أن تتحدث مع صديق أو الاستماع إلى موسيقى هادئة أو العزف على آلة موسيقية فأنت أكثر تفاعلاً مع الصوت وذبذباته. وإذا كان لديك استجابة طبيعية لإحساس اللمس فإن التدليك أو الاستحمام بالساونا أو القيام بنوع من التمارين البدنية سيقودك أكثر إلى توجيه طاقة تشي لديك.

حالما تحدد أي هذه الإعدادات هو الأفضل لديك، استخدمه كمحفز قوي للولوج العقلي لطاقة تشي وتسخيرها بفاعلية. إذا اكتشفت أنك تستجيب استجابة أفضل للمحفزات البصرية - مثلاً - فحاول أن تتخيل طاقة تشي لديك كلون أو ضوء قوي. تصور أنك تأخذ هذا البريق إلى داخل جسدك أثناء الشهيق وأن الأجزاء المختلفة من جسمك تمتصه أثناء الزفير.

وإذا كانت الأصوات هي محفزك الأقوى فعرف طاقة تشي لديك بمفردات سمعية. تخيل أنك تتنفس صوتاً يعبر إلى جسمك ويمكنك الانتقال إلى حيث تطلب طاقة أكثر.

أيضاً، إذا كنت تستجيب للمس فيمكنك أن تتخيل التنفس كدفع أو حرارة تنتشر تدريجياً في جسدك. حوّل هذا الإحساس إلى أجزاء أخرى من جسمك أثناء الزفير. عندما تشعر بأنك تتملك استخدام هذه القنوات الحساسة فيمكنك أن تجمع بينها بطرائق مثيرة للاهتمام: مثلاً، تنفس هواءً بارداً وأزرق اللون كصوت الأمواج وهي تتحطم على الشاطئ. جد أغراضاً أو أوضاعاً يمكنها أن تكون محرضات قوية واستخدمها وعلم في ذهنك تلك الصور والأصوات والأحاسيس اللسسية ذات الدلالات الأعظم لديك.

## التخلص من الألم فجي الرأس

ساعد شخصاً ما على التخلص من ألم الرأس بأن تسأله الأسئلة البسيطة التالية:

أين يتمركز الألم؟

هل هذا الألم سطحي أم عميق في رأسك؟

لو كان لهذا الألم لون فما هو؟

لو أصدر هذا الألم صوتاً فماذا يكون؟

كيف تصف شكل هذا الألم؟

كم تعطٍ لشدة هذا الألم علامة من عشرة؟

شجع الشخص الآخر على الإجابة عن هذه الأسئلة إجابات تامة، وكررها عليه عدة مرات إلى أن يختفي الألم أو يضعف. إذا كنت تتعامل مع ألم معند - كالشقيقة مثلاً - فسل صديقك أن يحول لون الألم إلى طيفٍ فاه خفيف، ويغير صوته إلى نغمة هادئة، ويحور شكله إلى شكل أكثر انسياباً وطراوة. لكي تزيد من الاسترخاء تحرّ عمّا يجعل الذي يعاني يشعر بالسعادة - ربما بأن يستلقي على شاطئ البحر أو أن يسبح فيه، أو يستمع إلى مقطوعة موسيقية، أو أن يتمشى في الحديقة نهاراً، أو أن يشاهد غروباً يسلب اللب. شجعه على أن يشعر وكأنه هناك. وعندما تعاني من ألم رأسي مستعصٍ فسل شخصاً آخر أن يقودك في هذا التمرين.



## تصريك تشي إلى الأعلى

هذا التمرين مثالي عندما تبحث عن الأفكار الجديدة وتحتاج إلى المزيد من تشي في رأسك. وهو يدفعك إلى الإحساس بالإيجابية والنشاط والمرح.

قف مباعداً بين قدميك بعرض كتفك. انحن إلى الأمام ملقياً وركز على أسفل أصابع قدميك. تنفس مالئاً بطنك ثم صدرك. ثم ازفر مفرغاً بطنك تفرغاً تاماً قبل أن تفرغ ما تبقى من الهواء في أعلى صدرك. تخيل تشي وهي تنزاح من بطنك باتجاه رأسك.

حالما تشعر بالارتياح لما فعلته في الخطوة الأولى، مد يديك إلى الأمام والأسفل جاعلاً كفتي راحتيك إلى الأمام. ومع الزفير ارفع يديك ببطء بجوار مقدمة جسمك إلى أن تصلا إلى أعلى صدرك. انهض على رؤوس أصابع قدميك مع قرب انتهاء الزفير.

اشعر بطنين عقلي طفيف مع دخول الطاقة إلى رأسك. استرخ وركز ذهنك في سحب تشي إلى رأسك من خلال شاكر القحف. دع الطاقة المتدفقة إلى رأسك تندفع ببطء إلى جسمك. ستحرض هذه الحركة على سحب تشي أكثر عبر شاكر القحف.

## تصريك تشي إلى الأسفل

هذا التمرين مفيد للشعور بالقرب من الأرض، والعملية. وهو مثالي لك عندما يكون ذهنك منشغلاً ومشوشاً بالأفكار ولا تجد طريقاً إلى السلام الذهني.

اجلس على كرسي. خذ شهيقاً برفق من منخريك. تخيل أن نفْسك يمضي إلى رأسك. اشعر به وهو يصبح أبرد وهو يمر من سقف حلقك. امزج الهواء بتشي وبأفكارك بحيث تستطيع أن تجرهما مع زفيرك.

عندما تفر حرر كل الهواء من صدرك ثم بطنك محاولاً أن تبقى ما تبقى من الهواء أطول فترة ممكنة. كرر ذلك حتى تشعر بالارتياح. أثناء الزفير وأنت تدفع بالهواء من صدرك باتجاه أسفل بطنك، ادفع تشي إلى رجليك باتجاه قدميك.

تخيل أنك تتنفس تشي من قدميك. اشعر بهما تدفان وأنت تحاول دفع تشي إلى الأرض أعمق فأعمق. استرخ وركز على قدميك. اشعر بجسديك يسحب طاقة جديدة من الأرض وينقلها إلى رأسك. كرر ذلك مراراً في كل يوم.



## نشر تشي إلى الخارج

وهو جيد لإعطاء انطباع أول عظيم حيث تعبر عن نفسك وتحرر من مشاعرك السلبية. وهو يترافق مع فرك الجلد وتمارين التنفس العميق والضاغط على الصدر عند الزفير. وقد تتسبب زيادة نشر هذه الطاقة في فقدانك لقوتك الداخلية.

انحن إلى الأمام مباعداً بين قدميك بعرض كتفيك. تكتف، وخذ نفساً وتخيّل أنك تأخذ طاقة صحية من تشي. اشعر بهذه الطاقة وهي تندفع إلى جسمك مانحة إياك القوة والقدرة ومالئة رثيتك.

مع الزفير قف ومد ذراعيك على شكل نجمة. تخيل تحرير تشي من رؤوس أصابع يديك وقدميك. اشعر بهذه الطاقة وهي تنتشر على شكل دائرة عريضة. أصدر صوت "آه" لكي تشعها أبعد.



## سحب تشي إلى الداخل

هذا التمرين مفيد لتنمية القوى الداخلية عن طريق الوصول إلى أعماق طاقة تشي لديك. وهو يساعدك عندما تشعر بالتعب أو البرد أو الوهن. إن ملء هذا المصدر من الطاقة سيسمح لك بإيجاد حلول لمشكلاتك القابعة في أعماقك. ولكن إذا سحبت طاقة زائدة فيخشى أن يتضاءل اتصالك بالعالم المحيط بك، وقد ينجم عن ذلك تشكل مشاعر سلبية.

اركع أو اجلس. خذ شهيقاً من منخريك. اسحب تشي إلى بطنك، ثم إلى صدرك. أغلق فتحة الشرج بقوة وأنت تشد على عضلات بطنك مع محافظتك على إغلاق طرقتك الفموية والأنفية. اشعر بالحرارة وهي تنتشر في بطنك. تخيل تشي الضاغطة القادمة إليك. كرر ذلك وخذ قسطاً من الراحة.



# العلاج باستخدام طاقة تشي

## التأمل/التبصر

يشعر عقلك عادة بالراحة والحرية النسبية من التفكير عندما تستيقظ في الصباح. يتولد هذا الفراغ الذهني خلال الليل وأنت تتحرر من المشاعر المتراكمة خلال عملية الحلم المعقدة. لهذا السبب فإن اللحظة التي تفتح فيها عينيك في الصباح هي الوقت المثالي للحصول على الفكرة المهمة التي تبدأ بها يومك. ولكي تتمكن من ذلك ابدأ يومك بتمرين تأمل تستعين به على توليد طاقة تشي المقوية القريبة منك والمحافظة عليها - هذه الطاقة هي الوقود الذي تتزود به طيلة يومك. ولأنك ستحتك بلا شك بأنواع مختلفة من الطاقة فإن وجودك برأس مليء بالطاقة الموجبة سيكون مدعاة للفخر.

إذا طبقت ذلك بانتظام فسيكون من الأسهل عليك أن تتمي المستويات العاطفية التي تريدها. ركز على الأشياء الصغيرة أولاً لكي تبني ثققتك، راقب كيف يحدث ذلك معك، ثم انتقل إلى الأشياء الأكبر. وعندما تعود في المساء لتستلقي في سريرك، فكر بمجريات يومك. هل اقتربت من تجربة الأحاسيس التي كنت تحلم بها حالما اخترت نوع تشي العاطفية التي أردتها أن تتدفق في كل خلية من خلاياك؟

## توجيه أفكارك

حالما تستيقظ، انهض من السرير وامنح جسمك تمهداً طويلاً وكاملاً. إذا كانت أطرافك تعاني من التعب أو التشنج فاستخدم تمديد مسارات الطاقة (انظر الصفحة .....). لكي تعيد إليها الحياة. إذا كابدت عناء في النهوض فحاول القيام بتمددات في وضعية الاستلقاء وأنت في السرير لكي يسهل عليك الانتقال. عندما تنتهي من التمديد اجلس أو اركع متجهاً نحو الشمس المشرقة. أرح يديك على رجليك وراحتا كفيك متجهتان إلى الأعلى لكي تشجع طاقة تشي لديك على الصعود. تجعلك هذه الوضعية تمتص مباشرة قدراً أكبر من طاقة تشي القادمة من الشمس وتعينك على الشعور بتزايد استعدادك ورغبتك في بدء يومك. اجلس وظهرك مستقيم. سوّ رأسك عن طريق دفع فكك إلى الخلف قليلاً ورفع مؤخرة رأسك بحيث تشير شاكرا القحف إلى الأعلى. تخيل هذه الشاكرا متدلّية من حبل وأن رقبتك وعمودك الفقري معلقين منها.

فرغ رأسك عن طريق التركيز على تنفسك. اشعر بكل قطرة هواء وهي تدخل جسمك وتخرج منه. تنفس إلى بطنك أولاً ثم إلى صدرك. ومع الزفير أرح صدرك ثم معدتك. تنفس بحرية وبسهولة. وعندما يحدث الانسجام بين صفاء ذهنك وتنفسك ابدأ بالتركيز على كيف تريد أن تشعر عندما يبدأ يومك.

ركز على إحساس واحد في كل لحظة. مثلاً: قد تختار أن تشعر بالسرور أو الرضى

أو الهدوء أو بأنك محبوب أو بالاستقلالية أو بالحماسة أو بالتناغم مع الآخرين.

## التركيز على غايتك

بعد أن تكون قد حددت كيف تريد أن تشعر، كن ذلك الإحساس - تخيل أنك مطوق به قبل أن تذهب إلى فراشك. حلل ما تحتاج إلى فعله لكي ينتهي بك الأمر إلى الشعور بهذه الطريقة. فكر في أية عقبات قد تضطر إلى مواجهتها خلال اليوم. ركز على الكفاءات التي تريد أن تمتلكها ودع الأفكار تقوم في عقلك وأنت تبحث عن الإلهام. استرخ، وحالما تتوضع أفكارك في أماكنها اكتبها. تأمل في أي القوى ستساعدك على تشييط ذلك. قد يلزمك أن تكون أكثر صبراً أو مواجهةً أو ضبطاً لنفسك. حاول أن تألف هذا الإحساس - كيف يعمل وما هي حدوده - وقم بزيارته مراراً خلال اليوم لكي تبعث الطاقة في نفسك.





# الطعام من أجل صفاء الأفكار

## الطعام

إن العيش في هذا العالم المحموم والملوث يعني أننا نمتص جميعاً سموماً من بيئتنا. وإن إحدى الطرائق لمقاومة هذا التعدي على صحتنا هي أن نجعل نظامنا الغذائي يتضمن نوعاً كبيراً من الأعشاب البحرية أو "الخضروات البحرية".

اختر من الكومبو والواكام والنوري (وهي أعشاب يابانية بحرية) أو الدلسي (وهو مكافئ النوري في إيرلندا)، فهذه الأعشاب قادرة على عزل السموم في الدم للمساعدة على طرحها كفضلات. تضع الصفحات التالية خطوطاً عريضة لنظام غذائي صحي يزيل السموم من جسمك.

يؤثر ما نأكله في كيف نشعر وبماذا نشعر. وإن تناولك للنوع الصحيح من الطعام - بمفهوم طاقة تشي - يمكنه أن يحدث فرقاً لا يصدق على المدى البعيد في صحتك وحالتك العاطفية العامة.

عندما تمضغ الطعام فإن العضلات التي تتمدد من فكك إلى أعلى صدغك تدلك جوانب رأسك وتساعدك على تحريك تشي حول دماغك. حاول أن تلوك كل لقمة تملأ فمك ثلاثين مرة على الأقل مطيلاً الوقت الذي تحتفظ فيه بتشي الطعام في فمك قبل أن تبلعه. امزج الطعام بلعابك جيداً لكي تشرع الأنزيمات بعملية كيميائية تمكن الجسم من هضم الطعام وامتصاصه بشكل أفضل.

أنا أوّمن بأن كل ما نأكله سيصل في النهاية إلى دماغك ويؤثر في تركيبته عن طريق امتصاصه في الجهاز الهضمي واستقلابه. ويرتبط تركيزك وتجميع أفكارك وذاكرتك وتوازنك العاطفي ارتباطاً مباشراً بنوعية نظامك الغذائي. وفي رأيي لا تؤثر المادة الغذائية الموجودة في الأطعمة التي تتناولها فقط في مزاجك وقدراتك الدماغية، بل وتؤثر به أيضاً طاقة تشي الموجودة في هذه الأطعمة.

إن التفكير بالطعام بإيجابية وتناول أطعمة متوازنة وغنية بالمعادن وتحتوي على الكثير من طاقة تشي الحيوية سينعش عقلك ويعزز القدرات العقلية المتجددة. وهذه العملية من إزالة الركام العقلي تعود إلى وضوح متزايد في الأفكار لأن خلايا الدماغ كلها ستشبع بالطاقة.

يمتص معظم ما تتناوله في الأمعاء الدقيقة حيث يعالج وينقل إلى الكبد ثم إلى أوعيتك الدموية. وحالما تصبح في جهازك الدوراني فإنه يساعدك على تحديد كيمياء دمك ويمضي إلى خلايا دماغك. المعادن والسكريات والدهون يمكنها أن تؤثر بقوة في حالتك العقلية.



## المكونات السلبية والإيجابية

طاقة تشي الداخلية لديك وتنشطها إلى حد فرط النشاط والهوس، أما الدهون المشبعة فهي تؤثر في بنية دماغك وطريقة عمله مع خطورة إحداث ببطء عام.

تعد مكونات الطعام الغنية بالمعادن أطعمة دماغ صحية. وأما السكريات المكررة والدهون المشبعة فهي أنواع غير منتجة من مكونات الطعام. تسرع السكريات المكررة

### المعادن

وينتهي الأمر بانخفاض شديد في مستويات السكر في الدم. ويسبب هذا الانخفاض في مستويات السكر وفي مستويات تشي الإحساس بالإحباط وعدم الأمان والكسل. ويزيد تناول السكريات المعالجة بانتظام من خطر تكرار اضطراب طاقة تشي الداخلية لديك مما يقلل قدرتك على احتواء الطاقة اللازمة لتطوير التوازن الداخلي.

وهي حيوية لنمو الخلايا وإصلاحها وتنظيم استقلابات الجسم، وهي عناصر أساسية للذاكرة والتركيز الجيدين. تحقق من أنك تأكل الكثير من الأسماك والبدور والخضروات والأعشاب البحرية لكي تحافظ على مستويات المعادن وخاصة إذا كنت تتناول الكثير من الأطعمة السكرية.

### الدهون المشبعة

عندما تدفق في الأوعية الشعرية للدماغ، فإنها تسمك الدم وتنتج أثراً مخثراً إجمالاً. وتؤدي هذه الدهون إلى إبطاء (وحتى إيقاف) تدفق تشي إلى أجزاء الدماغ. وينتج عن ذلك ركود في الرأس وممانعة للتغير والأفكار الجديدة ونقص في المرونة.

### السكريات

تمتص السكريات المكررة إلى الدم عن طريق الفم وبطانة المعدة. وهي ترفع مستويات السكر في الدم بسرعة وتتسبب في اندفاع السكر إلى الدماغ. وبردة فعل فجائية تهدف إلى تخفيض مستويات السكر في الدم يطرح الجسم كميات كبيرة من الإنسولين عن طريق البنكرياس

## نظام غذائي متنوع

عندما تختار الأطعمة لتمدك بنوع تشي الذي تحتاج إليه، فكر في كيفية نموها. مثلاً: ينمو البقدونس والكراث والبصل الربيعي من التربة وهي لذلك تحوي تياراً من تشي القوية والتصاعدية.

وإذا كنت ترغب بالإحساس بعلو الهمة فاجعل نظامك الغذائي يتضمن المزيد من هذه الأنواع من الخضروات. والعكس صحيح فيما يخص الخضروات الجذرية التي تنمو إلى الأسفل في الأرض. أنصح بهذا النوع من تشي للإحساس بالقرب من الأرض والاستقرار والثبات. بعض الخضروات - كالقرع - تنمو على مستوى الأرض؛ وهذا النوع المتزن من النمو يشجع تشي على أن تكون مركزية وهذا يساعدك على الشعور بالسرور والرضى.

فكر في الطعام أيضاً من منظور المرحلة العمرية التي يمر فيها في دورة حياته. فالبدور والحبوب وحبوب الفاصولياء هي أطعمة شابة وجاهزة للإنبات والنمو في نبتة جديدة. إنها

تحتوي طاقة متجددة وفتية بالمقارنة مع الخضروات والأسماك واللحوم التي هي أطعمة ناضجة تماماً من حيث محتواها من طاقة تشي. وفي الجهة الأخرى من منظور طاقة الطعام فإن الأطعمة المخمرة (كالمخللات والخمور والميزو) تكون قد تحطمت بعد أن أنهت دورة حياتها. وهذا النوع من تشي يشجع على الحكمة والمحاكمة الجيدة. ومن المثير للاهتمام أن هذه الأطعمة تمثل أيضاً بداية مرحلة جديدة لأنها تحتوي على بكتيريا أولية. ويؤدي تناول هذه الأطعمة إلى تحفيز طاقة تشي الأولية في جسمك ويزيد من القوة الجنسية وقوة البقاء.

إنك تحصل على طاقة تشي أكثر بكثير من خلال الأطعمة الكاملة "الحية" كالأرز البني الكامل (غير المقشور) والشوفان الكامل والشعير والخضروات والفواكه والجوزيات والبقوليات والفاصولياء. وعندما تشتري سمكاً طازجاً ولحماً طازجاً فكر بشخصية وسلوك الحيوان الذي تريد شراءه لأن ذلك يعكس نوع تشي الذي تمتصه. فكلما كان هذا المخلوق عدوانياً كان ما تأخذه من هذا النوع من تشي أكثر.

عندما كنت أنصح الناس حول صحتهم وعاداتهم الغذائية ونمط حياتهم وجدت أن النظام الغذائي الشامل الأفضل للصحة العقلية والعاطفية هو نظام غني بالكربوهيدرات المركبة.

تتخطم هذه السلاسل الطويلة من جزيئات السكر ببطء في الجسم وتساعد في المحافظة على مستويات السكر في الدم ثابتة. وبالنتيجة، تصبح العواطف أكثر ثباتاً ويساعد هذا التوازن على التقليل من هذه الأمزجة.

وهناك مفتاح آخر لنظام غذائي صحي على المدى الطويل هو التنوع. إذا احتوى نظامك الغذائي على مجال أوسع من المكونات وقمت بطهوها بطرق صحيحة يصبح خطر النقص في المواد الغذائية مهماً. تحدث معظم مشاكل الحميات الغذائية عندما تأكل الكثير من شيء واحد (حتى لو كان صحياً) أو إذا كان التنوع محدوداً، لذلك عليك أن تستفيد من تناول تنوع كبير من الأطعمة الغنية بتشي.

توجد في جسمك قدرة طبيعية تجعلك تشتهي الأطعمة التي يحتاجها، ولكن لا يمكنه استخدام هذه القدرة إلا إذا عرضت عليه خيارات كثيرة. يمكنه عندئذ أن يجمع بين النكهات والمواد الغذائية والطاقة التي تحتويها هذه الأطعمة. ويجب ألا تخلط بين هذه الإشارات البيولوجية والاشتهاء العاطفي الذي تسببه الرغبة في استحضار أحاسيس مرافقة لأطعمة معينة، وبالأخص الأطعمة الغنية بالسكر وبالدهون كالشوكولا والمثلجات (البوظة).

أقترح عليك أن تتناول أطعمة حيوية قدر الإمكان لكي تقلل من تعرضك للسموم والملونات والإضافات الأخرى. وهذا وثيق الصلة بمشتقات الحليب واللحوم والأسماك لأن الماشية والأسماك تُطعم عادة أصبغة وهرمونات نمو ومضادات حيوية وكل هذه الأشياء ينتهي بها الأمر إلى داخلك. هنالك قاعدة عامة يمكنك أن تتبعها عندما تتناول أطعمة معالجة - يكون الطعام طبيعياً أكثر كلما كانت قائمة مكوناته أقصر.

## أطعمة تشي

نوع الأطعمة	ما تفعله	أمثلة
تحفزك	تساعدك على أن تصبح عالي الهممة ومندفعاً. وهي تعزز النشاط العقلي الذي يحفز على التجديد والإبداع.	الكراث، الكرفس، الخضروات الورقية الخضراء، البقدونس، اللفت، الخضار الربيعة، الملفوف الصيني، البقلة المائية، الثوم، البوك تشوي.
تشعرك بالعملية والقرب من الأرض	تسمح لك بالإحساس بالثبات والأمن والاستقرار. وهي تزيد قوتك الداخلية وتحسن قدراتك على التركيز.	الجزر والجزر الأبيض، والبردوك والديكون.
تمنحك التوازن	تجعلك تشعر بالسرور والرضى والسكينة وذلك لأنها جيدة في احتوائها على طاقة تشي داخلية.	القرع والبطاطا والربتاج والملفوف والفرنبيط والبركوكي والقاوون (البطيخ الأصفر).
تجعلك تبلغ المراد	تنمو بعيداً عن الأرض وتساعد على ترقيتك روحياً.	التفاح والإجاص والبرتقال والبندورة والعنب والمشمش.
يحوي تشي شابة	تحفظ مرونة فيزيائية وعقلية وتحبيك.	الأرز البني والشوفان والشعير ويزور السمسم والعدس وفاصولياء أذوكي والحمص.
تحوي على تشي ناضجة	تجعل المشاعر تستقر لكي تشعر بالأمان والسرور.	السماك واللحوم والخضروات والأعشاب البحرية والبطاطا.
تحسن تدفق تشي	تساعدك على المضي مع التيار والشعور باسترخاء أكبر.	الحبار والقريدس وبلح البحر (من الرخويات) والبطلينوس (من الرخويات) والدقيق.
تشعرك بالحزم	تعزز فيك الشجاعة والإقدام لكي تنال ما تريد.	السلمون والإنكليس والإسقمري (وهو سمك بحري) والتونا والقرش.
تمنحك الحكمة والأولية	تقوي قدرتك على التصرف بحكمة وتقوي غرائزك الأساسية العميقة في الجنس والبقاء.	الميزو والمخللات واللبن والخمر والجعة والشويو.

## قوائم طعام تقود إلى تشي جيدة:

إن افضل نظام غذائي للدماغ هو ذلك الغني بالأسماك وأعشاب البحر والحبوب والخضار وطحالب البحر والفواكه والجوزيات والبذور. وفيما يلي أقدم لك العديد من قوائم الأطعمة والوصفات لكي تجربها. واطب على خطة الطعام هذه عشرة أيام على الأقل لكي تحصل على فكرة صحيحة عن كيفية تأثيرها على جسدك وعقلك. وخلال هذه المدة، تجنب أي شيء فيه سكر زائد، لذلك قم بقراءة قائمة مكونات الأطعمة التي تتناولها بعناية.

### الضدء

- سوشي أو ماغورو ماكي (لفافات من التنا) مع السلطة. (عندما يترافق هذا الطبق الياباني البارد مع سلطة جانبية فإنه يقدم مزيجاً جيداً من أعشاب البحر والأسماك والأرز والواسابي - الذي له طعم حاد يشبه طعم الجر جار - وهو وجبة كاملة ملأى بالمواد الغذائية التي تحتاجها لتمضية مساء منتج).
- شطيرة الهوماس مع المخلل والليمون والفلفل كخيار إضافي (هذا الاقتراح هو مصدر جيد للاتزان العاطفي وهو مفيد في حالات الشد النفسي).
- حنطة مع جزر مبيض والبركولي والحبوب المتبل بالخل الطبيعي (هذا الغداء غني بطاقة تشي الحية مع مزيج من الطاقات الصاعدة والمركزية والهابطة وهو خفيف وطازج، والخل
- اشرب الماء.

### الفطور

- نعنن وننجيل وشاي الليمون. هذا الشاي المنشطة ستهجك وتنشك وتعطيك بداية حيوية ليومك.
- عجينة مصنوعة من الشوفان الكامل (غير المقشر) ومتبله بذور عباد الشمس المحمصه والزبيب. (يزودك ذلك بوقود بطيء الاحتراق لما تبقى من يومك).
- عجينة بالقشدة (القشطة) مع شراب القيقب (المابل) وبذور السمسم المحمصه. (بالرغم من أن هذا الطبق معالج وليس غنياً جداً بطاقة تشي "الحية" فإنه مع ذلك لطيف ومريح وسهل الامتصاص. وهو مثالي إذا أردت أن تبدأ يومك بداية لطيفة.
- الخبز المبخر مع معكرونة التاهيين والسلمون الحيوي المدخن مع رشه ليمون معصور وتبيلة ثوم. (يعطيك هذا الطبق الحزم للمضي وتحقيق ما تريد. عند تبخير الخبز يصبح أكثر قابلية للهضم وألطف على المعدة. ويعطي الليمون مزيداً من الألمعية وانفتاح الذهن كما يعطيك الثوم طاقة مضي قدماً).

## وجبة الظهر

- الجوز المحمص مع عصير الفواكه أو الشاي الأخضر. (الجوز مليء بالمعادن والبروتينات والزيوت. وعصير الفواكه محفز للعقل ويضيف الماء عالي الجودة عنصراً من الصفء، كما أن للشاي الأخضر أثراً مهدئاً ومطهراً).

## وجبة المساء الخفيفة

- البذور المحمصة والزيت أو قطعة فاكهة مع شاي الفاكهة أو مائها. (الجوز والزبيب غنيان بالمعادن والبروتينات. وتحتوي الفواكه على فيتامينات ومعادن. والماء وعصير الفاكهة والشاي هي كلها مطهرات داخلية).

## وجبة المشاء

- مرقة الميزو مع عشبة الواكام البحرية، والخضار الورقية ورشة زنجبيل معصور أو العدس السميك ومرقة خضار جذرية متبله بالبقونس مع شريحة ليمون. (هذه المرقة غنية بالمعادن والخضار ملأى بطاقة تشي الصاعدة التي تحفز العقل. وينشط الزنجبيل هذا النوع من الطاقة أكثر، أما المزيج بين العدس والخضار الجذرية فيجعل من هذا الطبق طبق تقوية عقلية. ويعطي الليمون والبقونس بريقاً إضافياً له).
- أرز بني مقلي مع الثوم، وزنجبيل وبقونس أو معكرونة شريطية بمرقة الخضار، معكرونة صويا مقلية مع الخضار. يزود الأرز البني طاقة تشي ثابتة طويلة الأمد، كما يحفز الزنجبيل المقلي العقل، وتؤدي إضافة البقونس المقطع قطعاً ناعمة إلى دفع تشي إلى رأسك. ترفع المعكرونة الشريطية بمرقة الخضار درجة حرارة الجسم بسرعة وهي مثالية لتحرير مزيد من طاقة تشي العقلية الخارجية. ويضيف قلي المعكرونة والخضروات طاقة نارية إضافية. تناول هذا الطبق من أجل امتصاص أمثل يولد تفجراً فورياً في طاقتك العقلية.
- الخضروات المسلوقة والمبيضة والمضغوطة (المعدة باستخدام طنجرة الضغط). (جرب أن ترفق معظم وجباتك بصحن جانبي يحوي خضروات. السلق هو أفضل طريقة للإعداد إذا كنت تريد أن تكون قادراً على التركيز على شيء واحد ولمدة طويلة؛ والتبييض هو المفضل إذا كنت تريد أن تحصل على أفكار جديدة؛ والضغط هو المفضل لعقل منفتح ومستقبل للأفكار الجديدة).
- السمك. (كل أنواعاً مختلفة من الأسماك مرتين أو ثلاث في الأسبوع. ويمكنك أن تضيف السمك إلى الميزو، أو القريدس إلى الخضار المسلوقة، أو السمك المجفف إلى حساء المعكرونة).
- الفواكه الطازجة أو المطبوخة. (إذا غليت أو بخرت الفواكه فستحصل على طاقة تشي أكثر في مركز جسمك وهذا يجعل من السهل عليك أن تجد الاستقرار العاطفي. وتساعد الفواكه الطازجة على توسيع عقلك).
- شاي البابونج. (يساعد هذا المشروب على تهدئة العقل ويجعلك تنام أفضل).



الزنجبيل، وهو نبات جذري متوفر طازجاً أو مجففاً وأرضياً، يضيف طعاماً مميزاً على الطعام.

# وصفات الطهام المقوية لتشي

كل المأكولات تكفي 4 أشخاص

ذرة مدقوقة (بولينتا) مع الشراب

- 1 كوب من الذرة المدقوقة الحيوية.
- 4 ملاعق طعام من بذور السمسم.
- شراب القيقب (مابل) من أجل الطعم.

ضع الذرة في أربع كؤوس من الماء البارد في قدر. وعندما يصل إلى درجة الغليان ضع النار وضع عاكس لهب تحت القدر. ارفع الغطاء، دع القدر على النار 10-15 دقيقة وحرك. أضف البذور. أطفئ النار ووزع الطعام على 4 زبديات. أضف الشراب من أجل الطعم.

عجينة الشوفان الكامل مع الزبيب وبذور عباد الشمس

- 1 كوب من الشوفان الكامل (غير المقشر).
- ¼ كوب من الزبيب.
- 4 ملاعق طعام من بذور عباد الشمس.
- 1 ملعقة من بذور السمسم المحمص.

سخن الشوفان حتى الغليان في قدر مغطى. ضع النار، وارف الغطاء، ودعه يغلي لساعة كاملة. أضف الزبيب. اطيخه لخمس دقائق أخرى مع التحريك كلما قارب الزبيب على الالتصاق. أطفئ النار واتركه حتى الصباح. في الصباح سخنه بعناية. قسمه إلى أربع زبديات. خذم بالبذور.

حساء الميزو

- 3 1 إنش من قشر عشب الواكام البحري.
- 1 ملعقة طعام من عجينة الميزو (يفضل ميزو الشعير).
- 1 حفنة (كمشة) من البقلة المائية وورقتي ملفوف صيني مقطعتين قطعاً ناعمة.
- 2 ورقة من عشب النوري البحري مقطعتين إلى شرائح صغيرة.
- ½ ملعقة صغيرة من الزنجبيل المبشور.
- 1 8 إنش من مكعبات سمك القد (اختيارية).

انقع قشر الواكام في قدر لمدة دقيقتين. أحضر 4 كؤوس من الماء وسخنها حتى الغليان ثم ضع النار لكي تغلي على نار هادئة. أضف قشر الواكام. أطفئ النار. ضع عجينة الميزو في كوب وشعشعه (حله) بملعقتي طعام من الماء. سخن الواكام من جديد. أضف خلطة الميزو وحرك بلطف لمدة 3 دقائق. أضف البقلة المائية وأوراق الملفوف الصيني وأطفئ النار. خذم بقطع ناعمة من النوري. أضف مقداراً قليلاً من الزنجبيل المبشور. إذا أردت أن تضيف السمك إلى الوجبة فأضف مكعبات سمك القد مع الواكام. يمكن شراء فطر شيتاك (Shiitake) طازجاً أو مجففاً.

شوربة الصدس

- 1 كوب من العدس الأخضر.
- 2 ساق كرفس مقطعة.
- 1 جزرة متوسطة الحجم ومقطعة.
- 2 ورق غار.

- 1 ملعقة صغيرة من الملح البحري.
- 2 ملعقة طعام من زيت عباد الشمس.
- ½ ملعقة صغيرة من الكركم.
- ½ ملعقة صغيرة

من الكمون.

- 5 فطرات شيتاك طازجة ومقطعة.
- 3 كراثات صغيرة مقطعة قطعاً ناعمة.
- 4 شرائح ليمون (من أجل النكهة).

اغسل العدس بثلاث أكواب من الماء الدافئ في قدر. انقعها طوال الليل. وفي الصباح سخنها حتى تغلي بالماء نفسه. اطيخها مدة 10 دقائق ثم أطفئ النار. في قدر من حديد الزهر (cost-iron) أو مطلي ضع الكرفس والجزرة والعدس. أضف ورقتي الغار. اسكب ربع كأس ماء. ضع الغطاء وسخنها حتى الغليان. ضع النار إلى النصف واطبخها مدة 10-20 دقيقة. وبعد مضي نصف المدة أضف الملح. سخن الزيت والكركم والكمون في قدر. اقلها دقيقة أو دقيقتين. أضف الفطر والكراث وقلها بسرعة مدة دقيقة واحدة. اسكب الخليط في المرقة. حرك لدقيقتين. خذم بشرية ليمون.

تابل السوبا

- 1 باكييت من معكرونة السوبا المطبوخة.
- 1 ملعقة طعام من زيت السمسم (أو زيت السمسم المحمص في الشتاء).
- 1 بصلة صغيرة مقطعة.
- 1 جزرة كبيرة مقطعة إلى شرائح دائرية.
- 2 باقة كرفس.
- 2 ورقة ملفوف صيني مقطعة.
- 4 ملعقة طعام من الشويو.
- 2 ملعقة طعام من الزنجبيل المبشور.

بعد أن تطبخ المعكرونة الشريطية جففها واغسلها بالماء كلياً. سخن الزيت في قدر كبير أو مقلاة. أضف البصل وقل وحرك لدقيقة واحدة، ثم أضف الجزر والكرفس. اقل وحرك بسرعة لدقيقتين. أضف المعكرونة واخلطها جيداً بالخضار. أضف ورقتي الملفوف. تبل بالشوي. أطفئ النار. اعصر الزنجبيل على الخليط.





**الكومبو - وهو نوع من الأعشاب البحرية اليابانية - غني بالمواد الغذائية.**

### السلطة المبيضة مع الخل

- 1 كوب من الملفوف مقطع إلى مربعات ¼ إنش.
- 1 جزرة مغسلة ومقطعة قطرياً إلى قطع بحجم ¼ إنش.
- 1 كوب من القرنبيط المقطع.
- 1 كوب من البروكلي المقطع.
- 1 كوب من اللفت مقسم إلى شرائح بعرض ½ إنش.
- 1 ملعقة طعام من خل الأرز البني (أو اليوميبوشي) وذلك من أجل الطعم.

ضع أربع أكواب من الماء البارد في قدر كبير مغلي وسخنها حتى الغليان على نار متوسطة. أزل الغطاء وقو الطبخة. أضف الملفوف. بيض لدقيقة واحدة. أزل الطبخة وضعها في صحن. كرر ذلك مع الجزر، والقرنبيط والبروكلي واللفت. دع الخضار تبرد قبل أن ترش الخل عليها. خذم.

- 4 فجلات مقطعة قطرياً إلى قطع رقيقة.
- ½ ملعقة صغيرة من الملح البحري.
- 1 ملعقة طعام من بذور عباد الشمس.

ضع المكونات كلها (ما عدا بذور عباد الشمس) في صحن عميق. رش الملح وافرك الخليط بيدك بلطف لدقيقة واحدة. ضع صفيحة مسطحة في الأعلى وثقلها بإبريق ماء بسعة غالون مدة 10-15 دقيقة. أزل الإبريق ودع الصفيحة. حمل الصفيحتين العلوية والسفلية بإحكام قبل أن تقلبهما في مغسلة لتطرح الماء الزائد. ضع السلطة في زبدية أخرى لتقدمها. وفي قدر آخر صب الزيت على بذور عباد الشمس وحمصها. رش وخدم.

### مسلوق الخضار

- 1 بصلة مقشرة ومقطعة إلى أرباع.
- 1 كوب من القرع المغسول وغير المقشر والمقطع إلى قطع كبيرة.
- 1 جزرة كبيرة مفروكة ومقطعة إلى قطع.
- 1 كوب من الديكون المفروك والمقطع إلى قطع.
- 2 إنش كومبو مقسم إلى قشور.
- ½ ملعقة صغيرة من الملح البحري.
- 1 ملعقة صغيرة من الشويو (من أجل الطعم).

ضع الخضار والكومبو في قدر ثقيل. اسكب الماء. رش الملح. ضع الغطاء ودع الطبخة تصل إلى درجة الغليان ثم ضع النار لتصبح متوسطة. اطبخها 20-30 دقيقة. أنقص كمية الماء إلى ½ كوب. تبل بالشويو. ضع الغطاء وجيش لدقيقة ثم قدم الطبق.

### المعكرونة الشريطية

- 1 باكيت من الأدون المطبوخ أو معكرونة السوبا.
- 3 إنش من قطع الكومبو.
- 4 فطرات شيبيتاك صغيرة.
- ¼ ملعقة صغيرة من ملح الطعام البحري.
- 1 كوب من شرائح سمك البينيت (bonito) (اختياري).
- 1 بصلة صغيرة مشرحة على شكل هلال.
- 1 جزرة صغيرة مقطعة.
- ¼ كوب شويو.
- 1 ملعقة طعام من الميرين أو الساكي.
- 1 كراتة صغيرة مقطعة تقطيعات ناعمة بشكل قطري.
- 2 شريحة من عشب النوري البحري مقطعة إلى قطع ناعمة.
- يتشيمي (للنكهة).

