



توجه:

در بخشهایی که با علامت * در متن اصلی مشخص شده، توضیحات مرتبط توسط مدیریت و ارشد فنی نمایندگی ایران در آخر مقاله ارائه شده است.

مقدمه:

تحقیقات علمی که در دوسال اخیر داشته‌ام، مرا یاری داد تا گره یکی از رموز تأثیرگذار چی کونگ را بگشایم:

به چه علت در میان چینی‌ها و در ایام کهن، طول عمر بالای صد سال رواج داشته است؟

علی‌رغم بیش از پنجاه سال مطالعه دقیق در حوزه چی کونگ، این را یک مکاشفه عظیم می‌دانم. مقاله‌ای که از پی این مقدمه می‌آید تنها فصل اول کتابی است تحت عنوان: "رمز کهن جوانی، یک نظریه علمی". اگر مایل به مطالعه کتاب‌های من هستید، به وب سایت www.ymaa.com مراجعه نمایید.

خلاصه

نکته اساسی در برخورداری از طول عمر و مقابله با پیری، در توانایی جسم برای حفظ یک مرکز انرژی قدرتمند ریشه دارد که مستقیماً با یاری تولید طبیعی هورمون‌ها شکل می‌گیرد. این مرکز از دو نقطه مهم انرژی تشکیل شده است: مغز و روده؛ این نقاط توسط ستون مهره‌ها به یکدیگر وصل شده‌اند. وجود جریان قدرتمند و بدون محدودیت از چی در میان این دو مرکز انرژی، برای حفظ سلامت الزامی است. برای درک فراگیر مبانی این نظریه، در ابتدا پیشینه مختصری از روشهای سنتی و دستاوردها را ارائه نموده، سپس آنها را به تحقیقات علمی به‌روز تر پیوند داده و در نهایت، با روشهایی که به عنوان تمرین منظم روزانه پیشنهاد می‌کنم، بحث را تمام می‌کنم.

پیشینه

۱. این که چینی‌ها در اعصار کهن قادر بودند عموماً بیش از ۹۰ و تا ۱۲۰ سالگی زندگی کنند، امری شناخته شده است. در آن زمان میانگین عمر چهل سال بوده است. یک ضرب‌المثل کهن چینی هست که می‌گوید: "**مرگ در صد و بیست سالگی، زود هنگام است**". طول عمر همواره با سلامتی، آرامش و توازن همراه بوده است.
۲. در گذشته تکنولوژی پیشرفته وجود نداشت تا تئوری و دانش نهفته در این پدیده را آشکار ساخته و تشریح کند. تمام نتایج استدلال‌ها در تجربیات غیر علمی نسل‌های بی‌شمار انباشته شده بود.

درک و تفسیر چینیان باستان

۱. **قطبی بودن بدن:** این آگاهی از زمان‌های بسیار قدیم وجود داشته است که دو نقطه خاص از بدن، دو قطب از یک قطبیت بسیار مهم را تشکیل داده‌اند. این نقاط مهم ترین نقش را در تندرستی و سلامت داشتند. یکی از آنها مرکز سر شناخته می‌شده و تحت عنوان Mud Pill Palace یا **دان تین فوقانی** نامیده شده است. دیگری را مرکز ثقل (مرکز جسم) می‌دانستند و آن را **دان تین حقیقی تحنالی** می‌نامیدند. دان تین فوقانی را جایگاه روح (مرکز روحی) و دان تین تحنالی حقیقی را جایگاه چی (مرکز انرژی / مرکز جسمی) می‌دانستند.

۲. **ارتباط میان دو قلب:** دان تین فوقانی و دان تین تحتانی حقیقی توسط خط سیر نخاعی: (Chongmai) Thrusting Vessel که اساساً یک مخزن (خط سیر) انرژی در امتداد ستون مهره‌هاست، به هم متصل شده اند. واژه Thrust بیانگر آنست که بنا به عقیده چینی‌ها، چی با سرعت، به روانی و بدون مقاومت در این خط سیر حرکت می‌کند. بنابراین، این دو قطب، این قطبیت انسانی، عملکردی همانند یک وجود یگانه داشته و هم‌زمان با یکدیگر هم‌گام و هم‌فاز می‌شوند. این ساختار، اساس سیستم مرکزی انرژی در انسان‌ها و حیوانات را تشکیل داده، یک مؤلفه حیاتی و ضروری برای زندگی است. وقتی که جنین شکل می‌گیرد، این قطبیت اولین جزئیست که پدید می‌آید. ارتباط میان دان تین فوقانی و دان تین تحتانی حقیقی باید روان و بدون اختلال باشد. بنابراین، سلامت ستون مهره‌ها لازمه برخورداری از زندگی سالم و طولانی است.