بعد أن تطبخ المعكرونة، جففها واغسلها بالماء كليا وضعها جانباً. ولكي تصنع المرققة ضع الكومبو والشيبيتاك والملح في 4 أكواب من الماء في قدر. سخن حتى الغليان على نار متوسطة القوي. ضع الشرائح في مصفاة واغمرها بالماء. دعها تغلي على نار هادئة مدة 5 دقائق. أزل الكومبو والشيبيتاك. أزل السيقان والشرائح وأعد الفطر إلى القدر. أضف البصل. اطبخها لمدة 5 دقائق. أضف الجزر. أزل الشرائح. اطبخها لمدة دقيقتين. تبل بالشويو أو الميرين أو الساكي. جيشها ثم أطفئ النار. غمس المعكرونة بماء ساخن قبل أن توزعها بالتساوي. اسكب المرققة. نكه بالكراث والنوري. أضف شيتشيمي.

### سلطة الخيار والملفوف الصيني والفجل

- 1 خيار صغيرة مقسمة إلى نصفين ثم إلى شرائح رقيقة.
- 8 أوراق ملفوف صيني مفرومة.



# الشاي بأنواعه للتأثير على الصقل

## الشاي

إن طاقة تشي الموجودة في الشاي معدة للتفاعل مع تشي الموجودة في الماء ضمن أجسامنا. ولما كانت أجسامنا تتألف من أكثر من 70% من الماء، فإن الشاي بأنواعه تشكل أدوات علاج شديدة الفعالية وإن الماء الساخن عالي الجودة هو شفاء بحد ذاته. في الطب الشرقي يرتبط الجهاز الهضمي ارتباطاً وثيقاً بالعقل حيث تُعد الكتفان نقطتي ارتكاز أو نقطتي توازن. ولهذا فإن سوء الهضم يزيد من خطر التشنجات والصداع. إن للشاي أثراً قوية على هضمنا لأن طاقة تشي فيها تستطيع أن تعبر وتتنظف في داخلنا بسهولة نسبية. ينصح بشاي يويبوشي بانشا لتخفيض الحموضة والحرقة في المعدة، والتهضيم ومعالجة الصداع الناتج عن الشد النفسي. استخدمه لتحسين تركيزك وذاكرتك. ويساعدك شاي الليمون على تلميع وتشبيط طاقة تشي العقلية. ويقوم شاي جذور الكوزو الحلوة بتخفيض طاقة تشي مهدتاً عقلك لتصبح قادراً على الاسترخاء والنوم.

وباستخدام النوع الصحيح من الشاي يمكنك امتصاص نوع تشي الذي يساعدك على التغلب على مشكلة معينة. فإذا نظرت - مثلاً - إلى أغصان فروع البقدونس الحادة فستجد أنها تحوي طاقة صاعدة إلى الأعلى ومتجهة نحو الخارج، وهي بذلك ممتازة لتحفيز العقل وتصفيته. وتعكس هذه البنية الأثر التوجيهي المفيد الذي يحمله هذا الشاي على تشي العقلية لديك. إذا أردت أن تجعل بعض طاقة تشي تهبط من رأسك لتجد سلاماً عقلياً أو تعطي نفسك راحة عقلية فقد تكون تشي جذور الكوزو مثالياً لذلك. فلهذا الشاي طاقة هابطة قوية ممتازة لسحب تشي من رأسك وتيسير النوم. اشرب شاي شيبيتاك والداكون المخفف لتطهير عقلك وتصفيته من المشاعر السلبية أو الأفكار السوداء وغير السارة. تساعدك المشروبات الساخنة على الحصول على المزيد من نوع تشي الفعال وحر التدفق والذي ينتشر بسهولة في داخلك. وتشجع السوائل الساخنة أو الدافئة عقلك على الانفتاح والاسترخاء جاعلة الامتصاص أسهل. أما السوائل الباردة فقد ينتج عن تناولها تيبس في الجسم وهذا يصعب على تشي الدخول إليه.

### الاسترخاء بالسوائل

يساعدك تناول المشروبات  
الساخنة كالشاي بأنواعه  
على امتصاص نوع تشي  
المريح الصاعد أو المحرك  
والذي ينتشر في داخلك  
ويرخيك من الداخل.



## الشاي العلاجي

لكي تحقق فائدة قصوى من أنواع الشاي العلاجية عليك ألا تستخدمها إلا عند الضرورة. فهي تصبح أقل فائدة مع ازدياد الاستخدام وقد لا تعود مفيدة عندما تحتاجها بالفعل.

### شاي البقدونس

• ½ فنجان من البقدونس المفروم.

ضع البقدونس في ركوة صغيرة وأضف فنجاناً من الماء البارد. سخن حتى الغليان ودعه يغلي على نار هادئة لمدة 10 دقائق. قم بتصفية الشاي وقدمه. تصعد تشي البقدونس الصاعدة إلى رأسك وتحرض الطاقة هناك وتقللها. ويفضل شربه في الصباح لمدة شهر كامل في كل مرة.

### شاي جذور الكوزو الطوة

• 2 ملعقة طعام من بودرة الكوزو.

• 1 ملعقة طعام من شراب الأرز البني (أو الشعير المنبت).

اسكب كوباً من الماء البارد في ركوة صغيرة. سخن حتى الغليان. ذوب بودرة الكوزو في كمية صغيرة من الماء البارد في كأس. أضف إليه الماء المغلي في الركوة وحرك باستمرار لتجنب تكثف البودرة. وفي كوب آخر ضع شراب الرز واسكب خليط الكوزو الساخن عليه. حرره واشربه ساخناً، اشرب كوباً واحداً كل مساء لمدة اسبوع كامل في كل مرة.

### شاي الليمون

• 1 ملعقة طعام من عصير الليمون.

• 1 ملعقة صغيرة من الزنجبيل المبشور.

اعصر الليمون في كوب واسكب عليه ماءً مغلياً. وإذا أردت مشروباً فيه تنشيط أكثر للعقل فأضف بعض الزنجبيل إليه. حرره واشربه ساخناً.

### شاي يومبوشجي بانشا

• 3-4 ملاعق صغيرة من أغصان كوكيشا/بانشا.

• ¼ - ½ خوخة يومبوشجي (بحسب حجمها).

• ½ ملعقة طعام من الشويو.

حضر نوعاً من الشاي عن طريق وضع أغصان الكوكيشا/بانشا في إبريق من الماء المغلي لمدة 5 دقائق. ضع اليومبوشجي والشويو في كوب. اسكب شاي البانشا الساخن عليه. اشربه ساخناً. اشرب كوباً أو اثنين كل يوم لمدة يوم أو يومين.

### شاي شيبتهك والداكون المجفف

• 1 فطرة شيبتهك نصف مجففة.

• ½ كوب من الداكون المجفف.

• 3-4 فطرات من الشويو.

انقع الفطر في 3/ أكواب من الماء مدة 10-15 دقيقة حتى يبرى. اقطع الساق وأزله قبل أن تشرح الفطر. ضع الفطر مع كوب من الماء بما فيها الماء الذي نقتعه به. سخنه حتى الغليان ودعه يغلي 10 دقائق. أضف الشويو ثم أطفئ النار. دعه مدة دقيقتين ثم قم بتصفيته وقدمه. لا تتجاوز كوباً واحداً في اليوم ولمدة 4 أيام.

## محاذاة الجسم



"الأقصر" لكي تتحرى عن مصدر التوتر. قد تجده في الوركين أو على طول الظهر أو في الرقبة. ابحث بروؤوس أصابعك عن حافة قاعدة جمجمة شريكك متتبعاً محيطها من مركزها إلى ما وراء الأذنين حيث يوجد تجويف (انظر إلى تلميح سيمون).

ومعالجتها. تناوب أنت وشريكك على ذلك لكي تستفيدا من المعالجة. سله أن يستلقي على بطنه ويريح جبهته على قفا يديه. تحقق من أن شريكك مرتاح ويتنفس بسهولة. وإذا كان يعاني من يباس أو تشنج في رقبته فضع وسادة تحت صدره. اركع أو قف عند قدميه. أمسك كاحليه وارفعهما لكي ترى العظمتين الناتنتين من الداخل ١ (غير متراصفتين). ارفع الكاحلين وشدهما باتجاهك. تحقق من أن رجلي شريكك هما على محاذاة العمود الفقري. قارن بين عظمتي الكاحل فقد تبدو إحدهما أخفض من الأخرى. تعكس الرجل التي تبدو أقصر وجود توتر أو تشنج في ذلك الجانب من الجسم. اجلس أو اركع عند رأس شريكك من جهة الرجل

يؤدي الشد والإجهاد إلى جعل جسمك غير متراصف. فربما تكون إحدى الكتفين أعلى من الأخرى أو قد تبدو رجل أقصر من أخرى عندما تستلقي. وسبب هذه التشوهات هو محاولة العضلات والأوتار والأربطة أن تعيد جسمك إلى شكله. وتؤثر هذه التشوهات بتدفق تشي لديك وكيف تشعر. أعتقد أن إعادة رصف الجسم يرخي العضلات المتشنجة والأوتار والأربطة المشدودة ويساعدها على أن تعمل على نحو أفضل، ويؤثر هذا التوازن المكتسب مجدداً في استقرار عواطفك.

### المعالجة

تبين لي من تجربتي أن من السهل اختبار حالات عدم التوازن

### ■ تلميح سيمون

تعتمد هذه التمارين على تطبيق ضغط كافٍ للحصول على تركيز تشي واضح، ولكن دون زيادة في الضغط قد تؤثر في النسج الرقيقة. مارس ذلك بأن ترخي إحدى يديك، وأن تدع إبهام اليد الأخرى يلامس الكتلة اللحمية الموجودة بين الإبهام والمعصم بحيث يتحرك إبهامك بنعومة ودون أن يشعرك بالاحتكاك أو التواء جلد يدك. كرر ذلك مع إبهام اليد الأخرى.

يلزمك أيضاً أن تتدرب على تحديد مكان الحد المرتفع في قاعدة الجمجمة.

أنصحك بأن تجرب ذلك على نفسك أولاً قبل أن تحاول إيجادها عند شخص آخر.

ضع إبهاميك على مؤخرة رأسك ثم دعمهما ينزلقان باتجاه العظمين الموجودين في قاعدة الجمجمة. ابق إبهاميك على طول الحافة العليا وإلى الخارج وابحث عن فجوة على جانب العضلتين الموجودتين على طول الرقبة. إذا وجدت صعوبة في إيجادها، فالتق برأسك إلى الأمام وارفعه لكي تجعل هاتين العضلتين تتشنجان وتبرزان.



الرجلان قد أصبحتا بمحاذاة بعضهما. سل شريكك أن يستلقي على ظهره ومؤخرة رأسه على عقب يديك. جد الارتفاع في قاعدة الجمجمة (4). طبق احتكاكاً طفيفاً على حافة العظم. تخيل أنك تتغلغل بها دون أي ضغط فيزيائي فعلي. دع نفسك يتواق مع تنفس شريكك قبل أن توجه تشي ذلك لدقيقة واحدة قبل أن تحرر أصابعك وتزلق يديك من تحت رأسه. ينبغي أن يشعر شريكك بنبضة (خففة) خفيفة في أسفل ظهره.

(٣)، لتجدهما بمحاذاة بعضهما. إذا لاحظت وجود تحسن استمر في ملامسة النقطة نفسها. وإذا لم ينتج عن أي من المحاولتين أي تغيير ملحوظ فاعمل مع النقطتين واحدة تلو الأخرى. لاحظ تنفس شريكك وأنت تمسك بالنقطة لعدة دقائق. وبعد ٣٠-٦٠ ثانية خذ أنفاساً أكبر لكي ترى هل تصبح أنفاس شريكك



#### (الانخماص)

ضع إبهاميك على هذا التجويف أو أدرهما بزاوية قائمة ثم أعدهما مطبقاً حداً أدنى من الضغط.

عد إلى كاحلي شريكك

وانظر هل هناك أي تغيير. إذا بدا أنهما أكثر تساوياً فاستمر بالعمل على نقطة مؤخرة الجمجمة بأن تطبق ضغطاً خفيفاً وتتنفس تشي إلى شريكك. أما إذا لم يظهر أي تحسن فاجلس أو اركع عند ردف شريكك من جهة الرجل "الأقصر". ابحث عن تجويف في وسط ردفه. ضع إبهامك عليه وأدره ٩٠ درجة (٢). تحقق من جديد من كاحلي شريكك

أكثر حرية. ومع استمرارك في إمساك النقطة يمكن لشريكك أن يسوي وضعه أو أن يجرب ردود أفعال فيها تحرير للمشار كأن يتهدد أو يتشاءب. حافظ على الاتصال ولا تترك النقطة حتى يهدأ. أعد اختبار الكاحلين بعد أن أصبح تنفسه منتظماً. ينبغي أن تكون



# العلاج بواسطة نقاط الضغط (التسوبو)

## الضغط بالأيدي

أقترح أن تساعد في تحريك تدفق تشي حول جسمك لكي تحرر عقلك عن طريق التركيز على موضوع ووظائف نقاط الضغط المهمة التالية. طبق الضغط باستخدام إبهاميك أو رؤوس أصابعك لكي تحرض هذه النقاط الحاسمة على طول مسارات الطاقة في جسمك.

### المزيل العظيم: الأمعاء الغليظة (4)

(لآلام الرأس والأسنان وللتحرر من الأفكار السلبية)

اضغط على الكتلة اللحمية الموجودة بين الإبهام والسبابة. ذلك على طول العظم الذي يقود سبابتك إلى التجويف الموجود في المنتصف بين المفصل والبرجمة (العظم الصغير). استخدم إبهامك لكي تعصر اللحمية الملاصقة وأبق الأصابع الأخرى مقابل الإبهام لكي تتمكن من الضغط. سيدلك وجود ألم عميق على موضع نقطة الضغط. افرك هذه النقطة بدوائر صغيرة لكي تحرر الإندورفين وهو قاتل الألم الموجود بشكل طبيعي في الجسم. ولكي توقف الأفكار السلبية خذ شهيقاً قبل أن تضغط في نقطة الضغط هذه.

### بصيرة الطاقة في الزاوية: الأمعاء الغليظة (11)

(لآلام الرأس والحمى)

اثن مرفقك بزاوية 90 درجة وأوجد آخر جعدة في ثنية المرفق. لكي تنشط هذه النقطة اضغط بقوة على المفصل وأنت تتنفس تشي فيها.

### البوابة إلى الداخل: حاكم القلب (6) (لهجمات القلق)

ضع إبهامك في مركز معصمك وأزحها بعرض 3 أصابع بين الوترين المارين على طول الساعد. حرك إبهامك مقرباً من معصمك ومبتعداً عنه وأنت تضغط بقوة حتى تصل إلى بقعة تطلق ألماً حاداً. تنفس ببطء. اضغط بإبهامك في هذه النقطة طوال زفيرك.

### قصر الإنهاك: حاكم القلب (8) (للشد النفسي والتعب العقلي)

أمسك إحدى يديك بإبهام اليد الأخرى في مركز كفك، وضع الأصابع الأخرى في الخلف. اضغط هذه المنطقة بحركة دائرية بإبهامك لكي تحدد موقع بقعة تنتج ألماً غير واضح. اضغط عليها عميقاً طوال زفيرك.

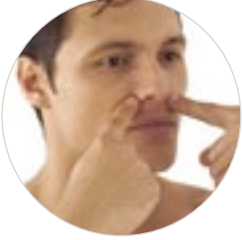
### بوابة القلب: مسار طاقة القلب (7) (للهستريا)



اثن معصمك باتجاهك. ازلق إبهامك على طول مركز التجعيد الأساسي وحركه جانبياً إلى حتى الجانبين لكي تصل إلى جانب إصبعك الصغرى وتحدد موقع الحافة الداخلية لكتلة صغيرة. أبق معصمك مسترخياً وأنت تضغط على هذه التسوبو.

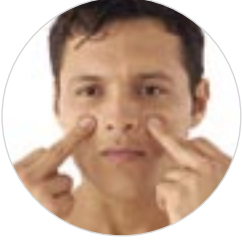
### عبير الترحيب: الأمعاء الغليظة (20)

(للأنف المحتقن ولترخية الوجه)



ضع سبابتيك على جانبي منخريك. ادفعهما باتجاه عظم الوجنة وأزهما حتى تصلا إلى تجوييف. اضغط في ذلك التجوييف. إذا كان الأنف مغلقاً أزح إصبعيك إلى الخارج أفقياً حتى تصل إلى الأذنين متبعاً الخط الخارجي من عظمي الوجنتين.

### المساحة الفارغة في الصمغ: المعدة (3) (لاحتقان الجيوب)



ازلق إصبعيك الوسطيين من محجري عينيك باتجاه الأسفل إلى قاعدة عظمي الوجنتين حيث يوجد انخفاض حتى تصلا إلى محاذاة منخريك. أدرهما حول هذا التجوييف لكي تحدد موقع نقطة الضغط لتنفس تشي إليها.

### الدوخ الماصف: المرارة (2)



باستخدام إبهاميك، أوجد أخدوداً في قاعدة جمجمتك. أبق راحتي كفيك مفتوحتين وأصابعك قريبة من قمة رأسك وأنت تزلق إبهاميك إلى الخارج لكي تتبع الأوتار الموجودة تحت هذه الحافة. أخفض رأسك إلى الأمام ثم ارفعه. اضغط بنعومة في التجوييفين الموجودين في الحافة الخارجية لهذين الوترين مستخدماً رؤوس أصابعك لكي تنشط نقطة الضغط.

### السكب الوازر: الكبد (3) (لآلام الرأس الصدغية وللدوار)



حدد موقع التجوييف بين العظمين المؤدبين إلى إبهام قدمك والإصبع الثانية. بدءاً من النسيج الموجود في قاعدة أصابعك ازلق إبهامك إلى الورا إلى حافة الأخدود الذي يشير إلى نقطة الضغط. افركه بدوائر صغيرة وتخيل أنك تضخ إليه تشي.

### ضي الجبل: المثانة (57) (لآلام الرأس القفوية/الخلفية)



إزلق إبهامك إلى الأسفل من أعلى عضلة بطة الساق إلى انحدار في الوسط. ينبغي أن يكون هذا هو الجزء الأثخن من العضلة في ثلث طول البطة. اضغط هناك. نشط تشي موضعية بأن تضغط بشدة في هذه النقطة.

# تصفية فضائك العقلي

## البيئة

تتفاعل طاقة تشي الخارجية لديك بطاقة تشي الموجودة في عقلك، وتبعاً لنوعية هذا التفاعل ستجد التفكير بذهن صافٍ أمراً أصعب أو أسهل. من أجل الأفكار الكبيرة والعريضة، تحتاج إلى أن تجد فراغاً كبيراً فوق رأسك وحوله لكي تسمح لطاقة تشي لديك بأن تنتشر مولدة الحرية لاستكشاف جميع الاحتمالات. إذا كانت الغرفة مقيدة وملاى بالاثاث أو فيها فوضى فإن سرعة طاقة تشي العقلية لديك واتجاهها سيتقيد، وهذا يؤدي إلى أفكار معوقة وإحساس بأن خياراتك محدودة.

سيساعدك إعداد الجو المحيط المثالي للتفكير على الخروج بإبداع عقلي. أوجد - إن أمكن - مكاناً واسعاً وغير مكوم بحيث تستطيع أفكارك أن تأخذ شكلها الصحيح. الإعداد المثالي - من وجهة نظري - هو مكان فيه طاقة تشي متجددة وحررة الحركة ومعرضة لنور الطبيعة والهواء النظيف والمنعش. إذا كانت تشي في فراغك ساكنة فستسعى إلى إعاقة أفكارك، جاعلة من الصعب عليك أن تكون صافياً وواضحاً وإيجابياً وتقريراً في محاكمتك. أيضاً، إذا كانت تشي المحيطة بك محبوسة في المكان نفسه لمدة طويلة وبطيئة الحركة وهرمة فستفقد الطاقة المنشطة المطلوبة للموضات الفجائية من الإلهام.

يمكنك أيضاً أن تستخدم الأماكن العامة للتفكير بإبداع. تعلم أن تستفيد إلى أبعد حد من محيطك: انظر حواليك وزر أماكن تعتقد أنها قد تفرز نوع محيط تشي الذي تشعر أنك بحاجة إليه للوصول إلى أفكار نيرة - قد يكون المكان معبداً أو مكتبة أو متحفاً أو بهواً في فندق أو مقهى مزدحماً.

### احرص على وجود الضوء

إن الأماكن المعرضة جيداً للهواء النقي وضوء الشمس - كالفناءات والمسارح تملأ طبيعياً بتشي منعشة ومتجددة، فهي أماكن ممتازة لنوع التفكير الصافي والبناء الذي يحسن التركيز المطلوب لإيجاد الإجابات الحيوية - على عكس الأقبية أو الغرف المظلمة.

## تعزيلة الربيع

إن أسرع طريقة لمد تشي لدى عقلك بالطاقة هي أن تحسن مستوى الطاقة في الفضاء الذي تعيش فيه عن طريق إعطائه صفاءً وبريقاً. رتب تعزيلة الربيع مرة في السنة لكي توقف بناء الفوضى الجديدة وتشبي الراكدة. الربيع هو الوقت الأمثل لهذا النشاط لأنه جوه الطبيعي المليء بضوء الشمس وبطاقته المتحركة صعوداً والطارجة.

تشير الأماكن التي يتجمع فيها الغبار إلى أماكن إبطاء طاقة تشي أو انحباسها. وعندما تصل إلى تعزيلة الربيع أخرج كل شيء من مكانه ولمع كل الزوايا المظلمة كلياً بقماشة لكي تعكر طاقة تشي الراكدة. أزل كل ذرة من الغبار والوسخ من الغرفة. اقترح أن تقوم بتعزيلة الربيع في يوم جاف ومشمس حيث يكون الجو مستهضاً ومنعشاً. افتح كل النوافذ لكي تسمح بنفخ تشي المنشطة إلى بيتك. أنصحك بإزالة كل الفوضى غير اللازمة لأنها واحد من أهم المتهمين في الحد من حركة تشي ومن زخمها.

تجعلك البيئة غير المرتبة تفكر في أفكار مضطربة وغير محفزة وغير ملهمة. ومع قيامك بتعزيلة الربيع سينطلق في عقلك على التوازي مكافئٌ لذلك - سيبدأ عقلك بطرد أية أفكار باهتة ربما تعيقك عن إيجاد الحلول التي تبحث عنها. إذا كان لديك حديقة أو تراس فخذ ما استطعت من أغراضك إلى الخارج وعرضها للشمس. هذا مهم على وجه الخصوص مع الأثاث الطري - كالستائر والحرامات وأغطية المائدة والفرشات والوسائد - فلهذه الأشياء ميل خاص لتجميع الغبار وطاقة تشي الراكدة والتعبية.

بعد أن تخرج كل شيء إلى مكان فيه تهوية جيدة اغسل السجاد حيث تتجمع معظم الغبار والطاقة المطوقة. وإذا رغبت فيحسن بك أن تغسل جدران بيتك بإسفنجة أو قماشة رطبة.

## تقليل الفوضى إلى الحد الأدنى

تحبس الفوضى حركة الطاقة وتحجز تشي في أماكن محدودة لأوقات طويلة. ويقود ذلك إلى فساد الهواء الذي يجعل من الصعب عليك أن تخرج عن الأفكار المكررة التي لم تعد مفيدة. إذا أردت أن تصفي عقلك من الأفكار غير المفيدة فارم بممتلكاتك المتعلقة بهذا النوع من السلبية.

عندما تنتهي تعزيلة الربيع، يكون الوقت قد حان للتفكير في أي الممتلكات أنت بحاجة إليها بالفعل قبل أن تعيد كل شيء إلى مكانه. إن التحدي الأكبر عندما تريد التخلص من الفوضى غير المرغوب بها هو فصل ما تحتاجه بالفعل عما يأتي في طريقك وحسب. لبعض الأشياء قيمة معنوية كبيرة وقد تشكل ارتباطاً مهماً بالماضي أو ذكرى لأحفادك. إذا كنت غير واثق من رغبتك بالتخلص منها فخرنها في علبة



أو جرار. وحالما تجد نفسك بحاجة إليها استرجعها من مخبئها. يجب أن تحتفظ بالذكرى فقط إذا كان لها قيمة على المدى البعيد. إذا استطعت، أحجم عن شراء الحاجات على الهوى عندما لا تكون بحاجة حقيقية لها. برأيي، أن يكون لديك القليل من الأشياء الخاصة بك فعلاً خير من أن يكون لديك الكثير من الأشياء قليلة الفائدة.

## طقوس التطهير

بعد تنظيف وتلميع بيتك، اسع إلى شحن مكان عيشك روحياً عن طريق التطهير العقلي. غيّر جو الغرفة عن طريق إشعال أفكار موجبة من طاقتك العقلية. ركز وتأمل على ما تحاول بلوغه. كلما زفرت تخيل أنك تحرر أفكاراً موجبة لتكسو بها كل مساحة في الغرفة.

إن قرع الجرس هو طقس تطهير فعال يمكنه أن يساعدك عن طريق مساعدتك في تحسين الطريقة التي تشع فيها طاقتك إلى محيطك. عندما تهتز أمواج الصوت في الهواء فإنها تنقل تشي وتحرك الطاقة المعوقة. وإذا شعرت أن الطاقة في غرفتك "مسطحة" فاحمل جرساً واقرعه في أية زاوية وفي أي مكان يتجمع فيه الغبار. أبقِ جرساً بجوارك واقرعه كلما راودك إحساس أو فكرة وأردت إطلاقها. وكبديل عن قرع الجرس يمكنك أن تصفق بيدك بصوت عالٍ وأن تحرر أنفاساً سريعة وقوية، وذلك لكي تسرع حركة تشي.

اجلس أو اركع أمام شمعة مضاءة وأسقط كل الأشياء الموجبة التي تريد أن تبلغها في هذا الفراغ في لهب. وجه طاقة تشي إلى قاعدة اللهب مع كل زفير. ركز أفكارك على وهج الشمعة واستخدم طاقتها الإشعاعية لنشر طاقة تشي العقلية لديك في الغرفة. وكما أن إسقاط الأحاسيس الإيجابية في الفضاء يحسن من جودة الجو المحيط فإن ملأه بأفكار سلبية وغير منتجة يولد محيطاً محبطاً. تجنب

المشاجرات في أي من المساحات المغلقة

الخاصة بك. إذا هدد جدال علاقتك بشريكك فإذهبها إلى الخارج لتحصلا على تغيير سريع في الطاقة يمكنه أن يهدئكما معاً.

إن تنظيف مكان عيشك عن طريق ذرّ الملح البحري على الأرض

- من وقت لآخر - قبل أن تذهب إلى النوم قد يكون مفيداً جداً. ينفذ الملح البحري إلى الطاقة السلبية ويسمح للطاقة الطازجة





والجديدة بالدخول. وفي الصباح اشفط أو اكنس الملح لكي تتخلص من هذا التركيز السلبي من الطاقة. كرر هذا الإجراء عدة مرات حتى يغدو محيطك نقياً كلياً وتصبح قادراً فيه على أن تفكر وتعمل بصفاء. يصبح هذا الإجراء القوي أقوى إذا أرفقته بتقنيات تأمل وقرع جرس وأصوات تصفيق.

إذا كنت تعاني من صعوبات في حياتك وبدا أن لا شيء يسير على ما يرام فحافظ على مكان عيشك بعيداً عن هذه الأحاسيس المشوشة عن طريق الخروج بانتظام والسير لكي تشجع نفسك على تغيير سرعة تقدمك. خلال تجوالك في الهواء الطلق خذ أنواعاً مختلفة من تشي الخارجية ميسراً على نفسك العودة من تنزيهتك وأنت تشعر بنهوض المهمة وشحن الطاقة.

## قم بتصفية مكان عملك

إذا كنت تعمل عملاً حراً أن تدير عملك من بيتك فإن الاستخدام الجيد لهذا المكان للتفكير الإبداعي والبناء يصبح في غاية الأهمية. رتب الأغراض التي تستخدمها بكثرة للعمل في الأماكن التي تكون فيها مرئية وفي متناول اليد. وخزن الأشياء التي تستخدمها من وقت لآخر في صناديق أو حاويات مُعنونة حيث يمكنك تصنيفها حالما تنتهي منها في هذا اليوم. حاول أن تخلق مخازن فاعلة وسهلة التنظيف وأن تجعل الأغراض المفيدة في متناول يدك. قبل أن تقرر أي نوع من وحدات التخزين ستشتري أو تنشئ صنف الأغراض التي تحتاج إلى التخزين مسجلاً ملاحظة عن تكرار استخدامها وعن نوع التخزين الممكن في مكان عملك المتوفر.

# توسيع عقلك

## التأمل/التبصر

يعرّف التركيز بأنه القدرة على تجميع عقلك في شيء واحد دون اضطراب أو ملل أو تطير في أحلام اليقظة، وهذا الفعل - أي التركيز - يمكن أن يُرْفَع ويسمو كثيراً من منظور طاقة تشي الموجودة بحيث تستطيع أن ترسو في اللحظة الراهنة وتبقى متجذراً في الحاضر.

إن دخولك في تشي المحيطة بك يعطيك إحساساً قوياً بالاتصال مع العالم. وإذا تعودت "العيش ليومك" فإنك ستصبح قادراً على تجميع قواك في أشياء دون أن تشغلك الشواغل سواء من أفكارك حول المستقبل أو الماضي. إن مفتاح العيش في "الآن وهنا" هو أن تجد أبسط الأشياء أشياء خارقة. درّب عقلك على ملاحظة التفاصيل الصغيرة للحياة وخصوصياتها، وخصص وقتاً للملاحظة الحقيقية لما يحيطك والتحري عنه ودراسته بطريقة تسلب انتباهك مرة بعد مرة. يجد الكثيرون منا أن من الأسهل المحافظة على التركيز إذا كان النشاط يجلب إحساساً بالمنافسة فينا أو فيه تجد إلى حدا ما. إن مقارنة وضع تركيز هادئ بطريقة أهدأ وأكثر انضباطاً هو أمر أصعب.

إضافة إلى مشي تاي تشي في الصفحتين (.....) توجد طرائق أخرى لبلوغ تركيز عميق. أولاً، اقترب أكثر من اللحظة الراهنة وذلك بأن تتوقف وتساءل نفسك أسئلة ترتبط بالمهمة التي تقوم بها. وثانياً، استخدم حواسك الخمسة لمساعدتك على رؤية التجربة والإحساس بها وسماعها وشمها وتذوقها إن أمكن.

## تلميحات عملية حول التأمل

اجلس أو اركع أو قف براحة. أبق ظهرك مستقيماً بحيث تبقى جميع مراكز الطاقة (الشاكرا) متحاذاة تحت شاكرا القحف. في هذا الوضع يكون شحن مراكز الطاقة السبعة بتشي جديدة أسهل. البس ثياباً قطنية فضفاضة أو تأمل وأنت عارٍ بحيث يكون جسمك على احتكاك مباشر مع طاقة تشي المحيطة.

أرح يديك على رجليك والراحتان متجهتان إلى الأعلى لكي تتفاعلا مع طاقة تشي المحيطة. أياً يكن الوضع الذي تجلس فيه افتح راحتي يديك لأن ذلك يحسّن تدفق تشي، أبق عمودك الفقري منتصباً ومستقيماً ومسترخياً وتجنب الصلابة.

ركز انتباهك على تنفسك لكي تدخل تدريجياً في حالة من التأمل العميق. التأمل هو طريقة فاعلة ولطيفة لتدريب العقل على تنمية القوة والصفاء والفهم. ومع ازدياد استرخائك، ستشعر بأن أنفاسك ستصبح أقل شدة.

ضع شيئاً أو نقطة في الغرفة موجودة على ارتفاع مناسب ومريح للتحديق ويمكنه بسهولة أن يستحوذ على اهتمامك. ركز عليه. ومع تزايد تركيزك ستعرف عيناك ببطء أكثر.

في البداية، قد تطول جلستك بضع ثوانٍ فقط، ولكن حالما تتدرب وتجهز عقلك بالطرق

### نقاط التركيز

يمكن تهدئة العقل المهتاج عن طريق تثبيت نظرة بعناية على شيء واحد كالشمعة. ومع تكرار التمرين ستساعدك هذه الممارسة البسيطة على أن تكبح تدفق الأفكار غير المرغوب بها.

## التأمل بالشمعة

يحسّن هذا التمرين الخاص بالتأمل العميق من فعل التركيز باستخدام غرض ما - كالشمعة مثلاً - كنقطة محرّقة. إن التأمل بالشمعة هو نقطة بداية جيدة لتدريب عقلك في جلسات تأملية أطول. اختر مكاناً لا تشتت فيه عينك بأي حركة غير لهب الشمعة المتأرجح. أشعل الفتيل وضع الشمعة أمامك بحيث يكون اللهب على مستوى نظرك. ضعها بحيث يكون وجهك إلى الشمال إذا أردت أن تمتص نوعاً أكثر هدوءاً من طاقة تشي أثناء تدرّيك أو كنت تتمنى أن يسهل عليك النوم بعد التأمل.

استرخ وتنفس ببطء وعمق، وأنت تشعر بالأثر الكامل للهواء وهو يدخل إلى جسدك ويخرج منه عبر داخل أنفك وحنجرتك ورئتيك. اشعر ببرودة الهواء الداخل أثناء الشهيق وبدفئه أثناء الزفير.

ثبت عينيك على الشمعة أمامك ولاحظ اهتزاز اللهب. توقف لتأخذ شكله وحوافه وحركته وطريقة تغيير اللون من أسفله إلى أعلاه. سل نفسك أسئلة تملأ عقلك بالفضول والعجب. وأنت تغوص عميقاً في حالة التأمل، أوجد طرائق لتركيز اهتمامك والحفاظ على انتباهك متركزاً على الشمعة فقط.

إذا بدأت تفقد التركيز فاسمح لنظرتك بأن تتجه إلى خارج محرق التركيز طوال الزفير فقط، وعندما تشهق اسمح لعقلك أن يمتلئ بالأفكار. سل نفسك أسئلة عن مساءل تهملك. حفز عقلك بسؤال قيم، واسترخ وتأمل في اللهب أمامك، وانظر هل دخلت أية إجابة إلى عقلك. أيضاً، اصرف انتباهك إلى أي أفكار قد تأتي إلى ذهنك في هذه النقطة. وعندما تصبح جاهزاً ابدأ بالخروج من حالتك التأملية.

المهدئة للتأمل فستصبح قادراً على التأمل لعدة دقائق في الجلسة الواحدة.

## رؤية الهالات وتفسيرها

إن المبادئ الأساسية نفسها التي تنطبق على التأمل بالشمعة تسم القدرة على استكشاف هالتك أو هالة غيرك أو حقل طاقة تشي خارجياً.

اشترك مع شريك لتنفيذ التمرين التالي. سله أن يقف أمام جدار أو خلفية بيضاء. حضر نفسك ذهنياً بأن تدخل أولاً في حالة من الاسترخاء باستخدام تقنية التأمل بالشمعة. ابدأ بالنظر إلى شريكك. بدل تحديقك إلى حافة جمجمته. ثبت عينيك بعناية على نقطة تلاقي الحد الخارجي لرأس شريكك مع الخلفية البيضاء حتى تصبح رؤياك غير واضحة.

باستخدام عينيك ابدأ بتعقب الحافة حول قحف شريكك. خفف تحديقك نوعاً ما عن طريق التركيز على نقطة في المنتصف بين رأس شريكك وبين الخلفية البيضاء. استرخ واستمر في جعل ذهنك مركزاً على السطح الخارجي لرأس شريكك. يجب أن تكون قادراً في النهاية على رؤية سديم باهت حوله.

إذا كررت ذلك التمرين عدة مرات أو كنت مجتهداً في تمرينك فستصبح قادراً بسرعة على استخدام هذه الإشارات لفهم مستويات طاقته. يشير اللون الأصفر الذهبي عموماً إلى صحة جيدة. أما اللون البرتقالي أو المحمر فيرجح معه كون الطاقة الداخلية زائدة النشاط، وأما وجود مسحة زراق أو اخضرار فيترافق مع وجود طاقة تشي أقل في الجسم. لاحظ هل طاقة تشي لدى شريكك موزعة بانتظام أم أنها زائدة في بعض النقاط على غيرها. تشير الأماكن حول رأسه التي تظهر فيها الهالة مشعة أكثر إلى وجود تشي قوية. وقد يكون ذلك عائداً إلى فرط نشاط تشي أو إلى تحرير للطاقة من وقت قصير أو إلى عدم قدرة الإمساك بها - ببساطة.

تشير الألوان المعكرة أو الباهتة وقلة الإشعاع إلى وجود ندرة في النشاط الكهرومغناطيسي، ربما بسبب كون شريكك ممسك بطاقة تشي لديه أو لأن هناك ضعفاً. تحدث هذه الظاهرة كثيراً عندما يشعر الشريك بالإحباط أو الاكتئاب. سيلزمك تمضية وقت كثير في استكشاف الهالات قبل أن تصبح قادراً على محاكاة ما هو نمطي وما يشكل إمكانية لوجود اضطراب في تشي. إن لون الهالة حول رأس شخص ما سريع التغيير لذلك تحقق من أن تأخذ عدة قراءات قبل أن تصل إلى حكم نهائي.

## تطهير العقل

يُصفي هذا التمرين عقلك عن طريق تعزيز تدفق متجدد من تشي حول رأسك. تبدأ طريقته بتركيز تشي في مركز رأسك ثم تركها تشع خارجاً وتلتقط هذه الطاقة المحررة المزيد من تشي في طريقها قبل أن تُطرح من الجلد.

ابدأ بالتركيز على نقطة في مركزك مثل شاكرا المعدة. ولّد صورة عقلية لوصفها. احمل هذه الصورة بعين عقلك لبضع ثوان وتخيّل إضاءة شمعة ذات لهب ينشر الضوء والدفع وهو يترجرج.

مع تخيلك لهذا الضوء وهو ينبعث وإحساسك بدفعه يشع إلى الخارج تخيل أن كل خلية من جسمك تعيد ضوءاً أصفر ذهبياً وهي تُشبع باللهب. لا تندفع وراء هذه السلسلة وخذ وقتك لاستعراض التفاصيل حتى تتجنب فقدان التركيز.

حالما يبلغ هذا الضوء العقلي الجلد الذي يغطي رأسك تخيل سهاماً من الومضات المضيفة خارجة من رأسك وانفجاراً مضيئاً خارجاً إلى الجو المحيط. كرر هذا الجزء حتى تصفي كل طاقة تشي العقلية الراكدة. لا تندفع فيها - مع ذلك - فقد تصل إلى حالة من التطير وعدم الراحة إذا أصبحت طاقتك مشحونة زيادة.

## تهدئة تشي داخل رأسك

أحد التبصرات المفضلة لدي هو ذلك الذي يساعدك على تهدئة تشي العقلية عن طريق فتح شاكرا الحنجرة والسماح لتشي بأن تصرف من رأسك إلى مراكز الطاقة الأدنى. تخيل أنك تضع يديك على رأسك. اشعر بهما تضغطان بلطف على جمجمتك. تخيل أن يديك تمران عبر قحفك إلى دماغك. اسمح لأصابعك بأن تداعب مركز مخك وتغلقه. دع رأسك برفق وأنت تسترخي وافتح فمك وحنجرتك. تنفس من فمك منتبهاً انتبهاً خاصاً إلى إحساس عبور الهواء عبر شاكرا الحنجرة المفتوحة. تخيل تشي تتدفق ببطء إلى الأسفل من رقبته إلى صدرك أو بطنك لكي تولد وهجاً دافئاً. كرر ذلك عدة مرات حتى يصل عقلك إلى المستوى المرغوب به من الهدوء. تتضمن فوائد هذه التقنية المزيد من الاسترخاء وتحسناً في النوم والإحساس بالاطمئنان.

# الفينج شوي

في الفينج شوي، تقسم الطاقة إلى أربع نقاط رئيسية للبوصلية: الشمال والجنوب والغرب والشرق، وكذلك الاتجاهات الأربعة التي بينها: الشمال الشرقي والشمال الغربي والجنوب الشرقي والجنوب الغربي. ويرتبط كل نمط من تشي بوقت معين من اليوم وبفصل معين. وأبسط طريقة للنظر إليه هي أن تفكر أين تقع الشمس في السماء في كل اتجاه. مثلاً، ترتفع الشمس في الشرق بادئة طاقة محرّكة ومستنهضة وتعرب في الغرب مشعة طاقة أكثر تركيزاً. اقرأ التوصيفات المختلفة وفكر في نوع تشي الذي يمكنك الاستفادة من الحصول على المزيد منه في

حياتك.

كلما انتقلت إلى اتجاه جديد للبوصلية تصبح تحت تأثير نوع محدد من تشي، لذلك إذا تعرضت له لمدة كافية فستمتص في النهاية ما يكفي من هذه الطاقة وتأخذ بعضاً من خصائصها. تشير شاكر القحف إلى الأعلى وهو الاتجاه الذي نمتص منه الطاقة بجاهزية قصوى. أكثر الطرائق طبيعية لإعادة توجيه تشي هي عبر رأسك أثناء النوم، ثم بالجلوس ومقدمة جسمك متجهة نحو اتجاه محدد. ستحتاج إلى مراجعة ذلك كثيراً لأن احتياجاتك تتغير مع الوقت، وقد تستفيد من التعرض لأنماط مختلفة من تشي في مراحل مختلفة من حياتك.

## الجنوب الشرقي

الوقت: منتصف الصباح (الضحى) عندما تكون الشمس صاعدة في السماء.

الفصل: أواخر الربيع وأوائل الصيف.

الفوائد: تعزز فيك القدرة على التخيل والإبداع وانفتاح الذهن. وتساعدك على أن تكون أكثر حساسية وتبحث عن التجانس مع الآخرين.

مخاطر التعرض الزائد: ترفع الإحساس بنفاذ الصبر وسرعة الغضب.

## الشرق

الوقت: الصباح الباكر عند شروق الشمس.

الفصل: الربيع.

الفوائد: تحرض الرغبة في البدء بمشاريع جديدة. وتعزز اليقظة والقدرة على التركيز على التفاصيل وحسن التدبير والتحليل والدقة.

مخاطر التعرض الزائد: تُفاقم الأحاسيس الموجودة للغضب والإحباط.

## الشمال الشرقي

الوقت: الصباح الباكر عند الفجر.

الفصل: أواخر الشتاء وأوائل الربيع.

الفوائد: تولّد الحافز والدافع والإقبال على الحياة وهذه أشياء مطلوبة لانتهاز الفرصة والريح والمنافسة والمغامرة في اتخاذ قراراتك.

مخاطر التعرض الزائد: قد يقودك إلى إرضاء مطامعك عن طريق محاولة التلاعب بالآخرين.

في الطراز الشرقي النمطي يعرض الشمال في أسفل الدولاب بدلاً من أعلاه. على كل حال، يمثل الشمال هنا الشمال على البوصلية أو على الخريطة.



## الاتجاهات الثمانية

### الجنوب

الوقت: منتصف النهار (الهجرة) حيث تكون الشمس في قمة السماء.

الفصل: منتصف الصيف.

الفوائد: ترفع الأحاسيس الانفعالية والإثارة والفخر والكرم.

مخاطر التعرض الزائد: قد تقود إلى أحاسيس المتمركز حول الذات التي تسبب الشد النفسي والهيجان الهيستري.

### الجنوب الغربي

الوقت: آخر الغروب عندما تكون الشمس هابطة في السماء.

الفصل: أواخر الصيف وأوائل الخريف.

الفوائد: تساعدك على الشعور باستقرار داخلي وأمن. وهي مثالية لكي تصبح أكثر اهتماماً وصبراً وتعاطفاً مع الآخرين وتودداً لهم.

مخاطر التعرض الزائد: قد يقود إلى الاعتمادية (التبعية) والغيرة.

### الغرب

الوقت: بداية الليل عند الغروب.

الفصل: الخريف.

الفوائد: تعزز نظرة الدعابة والفكاهة والرومانسية والقناعة في الحياة. وتعطيك المزيد من التركيز على مواردك المالية ومشاريعك.

### الشمال الغربي

الوقت: آخر المساء عند الغسق.

الفصل: آخر الخريف وبداية الشتاء.

الفوائد: تسمح لك بأن تضبط بطريقة فيها مسؤولية ووقار وتعزز ثققتك بحدسك والتصرف بحكمة.

مخاطر التعرض الزائد: تنزع إلى إيقاظ نزعة الاستبداد والعجرفة لديك.

### الشمال

الوقت: في الليل عندما يكون الظلام دامساً.

الفصل: منتصف الشتاء.

الفوائد: تزيد من الدافع الجنسي والروحانية والاستقلالية. وهي مثالية لتحسين الحياة الجنسية وللحمل. وجيدة لتقوية صحتك وقدرتك على الاستشفاء الذاتي وحيويتك الإجمالية.

مخاطر التعرض الزائد: قد تقود إلى أحاسيس التحفظ والانطواء التي تنتهي بالعزلة.



## النوم بالاتجاه الصحيح

للأحلام المزعجة والكوابيس. وهذه الطاقة مثالية إذا أردت أن تكسب معنى لتوجهك في الحياة فهي تقودك لتصبح أكثر قدرة على اتخاذ القرار والتركيز والمنافسة.

### الشمال الغربي (285-345)

يعزز النوم ورأسك متجه إلى الشمال الغربي النوم الطويل العميق. وقد تكون هذه الطاقة الناضجة معيقة إذا كنت شاباً أو خالي المسؤولية، وهي مناسبة أكثر لشخص أكبر عمراً أو أقل نزعة للتغيير. نشطة في الغسق وفي أواخر الخريف أو في الشتاء. يجلب الشمال الشرقي طاقة مرافقة للقيادية والمسؤولية.

### الجنوب الشرقي (105-165)

إذا نمت ورأسك متجه نحو الجنوب الشرقي فميساعدك ذلك على إحياء علاقة ضعيفة أو التحرر من عقبات الإبداع التي تعوق نتاجك. إن الطاقة من الجنوب الشرقي مترافقة مع صعود الشمس والربيع المنقلب إلى صيف. وهذه الطاقة تساوي وقت النمو ومفيدة لرفع مستويات تشي المتضائلة، لذلك فعليك الاحتفاظ بها إذا أردت بلوغ غايات بعيدة الأمد.

### الجنوب الغربي (195-255)

وجه رأسك إلى الجنوب الغربي لكي تشعر بالانسجام والانفتاح والاندماج بالمجموعة وإرادة العمل مع الآخرين، وكذلك تحسين نوعية حياتك وعلاقاتك وحياتك العائلية ومكان عملك. إن طاقة تشي الجنوبية الغربية هي طاقة هادئة بطيئة الحركة مع وجود نقاط من النشاط المتزايد في المساء وفي

**الشرق (75-105)**  
إذا نمت ورأسك مواجه للشرق فستجد نفسك أكثر طموحاً ولهفة لإنجاز الأشياء. الطاقة القادمة من الشرق نشيطة ومركزة وتعبّر عن أوقات البدء بالأشياء. إنها تساعدك على الاستيقاظ بحماس للبدء بيومك ويمكنها أن تعطيك تلك الدفعة الصغيرة الإضافية إذا كنت تواجه صعوبة في النهوض من السرير. إنها ممتازة في بناء حياتك والشروع بالمشاريع الجديدة.

**الضرب (255-285)**  
إن النوم ورأسك متجه نحو الغرب مفيد للحفاظ على علاقات جيدة وتحسين حياتك الجنسية لأنه يعزز روح الدعابة والحيوية مع شريكك. تجمع الطاقة القادمة من الغرب بين فوائد النوم المريح وأحاسيس الاطمئنان. وتجلب هذه الطاقة الرومانسية حالة من الاسترخاء تأتي مع الشعور بالاطمئنان وهي أكثر فاعلية عند غروب الشمس وخلال الخريف.

**الشمال الشرقي (15-75)**  
كن حذراً من النوم ورأسك متجه نحو الشمال الشرقي لأن هذه الطاقة الجافة والثاقبة قد تقطع النوم الجيد في الليل وتجعلك حاد الطبع وتزيد من رؤيتك

احكم على اتجاه نومك الحالي مستخدماً بوصلة. لكي تأخذ قراءة، وجّه جسم البوصلة بالاتجاه الذي تتجه إليه قمة رأسك وأدر القرص بحيث تطابق الإبرة الدرجة صفر. سجل الاتجاه الذي يطابق فيه القرص مركز جسم البوصلة. اقرأ التوصيفات التالية لكي تكتشف أي التصرفات ستتناسب وحاجاتك.

### الشمال (15-345)

إذا كان رأسك متجهاً نحو الشمال فستتحسن نوعية نومك وإحساسك بالسلام والهدوء وستقترب أكثر من العالم الروحاني. ويمكن أن يساعدك ذلك على الشعور بأنك أكثر حميمية ومحبة ورقة وأكثر قدرة جنسية ولكنها عادة طاقة لشخص شاب ونشيطة.

### الجنوب (165-195)

إن كل شخص عنده مشكلة في النوم أو يسهل أن يشتد نفسياً أو عنده فرط عاطفة أو يواجه عدم استقرار في علاقة ما ينبغي ألا ينام ورأسه متجه إلى الجنوب. وهو مثالي إذا كنت عازباً أو كنت تبحث عن الشغف والرغبة بأن تكون موضع اهتمام الآخرين. إن تشي القادمة من الجنوب - وهي أكثر نشاطاً في وسط النهار وفي منتصف الصيف حيث تكون الشمس في قمة السماء - قوية وحارة ولاهبة.



# الجلوس بالاتجاه الصحيح



## الشرق (75-105)

إذا أردت أن تشعر بمزيد من الإيجابية والتركيز والثقة بالنفس مع تقوية إضافية لاحترام الذات، فضع كرسيك باتجاه الشرق. هذه الطاقة مثالية إذا أردت أن تبدأ مهنة جديدة أو أن تضع أفكارك موضع التنفيذ لأنها تعزز الطموح والحماس للشروع بالأشياء.

## الضرب (255-285)

اجلس لتواجه تشي القادمة من الغرب عندما تبحث عن اليقظة المالية المرتفعة، ولكن احذر التعرض الزائد لأنه قد يدفعك إلى التباير. الغرب هو أفضل اتجاه للجلوس عند الخروج في عطلة لأنه يجبرك على الشعور بالرومانسية. تجنبه عندما تشعر بالوهن والانطواء. هذه الطاقة الخريفية الغروبية تساعدك على إدخال الطاقة والاحتفاظ بها وتجعلك تشعر بالاطمئنان والتمركز والراحة.

## الشمال الشرقي (15-75)

اجلس ورأسك متجه نحو الشمال الشرقي عندما تبحث عن نوع من الصفاء الذهني اللازم لاتخاذ القرارات التي تمسك عن اتخاذها. وهذه الطاقة ملائمة لمساعدتك على التفوق في الألعاب الاستراتيجية وستجعلك أكثر صلابة، وسرعة في انتهاز الفرص ومنافسة مع سلسلة متصلة من الريح.

## الشمال الضربي

(285-345)

إذا كنت تسعى إلى أن تكون جدياً للغاية أو كنت خارج السيطرة فتجنب الجلوس متجهاً نحو الشمال الغربي. فهذه الطاقة مرافقة للمساء ونهاية السنة - وهي مثالية عندما ترغب في مراجعة حياتك والحصول

آخر الصيف. استخدم هذه الطاقة لمساعدة الآخرين ولتصبح أكثر عملية. عندما ترتب موضع جلوسك يجب أن تكون المساحة أمامك مفتوحة لكي تسمح لطاقة تشي لديك بالانتشار إلى الأمام. احم ظهرك بأغراض كالجدار أو قطعة أثاث كبيرة أو نبتة ضخمة وكثيفة. اجلس ووجه جسم البوصلة بعيداً عنك. لكي تحكم على الاتجاه الذي تواجهه، أدر القرص بحيث تصبح الدرجة صفر بمحاذاة الإبرة. ارجع إلى التوصيفات التالية لكي تتبين أي نوع من تشي تمتصه من حيث تجلس الآن، وجد هل عليك أن تجلس في مكان مختلف لكي تحصل على نوع مختلف من تشي.

## الشمال (15-345)

اجلس مواجهاً الشمال عندما تتلمس الراحة والاسترخاء وتوق إلى العمل بهدوء لوجهك. تترافق الطاقة الشمالية مع السكون الهادئ لليل والشتاء. وتجلب هذه الطاقة القدرة على الاسترخاء والمضي مع التيار وهي ملائمة جداً لإيجاد السلام الداخلي عبر التأمل وأنواع أخرى من التمرين الروحاني. وهذا النوع من تشي - الذي يحفز الأصالة والاستقلالية والموضوعية - مثالي عندما تريد أن تخرج من نفسك وتلاحظ الأشياء من منظور جديد.

## الجنوب (165-195)

استدر لتواجه الجنوب إذا أردت أن تشعر كما الحيوانات الاجتماعية وذلك بأن تعيش في حالة من عدم الرسمية مع أصدقائك أو عند التسلية. تنشيط تشي اللاهبة والنهارية القادمة من الجنوب القدرة على التعبير عن النفس والانبساط إلى الخارج. وتساعدك هذه الطاقة الحيوية والمحفزة للعقل على الوقوف وتحسين سمعتك.

على صورة أنقى عن اتجاهك على المدى الطويل. تجعلك تشي الشمالية الغربية تشعر بالاسترخاء الكافي لإعمال حدسك وحكمتك الطبيعيين بحيث تشعر بأنك منظم وضمن السيطرة، وهي تساعدك أيضاً في أن يراك الآخرون شخصاً يستحق الثقة وأميناً ومستقيماً.

## الجنوب الشرقي

(105-165)

وجه كرسيك إلى الجنوب الشرقي إذا أردت أن تحلم وتطلق خيالك - مفيدة عندما تريد التفكير في خياراتك واتخاذ القرارات الصعبة أو مواجهة التحديات - إن طاقة تشي الجنوبية الشرقية ممتازة إذا أردت أن تولد أفكاراً جديدة مستخدماً إبداعك.

## الجنوب الضربي

(195-255)

إذا كان رأسك يعمل وقتاً إضافياً فاجلس ووجهك متجه نحو الجنوب الغربي لكي تجلب هذا الفائض من تشي بالغة النشاط. إن طاقة تشي الجنوبية الغربية مفيدة جداً لكسب العملية وإتمام المهام المعقدة على نحو منهجي. أعد إيجاد قديمك عندما تحصل على هذه الطاقة المساندة الأرضية والجبالية للأمان.

# تعزيز النوم الأفضل

## البيئة

في ظروف النوم المحببة تصبح طاقة تشي الداخلية لديك أكثر انسجاماً وتناغماً، وذلك لأن تشي سريعة التدفق تصبح أبطأ، وتشّي المكثفة تبدأ بالتبعثر، وتشّي الطازجة تدخل إلى المناطق التي تنقصها. ومع انتقال الطاقة حول جسمك وتحرر جزء منها في جو غرفة نومك فإنها ستمكنك من معالجة مكونات المشاعر (وخاصة السلبية منها) على شكل أحلام. وإذا لم تُفَقِ ورأسك صاف وهادئ فقد يكون هنالك تأثير تمزيقي في العمل. أحد الاحتمالات هو أن الطاقة في غرفة نومك مشوشة للغاية ولن تسمح لطاقتك بالتحرر بحرية أثناء الليل. تحقق من أن مكان نومك طري ومريح لأن طاقة تشي المبعثرة وبطيئة الحركة لها أثر مهدئ وستساعد في هدهدتك لتنام.

يمكن لبعض السمات في الغرفة أن تساهم في جعل المكان غير صحي للعيش. وفيما يلي سناقش الأماكن الشائعة للمشاكل التي تؤثر في الطاقة تأثيراً سلبياً في غرفة النوم، وسأعطي بعض نصائح فينغ شوي والبدائل والتسويات العملية.

## السقف المنخفض والمنحدر

يضغط السقف المنخفض طاقة تشي في الغرفة ويركزها ولا يقود إلى نوم مريح. وفي هذا الوضع من الأفضل أن تنام على سرير منخفض أو على أريكة منخفضة بحيث تكون المسافة بينك وبين السقف كبيرة. استخدم النباتات الورقية لكي تشتت طاقة تشي المكثفة؛ إذا يساعد كبر مساحة سطحها على إسقاط ونشر تشي. باستخدام مصابيح الطاولة وأضواء البلاط سيتولد جو مُضايِق. بدلاً من ذلك استخدم الأضواء الخافتة كالنواصات الجدارية والأضواء الموضعية لكي تعكس الإنارة على السقف.

إن النوم تحت سطح مائل ومنخفض سيُجري تشي باتجاهك وسيولد هالة من تشي الكثيفة وبطيئة الحركة حول رأسك. استخدم الأقمشة لكي تبطئ هذا البنيان: علق ظُلة (غطاء) من السقف فوق سريرك أو بطّن الجدران بمواد مجمدة تجعيدات ناعمة.

## الحواف الحادة

يعزز الأثاث ذو الحواف الحادة والنقطية تسريع طاقة تشي في حركة دائمة. تحقق من عدم وجود أية نقاط وزوايا حادة مباشرة في سريرك لأنها ستوجه تشي الدائرة باتجاهك وربما تزعج نومك. أغلق كل أبواب غرفتك ولطف خشونة الزوايا الحادة عن طريق وضع النباتات والأقمشة والمسابع أمامها. إذا كنت تجدد بيتك أو تصمم بيتاً جديداً فلا تدع فيه أية حواف حادة.

## الأقمشة والألوان والاتجاهات

الفوم والبلاستيك مثالان عن المواد المركبة المشحونة بكهرباء ساكنة تتفاعل مع تشي

الموجودة في الغرفة. لذلك فمن الأحسن أن يكون لديك فراش قطني أو من شعر الفرس أو القش. تحقق أيضاً من أن البياضات والحرامات مصنوعة من مواد طبيعية كالحريير والقطن والصوف والكتان.

عزز النوم المريح بالألوان الفاتحة المهدئة اللطيفة التي تهدئ تشي في غرفتك. إن الأضواء غير المباشرة والمبعثرة والمنعكسة من السقف أو الجدران تلطف وتطري الجو. لجعل طاقة تشي تهبط، ليكن لديك شموع وأضواء أرضية وأضواء طاولة خافتة ومنخفضة.

**الطاقة الحيوية**  
يمكن أن تساعد النباتات أيضاً في إبطاء حركة تشي في الغرفة إذا وضعت حيث تُجرى طاقة تشي المحيطة تحت السقف المنحدر وتلتقط السرعة. ستعكس حقول طاقة تشي لدى النباتات طاقة تشي السالبة وتعيد التوازن إلى مستويات الطاقة مولدة بيئة معيشية صحية تمتص منها طاقة تشي منعشة وطازجة.

إذا كنت ماضياً في فترة من الشد النفسي ولم تكن قادراً على النوم فأدر سريرك بحيث يتجه رأسك نحو الشمال. سيجلب ذلك المزيد من طاقة تشي الهادئة والليالية والشتائية التي تساعد في تهدئك وهدهدتك كي تنام. وإذا لم ينجح ذلك فدع سريرك يواجه الغرب أو الشمال الغربي لأن كلاً من هذين الاتجاهين يعكس طاقة الغروب والمساء المهدئة والمرخية.

## المرايا والسطوح العاكسة

ربما لن تنام نوماً جيداً في الليل إذا كان عندك مرآيا أو سطوح عاكسة في غرفة النوم. إنها تعكس وتسرع تدفق تشي في الغرفة وهذا سيؤرقك في الليل. أزل المرآيا أو غطها بقماش في الليل. لا تؤثر المرآيا الموجودة داخل الخزائن.

## الحقول الكهرومغناطيسية

التلفزيون والحاسب وقارئ الأقراص المضغوطة تشع حقولها الكهرومغناطيسية التي تزعج طاقة تشي الموجودة والمجال المغناطيسي لكوكب الأرض أيضاً. لاختبار ذلك امش حول حواف سريرك حاملاً بوصلة لكي ترى هل تهتز الإبرة. إنزع أسلاك الكهرباء وأطفئ المعدات الكهربائية عندما لا تستخدمها.

# الطقوس قبل الذهاب إلى السرير

## التأمل/التبصر

إن السر وراء النوم الهانئ في الليل هو أن تحرك بعضاً من تشي الزائدة من رأسك إلى جسدك. وهذا سيساعد في تهدئة الأشياء التي تشغل ذهنك جاعلاً الانجراف إلى النوم أسهل. إن تحرير المشاعر في المساء قبل النوم يساعدك على النوم بسلام دون التعرض للكوابيس والأحلام المزعجة. أعتقد أن هذه عادة جيدة في نهاية كل يوم أن تبدأ بعملية تنظيف وتصفية تحضر عقلك لصباح اليوم التالي. في هذا المقطع، سأصف عدداً من التقنيات التي تساعدك على تحقيق الاستفادة من نوم ليلي تام، وسأعطيك نظاماً تحلل وفقاً له ما تفعله على أساس يومي دون أن ترحل الأفكار المترسبة والمراجعات والشكوك التافهة. ستشجعك هذه الطقوس على التحرك إلى الأمام عن طريق تحسين أدائك العقلي خلال اليوم.

## فكر في يومك

حاول أن تُعدّ لنفسك سلسلة من المهام البسيطة لتتهيأ خلالها ليومك. ستسمح لك نقطة المراجعة أن تفكر في محتوى يومك في المساء وتنتظر إلى المسائل المعلقة والتي تحتاج إلى الإنهاء - إن وجدت - من زوايا مختلفة. حاول أن تتجنب ترحيل المشاكل إلى صباح اليوم التالي.

اعبر في عقلك على يومك كله وخذ ملاحظات حول أي شيء سبب لك الإزعاج أو عدم الارتياح أو القلق. هنئ نفسك على كل الأشياء التي سارت على ما يرام وتمت. راجع الأشخاص والأحداث والقرارات التي جعلتك غير سعيد وفكر في كيف كان يمكنك أن تعالج الأشياء بشكل مختلف. حدد الطرائق المختلفة لاستخدام هذه العوائق والعقبات وتحويلها لصالحك. سيساعد هذا التمرين العقلي في غرس معنى للإغلاق قبل أن تستسلم للنوم. افعل ذلك بأقل قدر ممكن من الموضوعية.

اشعر بالارتياح والابتهاج لوجود طريقة أخرى للقيام بشيء أفضل في المرة القادمة. عبر التاريخ، لم ينجح الكثير من الاختراعات إلا بعد سلسلة من المحاولات الفاشلة لذلك فإن هذه الطريقة قوية للتعلم. حضر نفسك للتغلب على التحديات المتوالية بأن تفكر وتتعلم من أخطاء حساباتك وهفواتك.

تأكد من أنك تنفذ تمارين «أول فكرة في اليوم» التي عرضناها في الصفحات (.....) وفي نهاية اليوم، أحكم على مدى نجاحك في الشعور بالطريقة

## نقع القدمين

- 1 ملعقة طعام من الملح البحري.
- 1 وعاء كبير.

إذا كنت تنام نوماً ليلياً متقطعاً لأن عليك أن تذهب باستمرار إلى الحمام فهذا يشير إلى أن المزيد من طاقة تشي يجب أن تهبط إلى قدميك من مسار طاقة المثانة. اسكب ماءً حاراً في وعاء وأضف عليه الملح واختبر الحرارة قبل أن تنقع رجليك مدة عشر دقائق. يجب أن يكون الماء بحيث تكاد لا تحتمله. افرك قدميك بقوة، ثم جففهما ثم اتجه رأساً إلى السرير. سيحث ذلك تشي على الهبوط.



## كوزو التفاح

- ½ كوب من خلاصة التفاح.
- 2 ملعقة طعام من مسحوق الكوزو.

في ركوة صغيرة سخن خلاصة التفاح. حل المسحوق في ½ كأس من الماء البارد وأضف المزيد من الماء وأنت تحرك بانتظام حتى لا يتكتل. أضفه إلى خلاصة التفاح. اشربه دافئاً. ستساعد طاقة تشي القوية والهابطة للكوزو وطاقة تشي المرخية الموجودة في خلاصة التفاح على فتح بطنك وستحث تشي على التدفق إلى معدتك.

## المشروبات الليلية

إن تناول مشروبات معينة قبل النوم مباشرة سيساعدك على تحريك الطاقة من رأسك إلى بطنك. هذه الحركة الهابطة مثالية عندما تريد الاسترخاء وتهدئة ذهنك والحصول على نوم ليلي هانئ.

### شاي البابونج

إذا كنت ترغب بالشعور بالنعاس فاشرب شاي البابونج ذا الأثر المهدئ على النظام العصبي. وللحصول على أكبر تأثير ممكن استخدم أوراق الشاي الحيوية والواسعة، مع أن أكياس الشاي جيدة أيضاً. اسكب ماء مغلياً فوق الشاي ودعه يحل لعدة دقائق. دعه يبرد قبل أن تشربه.

### مشروبات الفواكه الحارة

إن تناول عصير الفواكه الحار – كالتفاح أو الإجاص – سيفتح تشي الموجودة في بطنك ويرخيها، وكذلك سيحدث فراغاً تستطيع أن تعبر منه من رأسك. إذا كانت عضلات بطنك متشنجة فسيكون من الصعب تحرير فائض طاقة تشي من عقلك.

إملاً نصف كأس بخلاصة التفاح ثم املاه بالماء. اسكبه في ركوة وسخنه حتى يجيش. اسكبه واشربه ساخناً.

التي أردتها في البداية. إذا لم تكن ناجحاً فحلل ما كنت تحتاج إلى تغييره حتى تشعر بالطريقة التي أردتها. إن المرور – ببساطة – في هذه العملية من المحاكمة بطريقة موجبة ويوماً بعد يوم سيقويك من الداخل شيئاً فشيئاً.

## التأمل قبل الذهاب إلى السرير

لقد وجدت أن الأساس للنوم الجيد هو الفرشة الثابتة ذات النوعية الجيدة. إن السرير الذي فيه طراوة زائدة لا يدعم جسمك دعماً صحيحاً. أما الأريكة ذات القاعدة الخشبية - مثلاً - فلها ميزة مزدوجة في أنها مصنوعة من مواد طبيعية وتسدك. استلق على السرير وسوّ جسمك في وضعية نوم مريحة. قد تحتاج إلى اختيار الوسائد أو المناشف الملقوفة لتسنيدها كإسفل الظهر والرقبة والركبتين. إن المنشفة الملقوفة هي مساعد جيد جداً للنوم لأن من الممكن ترقيقها وتسميكتها. ضع منشفة تحت رقبته وسوّ سماكتها حتى تتمكن من إراحة رأسك مع المحافظة على استقامة رقبته وتمدها. ضع شيئاً ما تحت أسفل ظهرك لكي توسّده وتسوي المساحة بين رقبته وقاعدة عمودك الفقري. ضع حشوة تحت ركبته لتساعد في تغطية وركبه.

## جهد تشي تستقر لديك قبل وقت النوم

1 استلق على ظهرك على الأرض. اسحب قدميك باتجاهك واثني ركبتيك. دع ذراعيك يسترخيا، وكذلك رقبته وكتفيه. ارفع عجزك قليلاً عن الأرض وأنت تشهق. وعند الزفير دع عجزك ينزل إلى الأرض برفق.

2 في البداية ارفع عجزك مسافة قصيرة جداً ثم زد المسافة تدريجياً. كرر ذلك عدة مرات قبل الذهاب إلى النوم. إذا شئت فأتبع

هذا التمرين ببعض تمارين التأمل.

### ■ تلميح:

تهز هذه الطريقة طاقة تشي الراكدة في قاعدة عمودك الفقري. إنها تشجع تشي المحبوسة على التبعر مع دفعها إلى الجريان من قمة الرأس عبر العمود الفقري.



وحالما تسترخي استرخاءً تاماً، ابدأ باستنشاق الهواء ببطء إلى بطنك. ركز على تنفسك لكي تساعد في تهدئة عقلك. ابدأ سلسلة التحضيرات للنوم. أغلق عينيك وركز على أعلى رأسك. اشعر بالجلد الذي يغطي جمجمتك. وكلما زفرت تخيل أن تشي في هذه المنطقة تعوم خارجه. أدر عينيك في محجريهما ودعهما تستقران إلى الأسفل. أرخ فكك دون أن تدع فمك يُفْتَح. مدد رقبتك وتخيل كل تشي الهاربة من مفاصلك إلى الغرفة. ارفع كتفيك برفق ودعهما تسقطان على السرير. تخيل تشي وهي تُطرد كالغبار عن البطانية وأنت تنفضها. كرر ذلك عدة مرات حتى تحس أن كل التوتر قد تبخر. مدد ذراعيك خارجاً قليلاً ودع تشي تتدفق من عقلك إلى يديك. افتح يديك وأغلقهما بسرعة وبرفق وكأنك ترفض تشي من أطراف أصابعك إلى الجو المحيط في غرفة نومك. كرر ذلك عدة مرات لكي تحرر طاقة تشي الهرمة. ارفع كتفيك واحفظهما بالتناوب - وكرر هذه الحركة مع وركيك - لكي ترسل موجةً تعبر عمودك الفقري إلى الأسفل. تصور نفسك كأفعى: حيث تنزلق عضلاتك بعضها على بعض، ويؤدي ذلك إلى سقوط تشي المجمعة في الثنايا إلى الأرض عبر بطانة الفرشة. أدر عجزك في أسفل ظهرك عن طريق سحب الوركين إلى الأعلى والأسفل وجاعلاً تشي الزائدة في هذه المفاصل تذوب وتفرغ بعيداً. ابسط رجلك وتخيل أن تشي تعبر جسمك إلى رجلك. هزهز أصابع قدميك وأدر كاحليك لكي تعزز التدفق الحر لتشي من قدميك. خفف حركاتك ببطء حتى تصبح في حالة من الاسترخاء التام.

### التبصر قبل الذهاب إلى النوم

استلقِ أرضاً وتصور شمساً حمراء عميقة. راقب الغيوم القرنفلية وهي تعبر من أمامها. لاحظ القرص الشمسي وهو يصغر حتى يغوص في الأفق. ركز على هذا الوهج الأحمر وهو يتقلص واشعر بطاقة تشي الزائدة لديك وهي تنصب في الغروب. دع كل الإحباطات والتجارب غير السارة وخيبات الأمل تتدفق بعيداً عنك إلى مئوaha الأخير.





# طاقة تشي والجسم

تعد الأفعال التخيلية الذهنية الإيجابية قناة فعالة لإرسال وتحريك التشي المفيد إلى تلك المناطق من الجسم التي هي عرضة لنمو التوتر، كالرأس، العنق، القلب، المعدة، والعمود الفقري. إن الكي وحك الجلد سوف يساعد على معالجة المساحات المتمركزة للتشي العالق أو المنحصر، في حين أن التاي تشي والتشي غونغ سوف يحافظان على التشي متحركاً في جسمك. حتى الملابس التي ترتديها والألوان التي تحيط بك سوف يكون لها تأثير على نوعية التشي بينك وبين محيطك. من أجل جسم صحي وجميل، قُم بالاختيار من بين تشيكة من صفات التشي المغذية.

# استخدام عقلك لتصريك طاقة تشي عبر جسمك

## التأمل/التبصر

إذا كنت قادراً على القيام بتخيلات ذهنية إيجابية فعالة، فإنك تستطيع إرسال تشي مفيدة إلى الخلايا الموجودة في أجزاء مختلفة من جسمك فيما يقوم عقلك بالتركيز على كل خلية منها بدورها. أوجد مكاناً تشعر فيه بالراحة وبيعت فيك إحساساً جيداً وطاقة طبيعية، لأنك سوف تتلقى قدرًا وافراً من تشي المحيطة خلال هذا التمرين. اختر موقعاً فيه نباتات ومسطحات طبيعية وهواء نقي والكثير من ضوء الشمس. إذا كان الطقس جميلاً فاجلس خارجاً. عدل تصوراتي عن المعالجة بما يتوافق مع جسمك واجعلها - ببساطة - برنامج عمل يجعلك تنطلق. حالما تحصل على الثقة يمكنك أن تبتدع تمارينك الذهنية الخاصة لتنظيم وتكثيف التغيرات على تشي الداخلية الخاصة بك.

### التحضير للارتحال داخل جسمك

استلق بشكل مريح على ظهرك. وإذا لزم الأمر ادم رقبتك وأسفل ظهرك وركبتك بواسطة وسائد أو مناشف ملفوفة. ابدأ بالتنفس ببطء وعمق إلى بطنك. ضع إحدى يديك على سرتك لتتحسس بطنك يرتفع ويهبط بالتوافق مع كل نفس يدخل ويخرج. تخيل أن تقوم بامتصاص طاقة تشي وتخزين مؤونة منها في بطنك.

في المرحلة التالية ابدأ بتعريف نفسك على بنيانك التشريحي عن طريق طرح أسئلة متصلة بكل مكان مفرد بعينه (أسئلة مثل: كيف يبدو؟ وكيف يشعر؟). ومن المهم أن تحدد حالة مناطق مختلفة هل هي مسترخية أم متوترة، نشيطة أم متعبة، ساخنة أم باردة، قاسية أم ناعمة، ثقيلة أم خفيفة.

وبينما أنت تزور بعقلك أجزاء مختلفة من جسمك حاول أن تستغرق في كل جزء بما يحتاجه من وقت. كلما استطعت التعمق في عملية اكتشاف الذات هذه مع المحافظة على تركيزك ازدادت قوة التشي المرسل إلى الخلايا المستهدفة.

للقيام بالتمارين التالية حاول أن تجلب إلى مخيلتك يدين قادرتين على التغلغل إلى داخل جسمك ليقيم بتدليك وتسكين وتحريك تشي عبر ثنايا جسمك الداخلية. كذلك حاول أن تخلق مخزوناً ذهنياً من لون مريح ودافئ أشبه بالذهبي أو البرتقالي أو الأصفر. وفيما يسافر عقلك عبر أجزاء مختلفة من جسمك اسمح لتلك الخلايا المحيطة بأن تتشرب هذا التدرج اللوني. تذكر دائماً أن ترفق تخيلاتك مع أصوات تثير التشي من خلال الاهتزاز، فهذا سيعطي أعمق الأجزاء في بنيانك التشريحي تدليكاً منشطاً ومناسباً مستخدماً القوة القادمة من الذهن والصوت.

## تحرير التشنج من قاعدة الجمجمة والعنق

تخيل أنك تقوم بتدليك دماغك وإخراج التشنج الزائدة من الجمجمة إلى المحيط الخارجي. وفيما أنت تقوم بهذه العملية اشعر بمؤخرة رأسك وقد أصبحت أخف وزناً. تصور رقبتيك وقد أصبحت ممدودة بشكل كامل (كآلة الأكواديون) بحيث تتباعد الفقرات بعضها عن بعض مفسحة المجال للتشنج بالتححرر. تخيل صوت التشنج المضغوط منذ زمن وهو ينطلق.

خلال قيامك بهذه العملية فكر في عضلات عنقك وكأنها أوتار كمان تصدر - عند مداعتك لها في مخيلتك - أصوات طقطقة خفيفة. اشعر بها ترتخي تدريجياً ويتحول صوت الطقطقة هذا إلى لحن ساحر. افتح شاكرا الحنجرة بإصدار همهمة منخفضة الحدة. غير الحدة وحرك الاهتزاز صعوداً ونزولاً على طول حلقك كي تحرر تشنج الراكدة. تخيل أن العضلات الممتدة في أعلى كتفيك تبدأ بالتلين والتمدد تدريجياً عند استرخائها وتناولها لتصدر صوتاً جميلاً. قد يكون من المفيد في هذه المرحلة أن تتصور الشمس وهي تلمح كتفيك بدفء منتشر وشاف. تحرر من همومك ومسؤولياتك واربط نفسك باللحظة التي تعيشها. باستخدام مخيلتك، حرك ذراعيك على طولهما نحو الأسفل مع الشعور بخفتها حتى تبدو كأنهما قادرتان على الطوفان بعيداً. استخدم يديك التخيليتين بتدليك التشنج نزولاً عبر ذراعيك عاصراً إياها خارج رؤوس أصابعك. أول عناية خاصة لمرفقيك ومعصميك لأن التشنج يمكن أن تنحصر في المفاصل. استخدم ذهنك لتفتح هذه المفاصل وتحرر تشنج البالية. مع كل زفير تصور لهاً طويلاً من التشنج المحترقة نحو الخارج عبر رؤوس أصابعك جاعلاً هذه النهايات أسخن شيئاً فشيئاً.

## نشر تشنج عبر الرأس

ركز انتباهك على شاكرا القحف الموجودة في قمة رأسك. وتخيل أنك تقوم بفتحها كصمام لتحرير التشنج الفائضة كالنافورة التي تقوم برش الماء. بعد ذلك حول انتباهك إلى عظام جمجمتك. تخيل أنك تقوم بنشر تشنج عبر هذه العظام حتى جبهتك. تصور أنك تحمل محجري عينيك؛ ضاغطاً عليهما ومرخياً إياهما بلطف، كل ذلك براحتي يديك التخيليتين فيما تقوم في الوقت نفسه ببث التشنج إليهما مُصدراً طبقة عالية من الهمهمة. يجب أن تشعر باهتزاز متوسط الشدة في المنطقة الواقعة تحت عينيك تماماً. أبطئ سيل الأفكار بأن تتصور أنك تقوم بإطفاء الأضواء في حجرات مختلفة من دماغك حتى تستطيع الراحة في الظلام. اسمح للأفكار الزائدة بالانطلاق إلى المحيط الخارجي. في مخيلتك، قم بتحريك يديك عبر ممرات أنفك الهوائية، منظفاً وفاتحاً إياها لتنفس بحرية أكبر. تصور أن الريح تهب عبر هذه القنوات. أرخ فكك السفلي ودع أصابعك التخيلية ترتب على مفصليك لتحرك التشنج العالقة بهما. إذا قمت بهمهمات مرافقة ذات طبقات منخفضة فستغدو قادراً على الإحساس بهذه الأصوات تهز عظام وجنتيك مرخية جيوب وجهك من داخل قنواتك الأنفية.

### تدليك القسم العلوي من الظهر

ضع يديك التخلييتين على قمة المجموعة الفقرية التي تشكل عمودك الفقري. ابدأ بتدوير هذه الفقرات بحيث تدور الواحدة منها بعكس جهة دوران الأخرى. اشعر بالعضلات والنسج الرخوة على جانبي عمودك الفقري وهي تصبح أكثر نعومة وتحرراً ومرونة.

كرر هذه العملية على طول ظهرك من أعلاه حتى أسفله. تخيل أنك تمسك أعلى فقرة وتحركها بقوة من جانب إلى آخر محدثاً موجة تتجه نزولاً على طول عمودك الفقري وصولاً إلى منطقة العُجْز. اشعر بكل فقرة تنحني على نظيرتها محدثة فراغاً جانبياً بين الاثنتين يمكن لتشي المحتجزة أن تُفَلت منه. تخيل صوت هذه التشي القديمة المضغوطة وهو يتحرر. ذلك عمودك الفقري محدثاً صوت (آه) منخفض الطبقة، محولاً إياه إلى صوت (أوه)، منتهياً بإحداث همهمة منخفضة. اشعر بهذه الأصوات تهتز في أسفل ظهرك قبل أن تنتقل صاعدة على طول عمودك الفقري وصولاً إلى حنجرتك.

ابدأ في مزيلتك بتدوير لوجي كتفيك مدلكاً النسج الرخوة الواقعة تحتها وساحياً كتفيك نحو الخلف ومفسحاً المجال أمام صدرك حتى يفتح قدر الإمكان. تنفس بعمق في صدرك، مالتاً رثيتك في كل مرة بالهواء وموسعاً إياهما إلى حدود سعتهما القصوى. تصور الهواء الداخل وهو يحرق الأوكسجين إلى دورتك الدموية. وفيما أنت تخرج هواء الزفير أخرج معه الكآبة والمشاعر المثقلة مصدرراً صوت (آه) حتى تشعر بقفصك الصدري يهتز. دع الهواء الخارجي يلتقط هذه المشاعر المطروحة.

### تركيز الاهتزازات في القلب

ركز على قلبك واشعر بكل نبضة منه وهي تحمل معها الدم النقي الصحي علا شكل طاقة تتموج في أنحاء جسمك. فيما أنت تصدر صوت (أوه)، اشعر بهذا الإيقاع وهو يحرك التشي خارج محيط جسمك. جرب طبقات مختلفة حتى تصل إلى النغمة التي تستطيع تركيز الاهتزاز في قلبك. إذا كنت تعاني من أوقات صعبة استعمل هذه الاهتزازات الصوتية لتتخلص من مشاعر التوتر.

ارجع إلى نموذج تنفسك الطبيعي. ومع كل نفس داخل أصدر صوت هسهسة وأنت تخيل بأن حجابك الحاجز يدفع نحو الأسفل أعضاءك الحيوية عاصراً إياها كإسفنجة لتتخلصك من التشي القديمة، ويسمح للتشي النظيفة النقية بالدخول. هذا الصوت يجب أن ينشأ من مؤخرة حلقك أو سقف فمك. شد عضلات بطنك حتى تشعر بالصوت بالقسم العلوي من معدتك. التقط مشاعر الغيرة أو الغضب وقم بلفظها عبر الصوت مع النفس الخارج.

### تسليط الطاقة على البطن

قم ذهنياً بتسليط طاقة قوة ودافئة على عدتك. حرر أي ضغط تشعر به عبر سرتك وهدئ المساحات المتوترة بحركة تدليكية بواسطة يديك التخلييتين. من أجل استرخاء أكبر، أحدث أعمق صوت ممكن من بطنك ودع القلق وعدم الاستقرار يخرج بعيداً.

حوّل انتباهك إلى كليتيك. احملهما بيديك التخلييتين بلطف وأبقهما دافئتين وأنت تربت عليهما بعناية. أصدر صوت همهمة وتخيل أنك تمسدهما حتى تصبحا لماعتين. إن المخاوف العميقة تكون متوضعة هنا لذا استعمل هذا التصور لتدليكها إلى خارج جسمك.

### تحرير التشبي المنحصرة من منطقة الخصر نزولاً

انتقل ذهنياً في عملك إلى القسم السفلي من جسمك، مخرجاً التشبي الراكدة بتدليك أية أوجاع أو آلام في عظام القسم السفلي من الظهر والوركين ومنطقة الحوض. ثم ركز انتباهك على القسم العلوي من ساقيك. بواسطة يديك التخيليتين قم بتحريك التشبي وأنت ترخي هذه العضلات، واستعمل أصواتاً تخيلية لتحرر حُرْم العضلات الممتدة داخل فخذيك وخارجهما. ركز تفكيرك على ركبتيك لتحرر التشبي العالق من هذه المفاصل واشعر بأريطة الركبة وأوتارها وهي تصبح أكثر مرونة وليونة. قم ذهنياً بتقوية رصفتيك لتشعر بهما تتحملان كامل ثقل جسمك.

حول انتباهك إلى بطني ساقيك، ومددهما في مخيلتك لتزدادا مرونة. مددهما وذلكهما بيديك التخيليتين حتى تبدأ بالارتخاء. اعصر كل التشبي المنحصر بحيث تستطيع طاقة جديدة منشطة التدفق مكانه.

بعد ذلك، ركز تفكيرك على قدميك اللتين تثبتان التشبي نحو الأرض. انتقل بمخيلتك إلى عظام كاحليك ثم إلى العظام التي تصل إلى أصابع قدميك كل واحدة بدورها. حاول الشعور بأنك تمدد هذه العظام محفزاً التدفق الحر للتشبي. اشعر بهذه العظام تصبح أكثر ليونة فاتحة المفاصل ومفسحة المجال أمام التشبي المتحجرة. ذلك أحمص قدميك بيديك التخيليتين متصوراً ألسنة لهب طويلة من التشبي وهي تومض خارجة من أصابع قدميك. حرر التشبي إلى مسافات لا بأس بها مع كل نفس خارج.

أخيراً، تصور نفسك مستلقياً على شاطئ والماء الدافئ يغسل كامل جسدك. اشعر بأمواج من طاقة التشبي المنعشة تعيد شحنك من أعلى رأسك حتى أسفل قدميك.

عندما تكون قد أنهيت رحلتك الذهنية على كامل خارطة جسمك خذ بضع ثوانٍ لتحفظ وتسجل لقطة عامة عن ماهية شعورك من رأسك حتى أصابع قدميك. يجب أن يشعر بدنك بالخفة والاسترخاء والتناغم مع العالم المحيط. إبقَ مستلقياً لدقيقة أخرى أو دقيقتين لتسمح لكمية أكبر من التشبي بالتدفق إلى داخلك.

# الكي

هناك طريقة صينية قديمة في العلاج الموضوعي تدعى الكي، وهي تستخدم غالباً بالاشتراك مع الشياتسو والوخز بالإبر. هذه الطريقة تحدث سيلاً متجدداً من تشي عبر تطبيق حرارة على نقاط ضغط محددة.

تطبق الحرارة تقليدياً على المناطق الفقيرة بالتشي وذلك بطريقة غير

مباشرة، باستخدام عيدان عشب خشبية كاوية لها شكل السيجار تصدر لدى احتراقها دخاناً دون وجود لهب. أما الطرق المباشرة في التطبيق فتتضمن رقعات كاوية لاصقة صغيرة يمكن أن تُشعل وتترك لتحترق رافعة

حرارة نقاط الضغط المحددة. وتحمل

حزمة العيدان الكاوية الملفوفة بعضها إلى بعض على مقربة من النقطة المتأثرة مع فائدة علاجية محددة.

ويمرر هذا المصدر الخارجي من الدفء تدفق تشي إلى النقطة. ويمكن أيضاً شراء الرقعات الكاوية

واللاصقة السهلة الاستخدام. بعد تلقي المعالجة راقب أية تغيرات تطرأ على حالتك النفسية والفيزيائية. الكي فعال جداً في تخفيف آلام الظهر والتعب وانخفاض مستويات النشاط والحيوية، ويمكن أن تستخدم لتسكين مشاعر القلق وعدم الاستقرار.

يمكن أن يستخدم الكي مع رفيق أو شريك ولكن يجب أولاً أن تحدد المناطق التي تكون فيها طاقة تشي متدنية جداً، وهكذا تستطيع الحصول على نتائج عيانية لتطبيق الكي في المكان المناسب. تبادل الأدوار مع شريكك بحيث تكون تارة المتلقي وتارة أخرى المعالج، مما يعود عليكما بفائدة المعالجة. سوف تحتاج إلى عود كاوية ومنضدة (من أجل الرماد المتساقط) ووعاء من الرمل (من أجل إطفاء العود) وقلم للتعليم يمكن إزالة أثره وبعض المؤشرات اللاصقة لتحديد أماكن ظهور الخطوط الأضيق.

## طريقة العمل

يستلقي الشخص الذي سيخضع للعلاج على بطنه، مع كشف ظهره بشكل كامل. من أجل تحديد الأماكن التي تكون فيها طاقة تشي عند شريكك منخفضة أو مرتفعة اضغط على جانبي العمود الفقري بواسطة السطح الخارجي لظفري إبهاميك مع سحبهما نحو الأسفل بزاوية معينة محافظاً على شدة الضغط التي بدأت بها.

يمكن أن تجري هذا الاختبار على أجزاء أخرى من جسم شريكك لتعرف كمية الضغط الموضوعي الذي يمكن أن يتحملها.

سوف تلاحظ وجود خطين أحمرين على ظهر شريكك، ويمكن أن يتضخم هذان الخطان في بعض الأجزاء ليصبحا على شكل شريطين عريضين، أو يظهرأ بشكل رفيع، ومن الممكن أيضاً ألا يبدوا بلون أحمر. ويشير الخط الواضح والقوي إلى الموقع الذي تخرج منه كمية كبيرة



## استخدام الكي في نقاط الضغط

قم بتثبيط تشي في خطوط منصفة محددة، وإنشاء حالة من الاستقرار في الأعضاء المطابقة، وحدد ماهية اللاتوازن الشعوري المصاحب.



2

من تشي إلى سطح الجلد؛ أما الخط الرفيع فهو يظهر أن طاقة تشي ضعيفة في تلك المنطقة وقد تكون المعالجة بالكي مفيدة لها. ولا توجد خطوة تشير إلى تدني أكبر من ذلك في كمية طاقة تشي.

باستخدام قلم التعليم، أشر إلى تلك الأجزاء من ظهر شريكك حيث تتوضع الخطوط الأرفع وذلك بإشارة (X)، أو



3

الصق مؤشرة بجانب هذه الخطوط.

إن طاقة تشي في أجزاء مختلفة من

الظهر ترتبط بأعضاء داخلية محددة

ومشاعر مفردة (لاحظ الشكل في

الأعلى). تعلم أن تربط كل عضو أو حس

بالجزء المقابل له على العمود الفقري.

وقد تكون هذه المعرفة حاسمة في حال

ظهور خطوط (ضعف) بشكل ثابت على

أجزاء معينة من ظهرك أو ظهر شريكك.

ويجب أن تركز التطبيقات السابقة على

تلك الأعضاء التي تجدها ضعيفة بشكل

واضح.

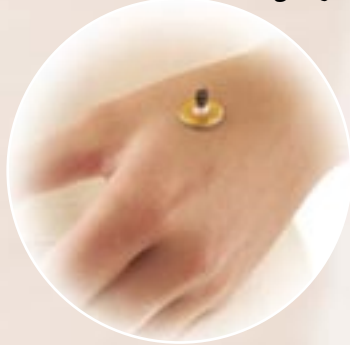
اعتماداً على حالتك أو حالة شريكك

الصحية، يمكن أن تلاحظ منطقة واحدة

أو عدة مناطق مماثلة للسابقة على كامل

طول الظهر. إذا أظهر الخط مناطق ضعف

الحرارة. وعندما تكون قد انتهيت، اسمح للجلد بأن يستقر مجدداً وعود إلى لونه الطبيعي قبل إعادة إجراء اختبار الإبهام السابق. يجب أن تظهر خطوط أكثر تماثلاً وذلك مع تدفق تشي بشكل أكثر توازناً. ومن الشائع أن تشعر بالنعاس بعد جولة من المعالجة.



مختلفة، فاختر ثلاثة منها تكون الأكثر ضعفاً وابدأ مباشرة لأن الخطوط الرقيقة تتلاشى بسرعة.

أشعل نهاية العود الكاوي وقم بتدفئة

كل منطقة معلّمة بإشارة (X) بتقريب

العود منها. قرب هذه الشعلة شيئاً فشيئاً

من جلد شريكك، مع تحريكها بسرعة

بعيداً عنه عندما تصبح الحرارة غير

محتملة. استمر بإجراء هذه العملية حتى

تصبح النقطة حمراء. كما أنك تستطيع

إبقاء يدك الأخرى قريبة إلى النقطة التي

يجري تسخينها بحيث تشعر متى تصبح

الحرارة مرتفعة جداً. أكد على شريكك

أن يخبرك عندما يشعر بشدة هذه



# الطعام من أجل جسم صحي وجميل

## الطعام

كلما تناولت الطعام فإنه يشارك في تكوين وتحديد مظهرك الخارجي لأن المواد الغذائية تجد حتماً طريقها إلى جلدك. ينتج هذا اللون الجميل للجلد عن وجود الألياف المرنة للمادة الأساسية، كما يمكن أن يعزى إلى قدرة النسيج على التنفس بشكل مناسب. إذا كانت هناك طبقة من الدهون متوضعة تحت الجلد معيقة الدوران فإن هذا سوف يؤثر بشكل كبير على تركيب جلدك. امنع هذا النوع من انسداد الدوران بأن تستعيز عن الدهون المشبعة في حميتك بدهون غير مشبعة؛ تناول كميات أقل من اللحوم ومنتجات الحليب ولكن احرص على زيادة كميات السمك واللوزيات والحبوب والشوفان التي تتناولها. أقتراح أيضاً مقداراً يومياً من الزيوت المكبوسة على البارد (أي الزيوت غير المهدرجة)، ذات النوعية الجيدة، وخاصة زيت الزيتون وزيت السمسم، فهي تحافظ على استقرارها الجزيئي عند الطبخ. أما عندما تستخدم زيوتاً معالجة عوضاً عن السابقة فإنها تتفاعل بتأثير الحرارة أثناء الطبخ وتتفكك محررة جذوراً حرة في جسمك ومسرعة الشيخوخة.

إن أنواع الطعام، المشتملة على كافة العناصر المقومة كالخضار والحبوب واللوزيات والبذور والفاكهة تضمن لك أن تأخذ الكثير من تشي الجيدة. ومن المهم أن تأخذ ذلك بالاعتبار، فبرغم أن الطعام الذي تتناوله يشعرك بالامتلاء لمدة قصيرة نسبياً فإنه يؤثر على أعمق الأجزاء من حقل الطاقة لديك وذلك بمحتواه من التشي التي تدوم فترة أطول بكثير. ومع مرور الوقت سوف ترشح هذه الطاقة عبر سطح جلدك.

تشتمل الحبوب على الأرز البني الكامل، الدُّخن، الشعير، الشوفان، القمح القاسي، الذرة، نبات الجاودار، القمح الأسمر، القمح غير المقشور. ولن تجعلك الحمية المؤلفة من تشكيلة مختلفة من أنواع الغذاء السابقة تشع بالحيوية والنشاط فقط، بل ستمكنك أيضاً من توجيه التشي المفيدة للاستشفاء والمحافظة على صحتك بحالة جيدة ومساعدة الآخرين. إن التغذية الجيدة هي حجر الأساس في إبقاء الأعضاء والعضلات والجلد لينة، لذا فقم باختيار الطعام الذي يحتوي على الكثير من التشي المرنة، ويمكن أن تستدل على ذلك من التركيبة الفيزيائية للغذاء.

أفضل مثال على ما سبق هو نبات الحمّاض (المتوفر في محال الطعام الصحي والأسواق الآسيوية)، وهو عبارة عن جذور نبات معين، يتمتع هذا الجذر بمرونة

## الأكل قبل النوم

لكي تستيقظ في الصباح التالي مفعماً بالطاقة، تناول آخر وجبة لك قبل ساعتين من النوم. إذا ذهبت للنوم بمعدة خالية فإن جسمك سيتمكن عندها من التركيز على معالجة وتوليد الخلايا والنسيج خلال الليل دون إضاعة الدم والطاقة على تفكيك وامتصاص تلك الوجبات المسائية المتأخرة. إن جهاز الهضم البشري مصمم ليتمكن قوة الجاذبية من سحب الطعام خلاله باتجاه الأسفل. لذلك فإن لبقائك منتصباً بعد وجبتك الأخيرة كل الأهمية على عكس ما يسببه الاستلقاء بشكل مبكر جداً من أخطار إبطاء عملية الهضم ككل.

عالية بحيث يمكن تشييه بشكل كامل في أي اتجاه قبل أن يعود إلى وضعه الأصلي دون أن ينكسر. ويزود الحمّاض الجسم بكمية كبيرة من التشي المرنة. بما أن الشيخوخة تؤدي إلى اليبوسة ونقصان القدرة على الحركة، لذلك ابدأ بالتعرف إلى تلك العوامل والمواد التي تنقص من قدرة المفصل على الحركة بسبب محتواها المركز والكثيف من تشي. الملح والشحوم المشبعة (الموجودة في اللحوم ومشتقات الحليب) والأغذية الجافة المحمصة كلها تؤثر على تشي الداخلية للجسم وتستنزف مرونته الطبيعية. الجلد المترهل والتجاعيد ويبوسة المفاصل وتصلب الشرايين كلها أعراض لنقص المرونة. إننا نكدس ونراكم السموم من خلال الأطعمة التي نتناولها (حتى لو اخترنا الحيوية منها) والهواء الذي نتنفسه. لقد تعرضت نوعية الهواء المحلي للإفساد بشكل كبير وملحوظ خلال السنوات الخمسين الأخيرة حيث تم إنتاج مواد صناعية كالبلستيك وMDF، التي تحتوي على الراتنج الذي يطلق بدوره أبخرة سامة، لاستخدامها في بناء وتجهيز البيوت "العصرية". تلتصق هذه الجسيمات على خلايا الجسم الشحمية، حيث تبقى بعيدة عن تناول الأذى الذي يمكن أن يلحق بها. إن تحسين عاداتك الغذائية: تمرينات التنفس العميق، النشاطات البدنية، تدليك وفرك الجلد، كل ذلك يساعد على التخلص من هذه المواد المؤذية عن طريق إتلاف وتقليص عدد الخلايا المخزنة للشحوم الحاوية على تلك المواد.

يجب الانتباه إلى أن الإفراط في تناول أنواع معينة من الطعام يمكن أن يؤدي إلى الحساسية التي قد تقود بدورها إلى آثار وخيمة على الحالة الصحية العامة. هذه المشاكل الصحية تتظاهر بصورة رئيسية على شكل طفح جلدي وربو وصداغ واضطرابات هضمية. لهذا عليك الحفاظ على درجة معينة من تشي عن طريق حمية متنوعة المكونات.

#### قواعد الانجذاب

بشرة مشرقة، شعر لناع، عيون براقّة، ألوان حية هي كلها مظاهر خارجية ومرغوب بها. عندما نبحث عن شريك محتمل، فإننا ننجذب كأفراد أو مجتمعات بسبب الطبيعة وقيمنا الثقافية والحضارية إلى أشخاص أصحاء بشكل واضح بهدف إقامة علاقات طويلة الأمد.

جرب وصفاتي لوحدتها لمدة لا تقل عن 10 أيام لتكتشف كيف ستشعر مع هذا النوع من تشي. لا تصر على إفراغ الصحنون إذا شعرت بالوهن أو الدوار أو بتعب غير اعتيادي في أي وقت من الأوقات. احرص على وجود الحبوب، الخضار، وأنواع مختلفة من الشاي مع كل وجبة تتناولها. اشرب كميات معقولة من الماء بين وجبات الطعام لتغسل بها المواد السامة. تناول أطباقاً تحتوي على الأعشاب البحرية التي تساعد على التخلص من تلك السموم التي نفذت إلى دورتك الدموية. إذا لم تكن ممن يحبون مزج الحبوب مع البقول أو السمك أو اللحوم أو مشتقات الحليب في وجبة واحدة، أو كنت تعاني من مشاكل سوء الهضم والحساسية تجاه بعض الأطعمة، فقم بتناول الخضار والسمك على الغداء، ثم الحبوب والخضار على العشاء.

في الصفحات القادمة، سوف تجد وصفات مختارة مفيدة من أجل تشي الخاصة بك. يمكن اعتبار شوربة الشعير طبق البدء المثالي من أجل الشعور بالخفة حيث أنها تحرر تشي المختزنة في حين أن خلطة أعشاب الكومبو البحرية وفطر الشاتياك والفجل تجعل من حساء الشويو شوربة غنية بالمعادن ومنقصة للشحوم. وتعد شوربة حب الدخن الحلو قمة بين الشوربات الحلوة والمغذية والسميكة القوام. وتعد كرات الأرز التي يستخدمها اليابانيون كطعام للنزهات والأسفار والتنقلات وجبات قائمة بذاتها.

يحتوي مخلل الفجل على ذلك النوع من التشي الذي يفكك الشحوم ويحللها ويمهد الطريق لفقدان الوزن. إن الملفوف المخمر وورق الملفوف المعد على شكل لفائف الصينيين غنيان بالتشي الممتاز الذي يفيد في تحسين الهضم ويساعد كبدك على تنقية وتنظيف دمك. ويعد شاي الشيباتاك شديد الفعالية في إزالة السموم ويجب شربه مرة واحدة فقط في الأسبوع. كما أن الشاي المحمص الأخضر الشبيه بالأرز يتمتع بنكهة شبيهة بطعم الجوز أكثر من الشاي الأخضر التقليدي وهو يقوم بنوع من التنظيف الداخلي.

### كن ما تأكل

الماكروبيوتيك، وهو فرع حديث من الحمية اليابانية التقليدية، يوصي بأن يعيد الطعام المغذي الذي يوشك المتلقى على تناوله التوازن إلى طاقة تشي الخاصة بالمتلقي.



## وصفات تشي المفضية

وقدمه.

جميع الوصفات هي لـ 4 أشخاص

### حساء الشويو

### شوربة الشعير

- 1 عشب الكومبو البحرية مقطعة إلى أجزاء
- 4 فطر الشيبيتاك المجفف.
- 1 جزرة متوسطة الحجم مقطعة إلى قطع ناعمة قطعياً
- 1 ساق كرفس مقطعة إلى قطع ناعمة قطعياً
- 1 فجلة مقطعة إلى شرائح ناعمة
- 1 ملعقة طعام من الشويو (حسب الرغبة).
- 1 ورقة عشب النوري البحرية مقطعة (من أجل التزيين).

- 1 كأس من الشعير المغسول
- 1 جزرة مقطعة إلى مكعبات صغيرة
- 1 ساق كرفس مقطعة إلى مكعبات صغيرة
- ½ فص ثوم مدقوق (حسب الرغبة).
- 1 ملعقة طعام من زيت السمسم (حسب الرغبة).
- ملح بحري (حسب الرغبة).
- حفنة من أوراق البقدونس (من أجل التزيين).

### شوربة حب الدخن الحلو

- ½ كوب من حب الدخن المغسول
- ½ كوب من اليقطين الحلو (ويفضل استخدام الكابوتشا اليابانية) مقطع إلى قطع كبيرة
- 1 جزرة مقطعة إلى قطع صغيرة
- 1 جزرة بيضاء مقطعة إلى قطع صغيرة
- 1 بصلة صغيرة مقطعة إلى قطع صغيرة
- 1½ ملعقة صغيرة من الملح البحري
- بصل أخضر مقطع بشكل ناعم (من أجل التزيين).

ضع الدخن في وعاء على النار. وقم بتحميصه ليحفر ويكتسب لوناً ذهبياً. أضف اليقطين، الجزر، الجزر الأبيض، والبصل فوق الدخن. اغمر الكل بالماء مع إضافة الملح. عندما يبدأ المزيج بالغليان، خفف النار، واتركه يغلي مدة 20-30 دقيقة. حافظ على الدخن مغموراً بالماء بحيث يمتص قدراً كبيراً منه. عندما يصبح حب الدخن طرياً، أطفئ النار، ثم زين بالبصل الأخضر وقدم الطبق.

ضع قطع الكومبو مع فطر الشيبيتاك في 4 أكواب من الماء البارد على النار حتى يبدأ المزيج بالغليان. اتركه يغلي مدة 10 دقائق. أزل الكومبو لتستعمله في طبق آخر. قطع الفطر إلى شرائح، ثم أعده إلى الوعاء مع الجزر والكرفس والفجل. أضف الشويو إلى الوعاء، واترك الكل يغلي مدة دقيقة واحدة. أطفئ النار. اترك الناتج حتى يستقر مدة 3-4 دقائق. ثم زين بعشب النوري البحري، وقدم الطبق.

ضع الشعير في وعاء على النار مع كأسين من الماء. انتظر حتى يبدأ بالغليان، ثم خفف النار تحته، غطه، واتركه يغلي مدة 10-15 دقيقة. أطفئ النار واترك المزيج طوال الليل. في اليوم التالي ضع الشعير والجزر والكرفس و4 أكواب من الماء في وعاء الطبخ. انتظر حتى يبدأ بالغليان، ثم اتركه مدة 15-20 دقيقة. أضف الثوم وزيت السمسم والملح البحري حسب الرغبة. اترك المزيج مدة 5 دقائق أخرى، ثم زينه بأوراق البقدونس



## كرات الأرز

- 3 أكواب من الأرز البني القصير
- ½ ملعقة صغيرة من الملح البحري (حسب الرغبة).
- 4 أوراق من عشبة النوري البحرية
- 2 خوخ اليوميبوشي مقسمة إلى أرباع.

اغسل الأرز جيداً عدة مرات، وضعه في طنجرة ضغط. أضف الملح. ضع الطنجرة على سطح مستو. أضف الخوخ واغمر الكل بالماء حتى يصل مستوى الماء إلى معصم يدك عند وضعها في الوعاء، ثم اتركه منقوعاً طيلة الليل. في اليوم التالي، أحكم إغلاق الطنجرة وضعها على نار متوسطة حتى تغلي. اترك الطنجرة على حالها مدة 40 دقيقة. أطفئ النار وارفع الغطاء بعد التأكد من زوال الضغط عبر الصمام. ضع

الأرز في وعاء واتركه حتى يبرد. في هذه الأثناء تكون قد قمت بتحميم أوراق عشبة النوري على النار حتى تصبح نصف شفافة. قطعها إلى أرباع وضعها على لوح التقطيع الجاف. رطب يديك والتقط حفنات من الأرز وشكلها على شكل كرات. ضع ربع خوخة في مركز كل كرة وأحكم الإغلاق عليها بكمية من الأرز، بعد ذلك ضع كل كرة ناتجة لديك على ورقة من أوراق عشبة النوري وغطها بورقة أخرى ثم قم بلفها على بعضها حتى تلتصق الأوراق بالأرز وتصبح على شكل لفافات. اضغط طرفي كل لفافة نحو الداخل. قدم الطبق.

## مظل الفجل

- 8 فجلات مغسولة ومقطعة النهايات
- ثلث كوب خل اليوميبوشي.

قطع الفجل إلى شرائح صغيرة وضعها جانباً. امزج ½ كوب من الماء مع خل اليوميبوشي في مقلاة. سخن المزيج حتى الغليان ثم أطفئ النار. اسكب المزيج فوق الفجل. اتركه مدة 10 دقائق ثم قم بتصفيته مع المحافظة على السائل. ضع الفجل في طبق التقديم. ضع المزيج السائل في البراد لتستعمله كمرق للسلطة أو في أطباق أخرى.

## الأرضي شوكة مع الجزر

- ملعقة صغيرة من زيت السمسم
- ½ كوب من الأرضي شوكة مقطع على شكل أصابع.
- ½ كوب من الجزر مقطع على شكل أصابع.
- ملعقة كبيرة من الميرين (اختياري).
- ¼ ملعقة صغيرة من الشيتشيبي.

- ملعقة صغيرة من السمسم المحمص (للتزيين).

سخن زيت السمسم في مقلاة. ثم اقل الأرضي شوكة فيه مدة لا تزيد عن دقيقتين. أضف الجزر واترك الكل على النار مدة دقيقة واحدة. بعدها قم بإضافة الميرين ومقدار 2.5 كوب من الماء البارد. غط الوعاء حتى يبدأ المزيج بالغليان ثم اتركه بعدها مدة 10 دقائق على نار متوسطة أو قوية. تأكد من أن الماء يغمر المكونات قبل أن تضيف الشويو وترك الكل مدة دقيقة واحدة على النار. أطفئ النار. أضف الشيتشيبي واترك الوعاء مغطى مدة دقيقتين. ثم قم بتقديمه مع رش السمسم عليه.

## البقلة مع سلطة الشيتاك

- ½ كوب من فطر الشيتاك الطازج، مغسول ومقطع
- ½ كوب من البقلة، مغسولة ومفرومة
- ملعقة كبيرة من الشويو
- 2 ملعقة كبيرة من بذور اليقطين (للتزيين).

ضع ¼ كوب من الماء في مقلاة وقم بتسخينه حتى يبدأ بالغليان ثم أضف الفطر واتركه مدة دقيقتين. أضف بعدها البقلة، ودع الكل يغلي لدقيقتين أخريين مع التحريك. أضف الشويو، واسكب المزيج في وعاء التقديم. اغسل بذور اليقطين وضعها في مقلاة. أضف إليها الزيت وقم بقليها مدة 30 ثانية على نار متوسطة. زين الطبق بالبذور المقلية وقدمه.

## لفائف الملفوف والملفوف المخمر



## الصينجي

- 4 أوراق ملفوف صيني كبيرة.
- 4 ملاعق كبيرة من الملفوف المخمر.

ضع 4 أكواب ماء في وعاء على النار. أغلق الوعاء واتركه حتى يبدأ بالغليان. ارفع الغطاء وضع أوراق الملفوف واحدة تلو الأخرى، لمدة 30 ثانية تقريباً، حتى يبدأ لونها بالتحول إلى الأبيض. أخرج الأوراق وضعها جانباً لتبرد. ضع الأوراق على سطح مستو حيث يكون وجهها الداخلي نحو الأعلى، ضع ملعقة كبيرة من الملفوف المخمر في منتصف كل ورقة، ثم قم بلف الأوراق مبتدئاً من الساق. بعد الانتهاء، اعصر اللغائف بلطف للتخلص من السائل الزائد. ثم قدم.

## بودنغ الأرز

- 3.5 كوب أرز مسلوق (70% أرز قصير، 30% أرز بني حلو).
- 2.5 كوب حليب مع الفانيليا.
- برتقالة متوسطة الحجم.
- 1 كوب من الزبيب.
- 1 كوب من البندق المحمص والمقطع.
- 3 ملاعق كبيرة من عصير القيقب.
- مسحوق القرفة (للتزيين).

امزج الأرز مع الحليب في وعاء. عندما يبدأ المزيج بالغليان، خفف النار حتى تصبح متوسطة إلى خفيفة، ثم اترك المزيج يغلي لمدة 10-15 دقيقة. ابشر البرتقالة ثم اعصرها. أضف الزبيب، البندق، ومبشور البرتقال وعصيره إلى المزيج السابق واتركه يغلي لمدة دقيقة واحدة. أضف عصير القيقب مع التحريك. أطفئ النار. قدم

الطبق بعد رش القرفة على سطحه.

## مشمش الهانزا ما كاسترد الفانيليا

- 32 حبة من مشمش الهانزا.
- ملعقة كبيرة من نشاء الآروروت.
- ½ ليمونة.
- 2 ملعقة كبيرة من حلوة الفانيليا.

انقع المشمش خلال الليل في 1 كوب من الماء. في اليوم التالي، ضع المشمش مع ماء النقع في وعاء مغطى وقم بغليه. خفف النار ودع المنقوع يغلي لمدة 15-20 دقيقة. بعدها أطفئ النار واترك الوعاء لـ 5 دقائق حتى يركد ما بداخله. ضع كل 8 حبات مشمش في وعاء تقديم. مدد نشاء الآروروت بملعقة كبيرة من الماء البارد ثم أضفه إلى السائل الناتج من غلي المشمش. أشعل النار مجدداً تحت الوعاء ولتكن قوية. حرك باستمرار ولمدة دقيقتين حتى يصبح السائل كثيف القوام. أطفئ النار. ضع 2 ملعقة كبيرة من هذا السائل فوق كل وعاء مشمش. أضف حلوة الفانيليا على الوجه ثم قدم الطبق.

## شاكي الشيبيتاك

- حبتان متوسطتا الحجم من فطر الشيبيتاك الجاف
- ¼ ملعقة صغيرة من الشويو.

انقع الفطر في 1.5 كوب ماء لمدة 10-15 دقيقة. قم بإزالة ساق حبتي الفطر قبل أن تقطعهما إلى شرائح. ضع الشرائح في مقلاة مع الماء المستخدم للنقع. بعد أن يبدأ الفطر بالغليان، خفف النار واتركه يغلي لـ 5 دقائق. أضف الشويو. أطفئ النار واترك

الكل لدقيقتين، ثم حرك وقدم الطبق.

## الشاي المحمص الأخضر

- 4 ملاعق صغيرة من الشاي المحمص الأخضر.

اغلي 4 أكواب من الماء. ضع أوراق الشاي في إبريق وصب الماء المغلي فوقها. اتركه مدة دقيقتين حتى يتشكل اللون والطعم المميز لهذا الشاي قبل تقديمه.

## شاكي غصن الباناشا (الكوكيتشا)

- ملعقة كبيرة من أغصان الباناشا.

انقع الأغصان في 4 أكواب من الماء. اغلي المنقوع السابق ثم ارفعه عن النار واتركه لمدة 5 دقائق حتى يكتسب اللون والطعم وقم بتقديمه.

## فرك الجلد

هنالك تأكيد كبير على العناية ببشرتك التي تمثل أكثر طبقة مرئية في الجسم وتحثك مباشرة وخارجياً مع الوسط الخارجي. وتلعب البشرة دوراً هاماً في تحديد مدى الرضى الذي نرى به أنفسنا ونحس بها. والناس في هذه الأيام مستعدون - أكثر من أي وقت مضى - لإنفاق ثروة صغيرة على المعالجات التجميلية لكي تساعدهم على الظهور أكثر شباباً وجاذبية. وتشكل نوعية

البشرة عاملاً حاسماً في اختيار الشريك كما أنها طريقة أولية وفعالة أيضاً لمعرفة هل الشخص معافى من الداخل. والجلد هو أكبر عضو في الجسم وهو الوعاء المثالي لحفظ السوائل داخل جسمك بدرجة حرارة ثابتة. وضمن هذا النظام المتوازن تنظم الحرارة ويُنتج فيتامين (د) بوجود أشعة الشمس.

يعرّف الجلد الحدود الفيزيائية لجسمك ولكنه يستطيع أيضاً أن يفضح حالتك الداخلية، فمنظر الطفح الجلدي - مثلاً - يشير إلى وجود التهاب أو مرض أو حساسية مفرطة، وكذلك فإن التغيرات المفاجئة في لون جلدك قد تكشف عن مشاعرك. هل سبق لك أن احمرّ لونك من الارتباك أو اصفرّ من الخوف؟

وبحسب الطب الصيني التقليدي فإن الجلد والرئتين والجهاز الهضمي مكونة من المادة نفسها، لذلك فكلما كانت عنايةك بجلدك أكبر كان من

الأسهل عليك المحافظة على صحة الرئتين والجهاز الهضمي.

عندما يتنفس الجلد يحرر بانتظام طاقة عاطفية سلبية، فإذا تباطأت عملية التنفس أو توقفت فسيشكل ضغط شديد على شد داخلي وعواطف مكبوتة. وسينتج عن ذلك جلد جاف وعديم الحياة ومسدود.

### تسعة اقتراحات لجلد صحي

- 1 نظف جلدك وافركه مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع.
- 2 قلل من استخدامك للصابون ما أمكن.
- 3 البس ملابس مصنوعة من القطن أو الكتان أو الحرير أو من مواد طبيعية أخرى.
- 4 استخدم لجلدك منتجات طبيعية كلياً وحيوية.
- 5 عرّض جلدك لأشعة الشمس لفترات قليلة ضمن الصيف.
- 6 أمض جزءاً من يومك عارياً لكي يتنفس جلدك.
- 7 ذلك جلدك باللوز الحيوي أو زيت الزيتون أو غيره من الزيوت بشكل دوري.
- 8 تجنب تعريض جلدك للمنتجات المؤذية كالمنظفات شديدة الفعالية.
- 9 دع جلدك يلامس الأشخاص الذين يساعدون في تشييط تدفق تشي خلال الجلد.



## بنية جلدك

ليس جلدك فقط كساءً ضرورياً يغطي جسمك بل هو عضو مجدّد كالقلب والكبد والرئتين، وهو يتكون من أربع طبقات مختلفة:

**الطبقة القرنية:** وهي الطبقة التي تراها وتلمسها وهي التي تشكل الغطاء الأكثر وضوحاً للجسم وتكون مكونة من خلايا ميتة تحمي الأنسجة الضعيفة المتوضعة في الأسفل. وتبلى هذه الطبقة باستمرار وتستبدل بخلايا جديدة تأخذ طريقها تدريجياً إلى السطح.

**البشرة:** وتتكون من خلايا حية وتحوي الصبغة التي تعطي الجلد لونه وتغذى عن طريق الأوعية الدموية المتوضعة في الأدمة السفلية.

**الأدمة:** وهي أكثر سماكة ومرونة من بشرة الأدمة وتسمح للجلد بالتمدد والحركة، كما أن غدد التعرق والجريبات الشعرية تنشأ من الأدمة لتتابع طريقها إلى سطح الجلد. ونجد أيضاً في هذه المنطقة نهايات عصبية قادرة على التحسس للحرارة والبرودة والألم.

**الطبقة التحتيّة (الأدمة الباطنة):** وهي الطبقة المحمية والمخفية أكثر من بقية طبقات الأدمة وتحوي وتخزن خلايا الدسم التي تبقي جسمك بارداً عندما ترتفع الحرارة ودافئاً عندما تنخفض. كما يشكل الدسم حاجزاً ماصاً للصدمات ويخزن طاقة إضافية للجسم.

النظام البيئي الأساسي لجلدك متوازن بدقة ومصمم لإبعاد العناصر المؤذية. على كل حال فإن العديد من المنتجات المنزلية تحتوي على مواد مضرّة يمكنها أو تؤذي الجلد عن طريق منع خروج المياه الزائدة وزيادة خطر الربو والشقيقة، كما أن بعض مواد التجميل تعيق عمل المسام الطبيعي وهذا يضاعف مخاطر الجفاف والشيوخوخة على المدى البعيد. يسمح نظام إطراح الفضلات المعقد للجلد بالتخلص من الديدان (السموم) عبر المسامات. فخلال النوم تعبر الزيوت والسوائل المزيلة للتلوث خلسة عبر الجلد، ويمكنك أن تخسر مواد كهذه دون علم منك.

## الفوائد

بحسب اعتقادي يمكنك المساعدة على بقاء الجلد في حالة عظيمة عندما تخلصه من الفضلات المنحلة بالماء عن طريق فركه. استعمل قطعة قماشية رطبة مصنوعة من نسيج ناعم نسبياً وغير كاشط مما يسمح لك بالضغط بشدة خلال التدليك الذاتي النشط. إن تمديد الجلد في اتجاه ثم ضغطه عن طريق جذبته إلى الخلف بقطعة القماش في حركة للأمام والخلف من شأنه أن ينشط المسام ويحولها إلى مضخات صغيرة قاذفة للديدان. وأحد ميزات الفرك هي غياب وسائل التنظيف الدخيلة كالصابون والمطهرات التي يمكن أن تفسد توازن الـ PH في الجلد. عدة دقائق من الفرك مصحوبة بحركة قطعة القماش إلى الأمام والخلف

تمريناً متزاناً وهذا يقلل من تعرضك للتجاعيد أو هشاشة الجلد لاحقاً. إذا كنت تعيش مع شريك فليقم كل منكما بفرك ظهر الآخر. قوس عمودك الفقري عندما يفرك شريكك للأعلى والأسفل وعلى الجانبين.

تقوي الدوران. لاحظ احمرار الجلد عند جريان الدم في الأوعية الشعرية السطحية لتنشيط طاقة تشي لديك وذلك قبل ضخه ليعوض السوائل المطروحة التي يتخلص منها الجهاز اللمفي عن طريق الغدد اللمفية. أعتقد أن فرك الجلد يساعدك على إعطاء جلدك حق قدره وذلك لأنه يحسن مظهره. والتنظيف بالفرشاة يزيل الخلايا الميتة ويعمل على تجديد الأنسجة ويسرع عملية الأيض (الميتابوليزم) ويمنح مرونة جلدك



## فرك الرأس والجسم



٣ أثلاث بحيث يمكنك مسك القطعة من أطرافها المطوية الأكثر برودة تاركاً الجزء الأوسط الساخن حراً ليتلامس مع جلدك ولكن حذار من أن تحرق جلدك.

قف أمام المغسلة قبل أن تبدأ بالفرك. أرح قدميك على مسند قدمين (كرسي حمام) موضوع على حافة المغسلة عندما تقوم بفرك رجليك

على قطعة متطاولة. استخدم قماشة كبيرة أو منشفة يدين أو منشفة عادية. املأ المغسلة بماء حار جداً لا تستطيع لمسها، امسك قطعة القماش من طرفيها واغمس جزأها الأوسط بالماء الساخن. اعصر الماء الزائد بفتل طرفي القطعة باتجاهين متعاكسين /٢/. أعد القطعة إلى وضعها قبل الفتل ثم اطو طرفيها الجافين فوق القسم الأوسط. اطو إلى

يمكنك إنجاز عملية فرك ذات حجم مثالي باستخدام قفاز من القطن وقطعة قماش وبرية ومنشفة. قم بطي القطعة إلى نصفين /١/ وكرر ذلك حتى تحصل

### الفرك الصباحي

إذا كنت ترغب بزيادة مستوى طاقتك زيادة كبيرة في الصباح ابدأ بفرك باطن قدميك ثم تابع الفرك حتى تصل إلى جبهتك فذلك يحرض جريان طاقة تشي الصاعدة مما يساعدك على الشعور بالنهوض والتناول بالحياة.

عندما تدفع هذه العملية طاقة تشي إلى رأسك فإنها تعزز التحفيز الذهني. والوقت الأمثل لإجراء الفرك هو بعد الحمام مباشرة أو قبله.

### تلميحات

تمتد جلسة الفرك وسطياً 10-15 دقيقة، ومع ذلك إن كنت على عجلة من أمرك فيمكنك التركيز على الأجزاء بطيئة الاحمرار أو يمكنك العمل على يديك وقدميك ووجهك فقط. الفرك السريع لأجزاء محددة مفيد جداً في حالات تقلب المزاج ونوبات الكآبة والغضب أو الإحباط المزمن. وإذا أردت تسريع دورتك الدموية والحصول على جريان أسرع لطاقة تشي فابشر ملعقة من الزنجبيل واعصرها في حوض ماء التنظيف. افرد منشفة وامسك بزواياها وأنت تشدها على ظهرك بقوة.



4

**تضير** إذا كان لديك انتفاخ أو تورم أو طفح جلدي أو فتق أو كنت تعاني من جلد حساس أو أية مشكلات جلدية أخرى فتجنب المناطق التي فيها مشكلات أو اطلب استشارة طبية قبل إجراء الفرك الكامل للجلد. وإذا كان لديك مشكلة جلدية في مناطق معينة من جلدك فمن الممكن أن يؤدي فرك المناطق غير المصابة إلى التأثير المفيد على المناطق المصابة.

### الفرك المسائي

إذا أردت أن تمضي مساءً آمناً مريحاً فقم بالفرك قبل الذهاب إلى الفراش مباشرة. ابدأ بفرك جبهتك وتابع حتى تصل إلى قدميك. هذه الحركة المستمرة تدفع بالمزيد من طاقة تشي من الأعلى إلى الأسفل وتحفزها على الجريان من الرأس حتى القدمين. وتؤدي هذه الممارسة إلى هدوء ذهني تكون مفيدة فائدة خاصة بدفع المرء إلى النوم بسلام.

وقدميك. لا تقم بالفرك أثناء الحمام لأن ذلك قد يؤدي إلى ارتفاع درجة حرارة جسمك إلى درجة الإشباع مما يجعلك تشعر بالدوار أو الشحوب أو خفة الرأس.

افرك جلدك بشكل مباشر ومستمر بالتحريك إلى الأمام والخلف وطبق ضغطاً عليه حتى يبدأ بالاحمرار، بعض الأجزاء من جسمك قد لا يتغير لونها بعد فركها لعدة مرات مما يُظهر أنها مناطق ذات جريان دمك سطحي ضعيف لذلك يجب العناية بها بشكل خاص.

بعد عدة جلسات يجب أن يبدأ جلدك بالاحمرار بالتساوي في جميع أجزاء جسمك.

افتح ذراعيك /٣/ وفخذيك لكي تعمل على العقد اللمفية. افرك هذه المناطق بشكل كامل لكي تحفز عمل الجهاز اللمفي في طرح الليفان ولا تسمح للجلد بالحركة فوق العظام التي تحته خلال الفرك وذلك بأن تشد هذه الأجزاء. للحصول على أثر يشبه الوخز الخفيف قم بتدليك كامل باستخدام زيت طبيعي عطري /٤/.



# الثياب والألوان

## البيئة

### تلبية الطلب

ارتدِ ثياباً أنيقة ومخيفة  
بعناية في مكان العمل  
عندما تريد أن تسحب  
تشي صاعدة وتبقى متيقظاً  
ذهنياً ومفعماً بالحيوية.

إن كل ما تلبسه أو يلمس جلدك يقع ضمن حقل طاقة تشي الخارجية لديك، ولأنه يمتزج ما طاقة تشي الداخلية فإنه سيؤدي إلى تأثير مهم على أفكارك ومزاجك. وهذا صحيح أيضاً على الأثاث الخفيف والمواد المستخدمة في الفرش والتجديد وكل ما تحتك به في العمل. ولهذا فعليك أن تبذل جهدك في شراء الثياب المصنوعة من نسيج قادر على التأثير في مزاجك إيجابياً.

أول اهتماماً خاصاً بالملابس التي تلامس جلدك مباشرة حيث تؤثر بنية النسيج على حقل طاقة تشي. أما الثياب الخارجية كالمعطف فتأثيرها أقل على طاقة تشي الداخلية. الألياف الصناعية تعيق الجريان الطبيعي لطاقة تشي داخل جسمك وتضيف الشحنة الكهربائية الخاصة بها إلى حقل طاقتك.

القطن الصرف والكتان والحريير والصوف كلها ستكون أكثر دعماً لطاقة تشي لديك، ويشكل القطن المنسوج الخيار الأفضل بين الأنسجة إذا كنت تريد لجلدك أن يتنفس بسهولة، ولطاقة تشي لديك أن تتحرك بحرية أكبر.

تبطئ الستر الصوفية السميكة حركة تشي في حين أن الأغذية الجلدية الضيقة والتنانير والبناطيل تسرعها. وكلما كانت المواد أكثر إشراقاً كانت أكثر تحفيزاً لطاقة تشي ضمن الجسم مما يزيد من حالة اليقظة ويقوي مستوى النشاط.

ويسهم لون ثيابك في تحديد ماهية شعورك تجاه العالم وتفاعلك معه؛ إذ تؤثر الألوان المختلفة على كيفية انعكاس الأمواج الضوئية عن سطح حقل الطاقة الخارجي لديك. وتؤثر جوهرياً على النمط الذي تتذبذب به طاقة تشي الداخلية الموضعية. ويمكن أن يثير تغير لون ثيابك تغيراً في طاقة تشي الخارجية لديك، وهذا بدوره سيترشح ببطء إلى طاقة تشي الداخلية ويغير مشاعرك تغييراً بطيئاً.

ويؤثر نوع القصة وتصميم الثوب في المزاج، فالقصات والطيات المتعامدة تزيد من تدفق تشي عمودياً وتجعلك تبدو أطول وهي مثالية عندما تريد ثقة قوية بالنفس. أما الخطوط الأفقية فتصلك بالأرض والسماء. وتنتشر النطاقات والأحزمة والطيات الأفقية طاقة تشي إلى الخارج وتجعلك على اتصال مع العالم.

وكلما كانت ثيابك فضفاضة أكثر كانت طاقة تشي أكثر حرية في إيجاد مسارها الطبيعي داخل جسمك. ومن الأمثلة الجيدة على ذلك القمصان الواسعة والعباءات والتنانير. وتحرر الألبسة الفضفاضة طاقة تشي المحتجزة، وبذلك تستطيع أن تجد الانسجام مع محيطك. والألبسة المناسبة تماماً لقياسك وذات الخطوط الحادة والطيات، تحفز طاقة تشي على الجريان بسرعة وتعرف حدودك الفيزيائية عن طريق توجيه الانتباه إلى حد الاتصال بين طاقة تشي الداخلية والخارجية.

تمتص الملابس التي ترتديها بعض طاقة تشي التي يطلقها جسمك إلى الخارج وهكذا فإن الألبسة التي أرتديها البارحة تكون قد احتجزت بعض طاقة تشي. عندما تحس بعدم



زي غير رسمي  
ربما تكون الملابس  
الرياضية الفضفاضة  
والمريحة - كالأحذية  
ذات القاعدة الميدانية  
والقطنية من الأعلى  
- أكثر ملائمة لبعض  
الأعمال لأنها تشجع على  
حركة تشي بين جسمك  
ومحيطك.

التركيز فمن المهم أن تنتقل إلى ارتداء ثياب نظيفة ومنعشة ومشحونة بطاقة تشي جديدة لتبعثها ضمن نظامك وتحسن مزاجك. إن تجفيف الملابس المغسولة في الخارج حيث الهواء الطلق (وخاصة في يوم مشرق مشمس) يسمح لها بالتقاط طاقة تشي المحيطة التي تكون طبيعية ومنعشة، وهذا يجعلك تشعر بالنشاط والانتعاش عند ارتدائها. وإذا اخترت أن ترتدي الملابس نفسها أكثر من مرة فافعل ذلك طالما أن هذه الملابس لا تزال تحوي طاقة تشي إيجابية ومفرحة. أشياء كهذه يمكنها حقاً أن تبقيك في مزاج عال تماماً كما تفعل ربطة العنق أو السترة. إذا كنت تقيم علاقة عاطفية فخذ بعضاً من طاقة تشي لدى الحبيب بأن تستعير ملابسه - كأن ترتدي قميصه كثوب نوم، فهذا سيجعل طاقتكما تتفاعلا.

## ثوبٌ من أجل النجاح

حسنٌ من فرص نجاحك بأن تأخذ بالاعتبار نوع طاقة تشي التي تريد إنتاجها وأن تختار ملابسك بما يتلاءم مع هذا النوع. فإذا كان لديك اجتماع مهم فإن ملابسك ستؤثر على انطباع الحاضرين عنك وستؤثر كذلك على أدائك في الاجتماع.

إذا كنت تشعر بضعف في ثقتك بنفسك فالبس ثياباً ذات طيات عمودية لتزيد من طاقة تشي الصاعدة. الألوان الزاهية والمواد المضيئة في بعض قطع الثياب كالحذاء والحزام تسرع جريان طاقة تشي المحيطة وتجلب الحيلة والحذر.

عندما يرتدي عدد كبير من الناس الملابس نفسها معاً (كالزي الرسمي الموحد) فإنهم جميعاً يتعرضون إلى التأثير نفسه على طاقة تشي الخارجية لديهم ويشعرون أن هناك شيئاً مشتركاً بينهم وأنهم مترابطون بعضهم مع بعض. وحتى في مكاتب العمل العادية حيث لا وجود للزي الرسمي الموحد يخلق ارتداء ملابس متشابهة كالطقم وربطة العنق شعوراً بالتحاد، وتحفز هذه الروح الجماعية عمل الفريق عن طريق الاشتراك بالمثل والتحديات. لما كان الناس يختارون عادة ثيابهم بأنفسهم فإن ما يختارونه هو انعكاس لما هم عليه كأفراد مستقلين. خذ مهنتين مختلفتين ولاحظ كيف ينطبق عليهما هذا المبدأ. ففي مجال الإعلام تثنم الأناقة والأصالة عالياً أما عند البنائين فالهم هو أن تكون الثياب فعالية وعملية.

في الصفحات التالية سأريك كيف تزيد من فرص نجاحك عن طريق ضبط حسك للثياب بحيث تتناسب والمناسبات المختلفة من خلال اختيار اللون والقصة والنمط والنسيج.



## الأبيض

عندما ترتديه يعكس كل ألوان الطيف ليجعلك تشعر بأنك بعيد عن المتناول ومتحفظ وفريد. وهو مثالي لإيقانك منفصلاً عن كل شيء وأقل عرضة لتأثير محيطك، ومفيد لاكتساب الروحانية والموضوعية والحسم. استعماله لخلق انطباع هادئ ومتحفظ. الأبيض هو أكثر الألوان تلاءماً مع الألوان الأخرى ولكن شريطة أن يكون نظيفاً تماماً.

## الأسود

يمتص جميع الأمواج الضوئية وهذا يُسهّل على طاقة تشي الخارجية أن تخرج طاقة إضافية من المؤثرات الخارجية ويحفز الشعور بالقوة والنبات والشعور المتزايد بالتعرض للمحيط. استخدمه عندما ترغب بالتلاؤم والقبول. وبما أن اللون الأسود لا يعكس أي ضوء فهو عموماً مسالم ولكنه قد يرهن على بطء في الاستجابة، ويمكن استخدامه من الرأس حتى القدمين ولكن يفضل إضافة بقع من ألوان أخرى.

## الأرجواني

يساعد في إشعاع طاقة تشي إلى الخارج عندما يكون ساطعاً وبارياً وهذا يهون عليك التعبير عن نفسك وإصغاء الآخرين إليك. ويلج هذا اللون إلى أحاسيسك ويعكسها إلى الخارج. استخدمه عندما تريد ملء المكان بطاقة تشي عاطفية لديك وهو مثالي للمناسبات الاجتماعية أو عندما تريد الوقوف ضمن حشد. اجمعه مع الأصفر عندما تريد ظهوراً مثيراً.

## الأحمر

يقوي طاقة تشي ويجعلها أنشط وأسرع جرياناً ويكبر التأثير كلما كانت درجة اللون أكثر سطوعاً. الأحمر الورد يحفز الهزل والبحث عن المتعة، كما يساعد اللون الأحمر عادة على جذب الانتباه وإعطاء انطباع معين. ويجعلك الأحمر الورد يبدو أكثر رومانسية ودعابة. استخدم الأحمر الساطع إذا أردت أن تلفت انتباه محبين محتملين.

## البرتقالي

يوزع طاقة تشي بطريقة آمنة وهذا يمكنك من خوض التحديات على نحو هادف. وكلما كان اللون أكثر عمقا كان تأثيره أكبر. استخدمه لإعطاء انطباع دافئ وثابت لجذب الناس إلى عالمك. البسه بشكل عام لتبدو أقل سيطرة.

## الأصفر

يومن جرياناً متناغماً لطاقة تشي مما يحفز التوازن والقدرة على تخطي العقبات. ممتاز لجعلك تغير اتجاهك لأنه لون شمسي ومشع، ولكن دون طاقة إضافية. وهو جيد للعمل ضم فريق أو ضمن شبكة. اجمعه مع ألوان أخرى لزيادة التناغم.

## البنجي

ييطئ ويهدئ طاقة تشي وهو مثالي لجعلك تشعر بالقرب من الأرض وبأنك عملي ومنهجي وثابت دون اندفاع ويجعل الآخرين يرونك جديراً بالثقة ولطيفاً وودياً ومفيداً.

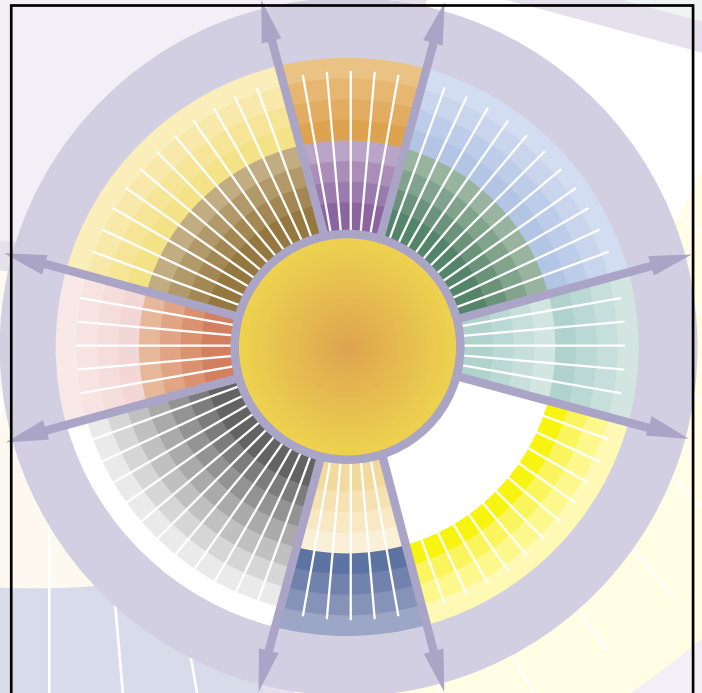
## الأخضر

الظلال الساطعة للون الأخضر تنعش طاقة تشي وتعكس الحماسة في حين يعطي الزمردني القاني شعوراً بالثقة والهدوء والنضج. استخدمه لأي جزء من ثيابك ولكن اختر الظل المناسب.

## الأزرق

يوسع حقل طاقة تشي الخارجي لديك وهذا يفتح آفاقاً جديدة. وتكون الدرجات الغامقة منه أكثر تعقيداً أما الدرجات الفاتحة فهي خيار مثالي لجعلك خلاقاً وواسع المخيلة. يجعلك اللون الأزرق تبدو هادئاً ودوداً أو شخصاً يحب خوض نقاشات حول أفكار كبيرة. يسهل استخدامه ويتلاءم مع الألوان الأكثر سطوعاً للحصول على مظهر أكثر توازناً.

دولاب ألوان الفيغ شوي يظهر كيف تتوافق بعض الألوان بصفات معينة



## أنواع المواد

### القطن

مثالي، يتنفس بشكل جيد وله تأثير طبيعي على طاقة تشي. اختر ارتدائه على جلدك على أي مادة أخرى.

### الكتان

له اثر منشط على طاقة تشي ويسرع حركتها بشكل أكبر مقارنة بالقطن.

### الحرير

يسرع جريان طاقة تشي. وكلما كان أكثر إشعاعاً (إشراقاً) كان تسريعه لدوران الطاقة المحيطة أكبر. وهو مثالي للوقوف في الخارج ليلاحظك الآخرون وعندما تشعر بالتحفز.

### الصفوف

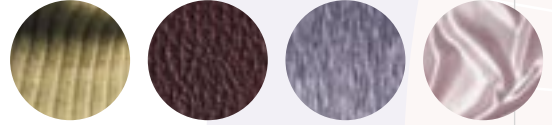
يخفف من طاقة تشي لديك مما يساعدك على الإحساس بالهدوء والسكون وبما أنه لا يسمح لطاقة تشي الداخلية لديك بالتنفس جيداً فهو مثالي لاحتواء الطاقة ولكنه ليس مناسباً للاتصال مع طاقة تشي الخارجية المحيطة.

### الجلد

النسيج المثالي لتنشيط طاقة تشي لأن سطحه المشع يسرع حركة هذه الطاقة كما أنه بإمكانه أن يعكس طاقة تشي عنك وعزلك عن الآخرين.

### المصادن

مثالية للمجوهرات والملحقات لأنه يركز طاقة تشي الداخلية ويعكسها في جميع الاتجاهات ليولد نقاطاً عالية النشاط حول الشخص.



## اختر ثيابك لتناسب مزاجك

أسرع طريقة لتحسين مزاجك هو أن ترتدي ملابس منعشة ونظيفة تحدث طاقة تشي الخارجية. وعندما تعود من العمل إلى البيت غير ثياب العمل المتعبة وخذ حماماً سريعاً ثم البس ثياباً جديدة منعشة للتخلص من كل الإجهادات والتحديات التي تعرضت لها أثناء يومك

ولكي تنغمس في حياتك المنزلية. إذا كنت ترغب بحياة اجتماعية مثيرة بعيداً عن ساعات العمل فاملأ مفكرتك بالأحداث التي تتطلب منك أن ترتدي ملابس رسمية: الذهاب إلى الأوبرا أو المسرح أو تناول العشاء في مطاعم مميزة... كلها أعذار مشروعة لارتداء الملابس المفضلة لديك. إذا أبقيت نفسك مستعداً فهذا سيساعدك في تحضير طاقة تشي، وإذا أضفت بعض الألوان المشرقة والمواد اللامعة أو الملحقات (كالحريير والمجوهرات) إلى ثيابك فإن طاقة تشي الداخلية لديك ستتسارع وتجعلك روح الحفل.



## التاي تشي

تعود أصول التاي تشي إلى 3000 سنة مضت، إلى جبال الطاو الصينية. يمكن أن يكون هذا الفن المفيد المتعدد الوجوه قد تطور بدءاً من سلسلة من حركات التمدد العلاجية للحفاظ على صحة جيدة ولشفاء العلال، وتأخير

ظهور آثار وعلامات تقدم العمر. إن التاي تشي يعني حرفياً (التشي الوافر)، ومعتقده المركزي هو الإيمان بأنك تستطيع أن توسع حقل طاقة التشي خاصتك وتستعمل مجال تأثيره لتستفيد وتدافع عن نفسك أو تصبح شافياً

للآخرين.

إن أحد عناصر الفن القتالي يدعم التاي تشي، وهو مبني على فكرة أنك تستطيع استخدام التشي خاصتك ومرونتك البدنية لترد على أي هجوم بقلب قوة خصمك عليه. إن تقنيات مثل: كيف تلين، تصبح مرناً، وتبقى هادئاً تجعل بمقدورك إعادة توجيه القوة الموجهة إليك وتسخيرها لصالحك.

يرتكز التاي تشي الحديث بشكل كبير على نموذج اليانغ شورت، وهو عبارة عن سلسلة من الحركات التمددية الواسعة التي تقوي وتحرك التشي عبر جسمك. الفكرة هي القيام بهذه الحركات بالحركة البطيئة، بحيث يمكنك هذا التمرين من إتمام تلك الحركات، للمساعدة على تحريك التشي. بهذا الشكل، تستطيع أن تمارس التاي تشي بمفردك، ولكن من المفيد أيضاً أن تقوم به مع شريك، حيث أنه سوف يعلمكما طرقاً جديدة للتفاعل مع بعضكما بعضاً. إذا كان التاي تشي يروقك، انخرط في صفوف تعلم نموذج شورت بشكل كامل.

عند البدء بممارسة التاي تشي، يكون القيام بكل شيء بالحركة البطيئة غريباً نوعاً ما. اجعله أمراً أساسياً أن تضبط نفسك على تواتر مختلف، بحيث تخلق لنفسك المساحة والوقت الخاصين حتى تعيش تمرين التاي تشي بالشكل الأمثل. إن ما سبق قد يكون

### تكويب مرفقك (وضع إحدى يديك على شكل كوب تحت مرفق الأخرى)

إن إحدى حركات التاي تشي الشائعة تتضمن وضع إحدى راحتي يديك تحت مرفقك ذراعك الأخرى بحيث تكون راحة اليد نحو الأعلى وكأنها تمسك بكوب أو ما شابه. لا داع لأن يكون هناك أي اتصال ما بين الاثنتين، ولكن وببساطة قم بهذه الحركة كتمرين ممدد بالطاقة. قف بشكل متوازن على قدميك، وأبدأ بتحريك ذراعك الحرة كتلة واحدة وبحركة إيمائية مستخدم ساعدك لرد الطاقة المتجهة إليك. بدل وضعيتي ذراعيك.

استمر في تبديل الذراعين. في البداية، دع محاولتك أن تحرك كامل جسمك بشكل صحيح سوف تستحوذ على كامل انتباهك. إن الهدف من ذلك هو الوصول إلى نقطة توازن وانتباه، تستطيع فيها تنفيذ الحركات البدنية مع البقاء مركزاً بشكل كامل على تنفسك وتحريك التشي خاصتك.



## حمل الكرة

تتضمن إحدى التمرينات التصويرية الأساسية في التاي تشي التخيل بأنك تحمل كرة كبيرة لتوليد إحساس موضعي من التشي بين يديك. اتخذ وضعية الوقوف المناسبة وابدأ (باللعب) بهذه الطاقة التي أخذت شكل كرة.

ابدأ التمرين بوضع يديك الواحدة فوق الأخرى بحيث تتقابل راحتاهما إحداهما مع الأخرى. بدل وضعيتي ذراعيك مع المحافظة على راحتي يديك متقابلتين. عند قيامك بذلك، حاول الحفاظ على هذا الإحساس المغناطيسي من التشي بين يديك.

حالما تبدأ بالشعور بالراحة مع تحريك يديك بهذه الطريقة، ابدأ بدمج باقي جسمك في هذه الحركة. قم بالدوران والانحناف ببطء فيما أنت تحرك ثقلك باتجاه الخلف والأمام محولاً هذا التمرين إلى حركة حرة. حافظ على تركيزك على تنفسك وعلى التأثيرات الدقيقة الكامنة وراء كل تغيير في حركة جسديك.

في البداية، أبق مرفقيك على جانبي جسمك للتأكد من أن أي حركة تكون قادمة من مركز طاقة تشي في بطنك تحت سرتك. استمر في تحريك يدك، المتخذة شكل الكوب مع راحتها نحو الأعلى، رجوعاً إلى ذلك الوقع لإضافة القوة إلى حركاتك. تخيل بأنك تقوم بجرف التشي وتعيد توجيهه إلى يدك الأخرى.

حاول أن تقوم بالدفع بيديك ذات الوضع السفلي، مع راحتها متجهة نحو الخارج بعيداً عنك، وبحيث تقود ذراعك الأخرى اتجاه الحركة. تخيل بأنك تقوم بإزاحة التشي إلى جانب واحد بواسطة ذراعك ذات الوضع العلوي تاركاً فراغاً تستطيع عبه دفع التشي خاصتك بعيداً عنك بواسطة يدك ذات الوضع السفلي.

صعب الإنجاز مع نمط الحياة السريع هذا، ولكنه مبشر حقاً إذا تدبرت أمر القيام به بشكل يومي. عندما تحرك قدميك خلال التاي تشي، اتخذ وقفة تكون فيها قدمك متباعدتين بقدر عرض كتفيك وبحيث تكون إحداهما أمام الأخرى. في هذه الوضعية، حاول أن تحول وزن جسمك من قدم إلى أخرى. حافظ على ثلث وزنك على قدم واحدة والثلاث الباقيات على القدم الثابتة، ثم قم بعملية تبديل. اخفض مركز ثقلك بشي ركبتيك في وضع مريح، وتنفس عميقاً حتى أعماق بطنك. عندما تغير وضع قدميك، حافظ على أقل سطح تلامس ممكن مع الأرض ودعهما تنسابان فوقها مع أخف ملامسة.

قبل أن تبدأ بممارسة التاي تشي، جد مكاناً كبيراً كفاية بحيث تتحرك فيه دون الخوف من أن تصطدم أو تكسر شيئاً. في الصين، يمارس هذا النوع من التأمل البدني بشكل جماعي في المنتزهات العامة، في الصباح الباكر. يمارس التاي تشي عادة في الهواء الطلق لضمان التعرض الأكبر للعناصر المولدة والصانعة للتشي.



## ممارسة التاي تشي في أزواج

مشتملة أو ملهية. على كلا الشريكين أن يقفا مواجهين بعضهما قبل البدء باتخاذ أية وضعيات للتاي تشي. يجب أن يتم تحديد من سيقود ومن سيتبع. على القائد أن يبدأ ببسط يده (يدها) والسماح للتابع بالقيام بملامسة خفيفة.

بتمارين الإحماء مع شريك. تأكد من وجود مساحة كافية متوفرة، فهذه التمرينات مصممة بشكل مثالي لتنفيذ في مساحات كبيرة كالغرف الخالية أو المتنزهات.

### تمارين الاتصال

إن الهدف من هذا التمرين هو المحافظة على الاتصال مع شريكك على الرغم من الحركات التي قد تكون

من خلال خبرتي، تعد ممارسة هذه التمارين أكثر فعالية لأنها تساعدك وشريكك على تطوير طرق غير حرفية من التواصل والتفاعل مع شخص آخر حيث أن كلاً منكما يتعلم أن يطور ثقته في الشخص الآخر. ويحسن العمل في أزواج من تمرين التاي تشي جاعلاً إياه أكثر سهولة عليكما معاً.

ابدأ بتوليد التشي بين يديك، ثم قم بتلك التمارين التي تستطيع القيام بها لوحدك. عندما تصبح جاهزاً، قم



## تعلم كيفية التخلي عن السيطرة

إن القدرة على التخلي عن السيطرة وإفلات زمام الأمور في ظروف معينة وفي اللحظة المناسبة هو درس أساسي في الحياة. معرفة متى تذعن والقيام بذلك بطريقة تجعل الشخص الآخر يفقد السيطرة على طاقة التشي الخاصة به خلال العملية، يعتبر أمراً مذهباً وعملاً لا يقوم به إلا خبير حقيقي. على سبيل المثال، عندما يكون أحدهم غاضباً منك فإنه من الممكن أن تتنفس غضبه بالاعتذار بشكل مفرط عند لحظة محددة. وحالما يتبدد الغضب الأولي، فإنك تستطيع أن تدخل في حوار بناء وتتفادى المواجهة.

إن الانحناء أمام القوة الواضحة لشخص آخر، سواء كانت بدنية أو شعورية، قد لا يكون تصرفاً شجاعاً، ولكنه قد يكون أكثر قوة من المواجهة الكلامية أو البدنية. إن الشخص الذي يقوم بعرض التشي الداخلي خاصته بشدة يكون عرضة لخسارته بالسرعة ذاتها، في حين أن الشخص الذي يعرف متى يذعن، يتجنب المواجهة ويكون قادراً على الحفاظ على التشي الحيوي الفعال. كما أن الإذعان في كل الأوقات ليس هو الجواب الشافي. قم باختيار لحظاتك. تعلم أن تتوقع اللحظة التي يكون فيها شريكك على وشك التحرك بقراءة لغة جسده والشعور بحضور التشي خاصته. إنه لفي غاية الفعالية أن تتوقع تحركات منافسك وتعرف ما سيقوم به في أجزاء من الثانية.

حالما يحصل ذلك يستطيع القائد أن يبدأ بتحريك يده ببطء في حين يحاول التابع أن يحافظ على الاتصال الخفيف السابق في جميع مراحل الحركة. حاول أن تكون مرناً قدر الإمكان، وتحرك من شريكك القائد حيثما يأخذك. إن الهدف الحقيقي هو القيام بذلك دون أن تفقد تركيزك، مما يقتضي أن تكون ماهراً في تحريك قدميك خلال ضبط وضعتك مع الحفاظ على مركز ثقلك مستقراً بين قدميك. وللحؤول دون فقدان توازنك، قم دائماً بإرخاء ثلث وزنك على إحدى قدميك والثلثين الآخرين على القدم الأخرى.

يبدأ القائد بحركات بسيطة تحت

التابع على التحرك إلى الخلف وإلى

الأمام، وتعمل على تخطيط التابع

بلطف. مع اكتساب كل منكما الثقة في

تحركاتكما في أحدهما الآخر، يمكن

للقائد أن يسرع الحركة حتى يحدد

النقطة التي يفقد عندها الشخص الآخر

الاتصال أو يختل توازنه. وبما أنها

ليست منافسة بين اثنين، ولكن تمرين

تعليمي خفيف معتمد على الثقة، لذلك

لن يربح القائد شيئاً إذا حاول تنفيذ أمر

في غاية الصعوبة على شريكه. عندما

يحين دورك في أخذ المبادرة، تخيل

بأنك تمد شريطاً مرناً حتى أقصاه ولكن

من دون كرة.

بعد الجولة الأولى، قوما بتبادل

الأدوار وابدأ من جديد. إن العمل في

أزواج يجب أن يحثك على معرفة كيفية

فقدان الاتصال والتوازن. حالما تحدد

الأسباب، اعمل بمفردك حتى تستطيع

بمقدار عرض كتفيك. يجب أن تكون  
قدمك الأمامية متجهة نحو الأمام في

حين تشكل الخلفية زاوية مع الأولى.

إن عرض أضييق جانب من هذه الوضعية

الشبيهة بالمستطيل يجب أن يكون

بالكاد مساوياً لعرض وركك.

إن هذه الحركات الرئوية الخفيفة

تستخدم لزيادة تركيز الشريكين. في

أغلب الوقت سيتناوب الشريكان

تبادل الدفعات والتركيز مع وضعيتهما

مع إرخاء ذراعيهما والانتباه إلى

تنفسهما. اعمل على تطوير حدس أو

حس التوقيت الضروري لتحديد متى

سوف يقوم شريكك بالدفع، بحيث

تكون قادراً على تفريغ الحركة،

وتجعله يدفع في الفراغ مخاطراً

إتقان تلك الحركات التي قامت بمدك  
بعيداً جداً.

ومع ازدياد ثققتك في نفسك في أداء

هذه الحركات الروتينية، يمكن للتابع

أن يغلق عينيه أو يضع عصا على عليهما

ليصبح من السهل التركيز على التنفس

وتحريك التشي. استرخ قدر المستطاع

واشعر بأنك تحافظ على ذلك الاتصال

عبر بطنك بحيث تكون يداك ببساطة

امتدادات له. إن هذا سيسمح لك بخفض

مركز ثقلك والمحافظة على توازنك.

## وضع اليدين

إن تمرين الثاني تشي هذا يسمح لك

بممارسة وتطوير وضعية القوس. قف

بحيث تكون المسافة بين قدميك

تركيزه بالرجوع خطوة نحو الوراء عندما يدفعك. إذا كان شريكك مُركزاً بشكل كافٍ، فإن التحرك نحو الأمام مع الحفاظ على حالة الدفع سوف يكون سهلاً وإلا فإنه سوف يفقد الاتصال ويتعثر نحو الأمام. أو بشكل آخر، جرب ذلك بطريقة أخرى وذلك بالتقدم خطوة نحو الأمام عندما يأتي دورك للقيام بالدفع لترى ما إذا كان شريكك سيستجيب بالرجوع خطوة نحو الوراء مع الحفاظ على اتصال خفيف.

هذه الأثناء على شريكك أن يقوم بتحويل ثقله إلى قدمه الخلفية ومن ثم يعيد الدفع نحو الأمام بحيث تتحركان تقدماً وتراجعاً بشكل تبادلي. إن الهدف هنا هو التراجع بسرعة كافية بحيث يطبق شريكك ضغطاً متوسطاً حينما يدفع. حاول أن تضبط تنفسك مع تحركاتك حتى تصبح حركتك نحو الأمام متوافقة مع زفيرك (تنفسك الخارج). حالما تصل إلى درجة الراحة عندما يقوم شريكك بالدفع، اختبر

بفقدان توازنه. إن تعلمك كيف تلين بحيث تصبح قوة شريكك ضعفاً، هو مبدأ أساسي من مبادئ التاي تشي. قف مواجهاً شريكك. عليكما أن تخطوا نحو الأمام بنفس القدم (على سبيل المثال: القدم اليسرى لكل منكما). مدّ يدك نحو الأمام بحيث تتلامس راحتا يديك مع مقابليتهما من يدي شريكك. على أحدهما أن يبدأ بالدفع نحو الأمام. أو بشكل أبسط حول ثقلك شيئاً فشيئاً نحو قدمك الأمامية مع ثني ركبته. في

## ■ نصيحة

الساقين المبسوطتين بالانحناء نحو الأمام، وذلك حتى يصبح الأول مستويًا تماماً على ظهر شريكه. أياً كان من في الأعلى، عليه أن يسترخي سامحاً للتمدد أن ينتقل عبر الساقين والظهر محرراً التوتر. يجب عليكم العمل سوية حتى يتم الوصول إلى التمدد الصحيح. تجنب القيام بهذا التمرين إذا كان لدى أحدهما سيرة سابقة لإصابة في العمود الفقري أو كان يعاني من ظهر متيبس مؤلم.

حتى تستطيع تمديد القسم المتوسط من جسمك، بالإضافة إلى تطوير طرق غير تقليدية من التفاعل مع شريكك، اجلس ظهراً لظهر مع شريكك. على أحد الشريكين أن يبسط ساقيه على طولهما أمامه في حين يثني الآخر ساقيه بحيث تصبح ركبته أمام صدره. قم مع شريكك بمشابكة الأذرع عند مرفقي كل منكما. يجب على الممارس ذو الركبتين الثنيتين أن يدفع نحو الأعلى في نفس الوقت الذي يقوم به الشريك ذو



## ■ نصيحة

إن التمرين في أزواج يعلمك على كيفية التواصل عبر جسدك وأنت تتفاعل مع حقل طاقة تشي الخاص بشخص آخر. هذه التمارين ممتعة ومفيدة عند ممارستها بصحبة الآخرين، وهي كفيلة بتمطيط جسمك بشكل أكبر في سياق تمارين التاي تشي.

إلى النقطة التي يستطيع كل منكما أن يسحب الآخر ببطء إلى أقصى درجة ممكنة. قوما بالتنفس معاً وبشكل متزامن حتى تشد قوة ارتباطكما. أضف بعض الحركية للتمرين بتحريك القسم العلوي من جسمك في دائرة، شاداً أحدكما الآخر عندما ينحني نحو الخلف. كرر هذه العملية في الاتجاه المعاكس. إن هذه الحركة تحرر التشي من الطحال، الكبد، والكلية مما سيعطيك شعوراً بالراحة.

## الانحناء نحو الخلف

اجلس وجهاً لوجه مع شريكك مع مباعدة الساقين لكل منكما قدر الإمكان وبحيث تتلامس قدما كل منكما مع مقابلتيهما من الآخر. إذا كان أحدكما أطول من الآخر بشكل ملحوظ، عندها يمكن للأقصر أن يضع قدميه على القسم الداخلي من ساقَي الآخر. انحنِ نحو الأمام مع الإمساك بمعصمي شريكك. تبادل الانحناء مع شريكك نحو الخلف، شاداً إياه، ومن ثم مسترخياً في وضع الراحة قبل أن يقوم هو بشدك عندما يحين دوره. اعملا معاً حتى تصلا



## نقاط الضغط من أجل الطاقة والاسترخاء

إن التعرف على عدد من مواقع نقاط الضغط المختارة يساعد على تصحيح اضطرابات التشي في الجسم عبر التدليك بواسطة الإبهام ورؤوس الأصابع. لا تفقد هذه المواقع فعاليتها في الحفاظ على الانسجام الداخلي والخارجي. اعتماداً على حاجتك، فإنك تستطيع استخدام نقاط الضغط لتزيد من مستويات طاقتك عندما تشعر بالتعب، أو يمكنك التخفيف من حيويته عندما تكون متوتراً لتخلق شعوراً بالراحة والاسترخاء.

إن نقاط الضغط (أو التسويبو) هي عبارة عن وحدات ذاتية التنظيم، وتقوم بمعايرة نفسها تبعاً للحالة، لذلك فإنه من المستحيل عملياً الإفراط في تشيها. من غير المفروض أن تشعر بالعصبية حيال تفعيل نقاط معينة في حالات معطاة، وعلى أية حال فإنك بشكل سوف تلاحظ تحسناً عندما تقوم بتشيه تلك النقاط. في الأسفل، هناك قائمة بنقاط الضغط المفيدة مصحوبة بوصف مفصل حول كيفية إيجادها وتشيهها، إضافة إلى فوائدها. إن جميع نقاط الضغط هذه تستجيب أيضاً للكي وتطبيقاته. إذا شعرت أنك بحاجة إلى طاقة إضافية على شكل حرارة، قم بإثارة التشي ضمن هذه النقاط مستخدماً العيدان الكاوية. دع العود يحترق فوق المنطقة المتأثرة ليقوم بتحرير تشي موضعي.



### مركز التجميع: الرئة 1 (لفتح الصدر)

تحسس امتداد عظم الترقوة بأصابعك. في منتصفه توجد ثلمة. تتوضع الرئة 1 على بعد يقدر بعرض أربعة أصابع إلى الأسفل من هذا الثلم. ستجد أنه من السهل أن تضع إصبعاً من أصابع اليد المقابلة تحت مركز عظم الترقوة تماماً. لاحظ موضع الإصبع الصغير. انتقل بإبهامك إلى هذه المنطقة واستمر في تحريكه حتى تجد بقعة حساسة. لن يكون من السهل الضغط على هذه النقطة، لذلك فقد يكون من الأفضل أن تستلقي على ظهرك تاركاً صديقاً ليوم بالضغط عليها.

إن هذه العملية من شأنها أن تصفي صدرك سامحةً بتنفس أعمق. إذا كنت تعمل بمفردك، فعليك مقاطعة ذراعك مع صدرك. اضغط على النقطة بإبهامك. في نهاية العملية، اضرب صدرك بقبضة يدك الرخوة لتحرر الطاقة العالقة.



### الميزاب الخلفي: المعى الصغير 3 (لتقوية بطنك)



حدد مكان العظم الموجود على الحافة الخارجية ليدك والممتد من الإصبع الصغير حتى المعصم. في منتصف المسافة باتجاه المعصم توجد ثلمة، قم بالضغط على هذا الجانب، مرراً بإبهامك صعوداً ونزولاً حتى تحدد موقع الثلمة تماماً. عندما تصل إلى الموقع الصحيح، تخيل بأنك تتنفس موجهاً التشي إليه. استمر في البحث عن أفضل نقطة مع استمرارك بالتنفس بالطريقة السابقة، وحافظاً على الضغط على أكثر النقاط حساسية. إن جميع نقاط الضغط في اليد متوضعة بحيث تستطيع العمل عليها في أي مكان دون جذب الانتباه. إن هذه التسويبو تولد كمية كبيرة من التشي إلى ذراعيك وتساعدك على تحرير التوتر الكامن في كتفيك.

### الناض المتدفق: الكلية 1 (لزيادة حيويتك)



اجلس مع ثني ساقك على نظيرتها وبحيث يتجه أخمص قدمك نحو الجانب المقابل. إذا كانت قدمك مثنية بزاوية خفيفة فإنك ستلاحظ ميزاباً كبيراً يتوضع في مركزها. تعقب هذا الأخدود بإبهامك حتى تصل في قاعدة إبهام قدمك إلى الجزء القريب منها إلى مركز قدمك. اضغط بعمق على هذه الطية ودلكها على طول امتدادها. قبل أن تصل إلى أصابع قدمك، يجب أن تتحسس العظم حيث أن التسويبو يقع قبله تماماً. اضغط ببطء وبعمرق حتى تشعر باللم خفيف، ثم ابدأ بالتنفس محرراً التشي نحو تلك المنطقة. تكون العملية السابقة أكثر فعالية عندما يتم تنبيه التسويبو السابق من قبل شريكك. اجلسا معاً على كنية بحيث تكون قدما كل منكما في حضن الآخر وذلك لإجراء تدليك تبادلي. قوما بتدليك النقاط السابقة المشار إليها حتى تشعر بالدفع ينتشر صاعداً من القسم السفلي من الظهر.

### نقطة الأميال الثلاثة: المعدة 36 (لتقوية معدتك وساقيك)



اثن ركبتيك بزاوية قدرها (90) درجة. ضع يدك المعاكسة على ساقك بحيث يكون إبهامك في الزاوية الداخلية خلف ركبتيك. قم بلف أصابعك المتبقية حول مقدمة ساقك. مستعملاً جميع أصابعك، وضاعطاً من الخلف بإبهامك، اضغط على الجهة الخارجية لعظم الساق. إن المنطقة السابقة هي مكان تسويبو المعدة 36، ويجب أن تشعر بالرصد حيال تطبيق الضغط عليها. اضغط على تلك النقطة وتنفس محرراً التشي إليها لتتخلص من تشنجات المعدة وتزيد من مقدار التشي في ساقيك.



### الناض الحجي: المرارة 34 (لتقوية ركبتك)



اجلس ثانياً ركبتك بزاوية (90) درجة. حدد الحافة السفلية للرضفة (أو صابونة الركبة) وحرك إبهامك نحو الجهة الخارجية منها حتى تشعر بثلمة عظمية... اضغط عليها موجهاً قوتك نزولاً على حافظ العظم. إنه لمن الصعب أن تجد نقطة تسبب ردة فعل قوية، لذلك فإنه قد يتوجب عليك أن تفتح ساقك قليلاً لتصل إلى تلك النقطة. خلال عملك على هذه التسوبو، تخيل بأنك تتنفس محرراً التشي إلى رضفتك. إذا استمرت في تدليك هذه النقطة، فإن ذلك سوف يقوم تدريجياً بتقوية ركبتك.

### شاكرا البطن: الوعاء الدموي الجنيني 6 (لتحفيز الهضم)



إن الوعاء الدموي الجنيني يتوضع في منطقة بعرض إصبعين إلى الأسفل من سرتك. ضع سبابتك تماماً تحت زر بطنك في حين تكون الوسطى على التسوبو. من غير المحتمل أن تشعر بأية حساسية أو ألم في هذه المنطقة. قم بالعمل ببطء على هذه النقطة مستعملاً إبهامك ومطلقاً زفرات طويلة، مما سيزيد تدريجياً الشعور الوضعي بالدفء في هذه المنطقة. عندما تشعر بالتعب، فإن هذه التسوبو تستجيب بشكل جيد للكي أو لاجاجة من الماء الساخن. تكون النتائج سريعة وفعالة في بعث الراحة لديك خلال الليل.

### شاكرا المصدة: الوعاء الدموي الجنيني 12 (لإرخاء معدتك)



ضع سبابتك على سرتك وحرك إبهامك إلى مركز بطنك حتى يصل إلى العظم الموجود في قاعدة قفصك الصدري. يقع الوعاء الدموي الجنيني 12 في منتصف المسافة بين هذه الإصبعين، على مستوى المنحني السفلي للضلعيك السفليتين عند التقاطعهما إلى جانبي جسمك. مستخدماً أصابعك، اضغط بلطف مع إخراج زفير طويل بطيء. تخيل أنك تفرغ تشي التوتري من قاعدة معدتك حتى تشعر بالهدوء وتقل عملية الهضم.

## شاكرا القلب: الوعاء الدموي الجيني 17 (لتهديئة ضربات قلبك)



تنوضع هذه النقطة في مركز الخط الذي يمتد بين حلمتي الثديين. ولكي تحدد هذه التسوبو بشكل دقيق، استلق على ظهرك مع الاسترخاء الكامل لصدرك. اضغط على عظم القص ومرر إصبعك الوسطى صعوداً ونزولاً على النقطة السابقة في منتصف صدرك لتجد نقطة حساسة. إن هذه التسوبو يمكن أن تكون في غاية الحساسية لذلك فعليك التعامل معها بلطف. استعمل رأس إصبعك لتطبيق ضغط موضعي وتخيل التشي يشع منها ليملاً صدرك. استخدم ما سبق عندما تشعر بأن التوتر يسيطر عليك.



## نقطة التقاء الخطوط المتوسطة الثلاثة للساق: الطحال 6 (من أجل الحيوية في ساقيك)



إذا كانت الأنتى حاملاً فلتتجنب التلاعب بهذه التسوبو حيث أنها تقوي التقلصات وقد تسبب المخاض المبكر. ضع إصبعك الصغير فوق الوجه الداخلي لعظم الكاحل تماماً. لاحظ موقع سبابتك، يجب أن يتوضع الطحال 6 مباشرة تحتها، خلف عظم الظنوب تماماً. اضغط بإبهامك عليه. قم بتحريك إبهامك صعوداً ونزولاً خلف هذه الميزابة حتى تجد نقطة تسبب ألماً حاداً. اعمل ببطء على هذه النقطة وركز انتباهك على تحريك طاقة التشي صعوداً عبر ساقيك. إن تدليك هذه التسوبو مفيدة في تخفيف آلام التشنجات الطمئية وتحريك كمية أكبر من التشي نحو الساقين.





## تمرين الدرجات

إن هذه السلسلة من التمارين تساعد في زيادة الثقة بالنفس وتوليد سيل من الحركات التي تضيف المرونة على عضلات الظهر. اجلس على حصيرة مع وجود مساحة كافية وراءك وترّبّع وامسك قدميك بثبات في كل يد. تدحرج باتجاه الخلف. اجعل ظهرك مقوساً وتدحرج نحو الخلف حتى تصل إلى مؤخرة جمجمتك ومن ثم عد إلى وضعية الجلوس. تمرن على التآرجح في تلك الوضعية إلى الأمام والخلف دون انقطاع، بحيث تحصل على تدليك ممتاز لظهرك. اشعر بكل فقرة في عمودك الفقري وهي تنضغط على الأرض. من أجل الحصول على حركة أكثر، قف ومن ثم تدحرج على ظهرك نحو الخلف. اثن ركبتيك وقم بخطوة نحو الوراء مع رفع الذراعين بشكل مستقيم أمامك. أخفض جسمك عندما تقوم بثني ساقك الخلفية،

وتدحرج نحو الخلف. في نهاية العملية يجب أن تكون قادراً على التدحرج خلفاً حتى رأسك ومن ثم أمامياً بزخم كافٍ. يمكنك الوقوف على قدميك مرة أخرى. استعمل ذراعيك الممدودتين وقدميك كرافعة لتساعدك على العودة إلى وضعية الوقوف. قم بخطوة نحو الوراء بالقدم الأخرى وكرر العملية. تجنب أداء هذا التمرين إذا كنت تعاني من ألم في الظهر أو من انزلاق فقرات. تأكد من أن سطح التدحرج ناعم وطري وأنه توجد مساحة كافية خلفك.



## تمارين المصانقة الثلاثة

يتطلب هذا التمرين أن تتخيل نفسك واقفاً أمام شجرة كبيرة وذراعاك ملفوفتان حول محيط جذعها. قم بإيجاد وضعية تستطيع من خلالها المحافظة على ثباتك في هذه الرؤية التصورية لأطول فترة ممكنة. عش المشهد وتخيل كل تفصيل دقيق من تفاصيل الشجرة وماهية شعورك وأنت تطوقها. في المرة الأخرى التي تزور فيها متنزهاً، قم بإحاطة شجرة حقيقية بذراعيك لتكتسب خبرة عملية ستكون مفيدة لك في تمارين لاحقة. تتمتع الأشجار بكمية وافرة من التشنج المتحركة بشكل عمودي، بشكل خاص في الصباح وخلال الربيع عندما يُقدّر لهذه الطاقة أن تنشط. وبشكل معاكس، طيلة فترة بعد الظهر والخريف، يستقر التشنج الخاص بالشجرة في الأسفل مجدداً. إن الاتصال المباشر والغريب مع الأشجار سوف يؤثر في التشنج الخاص بك ويولد دفقاً منه صاعداً أو هابطاً. إذا كنت تشعر بالخمول، استيقظ باكراً واعثر لنفسك على شجرة. وانظر كم تستطيع أن تأخذ من طاقتها الصاعدة. إذا كنت تشعر بالعكس وتريد أن تحس بالهدوء، قم بتلك العملية في وقت متأخر من النهار عندما تبدأ الشمس بالمغيب. قف مباعداً بين قدميك، اثن ركبتيك، أمل

حوضك حتى تصبح في وضعية مريحة. أرخ كتفيك وضع ذراعيك في وضعية معانقة للشجرة. وفيما أنت واقف بهذه الوضعية، ثبّت ذنك، ملاحظاً أية إزعاجات ومعدلاً ما يلزم حتى تضمن راحة كاملة. إن الوقفة النموذجية التي تصل إليها سوف تولد دورة غير مصحوبة بالجهد من التشنج الداخلك الخاصتك الذي يحرر بدوره حقل طاقتك ويوصله إلى حالة استقرار متوازن مرة ثانية. دع أحدهم يراقب تحركاتك وينصحك فيما يجب تعديله في وضعتك، أو تمرّن أمام المرأة.



## التشبي غونغ

لا احتمال تشجيع أجزاء من جسمك أن تتحرك دون جهد إدراكي. ومن ثم الهام أن تجد شريكاً أو معلماً تثق بث وتشعر بالراحة للعمل معه، بحيث يستطيع مراقبة تحركاتك عن قرب ليتأكد من أنك تعمل دون أوامر واعية تصدر عن دماغك.

في حالة يكون فيها اللاوعي هو المسيطر سوف يسمح لجسمك بإجراء التعديلات الضرورية. من أجل التحضير للبدء بالحركات العفوية التي تجسد تمارين التشبي غونغ، يجب أن تكون حافي القدمين ومرتدياً ملابس قطنية فضفاضة. تهدف الحركات الأولية إلى تحريك جزء معين من جسمك بحرية دون استخدام عضلات ذلك الجزء. إن هذا بدوره يساعدك على الاسترخاء ويهيئك

من خلال خبرتي في نظام التمرينات الصيني المعروف بالتشبي غونغ أستطيع القول بأنه يضع التشبي الداخلي الخاص بك في حالة توازن مع كامل حقلك الطاقي وذلك بتشجيع جسمك على ابتداء حركاته العفوية الخاصة لتوزيع، طرد، أو امتصاص التشبي من أجل المحافظة على الاستقرار. إن الفكرة الأساسية هنا هي أن اللاوعي الخاص بك يتعرف بشكل غريزي على احتياجات جسمك. إن الدخول



ترخي ذراعيك بعد ذلك، قم بأرجحة ذراعيك باتجاه الأمام والخلف كما لو كنت تنزلق على الثلج. اثن ركبتيك لتولد حركة نواسية في ذراعيك. اثن ركبتيك ثم قوسهما بشكل تبادلي لتزيد من امتداد التأرجح حتى تبدأ ذراعاك بالدوران حول كتفيك. اشعر بأنك تحرك مفاصل كتفيك دون الاستعانة بالعضلات

المختصة. قف على ساق واحدة وابدأ بتحريك ساقك الحرة عشوائياً بإمالة حوضك نحو الأمام والخلف. ابق ركبتيك مسترخية ودعها تتشبي بحرية أثناء تأرجح ساق نحو الخلف. كرر العملية مستخدماً الساق الأخرى. إذا كنت تعاني صعوبة في الحفاظ على توازنك، استعن بالإسماك بقطعة من الأثاث.

### تأرجح الذراع والساق

قف مع مباعدة قدميك بقدر عرض كتفيك. اثن ركبتيك وابدأ بتدوير وركك من خلال تحريك كعبي قدميك. اترك ذراعيك مسترخيين بحيث تتدليان وتتخيطان على جانبي جسمك عند تغييرك لاتجاه حركتك. قم بتعديل طريقة تحرك جسمك لتضمن أقصى زخم ممكن من الحركة. حالما تصبح مرتاحاً لدى قيامك بذلك، تنفس محركاً التشبي إلى ذراعيك. نفذ هذا التمرين بانتظام حتى





وابدأ بنفض وركيك بشكل متناغم. دعهما يدوران، يلتويان، ينحيان، أو أيًا كانت الحركة التي يقومان بها شرط أن تكون طبيعية. تنفس بعمق وركز انتباهك ببطء على تنفسك، مقاوماً أية إغراءات من عقلك الواعي. بعد فترة وجيزة، سوف تبدأ ساقاك، ذراعاك، وعنقك بالتحرك بشكل عفوي. حالما تبدأ هذه الحركات، تصرف بحرية كاملة مغيراً وضعيتك بشكل كامل أو إلى أحد الجانبين. في نهاية المطاف، سوف تشعر بأن هذه الحركات بدأت تتمد. استمر فيما تقوم به حتى تستقر تماماً.



### تمرين نقل الطاقة

إن هذا التمرين مصمم ليساعدك على التحرك والتلاعب بمحيط حقل طاقة التنشي الخاص بك. وهو يتضمن تمرير يدك على كامل جسمك دون أي تلامس فعلي معه.

مع مبادعة قدميك، انحنِ نحو الأسفل وارسم دائرة وهمية حولهما. مرر يدك صعوداً على جانبي ساقيك وجسمك حتى إبطيك. مد ذراعيك نحو الخارج بشكل كامل. اقلب راحتي يديك وحركهما باتجاه رقبته. ضع يديك بجانب أذنيك ثم مدهما فوق رأسك قبل تحريكهما مجدداً نزولاً أمام جسمك لتصل إلى قدميك مرة أخرى. اسحب يديك صعوداً على الوجه الخلفي لساقيك وجذعك. عندما تصل إلى مكان لا تستطيعا بعد الصعود أكثر، اسحبهما من تحت إبطيك وحول مؤخرة رأسك نحو الأمام. أنزلهما على جانبي جسمك وصولاً إلى قدميك. استمر في أداء هذا التمرين، وابدأ بسلاسل جديدة من الحركات المماثلة بحيث تغطي بها كل زاوية من زوايا جسمك. قم بتسريع العملية شيئاً فشيئاً وحولها إلى عمل منشط يثير التنشي السطحي.

## صرف الذهن

من خلال خبرتي في نظام التمرينات الصيني المعروف بالتشي غونغ أستطيع القول بأنه يضع التشي الداخلي الخاص بك في حالة توازن مع كامل حقلك الطاقي وذلك بتشجيع جسمك على ابتداء حركاته العفوية الخاصة لتوزيع، طرد، أو امتصاص التشي من أجل المحافظة على الاستقرار. إن الفكرة الأساسية هنا هي أن اللاوعي الخاص بك يتعرف بشكل غريزي على احتياجات جسمك. إن الدخول في حالة يكون فيها اللاوعي هو المسيطر سوف يسمح لجسمك بإجراء التعديلات الضرورية.

من أجل التحضير للبدء بالحركات العفوية التي تجسد تمارين التشي غونغ، يجب أن تكون حافي القدمين ومرتدياً ملابس قطنية فضفاضة. تهدف الحركات الأولية إلى تحريك جزء معين من جسمك بحرية دون استخدام عضلات ذلك الجزء. إن هذا بدوره يساعدك على الاسترخاء ويهيئك لاحتمال تشجيع أجزاء من جسمك أن تتحرك دون جهد إدراكي. ومن ثم الهام أن تجد شريكاً أو معلماً تثق بث وتشعر بالراحة للعمل معه، بحيث يستطيع مرافقة تحركاتك عن قرب ليتأكد من أنك تعمل دون أوامر واعية تصدر عن دماغك. أقترح العمل في البداية على تمارين التشي غونغ الموضحة في الصفحات السابقة لبضعة أسابيع لتحضير جسمك للفقرة التالية في تكريس نفسك لصرف كامل للذهن. هناك طريقتان للقيام بهذا - الوقوف أو الاستلقاء. تأكد مما يناسبك أكثر من بين هاتين الطريقتين. إن الوقوف يمكنك من التمرن بحرية حركية أكبر، ولكنه قد يكون من الأسهل البدء بالاستلقاء على ظهرك والتي هي وضعية الاسترخاء أبرز وضوح جميع الحركات بإصدار صوت لرفيرك

عندما تبدأ بالتحرك. إن هذا الإطلاق يجب أن يكون طبيعياً، وهو بداية مميزة لحركات تشي غونغ حرة وعفوية. بعد الانتهاء من التمارين التحضيرية، تمرن على إطلاق حركات لا إرادية بالوقوف في وضعية راحة والقيام بخطوة نحو الخلف بحيث تلامس الأرض بأصابع قدمك فقط. دع قدمك ترتد في مكانها، سامحاً بذلك بإطلاق حركة طبيعية عن طريق إفراغ عقلك من كل الإلهاءات والتركيز على التنفس. انظر فيما إذا كنت قادراً على نشر هذه الحركة

المتناغمة من قدمك إلى مناطق أخرى في جسمك. بدل القدمين حتى تعرف إذا كان ذلك يساعد في الحصول على رد الفعل المطلوب. إن التحدي الذي يمثله التشي غونغ هو عدم ترك عقلك يتحكم بالقرارات الواعية، والتي هي في هذه الحالة: أي مفصل يريد أن يحركه وفي أي اتجاه. لا تفرض أي شيء على جسمك، فقط استمر في تقديم الخيارات له، وعندما يصبح التوقيت مناسباً فإن ذلك سوف يحدث بشكل تلقائي. استلق على ظهرك



# الحجامة



زيت التدليك، شمعة، ومرطبان زجاجي مدور وغير عميق.

## طريقة العمل

يستلقي الشخص الذي سيتلقى العلاج على بطنه، وظهره مكشوف بالكامل. اجلس بالقرب منه وابدأ بفرك المناطق التي تنتظر معالجتها، بشيء من زيت التدليك.

أشعل الشمعة. خذ مرطبان

الحجامة وامسكه بشكل مقلوب رأساً على عقب قبل أن تقرب فوهته من الشمعة. إن هدفك هو تسخين الهواء الموجود داخل المرطبان فقط، وليس المرطبان بحد ذاته، لذلك تأكد من بقاء المرطبان بارداً. احرص على عدم تسخين فوهة المرطبان باللهب حيث أنها ستلامس لاحقاً جلد شريكك وقد تحرقه. حافظ على لهب الشمعة داخل المرطبان لمدة 5/ ثوان، ثم

لقد استخدمت الحجامة في الشرق لآلاف السنين، وما زالت تعد جزءاً أساسياً من الطب التقليدي، وهي عبارة عن تقنية مجددة منشطة تسحب التشبي الفائض من نقاط معينة على طول الجسم. إن مبدأها الأساسي هو خلق فراغ من الهواء فوق المنطقة المتأثرة لمصّ التشبي عبر سطح الجلد. تستخدم الحجامة أحياناً بالمشاركة مع تقنية نقاط الضغط، وهي فعالة في تليين التصلبات والمناطق المتوترة. جرب التمرين التالي على أي جزء من جسم شريكك مصاب بالقساوة أو الحرارة أو التوتر. ينحصر عمل الحجامة بالمناطق المسطحة، وخاصة اللحمية منها والخالية من الشعر. لهذا السبب فهي غير مناسبة للركبتين، المرفقين، أو أي مكان من الرأس، ولكن يمكن تطبيقها بسهولة على عضلات الظهر، البطن، والساقين. سوف تحتاج إلى زجاجة من

ضع فوهة المرطبان بسرعة على جلد شريكك. إذا انطفأ لهب الشمعة قبل أن تنتهي الخمس ثوان، (بسبب نفاذ الأوكسجين)، فإن ذلك يشير بدقة إلى وقت تطبيق المرطبان على جلد شريكك. نفذ العملية بسرعة كافية قبل أن يبرد الهواء الموجود في المرطبان.



4

الحادث في أية مرحلة، أعد تسخين الهواء داخل المرطبان وابدأ العملية مجدداً. تخيل بأنك تتنفس محرّكاً التشي إلى جلدك ومنه إلى مرطبان الحجامة. ويجب أن يخبرك شريكك عن وجود شعور بالخفة في المناطق المعالجة.

إذا كنت تقوم بتدليك أحدهم بزيت التدليك، وأردت إعطاء شعور بالراحة، استخدم مرطبانين. مرهما صعوداً ونزولاً على جانبي العمود الفقري لشريكك، لتمرر التشي الزائد، ترخي العضلات، وتسحب التوتر من العمود الفقري.

## الحجامة المهنية

في الطب الصيني التقليدي، تقوم الحجامة بتصفية التشي المتعبة وذلك بسحب الدم الراكد عبر سطح الجلد، وهي طريقة تعطي راحة فورية من التوتر وتترك شعوراً بالخفة في المناطق المعالجة. إذا أحس معالجك بوجود مناطق ذات دوران دموي ضعيف أو تدفق بطيء للتشي، فإنه قد يجري لك جلسة حجامة. في البداية، تُنقر المناطق المختارة باستخدام مطرقة صغيرة ذات إبر قصيرة ناعمة صغيرة - وهذا يعطي تأثيراً مشابهاً لعلاج الوخز بالإبر. يوضع الزيت أو الماء الصابوني ليجعل الجلد زلقاً ويسمح للمرطبان ينسل بسهولة. بعد ذلك، يقوم المعالج بوضع مرطبان الحجامة المسخن فوق المناطق المستهدفة. عندها يعمل الفراغ المحتجز في الداخل على سحب الدم عبر ثقب الجلد التي أحدثتها إبر المطرقة. عندما يُزلق مرطبان الحجامة، فإن شريحة دموية رقيقة ستظهر على سطح الجلد. إن هذا الأمر طبيعي تماماً وهو جزء من عملية تحرير السموم الداخلية أو التشي العالق. بعد إزالة مرطبان الحجامة، تمسح كل البقايا، ويجب ألا يظهر أي دم بعدها.

مع تبرّد الهواء فإن حجمه سيتناقص، ساحباً جلد شريكك إلى الفراغ الجزئي الموجود في المرطبان. يمكن تغطية مساحة أكبر بسحب المرطبان على جلد شريكك المدهون بالزيت. ثم ثبت فوهة المرطبان فوق الأجزاء التي تريد معالجتها. إذا فقدت هذا الفراغ

3



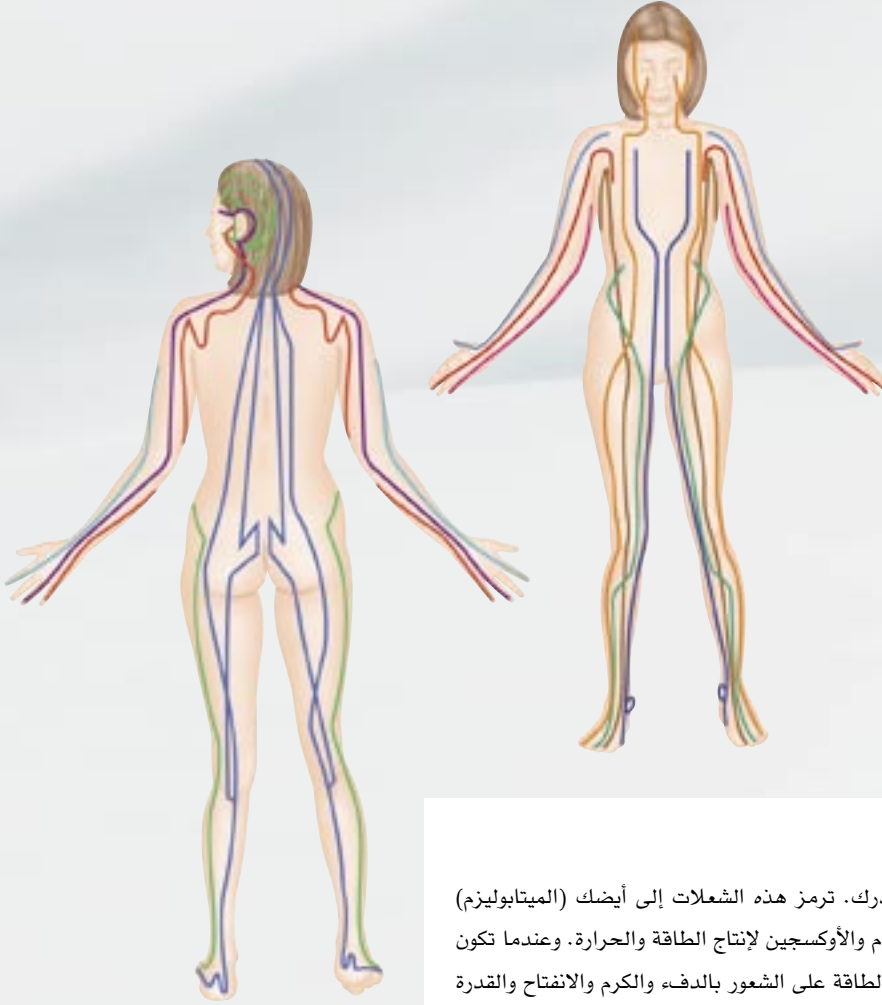
# طاقة تشي والمواطن

لا تؤثر طاقة تشي الحرة الحركة في أجسامنا وعقولنا فقط، بل تؤثر أيضاً في عواطفنا. إن جودة تشي العاطفية لدينا عرضة للتغيرات عندما تتصل بتشي الموجودة في محيطنا وفي الأشخاص والأشياء من حولنا. استكشف الاتصال بين مسارات الطاقة وعواطف معينة لكي تزيد من صحتك العاطفية. اخلق جواً محيطاً يقود إلى علاقات ناجحة وفيها ترابط بينك وبين شريكك من خلال الطعام الشاحن للطاقة وإقامة العلاقة الجنسية ومعايرة مراكز الطاقة بانتظام، والريكي، والمعالجة بالأكف.



## تمديد مسارات الطاقة

يرتبط كل مسار للطاقة بعواطف معينة ترتبط بدورها باعتلال جسدي معين. ويمكن أن تحرر تشي المحبوسة على طول مسارات الطاقة المختلفة عن طريق مجموعة من التمرينات التي تعرف باسم تمديد مسارات الطاقة، وهي تعزز التدفق المتناغم لتشي حول الجسم عن طريق تحرير العواطف المكبوتة وزيادة ليونتك وقدرتك على الاستشفاء. أرفق هذه التمددات بتمرينات التنفس والتخيلات القوية التي فيها تركيز لتشي.



### مفتاح المسار

- الكلية
- المثانة
- الرئة
- الأمعاء الغليظة
- الكبد
- المرارة
- الطحال
- المعدة
- الأمعاء الدقيقة
- حاكم القلب
- القلب
- السخان الثلاثي

### • مسار السخان الثلاثي

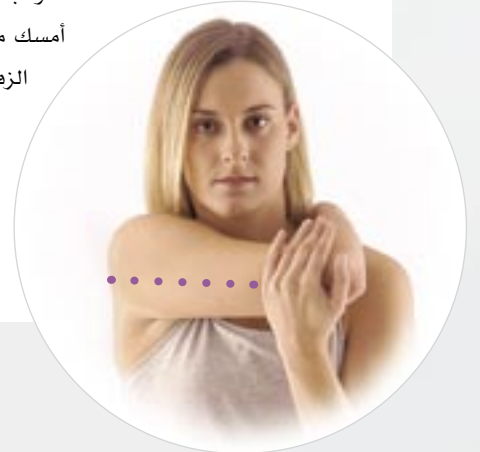
يمثل هذا المسار ثلاث شعلات في وسط صدرك. ترمز هذه الشعلات إلى أبيضك (الميتابوليزم) وتحدد مدى جودة قدرتك على الدمج بين الطعام والأكسجين لإنتاج الطاقة والحرارة. وعندما تكون هذه الطاقة قوية ستساعدك دفعة طبيعية من الطاقة على الشعور بالدفء والكرم والانفتاح والقدرة على التعبير. وإذا شُعبت هذه الطاقة (أي: قل تركيزها) فستشعر بالقشعريرة وتقعد الرغبة بقبول التحديات.

قف أو اجلس ولفاً ذراعك حول رقبتك حتى تصل إلى أعلى ظهرك.

أمسك مرفقك بيدك الأخرى وابدأ بشده بعيداً عن كتفك مع الزفير.

تخيل أنك تُشعل هذه الأفران الضخمة في جذعك.

اشعر بلهب برتقالي دافئ ينتشر عبر جسمك



## • مسار حاكم القلب



مسار حاكم القلب هو مرآة جهاز الدوران وهو يوزع تشي حول الجسم. ويساعد تدفق طاقته على نشر تشي إلى السطح الخارجي للجسم وهو مؤثر في تعريف الشكل العام لحقل طاقتك الخارجية (الهالة). وعندما تكون هذه الحركة حرة فينبغي أن تعمل أنت بشكل جيد على مختلف المستويات. وأما إذا كانت محتجزة أو راكدة فستشعر بعدم الاتصال وبأنك غير محبوب. مدد ذراعك أمامك موجهاً كفك إلى الأعلى. امسك أصابع هذه اليد وشدها باتجاهك وأنت تدفع بمعصمك إلى الأمام. اشعر بتمدد يعبر من مركز معصمك إلى داخل ساعدك. تحقق من أن مرفقك مفتوح كلياً مع نشر مسار حاكم القلب طاقة تشي خارجاً وأنت تتخيل طاقة جسمك الداخلية تزداد تناغماً وانسجاماً. إذا شعرت بشد موضعي في أماكن معينة من جسمك فتخيلها بألوان مختلفة. وعندما تمدد مسار حاكم القلب امزج هذه الألوان بطيف واحد متدرج بالألوان.

## • مسار الأمعاء الغليظة



عندما تتساب تشي في مسار الأمعاء الغليظة برفق فينبغي أن يُشعرك ذلك بالرضى والاطمئنان والأمن لمعرفتك أنك في أعلى كل شيء وتتجز كل مهامك بأفضل ما لديك من قدرات. وعندما تبعثر هذا النوع من تشي تبعثراً زائداً فيمكن أن يُشعرك ذلك بفقدان السيطرة. وقد يقودك أخيراً إلى الشعور بالانطواء بسبب نقص الطاقة لديك. اجلس مبعاداً بين قدميك بعرض كتفيك. اشبك إبهاميك وراء ظهرك. خذ شهيقاً. انحنِ إلى الأمام وأنت تزفر وأخفض رأسك باتجاه ركبتيك وادفع بيديك إلى الأعلى حتى تشعر بالتمدد في مفاصل كتفيك. اثبت على هذه الوضعية لبضع ثوان. انهض مع الشهيق الكامل. انحنِ إلى الوراء وأنت تدفع بيديك باتجاه الأرض. دع رأسك يسقط إلى الخلف مع الزفير. مع شد عضلات بطنك اشعر بالتمدد في أعلى ذراعيك وكتفيك وصدرك.

كلما انحنيت إلى الأمام تخيل أنك تعتمر كل طاقة تشي من رتبتك وأمعائك. أعط هذه الطاقة لوناً غامقاً (كاللون الأسود) وصوتاً عميقاً (كالتأوه) عندما تشعر بأنها تغادر جسمك. وعندما تتحني إلى الوراء تخيل طاقة تشي طازجة وصحية وخفيفة ومفعمة بالحياة تملأ رتبتك وأمعائك. سم هذه الطاقة بلون فاتح (كالأزرق أو الأخضر) وبصوت سار (كصوت تلاطم الأمواج على شاطئ البحر).





### • مسار الرتئين

عندما تتنفس فإنك تتفاعل مع العالم من حولك. تحكّم تشي الموجودة في مسار الرتئين هذا الاتصال وهي معنية بامتصاص الطاقة وبعثرتها في محيطك المباشر. وعندما تكون قوية فإنك تشعر بالاتصال والتناغم مع أي شخص كان ومع أي شيء. أما إذا كانت ضعيفة فقد تشعر بالإحباط والخمول.

قف أو اجلس واشبك يديك وراء رقبتك. تنفس بعمق إلى صدرك. ومع الزفير ادفع مرفقيك إلى الوراء مع المحافظة على استقامته لكي تفتح رتتيك. عمّق التمدد إلى عضلاتك الصدرية (حيث يبدأ مسار الرتئين) عن طريق دفع رأسك إلى الوراء. أحضر مرفقيك إلى أعلى صدرك الأسفل مع الزفير. ازفر زفيراً تاماً ضاعطاً رتتيك ما أمكن قبل أن تأخذ شهيقاً وتفتح صدرك من جديد.

تخيل رتتيك إسفنجيتين تعصران الأوساخ عندما تنحني إلى الأمام وتسحبان ماءً نظيفاً صافياً عندما ترتد إلى الوراء فاتحاً صدرك.

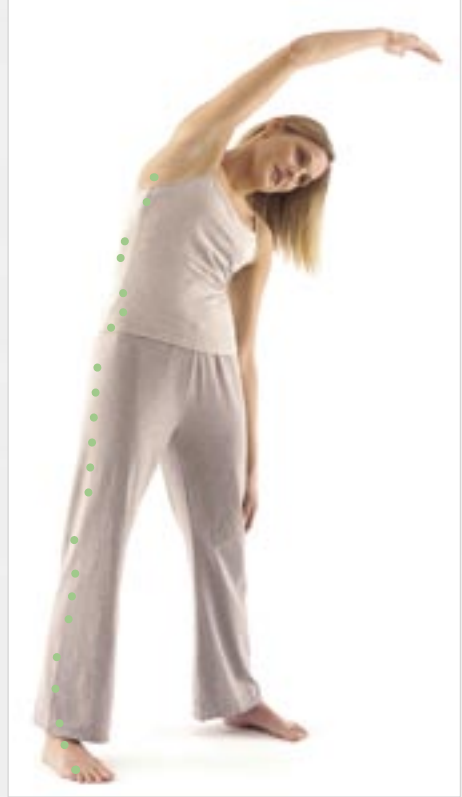


### • مسار المراتة

تتولى المراتة مسؤولية تصفية تشي التي تدخل جسمك. وهي تساعدك على تحطيم الدهون، ويحضك مسارها على أن تكون حاضراً نشيطاً ومتيقظاً. وفي حال الإكثار قد يجعلك هذا النوع من تشي حاد المزاج إلى أبعد حد. قف مباعداً بين قدميك مسافة ضعف عرض كتفيك. ارفع إحدى ذراعيك ومددها على الجانب فوق رأسك. عمّق الشد على طول ذلك الجانب من جسمك حتى تشعر بالتمدد يعبر من أعلى رأسك إلى وركيك. تخيل أنك تحل أحاسيس الامتعاض وتطري الأماكن القاسية في جسمك. تخيل ذوبان السمن إذا كان ذلك يسهل الحركة. ركز على التشي حيث تبدأ بالإحساس بالتمدد ووجهها إلى وسط جذعك لكي تزيد الليونة.

### • تلميحات

نسق نموذج تنفسك بحيث تتمدد مع الزفير لكي تحصل على ذلك إلى مدى أبعد. ومن الجيد أن تعمل على جانبي جسمك، فعندما تنتهي من تمديد أحد جانبيك كرر مع الآخر.

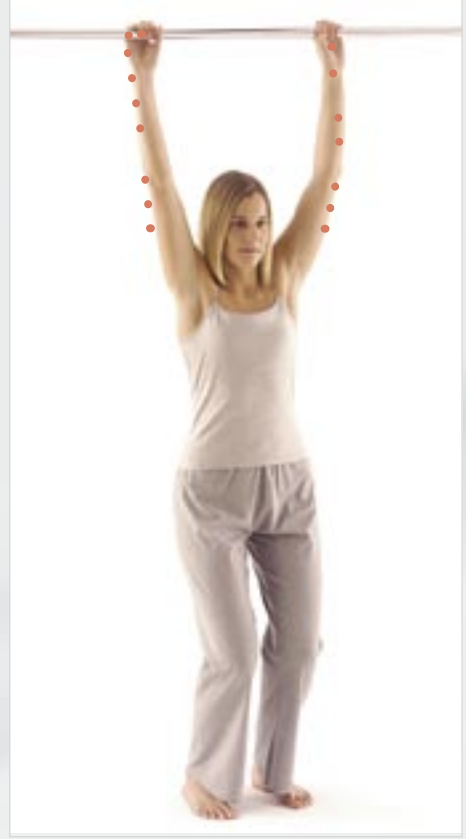


## • مسار الأمعاء الدقيقة

عندما تُسحب طاقة تشي إلى الداخل عبر مسار الأمعاء الدقيقة فينبغي أن تحصل على أحاسيس الغزارة والرضى عن الذات. وإذا تبعثرت هذه الطاقة فإن نوعاً من الضعف قد يحل بك جاعلاً إياك غير قادر على الحصول على الحب والعون من المحيطين بك.

جد قضيباً معدنياً على ارتفاع مريح عن رأسك. تحقق من قدرتك على الوصول إليه وقدماك ثابتتان على الأرض. أمسك به لكي تشعر بالتمدد يعبر من ذراعيك ونصفك الأعلى. تحقق من أنك تشعر بالشد في لوجي كتفيك. ومهما كان التمدد عميقاً، اسند جسمك على قدميك ولكن لا تقاطعهما. تجنب أن تحني القضيب المعدني إلى الأمام لأن ذلك سيسبب لذراعيك الشد ولن تعود قادراً على الاسترخاء.

عندما تعمل هذا التمدد، اخلق الإحساس بأن تشي تتدفق في جسدك. وفي الشهيقي اسحب ما استعطت من الطاقة، وفي الزفير انشرها في المحيط.



## • مسار القلب

ينتقل الإيقاع البيولوجي الذي يغذي روحك القتالية على طول مسار القلب. وعندما تعمل هذه التشي جيداً فإنك ستستطيع اعتلاء الموج. أما إذا أصبحت هذه الطاقة نشيطة زيادة فقد يغدو مزاجك انفجارياً وتكون عرضة للهستيريا وغير قادر على معالجة الشد.

مدد هذا المسار بأن تشد ذراعك إلى وراء رأسك. اجلب يدك إلى الأمام، ومدد ذراعك من الداخل وادفع بمرفقك إلى الوراء حتى تشعر بتمديد مرفقك. ارخِ رأسك إلى الوراء لكي تزيد من التمدد.

تلاءم مع إيقاع قلبك ودع ضرباته تدوي في جسمك. تخيل أن عندك طبلاً داخل صدرك وأن هذا الصوت القوي يرسل دذبذبات عبر جسمك كله. اسمح لها بأن ترتحل وتغادر من رؤوس أصابع يديك وقدميك.

## • مسار المثانة

تترافق تشي الخاصة بمسار المثانة مع الرواسب من الماضي. فعندما تجري تشي في مسار المثانة بقوة فستشعر بالراحة لكل ما حدث وبأنك محاط بكل من حولك. أما إذا ضعفت فستكون قلقاً دائماً وتحس أن الآخرين يتآمرون من وراء ظهرك.



اجلس على الأرض ورجلاك مستقيمتان أو قف وضم قدميك. في الزفير انحنِ إلى الأمام والمس كاحليك أو أصابع قدميك. ادفع نفسك إلى الأمام بحيث تزيد من التمدد في رجليك من الخلف، وركبتك مستقيمتان. دع رأسك يسقط إلى الأمام واشعر بالتمدد في كل الطريق من رجليك إلى مؤخرة رأسك.

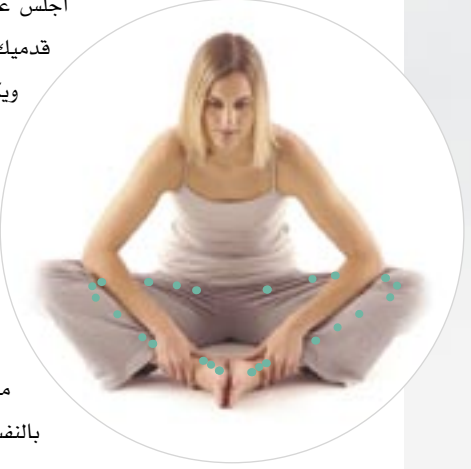
تخيل أنك تعوم في ماء دافئ ومالح. انغمس بالإحساس بأنك محمي ومسنود. دع الماء يحل كل مخاوفك واغسل ما سبق من الإحساس بعدم الأمن.

## • مسار الكبد

عندما تتساب طاقة تشي في مسار الكبد بحرية فستكون متيقظاً ونشيطاً، أما إذا زادت عن الحد فستصبح سيئ الطباع وعرضة للتسرع والانديفاع وسرعة الغضب.

اجلس على الأرض ورجلاك مستقيمتان. اسحب قدميك باتجاهك بحيث يتلامس أخمصا قدميك ويكون العقبان قريبين إلى جسمك. أبعد ركبتيك إلى الخارج. أمسك رجليك وضع مرفقيك فوقهما. عند الزفير انحنِ إلى الأمام. وباستخدام مرفقيك ادفع ركبتيك إلى الأسفل. اشعر بالتمديد يعبر الجزء الداخلي من رجليك.

تخيل هذه التشي ترتفع في جسدك مولدة إحساساً داخلياً إيجابياً بالثقة بالنفس.



## • مسار الطحال

إن الوظيفة الأساسية لمسار الطحال هي أن يبقي طاقة تشي الداخلية لديك نظيفة وصافية. وعندما تكون هذه الطاقة مركزة تشعر بأنك قادر على اتخاذ القرارات وصافي الذهن ومستقر وقادر على قيادة حياة منظمة متسمة بالعادات الصحية. وعندما تحتجز هذه الطاقة فستتقمر إلى التوجه وتعرض إلى تقلبات في المزاج والغيرة والشفقة على نفسك.

قف مباعداً بين قدميك. اثنِ إحدى ركبتيك وحرك ثقل جسمك إلى هذه القدم. حافظ على استقامة جسمك لكي تشعر بالتمدد يعبر داخل رجليك المستقيمة. اجعل التمدد يزداد بأن تصل ببيديك إلى الأسفل وتثني ركبتيك أكثر.

تخيل الماء في جسمك يصبح صافياً متألئاً. وتخيل الشمس تشع على هذه المساحة طاردة طاقة تشي القديمة والهرمة.



## • مسار الكلية

يزود مسار الكلية حياتك بالحيوية والنشاط. إنه يرافق الر الجنسية والدافع الذاتي. ويسمح لك حضور هذه الطاقة بأن تد جسوراً ومقدماً ومتحدياً. أما إذا ضعفت فقد تصبح لديك مخاو غير طبيعية.

قف مباعداً بين قدميك. أبعدهما أكثر فأكثر وستشعر بالتمد في رجلك من الداخل. احنِ نصفك الأعلى إلى الأمام وسند نفسك بأن تضع يديك على الأرض. انزل بجسمك طالما أنت مرتاح حتى يصل التمدد إلى مسار الكلية.

تخيل إحساساً قوياً ودافئاً وملوناً في أسفل ظهرك. تخيل الشمس تشع على أسفل ظهرك مزودة إياه بالطاقة. أعد نصفك الأعلى إلى وضع مستقيم. ضع يديك على أسفل ظهرك لكي تنقل طاقة إضافية.



## • مسار المصدة

تمثل تشي الموجودة على طول مسار المعدة جوعك للحياة. فعندما تعمل على نحو جيد فإنها تعطيك الطاقة اللازمة لشق طريقك في الحياة سواءً أكان ذلك يعني إيجاد عمل أو أن تجد طريقك في سلم الاتحاد. إذا أصبحت هذه الطاقة قوية جداً فقد تجد نفسك غير قادر على أن تدع الأمور تسير وقد تتناكب الهواجس بشأن العمل والمال.

اثنِ أصابع قدميك واركع على ركبتك. وباستخدام مرفقك أو ذراعيك لكي تستند، انحنِ إلى الوراء ببطء واستلقِ على ظهرك

ورجلاك مشيتان على جانبيك. إذا وجدت ذلك صعباً فتجنب القيام بأية حركة إجبارية واستلقِ على بعض الوسائد بدلاً من ذلك. مد ذراعيك على رأسك لكي تشعر بتمد قوي من ركبتك إلى صدرك. تخيل مدخلاً كبيراً وملوناً ينفث أمامك. ووراء هذا المدخل كل الأشياء التي تناضل من أجلها في حياتك، تحرك إلى الأمام لكي تكتشف تحديات جديدة.



## خلق جو لملاقات ناجحة

الناس

لكي نفهم لماذا نعطي العلاقات أهمية كبيرة، علينا أولاً أن ننظر إلى كيفية عملها. العلاقات هي مصدر عظيم للسعادة والبؤس في حياتنا، ويتمس الناس نصيحتي على طرفي طيف العلاقات - سواء كانوا يريدون أن يرتبطوا بأحد ما أو يرغبون في الابتعاد عن شريك يجعلهم تعساء.

يحتاج البشر إلى إقامة علاقات جيدة ومستقرة من الولادة إذا كتبت لهم النجاة. وبمصطلحات التطور فإن المجتمعات التي أقام فيها الرجال والنساء علاقات طويلة الأمد قد أثبتت أنها أفضل في تكوين الذريات من تلك المجتمعات التي وقعت فيها المسؤولية على أحد الوالدين دون الآخر. وقد قوّت المجتمعات هذه الضرورة البيولوجية - لإنجاب أطفال أقوياء وأصحاء قادرين في المستقبل على تقديم العون لأعضاء العائلة الضعفاء والمعمرين.

ويختلف الأزواج المعاصرون اختلافاً ملحوظاً عن أولئك في الأجيال السابقة. فلا موجب في هذه الأيام لإنجاب الأطفال لضمان أن يعتني بك أحد ما في آخر أيامك - إذ تقوم دور المسنين بالعناية بالناس عندما يكبرون. ويضاف إلى ذلك الحقيقة الاقتصادية بأن وضعك المادي أفضل بلا أطفال.

ومع تضاؤل التمييز بين الجنسين وتمتع الرجال والنساء بفرص عمل متساوية شيئاً فشيئاً فقد تراجع شكل العائلة النمطية: الزوج الباحث عن لقمة العيش والزوجة ربة المنزل، وتراجع معه التوكيد على مفهوم العائلة والبيت والاستقرار.

ولم يعد كون المرء طرفاً في علاقة زوجية عاملاً حاسماً في البقاء، وأصبح الكثير من الناس يفضلون العيش لوحدهم أو يمكنهم العيش في سلسلة طويلة من العلاقات العرضية والتي يمكن التخلص منها بسهولة دون أن يلزموا أنفسهم بالتزامات كبرى. ونتيجة لذلك خضعت حركية العلاقات إلى تغيرات كبيرة. وبصرف النظر عن الألم العاطفي، بات من السهل للغاية إنهاء العلاقات لأن التبعات الاقتصادية والاجتماعية لذلك أصبحت أقل.

وبرغم أن تكويننا البشري مبرمج ليفرض علينا أن نريد البدء بعائلة بيولوجية بغاية بقاء النوع البشري فإن الأسباب النفسية لرغبة الارتباط بشخص آخر هي أكثر تعقيداً: كلنا نرغب بأن نُحِبَّ ونُحَبَّ بالمقابل وإننا نستمتع بالأمن من كوننا جزء من ثنائي. وأكثر من ذلك، يمكن لشخصين معاً أن يبلغوا أكثر من مجموع جهديهما الفرديين عندما يعملان جيداً كفريق. ولهذا السبب أرى أن الناس ما زالوا تواقين ليكوّنوا علاقات.

## شريكك المثالي

التحديات التي نواجهها جميعاً هي معرفة ما نريده حقاً من العلاقة وما نحن مستعدون للتخلي عنه لكي تنجح وتستمر. ضع الفوائد التالية بترتيب أهميتها عندك وقارنها بقائمة يضعها شريكك. وإذا وجدت اختلافات فسجلاها وانظرا كيف يمكنكما أن يرضي أحدهما الآخر. من المهم أن تعمل التشي (أو الكيمياء) بانسجام بينك وبين حبيبك. وإن جودة التفاعل بين تشي الخاصة بك وتلك الخاصة به تحدث فارقاً مهماً في مدى جودة العلاقة بينكما.

التعلق	أن تتعلق بأحد وتتعلق بك.
الصحة	أن تعرف أن أحداً يشاركك الاهتمامات.
الصدقة	أن تشعر بأن أحداً يحترمك ويرغب في أن يكون جزءاً من حياتك.
الدعابة	أن تضحكا معاً.
الحب	أن تحس بأنك مغرم بأحد وهو مغرم بك.
الأمن	مشاركة المشكلات ومعرفة أنك تستطيع الاعتماد على والعكس.
الجنس	السعادة الفيزيائية (الجسدية).
الحياة الاجتماعية	أن يكون لديكما أصدقاء مشتركين وأن تخرجا معاً.
الدعم	أن تعرف أن أحداً هناك عندما تشعر بالوهن أو الضعف أو المرض.
العمل كفريق	القيام بالأشياء معاً ومساعدة كل منكما للآخر.

## تشي في العلاقات

أعتقد أن أي شخصين عندما يظلمان معاً لفترة طويلة فإنهما يخلقان حركية حياتية خاصة بعلاقتهم. وكلما كانا أكثر حميمية كان مقدار التشي الذي يشتركان به أكبر. وحالما تبدأ بتخصيص معظم وقتك لشخص آخر ستمتزج طاقة تشي لديك بلا شك بطاقة تشي لديه. وخلال ممارسة الجنس أو عندما تتشارك بالسرير نفسه، أو عندما تمضيان الوقت معاً فإن طاقة تشي لديك ستغير لأنها ستتأثر بطاقة تشي لدى شريكك أو حبيبك. وستنتبه تدريجياً إلى أن حضور هذا الشخص يجعلك تشعر وتفكر بطريقة ما.



يصبح الناس الذين يعيشون علاقات طويلة الأمد متشابهين ويتصرفون بعضهم مثل بعض. عندما تتمازج طاقة تشي لديهم جيداً تصبح القوة لعلاقتهم. ويمكن للقوى الخارجية كالطاقة الموجودة في المنزل أن تؤثر أيضاً في حقل طاقة الشريكين ويقلل طاقة العلاقة بينهما.

ويمكن تنظيم نوعية تشي الخارجية عن طريق ممارسات الفينغ شوي. مثلاً: خذ شيئاً يعود لشريكك (كخصلة من شعره مثلاً) واحتفظ به قريباً منك. تحقق من اختيار شيء يستخدمه شريكك أو يلمسه كثيراً ويحتفظ به عادة في مجال طاقة تشي لديه، كقطعة من ملابسه أو مجوهراته أو ساعته. إن مشاركة الممتلكات المادية تسرع عملية تعرفكما كل إلى الآخر وتساعد على بناء شيء من الحميمية. وإن ارتداءك لشيء من حبيبك على جلدك سيحلب بعضاً من طاقة تشي لديه إلى حقل طاقتك. وهذا مريح إذا تباعدتما لفترات طويلة. أنصح بأن تبقيا فرشاتي أسنانكما وفرشاتي شعركما وأحذيتكما معاً، وعندما تخزانان الملابس اخلطا الأغراض من خزانتيكما. احتفظا بصور تجمعهما ضاحكين حول البيت لكي تعززا الأحاسيس بالتشارك وبأنكما معاً.


## الفينغ شوي ومنزلك

زد من فرص حصولك على علاقات متجانسة ومرضية بأن تخلق جواً هادئاً وناعماً وبعيداً عن الشد حيث يستطيع الشريكان أن يزيلا خلافاتهما واختلافاتهما. البيت السعيد هو ذلك الذي فيه الكثير من الضوء الطبيعي وأشعة الشمس والهواء النقي الطلق. بعد مشاجرة أو جدال مع حبيبك افتح النوافذ كلها ونظف البيت لكي تجدد طاقة تشي المحيطة وتعيشها.

## الارتباط من خلال الطعام

التشارك بالأطباق باستخدام عيدان الطعام. سيثججك التشارك في الطعام بهذه الطريقة أنت وشريكك على التفاعل بتقارب كبير. ستعيد هذه الممارسة القيمة لوجبة العائلة التقليدية (التي أصبحت للأسف الآن موضحة قديمة) التي كانت تقدم لأفراد العائلة فرصاً منتظمة للجلوس معاً والمشاركة بالطعام نفسه والطاقة نفسها والارتباط. في المدن الكبرى، حيث يميل معظم الناس إلى تناول الطعام بمفردهم أو في أطباق منفصلة، فهناك تباعد أكبر بين الأشخاص وهذا يصعب عليهم أن يتصلوا بعضهم البعض الآخر من خلال طقوس الطعام.

الجوع للطعام والرغبة الجنسية هما غريزتان أساسيتان للحفاظ على الذات في نوعنا البشري: إنهما امتزاج مثالي يمس حاجاتنا الأعمق والأكثر كتماناً. ادع شخصاً تجده جذاباً أو ينال إعجابك إلى وجبة عائلية حميمية. إذا اقترحت أن تأكلا في البيت فستكون مسيطراً على البيئة المحيطة والإضاءة وترتيب الجلوس وقائمة الطعام أكثر مما لو تناولتما الطعام خارجاً. اشتركا في الطعام بأن تأكلا من طبق واحد لكي تبني معنى للتشارك والحميمية. هذا التقليد المطبخي مشترك في الثقافات الشرقية حيث تفرض طقوسهم المطبخية



تزيد المناطق التي فيها تشي مضغوطة أو سريعة الحركة أو محتجزة من احتمال النزاعات. خلال الجدل ستشع تشي المسلطة منك ومن شريكك إلى الخارج مفسدة الجو المحيط وربما موسعة الشقاق بينكما. وإذا حدث ذلك باستمرار فربما تنتهيان إلى العيش في مكان يغلب فيه حدوث الجدالات.

لكي تقلب هذا الوضع تجول حول بيتك باحثاً عن الزوايا الحادة لأنها توجه تشي سريعة التدفق إلى الغرف التي تشير إليها مولدة مساحات من التوتر. هذا مهم على وجه الخصوص في غرفة النوم حيث ستعرضك الحواف التي تشير إلى اتجاه سريرك وتعرض شريكك لطاقة تشي سريعة كالدوامية وأنتما نائمان. ولكي تكبح هذا الاضطراب أبقِ كل أبواب الخزائن مغلقة وقم بتغطية أية زوايا حادة للجدران والأثاث بنباتات ورقية. تشع النباتات طاقة تشي صحية وتنظف الهواء وتمتص الأصوات وتخلق جواً طبيعياً من حولك. يمكنك - بدلاً من ذلك - أن تغطي الزوايا بسُّبجات خشبية وعقود.

استخدم إضاءة منتشرة متباعدة وأضواء طاولة وشموعاً لكي ينعكس الضوء عن الجدران أو السقف ويُخلِّق جو أطف. تولد الشموع ضوءاً رقيقاً ودافئاً يساعدك على الشعور بالرومانسية والشهوانية، وخصوصاً في غرفة النوم. وتجعل أضواء الطاولة - وبالأخص تلك التي لها ظلال قماشية - طاقة تشي في الغرفة أقرب إلى الأرض جاعلة الاسترخاء أسهل وكذلك التركيز مع حبيبك. وتولد الكراسي المنخفضة والكراسي الكبيرة وحقائب الفول القماشية (beanbags) مزاجاً للحب. الضوء المباشر مثالي لتوليد بيئة مثيرة ومفعمة بالحياة ولكن لا يُنصح بها لتخفيض مستويات الطاقة وتوليد حميمية أكثر.

أدخل تنوعاً كبيراً من المواد الطبيعية إلى بيتك لكي تبقى طاقة تشي المحيطة طازجة ومقوية ومنعشة. الأغراض الحميمية كالثياب والفرش والفرش المنجد ينبغي أن تصنع من مواد طبيعية تماماً. وينبغي أن تؤخذ المساحات الكبيرة كالبلابل بعناية: الحجر والخشب والسجاد الصوفي هي الخيارات المفضلة.

## الريكي

يركز النظام الياباني للمعالجة بالأيدي والمعروف بالريكي على القدرة الخلقية الفطرية للفرد على توجيه طاقة تشي الداخلية لديه إما إلى جسم المعالج أو إلى شريكه لكي يساعد على تحسين حركة طاقة تشي الموضعية في أماكن معينة. تقنية واحدة تناسب كل شيء وما عليك إلا أن تكرر الحركة نفسها مستخدماً يديك مرة بعد مرة. إذا كانت تشي في راحتي يديك صحية عموماً فإنها ستحقق التوازن لطاقة أي حيوان أو شخص أو كائن حي تتصل بيديك.

تحسن الريكي الوضع الفيزيائي لتشي الموضعية بصرف النظر عن كونها سريعة الحركة أو بطيئة أو صاعدة أو هابطة أو مضغوطة أو مبعثرة أو منتشرة أو مقلصة. أنصحك بأن تتدرب لتصبح محترفاً بالريكي لكي تساعد نفسك على أن تكتسب السيطرة على طاقة تشي الخاصة بك وتطورها. الاعتقاد الموروث هو أن المعلم يمرر شيئاً من طاقة الشفاء لديه إلى الطالب الذي يساعد الآخرين بدوره ليصبحوا

معالجي ريكي. وباعتقادي أن من الممكن لمس فوائد الريكي على الفور وأن البشر لديهم ميل طبيعي لأن يتكفلوا بهذا النوع من التقنيات. إن وضع اليد على المعدة المتألّمة والإمساك بالرأس الذي ينبض من الألم هما ردتا فعل غريزيتان على الألم. وتصبح هذه الحركات أكثر قدرة إذا استطعت أن تدرب عقلك على التركيز كلياً على نقل تشي من خلال يديك. وعلى الرغم من ذلك فإنك عندما تشعر باضطراب فمن الصعب عليك أن تمارس الريكي على نفسك، فاسترخِ ودع شخصاً آخر يقوم بالعلاج.

من خلال تجربتي أرى أنك كلما تمكنت أكثر من الممارسة أصبحت مقاربتك العلاجية أحسن توجهاً، وكانت الفوائد من تلقي تشي المعالجة أكبر. وعندما تمارس العلاج توجه حدسياً إلى أماكن التوتر، واخلق سلسلة أطول، أو اجمع بين الريكي وعناصر أخرى من الصحة والمعاينة.

(الشاكرا) وسلطها من يديك إلى راحتيهما.

أكمل الجلسة بصمت لكي تركز كلياً على نقل تشي إلى شريكك. اشرح كيف تعمل الريكي وماذا يمكن لشريكك أن يتوقع منها مقدماً. ضع يديك فوق مناطق مختلفة من جسم شريكك لكي تعزز الشفاء العام. قد تحتاج إلى تخصيص وقت إضافي لمعالجة مناطق معينة عندما تدفأ التشي الموضعية لديه على نحو أبطأ. ضع راحتي يديك على شريكك وركز على تنفسك وتخيل أنك تسلط تشي عميقاً في جسمه. يجب أن يكون الاحتكاك بالحد الأدنى - فقط وزن يديك.

لا تطبق ضغطاً أو تستند إلى يديك. اجلس قريباً من شريكك بحيث تكون كتفك قريبتين من المنطقة المعالجة ومرتاحتين. ودع ذراعيك تعلقان من كتفيك وساعديك مستقيمتين أمامك. عندما توجه تشي بنجاح ستبدأ راحتا يديك تسخنان. الآن انتقل إلى مكان آخر من جسم شريكك وكرر. أبقِ جسمك مستقيماً ورأسك مرتفعاً. تسمح هذه الوضعية بتصفية تشي عبر نقاط الطاقة

## طريقة الصمل

أوجد مكاناً هادئاً في الداخل أو مكاناً بعيداً عن الأنظار في الخارج فيه تعرض جيد للهواء الطلق وضوء الطبيعة وأشعة الشمس، إذا كنت في مخدعك فتحقق من وجود فراغ كاف (كي لا تحتجز طاقة تشي لديك) لأن الركام يعوق حركتها. إذا قمت بالريكي في الخارج فاختر مكاناً فيه قدر كاف من تشي: قرب شجرة، في العشب، في الأدغال. وإذا أردت أن تكون المعالجة منعشة على وجه الخصوص فاجلس قرب ضفة نهر حيث سيحافظ الماء المتدفق على تجديد التشي المحيطة.

عندما يتلقى شخص أي نوع من المعالجة فإن حرارة جسمه ستتنخفض لأنه سيدخل في حالة من الاسترخاء. ولذلك فمن المهم إيجاد مكان دافئ وأن يوجد حرام (بطانية) في متناول اليد لكي تلف بها أية أجزاء من جسم شريكك لا تعمل عليها الآن. ينبغي أن يلبس المتلقي ثياباً قطنية خالصة، فوجود المواد المركبة يجعل بناء اتصال تشي جيد في غاية الصعوبة.

### • تلميحات

لكي تبقى مركزاً خلال جلسة الريكي، استمر في طرح الأسئلة حول شريكك ومن ذلك كيف يتنفس وكم هي حرارته وما هي طبيعة وضعه.



## ممارسة الريكي



3

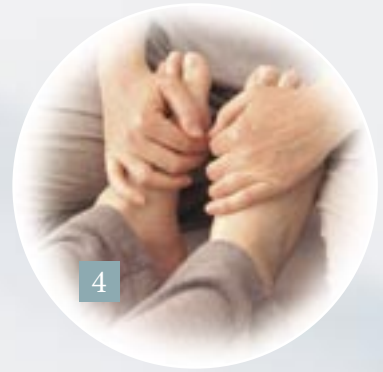
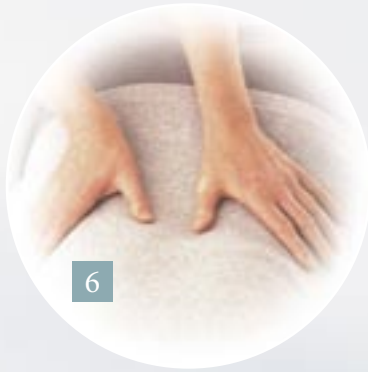
القوية ليس  
على السطح  
فقط.

ضع يديك على أعلى  
صدر شريكك /2/. ينبغي أن تحس  
هذه المنطقة بالحرية والخفة. الثقل  
أو التشنج يشير إلى أحاسيس مكبوتة.  
انحنِ إلى الأمام واضعاً مرفقيك  
على ركبتيك وطبق أقل حد ممكن  
من الملامسة. راقب تنفس شريكك  
وتلاءم معه من جديد.

دع ذراعي شريكك تشكلان  
زاوية قائمة مع جسمه. أرح يديك

تنفس في وجه شريكك عندما تنحني  
إلى الأمام. وحالما تجد الوضعية  
المثالية استرخ وعد إلى التركيز على  
تنفسك. حافظ على الاتصال بطاقة  
تشي لديك بأن تبقي يديك قريبتين  
من شريكك بين الحين والآخر. ارفع  
راحتي يديك بين الفينة والأخرى لكي  
ترى هل يوجد اتصال مغناطيسي.  
وحالما تشعر بالحرارة تزداد في  
راحتي يديك انتقل إلى المكان التالي  
بأن تبعد يديك ببطء. تخيل أنك تنفث  
تشي عميقاً في جسم شريكك لأن  
ذلك سيدفع بالمزيد من تدفق تشي

ابدأ بتمرين توليد الطاقة في اليد (انظر  
الصفحة.....). ركز طاقتك عن  
طريق الشهيق والذفير ببطء وبعمق  
لكي تهدئ ذهناك وتبطئ ضربات  
قلبك إلى معدل مريح. سل شريكك  
أن يستلقي على ظهره. اركع على  
ركبتيك أو تربع أو اجلس ورجلاك  
متباعدتان ورأس شريكك بينهما. ضع  
يديك فوق عينيه وراقب تنفسه بعد  
ذلك. ركز انتباهك على نفث تشي في  
شريكك ثم منه عبر رأسه. ضع يديك  
برفق على جانبي رقبة شريكك وفكه  
وعلى جانب أذنيه /1/. حاول ألا



شريكك /6/ قبل أن تنتقل إلى أعلى ذراعيه وفي النهاية إلى أعلى ظهره. أعد الاتصال بتنفس شريكك وحاول أن تفهم حالته العاطفية الحالية. قارن هذه الحالة بما كان يبدو عليه إحساسه عندما وضعت يديك على رثتيه من قبل. احكم هل هناك أي تغيير. ضع يديك فوق مؤخرة رأس شريكك /7/. خذ شهيقاً وابدأ بتسليط تشي مهدئة. وانتهِ بأن ترفع يديك عن رأسه. استمر بنفث تشي وأبقِ يديك قريبتين فترة قبل أن تبعدهما. دع شريكك يسترخي بهدوء وصمت لكي تسكن تشي وتهداً.

7

على كتفيه وعضديه /3/. وحالما تشعر بتغير موضعي في تشي حرك يديك إلى مرفقيه وساعديه. اركع بجانب ورك شريكك وواجه رأسه. ألقِ يديك على بطنه ولاحظ تنفسه. استخدم إيقاعه لتستقي منه إيقاع تنفسك لتشي. ارجع إلى الورا إلى وضع يسمح لك بإراحة يديك على وركي شريكك وفخذيته.

اجلس وقدم شريكك بين رجليك /4/. ومع استمرارك في نفث تشي، انحنِ إلى الأمام وضع يديك فوق قدميه. ارفعهما ببطء شديد وانتقل فقط عندما تسخن يداك.

سل شريكك أن يستدير. انحنِ إلى الأمام وأرح يديك على بطتي رجليه /5/. لكي تسمح لطاقة تشي لديك بأن تتدفق بحرية أكثر، اتكئ بمرفقيك على رجليك. غيرِ الوضعية واركع عند رجلي شريكك وضع يديك على فخذيته. اركع عند ركبتي شريكك وضع يديك على فخذيته لكي توجه تشي حتى تسخن كفاك. أرح يديك على اسفل ظهر



## توليف مراكز الطاقة (الشاكرا)

### الشاكرا

في الجسم توجد مناطق فيها غزارة للنشاط تلتف فيها طاقة تشي المركزة بحركة حلزونية. هذه هي مراكز الطاقة أو الشاكرا التي تخزن طاقة تشي الداخلية لديك وتوجهها وتضبطها. ويشير النواس الدوار الذي يمرر على أجزاء مختلفة من الجسم إلى مواقعها (انظر الصفحات .....). وتتصل مراكز الطاقة السبعة كلها بعضها ببعض عن طريق 14 مساراً توزع الطاقة عبرها إلى باقي الجسم. وفي رأيي إن الحركة الأبرز لتشيت تحدث على طول القناة المركزية التي تتقاطع مع جميع هذه المراكز. ففي أعلى هذه القناة تدخل تشي وتغادر عبر شاكرا القحف (سahasrara) الموجودة في أعلى الرأس: وفي الأسفل تهرب تشي من تحت الجذع عبر شاكرا الجنس (سواديستهان Swadisthan).

تأتي تشي التي تدخل إلى شاكرا القحف (سahasrara) من السماء وهي تبني اتصالات بالكون، في حين تربط تشي القادمة عبر شاكرا الجنس (سواديستهان Swadisthan) بالأرض من تحتك. عندما تكون في وضعية الوقوف يصبح جسمك لاقط إشارة بين تشي القادمة من الأرض وتلك القادمة من الكون. وعندما تلتقي تشي الصاعدة من الأرض وتشيت الهابطة من الكون في كل شاكرا تتجمع الطاقة وتلتف. وتدخل هذه الطاقة الملتفة في حركة حلزونية تسمح لكل أجزاء الجسم بأن تلامس الطاقة القادمة من الأرض الأم وتلك القادمة من الفضاء.

في الفلسفات الشرقية ترمز هاتان الطاقتان المتكاملتان والمتعاكستان إلى كل شيء في الحياة. أصل طاقة الأرض هو من الطاقة المركزة المنبعثة من أعماق الكوكب، والتي تنتشر بسرعة حالما تجري في خلايا أجسامنا لتغذيها بنوع داعم جسيماً ومغذياً وأمومي من تشي.

تتعلق الطاقة القادمة من السماء منتشرة كلياً ومبعثرة، ولكنها تزداد تركيزاً مع انجذابها نحو الأرض. إنها ترتحل في لب الكرة الأرضية حاملة معلومات عن الكون بما فيها تشي من الماضي والمستقبل والكواكب الأخرى وأشكال الحياة الأخرى. ومع التفافها الحلزوني في أجسامنا فإنها تغذي كل خلايانا بمعلومات تبعث فينا الحياة وتخلق الإحساس بوجود قوى في الكون أكبر منا. ويمكن أن ينتج عن هذا التحقق معتقدات دينية أو مساع روحانية أو رغبة في توسيع آفاقنا المألوفة.

تزدهر الحياة حيثما تلتقي هاتان الطاقتان - ويكون ذلك في أغلب الأحيان قريباً من سطح كوكب الأرض، حيث يخضع كل نوع من أنواع تشي لتحول في حالته الفيزيائية من الصلب إلى الغاز كهواء في الغلاف الجوي. يدخل نوعا تشي كلاهما بكثافة في العملية، وبالأخص عندما يعاد توجيه تشي الشاقولية إلى الجوانب عن طريق نمو النباتات على سطح الأرض. وتصبح مراكز الطاقة (الشاكرا) منازل طاقة داخلية للطاقة الحية ينشطها تدفق مركب من تشي يدخل جسمك من الأرض ومن

الكون. من الحيوي أن تبقى شاكرا القحف (سahasrara) وشاكرا الجنس (سواديستهان Swadisthan) مفتوحين لكي تلتقطا بحرية هذه التشي التي تحتاج بعد ذلك إلى التصفية عبر مراكز الطاقة جميعها في الجسم. إذا تعرقل أحد هذه المراكز فذلك سيحد من تدفق الطاقة في المراكز الأخرى. فمثلاً: إذا تصلبت شاكرا المعدة (نابهي Nabhi) - ربما لأنك تشعر بشد نفسي أو عصبي - فإن تدفق تشي من الأرض إلى شاكرا القلب (أنهاتا Anhata) والحنجرة والدماغ الأوسط والقحف الواقعة كلها فوقها سيقُلُّ كثيراً، أما مراكز الطاقة الأدنى فستجوع لطاقة تشي من الكون.

## طرق إعادة توجيه وإعادة توزيع طاقة تشي

استخدم المعالجة بالأكف - وهي تشبه الريكي - لتهدئة تشي في شاكرا زائدة النشاط، أو للمساعدة على إغلاقها بحيث لا تُطرح منها تشي بسرعة كبيرة. ضع يديك بثبات فوق كل شاكرا لكي تحتوي على تشي ودون أن تدعها تتبدد. وتساعد الأصوات على فتح الشاكرا وتسرع تدفق تشي. الغناء (الترنيم) سيولد ذبذبات قوية في جسمك؛ ستموج

## التأمل والتنفس

اجلس أو اركع وظهرك مستقيم وركز ذهنك على كل شاكرا. استخدم بصرات مختلفة لكي تساعدك في فتحها أو إغلاقها أو تنشيطها أو تهدئة تشي الموجودة فيها. ابدأ بتنفس تشي إلى الشاكرا التي تريد العمل عليها واستخدم عقلك لتحويل الطاقة التي تحويها.

**افتح شاكرا** فكر بعق نرجسة برية صفراء أو زهرة توليب. تخيل قطرات من الماء تسقط في الشاكرا مرسله موجات أو تتبعثر في كل اتجاه. أو تخيل الشمس تشرق في الشاكرا ناشرة الضوء والدفء. ازفر بقوة لكي تخرج طاقة تشي لديك مسافة أبعد.

**لإغلاق شاكرا** تخيل أن الشمس تغرب وتشر وهجاً وريداً مع هبوط مستويات الطاقة لديك أو "اخلق"

مخلوقاً صغيراً في الشاكرا يلف بحركة لولبية ثم يسقط نائماً. تنفس ببطء وعمق بإيقاع مهدئ.

**لتنشيط شاكرا** تخيل ناراً مضطربة في مركزها مولدة إحساساً موضعياً بالحرارة والطاقة الغزيرتين. وحيثما أردت تشي زائدة تخيل أمواجاً ضخمة تلتف في الشاكرا قبل أن ترتطم وتهداً. تنفس بعمق وأسرع قليلاً لكي تساعد في هذه العملية من شحن الطاقة.

**لتهدئة تشي** في شاكرا تخيل مياهاً هائجة تهدأ وتركد. تخيل لفافات من الثلج تسقط فوق أرض خضراء جميلة. اشعر بالطاقة وهي تهبط. خذ نفساً بطيناً وطويلاً ودع زفيرك يتجرجر ببطء قبل أن تأخذ شهيقاً من جديد.





أمواج الصوت عبر مراكز الطاقة (الشاكرا) لديك لكي تحرض تدفق الطاقة التي تنشط هذه المراكز. غير حدة صوتك لكي توجهه إلى جزء معين من الجسم (انظر الصفحات .....).

إذا أردت أن تحرك تشي إلى الأعلى في جسمك فابدأ من شاكرا الجنس (سواديستهان Swadisthan) ثم تابع صعوداً؛ وإذا أردت أن تحرك تشي إلى الأسفل فابدأ من شاكرا القحف (سahasrara) ثم تابع نزولاً. وتساعدك تقنيات مختلفة من التأمل والتنفس على ضبط آلية مراكز الطاقة (الشاكرا) وتحت تشي على أن تصبح أهدأ أو أكثر نشاطاً. اجمع بين تمارين الترنيم والتأمل والتنفس لفتح شاكرا معينة وتنشيطها أو إغلاقها وتهديتها. أيضاً استخدم أنواعاً مختلفة من الطعام لإحداث تغييرات طويلة الأمد في طريقة تحرك تشي في مراكز الطاقة (الشاكرا).

## المعالجة بالأكف



4

3 ضع يديك برفق فوق رقبة شريكك أو شاكرا الحنجرة (فيشودهي Vishuddhi). انقل تشي إلى هذه المنطقة.

4 أرح يديك على مركز صدر شريكك لنهدة شاكرا القلب (أنهاتا Anhata). اضغط



3

2 ضع إحدى يديك على شاكرا الدماغ الأوسط (أجنا Ajjna) والأخرى على اليد الأولى بتصالب. انث تشي وأنت تلامسه برفق. ابق هادئاً لكي تنقل إليه طاقة مسالمة وهادئة ومسترخية. إذا أصبحت يدك ساختين عندما تبعدهما فهذه إشارة إلى تبادل قوي للطاقة. استمر طالما أنت تشعر بوجود تبادل.



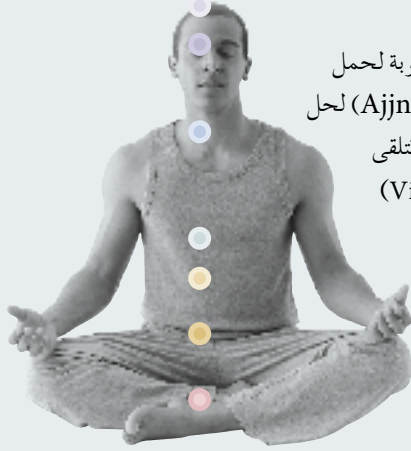
2

1 اطلب من شريكك أن يستلقي على ظهره. اجلس ورأسه بين ركبتيك. ضع يديك على شاكرا القحف (سahasrara) في أعلى رأسه. انث تشي مبعداً يديك بين وقت وآخر لكي تشعر بتشي بين يديك والشاكرا.

1



## مهايرة مراكز الطاقة (الشاكرا)



فكر في مراكز الطاقة على أنها صمامات تنظم الأنواع المختلفة من طاقة تشي المطلوبة لحمل نشاطاتنا الخاصة بنا. إذا أردت قدراً أكبر من تشي في شاكرا الدماغ الأوسط (أجنا Ajjna) لحل المشكلات مثلًا فيلزم أن تفتح شاكرا القحف (سahasrara) أكثر لكي تتلقى مقداراً أكبر من تشي من الكون، وأن تنسد شاكرا الحنجرة (فيشودهي Vishuddhi) قليلاً لكي توقف التدفق السريع لتشي. يمكنك أن تفتح أو تغلق وأن تنشط أو تهدئ مراكز الطاقة السبعة كلها لكي تحقق توازنات معينة للأنواع المختلفة من الطاقة في الجسم. سوّ مراكز الطاقة لديك من حيث كمية طاقة تشي التي تسمح لها بالعبور لكي تعمل كلها بتناغم وانسجام. تأخذ مراكز الطاقة الخمسة الموجودة بين نقطتي القحف والجنس طاقة أفقية الحركة تمكّن شاكراً القلب من امتصاص تشي الموجهة إليها وتزيد من الطاقة هنا.

شاكرا الجنس (سواديستهان Swadisthan). إذا لم ترغب في إجراء احتكاك مباشر مع هذه المنطقة فحُم بيدك فوقها. يمكنك أيضاً أن تجرب سلسلة المعالجة بالأكف على نفسك متبعاً الخطوات 1-7.

المعدة (ناهي Nabhi). ابدأ بتوجيه تشي إلى داخلها.

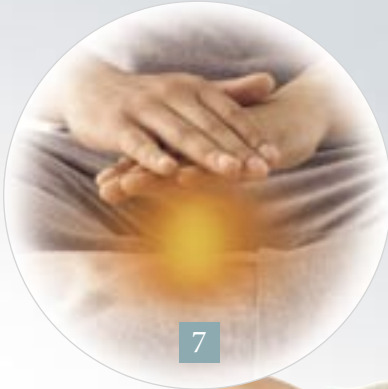
6 في منتصف الطريق بين عظام الضلع والسرة توجد شاكرا البطن (مولادهارا Mooladhara). أرح يديك عليها قبل أن تبدأ بإرسال تشي. اجعل مركز يديك تحت سرة شريكك تماماً. لا تدفع بقوة كبيرة أو تقم بحركات مفاجئة غير متوقعة.

7 أخفض يديك باتجاه عظم العانة. أرح يديك هناك قبل أن تسلط تشي في



بشبات أكثر ولكن فقط عند الزفير دون أن تنسى أن تخفف الاحتكاك عند الشهيق.

5 ازلق يديك إلى الأسفل إلى النقطة التي ينتهي عندها درع الصدر وتبدأ الضفيرة الشمسية عند شاكرا



## الترنيم

في اعتقادي أن الترنيمة أفضل ما يكون في محيط مفتوح نسبياً وليس فيه فوضى وهذا يساعد على فتح وتوسيع حقل طاقة تشي الخارجية لديك. عندما تقوم بهذه التمرينات اركع أو اجلس متربعاً على الأرض أو على كرسي محافظاً على استقامة ظهرك بحيث تبقى مراكز الطاقة كلها لديك على استقامة واحدة لكي تتدفق تشي عمودياً دون إعاقة. لكي تجعل أسفل ظهرك مستقيماً شد أضلاعك السفلى وحافظ على ثبات كتفيك. ارفع ذقنك ورأسك وكأن شاكرا القحف (سahasrara) مشدودة إلى السماء.

خذ شهيقاً طويلاً لكي تصدر أصواتاً قوية وممدودة تسلط اهتزازات إلى كل شاكرا. تنفس في كل شاكرا وأنت تعمل عليها في دورها. هذا سهل مع شاكرا القلب (أنهاتا (Anhata) والمعدة والبطن ولكنه أكثر صعوبة مع نقطة الجنس التي يتطلب الوصول إليها دفع الهواء إلى الأسفل قدر المستطاع إلى عظم العانة.

لتنشيط شاكرا القحف (سahasrara) اشقق بسرعة من أنفك لكي تعطي الهواء الداخل دفعاً كافياً بحيث تشعر وكأنه مسلط إلى أعلى رأسك بقوة. وكذلك خذ شهيقاً ووجه الهواء إلى أسفل جبهتك. قلص حنجرتك واشعر بالهواء وهو يندفع في شاكرا الحنجرة.

لقد وجدت أنه كلما انخفضت حدة الصوت الذي تصدره ستشعر بذبذباته تصل إلى مكان أخفض في جسمك. ابدأ بصوت ”أم“ عالي الحدة. إذا كان عالياً بما يكفي فستشعر باهتزاز أو وخز خفيف في أعلى رأسك. يدل ذلك على انفتاح شاكرا القحف (سahasrara) حيث تبدأ بتلقي قدر أكبر من تشي القادمة من الكون. إذا قمت بذلك بفاعلية فأنا أعدك بأن تشعر بالانفتاح لاستخدام مخيلتك لخلق أفكار موسعة للعقل. مع استمرارك في إصدار الصوت ”أم“ أخفض حدة الصوت قليلاً. اشعر بالاهتزاز في أسفل جبينك ينشط شاكرا الدماغ الأوسط (أجنا (Ajna). هذا يوصي الذهن ويجعل التفكير أسهل وهو مثالي عندما تشعر بالكسل الذهني ونقص الأفكار أو الحاجة إلى صفاء ذهني أكثر. دع حدة صوتك تتخفض حتى تشعر باهتزاز قوي في شاكرا الحنجرة. سيسهل فتح الطاقة الموجودة هنا تدفق تشي بين القلب والعقل وهذا مهم للاتصال خصوصاً إذا أردت أن تشوب أفكارك بالعاطفة.

جرب أن تصدر صوت ”أوه“. غير حدة الصوت حتى تشعر بالاهتزاز ضمن شاكرا القلب (أنهاتا (Anhata) في صدرك. اشعر به يشع عبر قفصك الصدري وفي أضلاعك لينشر طاقة تشي العاطفية لديك. استخدم هذا الإحساس لتحرير الإزعاجات الماضية، والاتصال



بأحاسيسك، وفتح شاكرا القلب (أنهاتا Anhata) أكثر. أخفض حدة الصوت حتى تشعر بأنه يهتز في ضفيرتك الشمسية حيث سيحرض الصوت شاكرا المعدة (نابهي Nabhi). من السهل نسبياً أن تحتجز تشي هنا وبذلك فإنها تحد من تدفق الطاقة في مراكز الطاقة (الشاكرا) الأخرى. إذا كنت تشعر بالشد النفسي بسهولة فركز ترنيمة على هذه النقطة لكي تحرر القناة كلها من الانسدادات. سيسهل عليك تحريض هذه النقطة تمية القوة اللازمة والدافع اللازم لكي تمسك بزمام الأمور.

أطلق "آه" واجعل الاهتزاز يصل إلى مكان أعمق في جسمك. سوّ حدة الصوت بحيث تشعر بالاهتزاز حول منطقة السرة وهي منطقة شاكرا البطن (مولادهارا Mooladhara). وحيث لا وجود للعظام في هذه المنطقة فقد يصعب عليك الشعور بالطنين نفسه الذي حصلت عليه عندما أجريت الاهتزاز في صدرك - مثلاً - لذلك فسيلزمك أن تصدر صوتاً أقوى لتحرير تشي أكثر ورفع الحيوية.

سيساعدك ذلك في التخلص من مخاوفك لكي يعطيك إيجابية أكثر في مظهرك الخارجي. وربما يكون في تخفيض الاهتزازات لتصل إلى أعضائك الجنسية صعوبة كبيرة؛ إذ يلزمك إصدار صوت منخفض للغاية وناعم مثل نوتة موسيقية منخفضة (باص). خذ نفساً عميقاً قدر المستطاع جامعاً الصوت يأتي من قاعدة حنجرتك. ناضل لتجعل حدة الصوت منخفضة بما يكفي للوصول إلى قاعدة عمودك الفقري. سيساعد ذلك في تحريك تشي حول أعضائك الجنسية وهذا يجعل استقبال تشي وطرحها من هنا أسهل. عندما تحرض تشي الجنسية لهذه الشاكرا ستحصل على طاقة أكثر من الأرض. دع هذه الطاقة تملأ جسمك بالقوة الأولية التي تغذي غرائزنا الأساسية في التكاثر والبقاء.

لكي تتقل تشي إلى الأعلى عبر جسمك خذ نفساً عميقاً. ابدأ بأخفض "آه" يمكنك إصدارها. انقل الاهتزاز إلى الأعلى في جسمك بأن ترفع حدة الـ "آه" ثم أعلى بسلسلة من الـ "أوه" والـ "أم" حتى تصل إلى قمة رأسك، وكل ذلك في نفس واحد! إذا كررت هذا التمرين عدة مرات فستشعر بمستويات الطاقة ترتفع متممةً باندفاع لتشي إلى رأسك. قم بهذا التمرين عندما تشعر بالخمول والحاجة إلى الإنعاش.

ولكي تجعل تشي تهبط في جسمك إلى الأسفل خذ نفساً كبيراً وابدأ بسلسلة من الـ "أم" ثم الـ "أوه" ثم الـ "آه" بحدة أخفض فأخفض. ينبغي أن يبدأ الاهتزاز من أعلى رأسك ويصل إلى أخفض ما يمكن. سيكون لهذا التمرين أثر مهدئ عندما تشعر بفرط النشاط أو فرط العاطفية. كرره عدة مرات.

# علاقة جنسية أفضل عن طريق توجيه تشبي عبر مراكز الطاقة (الشاكرات)

## الناس

كمشاعر إنسانية وإحساس بالجماعة وكوعي بتطور نوعنا البشري أصبح الجنس يمثل أكثر من وظيفة بيولوجية بسيطة. لقد صُقل عبر العصور ليصبح مصدراً راقياً للسعادة، وأصبح طريقة حميمية للتعبير عن الحب والرغبة. ويبقى الجنس أحد المكونات المفتاحية لتطور النوع البشري، ولما كان من الصعب أن يسمو المرء فوق الغرائز الأساسية فإن من الممكن لهذه الغرائز أن تمتزج بالطاقة العاطفية الروحية الأسمى لتكوّن تجربة عميقة على المستويات المختلفة.

الجنس والجوع هما أعظم قوتين محفزتين في الأشخاص الأصحاء. ويعد النشاط الجنسي - كالطعام - غريزة أساسية في الحياة. ويعتمد بقاء أي نوع من المخلوقات على قدرته على التكاثر والتزويد بالغذاء للنمو والترميم. وقد برمّج التطور الجنسي في تكويننا الجسماني والنفسي كحاجة بدائية. وإن دور الرجال ودور النساء في هذه العملية مختلفان اختلافاً أساسياً فهما متعاكسان ويكمل أحدهما الآخر.

وفي رأيي، إن الرابط الجنسي الجيد هو ذلك الذي يعزز التدفق الانسيابي والمنتغم لتشبي التي تقوم بعدها بدور طاقة شفاء تنعم الاختلافات وتزيد من رغبة الشريكين بالاتصال. وبعد أن أصبحت نظرة المجتمع إلى الجنس أكثر تسامحاً فقد نما عند الناس وعي أكثر لما يشكل لديهم حياة حميمية مرضية.

لكي تدرك كيف يعمل الجنس على مستوى أعلى فكر في كيف تكون ردة فعل تشبي لديك أثناء العلاقة الجنسية وذلك لتفهم لماذا تشعر بالإثارة الجنسية وتستكشف ما يمنحك اللذة

## إعداد المشهد للإغواء

تستجيبان للأحاسيس اللمسية فيزيد تقاربكما في غرفة معتمة من حميمية اللقاء. اجعل غرفة النوم عازلة للصوت بما يكفي لتشعرا بعدم التقييد حول إصدار الأصوات خلال الجنس. لكي تخلق جوّاً أكثر إثارة في الغرفة أحضر إليها تماثيل ورسوماً جنسية وصوراً لأزواج. ويمكن أن تساعد الأزهار العطرة بقرب السرير في رفع المزاج. جرب أزهار الأوركيد لأنها تصدر رائحة مثيرة للشهوة الجنسية.

لكي تكون غرفة النوم "فاتحة للشهية" يلزم أن تحتوي على مساحات تكفيك لتمارس حريتك المطلقة في التعبير. وإذا أردت أن تستكشف أماكن أخرى في الغرفة أثناء ممارسة الجنس فمن المفيد أن يكون عندك وسائد كبيرة أو كرسي مريح ذو ذراعين بالإضافة إلى السرير. الإثارة تعد لك المشهد. فإذا كنت تجد المثيرات البصرية هي الأكثر إغراءً وكنت تستمتع بروئية شريكك فلن تكون الأضواء الخافتة جداً صالحة. الشموع شائعة الاستخدام لأنها تضيف طاقة شهوانية لاهبة للغرفة. أما إذا كنتما أنتما الاثنان

وبلوغ الإشباع. يعمل تحقيق الجنس من خلال التبادل. وتختلف متطلبات الرجال عن النساء وكل شخص يتطلب مثيرات خاصة لبلوغ الابتهاج الجنسي. في علاقات الجنس الواحد - مثلاً - يسهل على أحد الشريكين أن يلبي حاجات الآخر لأن الاثنين يشتركان في النوع نفسه من الطاقة الجنسية.

خلال الإيلاج تتفاعل تشي خاصتك بقوة كبيرة مع طاقة شريكك لأن أحكما يكون "حقاً" في الآخر. ويحدث ذلك عندما تمتزج طاقتا تشي لديكما بفاعلية وستأخذ طاقة تشي الموجودة لدى شريكك إذا كنت مفتوحاً ومشحوناً عاطفياً. ويمكن أن تكون هذه العملية قوية جداً فالأزواج الذين لديهم حياة جنسية أكثر نشاطاً وشهوانية يتخطون مشكلاتهم وخلافاتهم بسهولة أكثر من أقرانهم الأقل نشاطاً. عندما يبدأ النشاط الجنسي بالتضاؤل تظهر على السطح "مشكلات" عديدة وذلك لأن الاختلافات في تشي بين الطرفين تصبح أكثر وضوحاً.

يمكنك أن تحسن العملية الجنسية بأن تنشط تشي في مراكز الطاقة (الشاكرات) - جرب تحريك الطاقة إلى الأعلى في مراكز الطاقة في جسم الذكر وإلى الأسفل في جسم الأنثى كلاً على حدة. يقود ملء مراكز الطاقة وشحنها خلال الجنس إلى حيوية ونشاط يسمحان لتشي بأن تتحرك برشاقة في جسمك عندما تبلغ اللذة الجنسية ثم - في النهاية - الرعشة الجنسية. وبالرغم من الاختلاف بين الرجال والنساء في هذا النموذج فإنه يقدم مفاتيح هامة لجعلك وشريكك تبلغان نشوة جنسية عالية. إن الجنس المنظم والمشبع هو نتيجة للانسجام المؤسس بين مراكز طاقتكما من خلال التبادل الفعال لتشي. إذا أصبح نموذج علاقتهما الجنسية ميكانيكياً فقد تموتان الفرصة لشحن مراكز الطاقة العليا.

### ولع أكثر

خلال الجنس من السهل  
التبديل بين الغرائز  
الأساسية والمشاعر  
العالية. ويؤدي توحيدهما  
إلى متعة وإثارة بالغتتين.

### شاكر القحف (Sahasrara)

تقع شاكر القحف في أعلى الرأس وهي تسمح لتشي بأن تدخل إلى جسمك وهي تشكل صلتك بالسماء والعالم الروحي. إنها تصبح فعالة للغاية وبشكل مسيطر في الأنتى أثناء بلوغها الرعشة الجنسية. ولفتح هذه الشاكر أثناء الممارسة الجنسية خذ نفساً إلى أخفض منطقة ممكنة من بطنك، ثم أفر لتدفع تشي إلى الأعلى في رأسك. ولد قوة دافعة وأنت تنقل تشي إلى الأعلى في جسمك عند الزفير. هنا يمتزج الجنس والروحانية من الطاقة الجنسية الأولية في شاكر الجنس (سواديستهان Swadisthan) إلى تشي القادمة من السماء عبر شاكر القحف.

### شاكر الصخرة (فيشودهي Vishuddhi)

وتقع في رقبك وترتبط بالاتصال. حرض هذه الشاكر عن طريق التقبيل أو أي نشاط جنسي يستخدم اللسان. تقوم شاكر الصخرة بتحرير الطاقة الصاعدة عبر مراكز الطاقة (الشاكر) وهي تفسر لماذا تشعر النساء بالحاجة إلى الصراخ عندما يبلغن الرعشة الجنسية لتحرير بعض من الطاقة المندفعة إلى شاكر القحف. وغالباً ما يكون هذا الإحساس إحساساً بالوخز. ويمكن تنشيط شاكر الصخرة عن طريق التكلم أثناء الجنس والتعبير عن النزوات بالكلام.

ويمكن للأصوات التي تصدر أثناء ممارسة الجنس أن تكون محفزة للغاية وأن تساعد الطرفين على أن يرتبطا بحميمية مرسلّة اهتزازات من تشي عبر الهواء، ومحققّة تناغمًا بين حقلي الطاقة الخارجيين لهما.

### شاكر الدماغ الأوسط (أجنا Ajzina)

وتقع بين قوسي حاجبيك وترتبط بذكائك وتكون نشيطة عند الذكور في بداية الجنس وخلالها. وهي بالخصوص مولدة للطاقة عندما يتحرر الذكور من القيود الجنسية أو عندما يتعرضون لمثيرات. حرض شاكر الدماغ الأوسط عن طريق إبقاء الإنارة مضاءة أو ممارسة الجنس على ضوء الشموع أو أمام المرآة. التماثيل والصور الجنسية وطريقة إعداد المكان مهمة للغاية لتحرير هذه الشاكر لأن الخيال لاكتشاف وضعيات جديدة لممارسة الجنس ينبع من هنا.

## شاكر القلب (أنهاتا القلب)

وتقع في منتصف الصدر وهي تحوي الطاقة العاطفية لأحاسيس كالحب والابتهاج والحميمية، ويمكن لهذه الأحاسيس أن تشع إلى الأعلى وإلى الأسفل في الجسم. وعبر هذه الشاكرات يقرر المرء هل يمارس الجنس أم لا. حرض الحلمتين خلال الجنس لكي تزيد من هذه الطاقة الموضعية. وتقوم شاكر القلب مقام بوابة تحد من تدفق تشي من مراكز الطاقة الأذننى، إلى مراكز الطاقة الأعلى، وبالعكس. وربما تكون نصف مفتوحة عندما تهف فكرة ممارسة الجنس ولا وجود لحافز فيزيائي، أو أن عقلك - ببساطة - يقول: لا. إن تدليك الصدر لكليهما سيقود إلى فتح تشي الموجودة هنا.

## شاكر المصدة (نابه Nabhi)

في منتصف الطريق بين شاكر القلب والسرة تقع شاكر المعدة، وهي ترتبط بحافزك للحياة وتؤثر في فحولتك الجنسية وقدرتك على الاحتمال. عندما تشعر بإثارة شديدة فقد تشعر بطنين في هذه الشاكرات وتشعر بطاقة عصبية من البداية عندما تبدأ بالمداعبة. وقد يكون من الجيد تقبيلها ووضع يدك عليها لكي تجعلها تحوي تشي وتغذيها ويمكن أن تثبط المشروبات الباردة جداً والمأكولات الباردة طاقة تشي في شاكر المعدة جاعلة من الصعب الاستمتاع بجنس مديد وفيه طاقة.

## شاكر البطن (مولادهارا Mooladhara)

وهي مقعد تشي، وتقع تحت السرة مباشرة. وتنشأ الطاقة الجنسية من هذا الجزء من جسمك وإن تقوية هذه الشاكرات ستزيد من شهيتك الجنسية وإقبالك على الحياة عموماً. وقد تجد أنك تستطيع أن تعجل بالرعشة بأن تتنفس بعمق في أسفل بطنك. عند الرجال، يحرض ذلك البروستات. خلال الجنس تنشأ الكثير من الحركات من شاكر البطن. وإذا شعرت بالتعب أو الضعف في هذه المنطقة فستفقد قدرتك على الاحتمال وقوتك الجسدية المطلوبة لتحقيق أداء جنسي مثالي.

## شاكر الجنس (سواديسنهان Swadisthan)

يحدد القضيب والمهبل موقع شاكر الجنس (المرتبطة بحاجات التكاثر البدائية). ومع ارتفاع هذه الطاقة فإنها تؤثر في تشي الموجودة في مراكز الطاقة الأخرى. ارفع هذا التدفق عن طريق تحريك تشي هبوطاً عبر مراكز الطاقة الأخرى أو عن طريق تحريض تشي في شاكر الجنس مباشرة. وتحريض الذكور هنا أسهل من تحريض النساء حيث يتطلب تدفقاً أقوى للطاقة من مراكز الطاقة الأعلى. يتلقى المهبل الطاقة أما القضيب والخصيتان فيطر حانها وهذا يجعل الرعشة الجنسية عند الذكور أقوى في النصف الأسفل من الجسم والرعشة الجنسية عند الإناث أقوى في مراكز الطاقة العليا.



# الأكل من أجل تفضية روحك



## الطعام

إن الحمية التي تتبعها تساعدك على تحديد كمية ونوعية تشي التي يمكن أن تحصل عليها من طعامك. وليست الطاقة الموجودة هي وحدها التي تكون ذات أهمية، بل الطريقة التي يتم بها تناول الطعام أيضاً. وبالاعتماد على تعدد الأصناف المحضّرة ثم تناولها لاحقاً، يمكنك إحداث التغييرات في تشي الموجودة في طريقة ونوعية طعامك.

استخدم الطاقة الموجودة في وصفات مختلفة من أجل تغذية وتنمية التشي الداخلية لديك، والتي يمكنك أن تعتبرها وتفكر فيها على أنها روحك. وسوف تنفذ أنواع الطعام وعناصره الخاصة عميقاً إلى قناة تشي المركزية لديك وذلك من خلال مرورها عبر شاكرا الحنجرة فالقلب فالمعدة، فالبطن. إذا أسرعنا واختصرت الطريق فإن جسمك سيعوض مخزون تشي الذي يتم تحقيقه بشكل طبيعي عن طريق الطعام والأكل وذلك بامتصاصه لكميات أكبر من التشي الخارجية من خلال التنفس والأشياء المحيطة بك.

إن الأشخاص المتمرسين في تقنية اليوغا هم الأكثر قدرة على الحصول على تشي الضرورية لفترات زمنية مطولة دون الاستعانة بتناول الطعام. عند شرائك لحاجاتك من عند البقال، عليك أن تأخذ بالاعتبار توافر تشي في مكونات سلة مشترياتك. اختر ما هو طازج بما في ذلك البقول والحبوب والمكسرات والبذور والخضروات والفواكه. وابحث عن الأصناف التي تحتوي على تشي بشكل كبير، على سبيل المثال:



## إعداد المكان أثناء أوقات الطعام

يجب بذل كل الجهد وذلك فيما يتعلق بإعداد وتصميم المكان المخصص للطعام بحيث يكون باعثاً للطمأنينة والاسترخاء في نفس من يتناول الطعام قدر الإمكان - على سبيل المثال مكان واسع ورحب ومزيج بمواد وأشياء طبيعية، في الهواء الطلق وتصله أشعة الشمس أيضاً. إن أفضل أنواع الأثاث التي يمكن أن تستعمل في تجهيز مكان الطعام والتي تساعدك في التركيز على ما ستأكله هي الكراسي ذات المساند الظهرية المستقيمة، فهي تساعد على جعل الشاكرات وقناة الشهي المركزي لديك في وضع مستقيم وعمودي سليم مما يساعد على تسهيل عملية تدفق الطاقة في جسمك أثناء تناول الطعام.

قبل أن تجلس لتناول الطعام، حضّر نفسك لاستقبال وامتصاص تشي جديدة في نظامك. اجلس بثبات وتنفس ببطء. حاول أن تصفي ذهنك وعقلك وذلك بالتفكير والتأمل ملياً في المبدأ الصيني "حبة واحدة = 10000 حبة" - أي: القدرة الكامنة في حبة أرز واحدة على إنتاج الآلاف، لا بل الملايين من حبات الأرز الأخرى. تأمل وتفكر كعرفان بالجميل والتقدير لما ستلقاه وتحصل عليه وذلك في أخذ الوقت الكافي بالتفكير في كيفية نمو كل صنف مما

تتناوله وعملية قطفه أو حصده. امضغ جيداً وبعناية وابلع طعامك كلياً، وامضغ كل لقمة -30 70 مضغاً. تجنب الشرب أثناء الأكل إذ أن المشروبات المرافقة للأكل تؤدي إلى تخفيف وإضعاف تركيز العصارة المعدية التي تقوم المعدة بإفرازها لهضم الطعام، مما يطيل عملية الهضم. إذا أردت الشرب فاحرص على أن يكون ذلك قبل أو بعد الطعام بنصف ساعة على الأقل. اترك فاصلاً زمنياً مقداره 30 دقيقة على الأقل بين الطعام المُقبل والطعام الحلو إذ أن جهازك الهضمي سوف يهضم التحلية في هذه الحالة بسرعة أكبر إذا كان تقدم الطعام يتم بشكل بطيء فإن ذلك سيسبب اضطرابات في جهازك الهضمي. فور انتهائك من الأكل فإن تدفق طبيعي من الدم سيدخل الشاكرات البطنية خاصتك لذلك دع هذه العملية تتم بشكل تام قبل قيامك بأي جهد أو عمل. دع عملية الهضم المناسبة والصحيحة أن تقوم بامتصاص تشي جديد.

عند شراءك الجزر اختر الجزر النحيل والمليء بالعقد والذي قد نما في ظروف صعبة وشق طريقه في التربة متجاوزاً كل العقبات الموجودة فيها بدلاً من اختيار الجزر المستقيم والممتلئ. عند القيام بتخزين الطعام أو المواد في المنزل احفظها في مكان تتوافر فيه كمية وافرة من التشي الصحية والطبيعية، كغرفة جافة قليلة الحرارة معرضة للهواء النقي. وبما أن الكثير من الطعام يأتي مختوماً في أغلفة بلاستيكية قم بنزعها حتى تتمكن تلك المواد من التنفس وأخذ التشي الموجودة في مطبخك أو حافظتك فوراً. الأكياس الورقية تسمح للطعام بأن يحفظ التشي الطبيعية خاصته والموجودة فيه وبذلك توفير أفضل نوع من المستودعات الحافظة.

عند تحضير الطعام تجنب الموجات الكهربائية (وبخاصة المايكرويف) لأن تأثيرها الكهرومغناطيسي يضر ويخفف من التشي خاصتك. وسوف ينتقل وينفذ إلى الأطباق التي ستقوم بتقديمها، لذلك فمن المهم أن تحرص على توجيه التشي المفيدة خاصتك عندما تتعامل مع الطعام إذا أردت بث وتوجيه طاقة إيجابية إليه. عند تحضير المائدة استخدم أطباقاً خزفية أو صينية وكذلك أدوات مطبخ تتضمن مواد طبيعية كالمصنوعات الخشبية.

## الصيام من أجل تجديد التشي وإعادة التزود بها

الصيام يتضمن الثقة والإيمان القوي بالقدرة على كسر العلاقة الأصلية التي تربطك بالطعام، وتغذية روحك بالامتناع عنه ستجعلك قادراً على إيجاد مصادر أخرى من أجل إعادة التزود وتجديد التشي خاصتك، وبذلك فإن نوعاً آخر مختلفاً من الطاقة سيبدأ بالتخلخل داخل جسمك. عندما تأخذ المزيد من التشي من محيطك ومن كوكب الأرض ستكون قادراً على دخول تجربة الوضوح الذهني والروحي والتطهر من جميع العواطف والأفكار السلبية وتجديد منظورك للحياة.

لا بد من تحديد الفترة الزمنية للصيام، 3 أيام هي المدة القصوى لمعظم الناس. إن الصيام من الفجر وحتى الغسق يعتبر بداية جيدة وكذلك شائعة لدى معظم الناس. هذا ويمكنك أن تتبع النموذج المذكور لعدة أيام أو الاقتصار في التزود بالطعام على وجبة مسائية بسيطة لعدد متوالي من الأيام. إذا كنت تفكر بالقيام بصيام طويل فعليك الاستعانة بشخص تستطيع الوثوق به. بعض الأشخاص يعانون من مزاج صعب أو عكر بسبب الخروج دون طعام، لذلك فأنت بحاجة إلى شخص يستطيع إخراجك من هذه الحالة النفسية عند انتهائك من الصيام ستكون بحاجة للعودة إلى حياتك وإلى العالم الواقعي وإيجاد الطرق لدمج تجربتك المعتدلة والتشيفية

## اختيار الصيام الملائم

هذه اقتراحاتي حول بعض أنواع الصيام مع وصف لفوائد كل منها. يحدث الصيام بعض التغيرات في نسبة السكر في دمك وفي أنواع أخرى من مكونات الدم الكيميائية. إذا كنت تعاني من نقص في التغذية أو مرض السكري أو ضغط دم مرتفع أو منخفض استشر طبيبك الخاص قبل قيامك بأي نوع من أنواع الصيام التالية:

### الصيام ليوم واحد

قم بهذا الصيام في عطلة نهاية الأسبوع عندما تستطيع التوقف عن الروتين اليومي خلال الأسبوع. تناول الماء فقط طيلة اليوم. هذه التعليمات الصارمة في قضاء فترة معينة بالامتناع عن الطعام سوف تمنح جهازك الهضمي بكامله فرصة للراحة. سوف تشعر بأنك صاحب القرار فيما يتعلق بطعامك عوً عن أن تكون عبداً لرغباتك.

### الصيام من الفجر وحتى الغسق

خلال هذا النوع من الصيام عليك بشرب السوائل طوال اليوم ثم أتبع ذلك بوجبة مسائية خفيفة وبسيطة وعندها أي في المساء قم بتناول الطعام البسيط غير المصنع كالأرز البني، الدخن، كوز ذرة، خضروات طازجة، حبوب

مجففة، مكسرات بذور، والفواكه. اتبع هذه الأفكار المتعلقة بالطعام وذلك من أجل الحصول على صفاء في التفكير (انظر الصفحات .....) والحصول على أنواع مختلفة من التشي في جسمك. التخلي عن عادات الأكل السيئة وغير الصحية وتعويد وضبط الهضم في جسدك على نمط جديد، حاول تحمّل هذا التغيير وأن تتمسك به.



في الطعام في روتين حياتك اليومي والوظيفي. عُد إلى طعامك المعتاد ببطء، وقم بزيادة الكميات التي تتناولها تدريجياً حتى تصل إلى معدل أكلك الطبيعي. إن العودة بشكل غير منظم وبشراهة بعد الصيام يضر بشكل أكبر من عدم الصيام.

في الأيام التي تسبق الصيام، تناول كميات أقل وأرفق ذلك بحمية شاملة، خذ على الأقل يومين عند انتهاء الصيام لتسهل عملية خروجك من هذا النظام التقشفي.

كافة أنواع الصيام تسمح بشرب كميات غير محدودة من الماء، وتتضمن أيضاً عصائر الخضروات والفاكهة وأنواع الحساء، إذا أردت تناول طعاماً صلباً احرص على أن تكون وحدك أو مع شخص آخر يقوم بنفس النوع من الصيام. امضغ كل لقمة بشكل جيد وستكون مذهولاً بقلة الكميات من الطعام التي تحتاجها لتشعر بالشبع، واحرص في صيامك على عدم إصابتك بالجفاف إذ أنه من الجيد تناول الكثير من الشراب الطبيعي، الخضروات، البقول المطبوخة والفاكهة التي تحوي كميات كبيرة من السوائل بدلاً من أن تتناول القليل منها إذا قمت باستثناء أي من هذه العناصر في حميتك فقم باستبدالها بالماء، تجنب أنواع الطعام المصنّع وتناول فقط البقول، الحبوب، والخضروات، وبالتدرج قم بزيادة الكميات المتناولة منها.

### الصيام لششرة أيام

هذا النوع من الصيام يتضمن وجبات من البقول والخضروات مدعومة بالماء والعصير والشاي وحساء الخضروات. سيكون مسموحاً لك بثلاثة وجبات يومياً بالكميات التي تحددها طالما أنك تقوم بمضغ طعامك جيداً، على سبيل المثال يمكنك أن تتناول وعاءاً كبيراً من العصيدة على الفطور، كوز من الذرة وخضروات على الغداء، أرز بني مع خضروات على العشاء. استخدم تشكيلة من الخضروات والبقول مع الأرز البني على سبيل المثال وقمح الجاودار والشعير، مبدئياً ستلاحظ نقص في الوزن وبشكل تدريجي ومغذي.

إذا التزمت بفترة معينة من عملية نزع السمية ستبدأ بالشعور بأنك على تواصل مع العالم من حولك فيما أنت تكنسب منظوراً ملفتاً وجديداً لنفسك وللعالم. أعط نفسك يوماً أو يومين لتعيد ضبطها.



### الصيام لثلاثة أيام

خلال هذا النوع من الصيام اشرب فقط الماء، شاي الأعشاب أو العصائر الطبيعية لمدة ثلاثة أيام، تابع ذلك بانتباه وحذر وتوقف فوراً إذا شعرت بدوار، رجفان، ضعف، أو أصبحت شاحباً وبشكل متزايد وذلك في أي وقت، تجنب هذا الصيام إذا كنت تعاني من فقر الدم أو نقص السكر أو عندما تكون عرضة للإرهاق بسبب هذه التعليمات لا تحاول الصيام مرتين متتاليتين دون أخذ فترة استراحة بين هاتين المرحلتين بهذا الصيام يمكن أن تلاحظ الانخفاض التدريجي والصحي في الوزن بعد الأيام الأولى القليلة. سيتم التخلص من السموم، هذا ويمكن أن تشعر بالتوتر أيضاً، وبحلول اليوم الثالث سوف تشعر بطاقة أكبر متمركزة ومنسجمة مع العالم المحيط. مع اتباع هذا النظام وتناول النماذج المذكورة فإنك ستلاحظ بأن المشاعر المزعجة والروتين سيتلاشيان تدريجياً وذلك كلما أصبح التشي خاصتك أنقى وستكون قد أصبحت أكثر انفتاحاً على أفكار جديدة، واتجاهات أخرى في الحياة، وتغيرات مختلفة.

عندما تنتهي من هذا الصيام فإن فناجين القهوة التي كنت تتناولها عند الضحى والمساء والوجبات الخفيفة خلال النهار ستكون من الماضي.



## السيرة الذاتية

ولد الدكتور يوسف علي البدر في الكويت في عام 1950. ومنذ 1978 صب اهتمامه في مجال الطب البديل والعلاج من غير أدوية، فنال شهادة الدكتوراه في العلوم الطبية من جامعة سترانكلاند في استكتلاندا، وحاز البورد العالمي ولابورد الأمريكي للطب البديل، والبورد الأمريكي للمعالجين من غير أدوية. كما حصل كذلك على دبلومات في الطب الصيني، والشياتسو، وعلى الإيحاء، والتنويم المغنطيسي، وعلم الماكروبيوتيك (علم التغذية)، والعلاج بالطاقة، وعلم الفينج شوي ( Feng Shui ).

قام بعدم أبحاث في علاقة الغذاء بالأمراض، وخاصة الأمراض السرطانية، وطرق علاجها بتغيير النمط الحياتي والغذائي. كما أجرى أبحاث عدة حول أمراض العظام، وحصل على براءة اختراع لمادة مماثلة لعظام الإنسان.

يكرس الدكتور البدر حياته المهنية حالياً في مجالين حيويين، أولهما علاج الأمراض وبخاصة السرطانية ولانفسية بالطب البديل، والماكروبيوتيك، والعلاج بالطاقة، وذلك من خلال مركزه للاستشارات الغذائية والصحية. كما يعتبر أول دكتور عربي حصل على شهادة علاج الريبو وأمراض الحساسية من دون أدوية على طريقة جيسري (Gesret)، بالإضافة إلى ممارسته للعلاج بالطب الجديد (New Medicine) الذي وضعه الطبيب الألماني ريكسي هامر (Ryke Hamer) والذي يعتمد في الأساس على حصر الأسباب النفسية للأمراض وبخاصة الأمراض السرطانية .

وأما الشق الثاني، فقد خصصه لنقل العلوم والمعرف المتعلقة بالحضارة الشرقية والغربية في مجال الاستطباب والعلاج من غير أدوية. وترجمتها إلى اللغة العربية، ليضعها بين أيدي القراءة والمهتمين بهذه العلوم في العلوم العربي، للانتفاع بها وإثراء المكتبة العربية بهذه العلوم التي بقيت مجهولة في عالمنا العربي لفترة طويلة. وبهدف دعم ونشر هذا النوع من العلوم والتشجيع على ممارسته والاستفادة منه في المنطقة، قام الدكتور يوسف البدر بإنشاء أكاديمية الطب التكميلي، حيث يتم تقديم دبلوم الطب التكميلي للممارسين، كما يقدم دورات في مختلف مجالات الطب البديل، وذلك لمختلف شرائح المجتمع من العامة والمتخصصين في هذه المجالات.

أكاديمية الطب التكميلي

قرية المعرفة - دبي - الإمارات العربية المتحدة



2007–2006

*Academy of Complementary Medicine*

Knowledge Village - Build. 2B - 1<sup>st</sup> Floor- Dubai - UAE

P.O. Box: 502929 Knowledge Village - Tel.: +971-4-3644563- Fax: +971-4-3604728

E-mail: [info@acmikt.com](mailto:info@acmikt.com)- [Http://www.acmikt.com](http://www.acmikt.com)- [Http://www.aocm.us](http://www.aocm.us)