قطبیت در جنین‌ها



تصویر ۲: جنین مرغ / پرنده



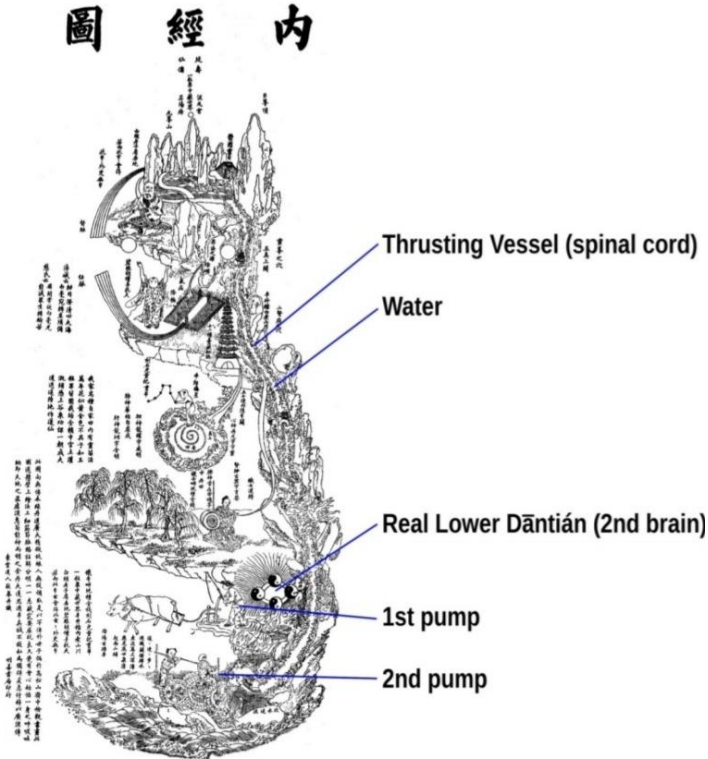
تصویر ۱: جنین انسان

۳. **چی محافظ:** Wei Qi: Guardian Qi: واژه Aura به عنوان نوعی انرژی تعریف شده که بدن را احاطه کرده است. به این مفهوم در برخی فرهنگ‌ها **هاله** گفته می‌شود که هم در فرهنگ شرقی و هم در فرهنگ غربی از جمله در بودایی و مسیحیت وجود دارد. با این که تحقیقات علمی از اثبات دقیق وجود هاله فردی ناتوان بوده است، چینیان دریافته‌اند که این پدیده، نوعی انرژی حفاظ مانند و بیضی شکل است که پیکره فیزیکی را احاطه کرده و مستقیماً با قطبیت مرکزی بدن در ارتباط است. هر قدر چی در مرکز وجود شما قوی‌تر باشد، چی محافظ نیز قوی‌تر خواهد بود. چی محافظ ارتباط بسیار قوی و محکمی با سیستم ایمنی، توانایی دفع بیماری‌ها و فرآیند بهبودی دارد. اگر بتوانید یک هسته مرکزی چی قدرتمند را ساخته و آن را حفظ کنید، آنگاه چی محافظ به روح و اهداف درونی‌تان قدرت بسیاری خواهد بخشید.

۴. **پمپ‌های انرژی:** چینیان دریافته‌اند که ناحیه شکم (بخش تحتانی شکم) و پرینیوم (ناحیه میان مقعد و آلت تناسلی) می‌توانند به شکل بسیار مؤثری چی را در سرتاسر بدن به گردش بیاورند. این پمپ‌ها بخش‌های طبیعی از طراحی و خلقت بدن انسان هستند. برای مثال هنگام رشد جنین در داخل رحم، از این پمپ‌ها برای دریافت مواد غذایی، آب و اکسیژن از طریق بند ناف استفاده می‌کند.

ایده وجود چنین پمپ‌هایی در بدن برای به حرکت درآوردن آب، در جدول مریدین‌های داخلی در زمان سلسله تانگ (تقریباً در ۸۵۹ میلادی) مطرح شده بود. بخشی که بیانگر ستون مهره‌هاست، همان مسیری است که آب در آن جریان می‌یابد. دانش امروزی وجود یک سیال یا همان مایع مغزی- نخاعی و نه آب را در ستون مهره‌ها تأیید کرده است. در این جدول، آب (انرژی آبی) به دو صورت حرکت می‌کند:

چارت مریدین داخلی سلسله تانگ



الف) فردی که زمین را شخم می‌زند

ب) بچه‌هایی که چرخ چاه را می‌چرخانند.

مرد در ناحیه شکمی و بچه‌ها در ناحیه پرینیوم قرار دارند.

من باور دارم این پمپ‌ها به صورت فیزیکی، کل سیستم

مرکزی چی را در جهت بالا و پائین به حرکت در آورده و به

ویژه، سیستم لیمبیک Limbic (سامانه عصبی- احساسی) را

تحت تأثیر قرار می‌دهند. نوسانات سیستم لیمبیک، به قسمت-

های مختلف بدن پیام داده، آن‌ها را برای تولید هورمون‌ها به

فعالیت وادار می‌کند. این فرآیند شرایط مساعدی را برای تولید

حجم بالاتر و با کیفیت بهتری از انرژی (چی) در بدن فراهم

می‌کند.

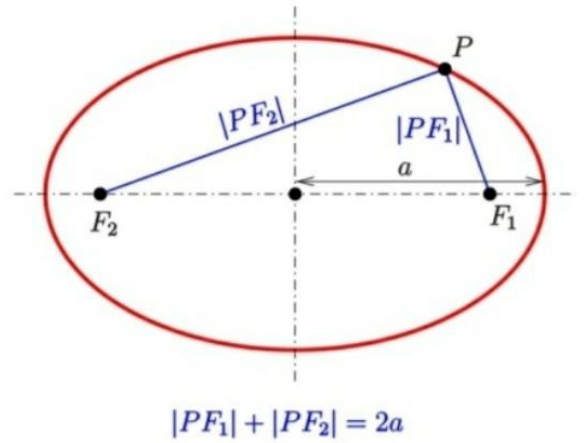
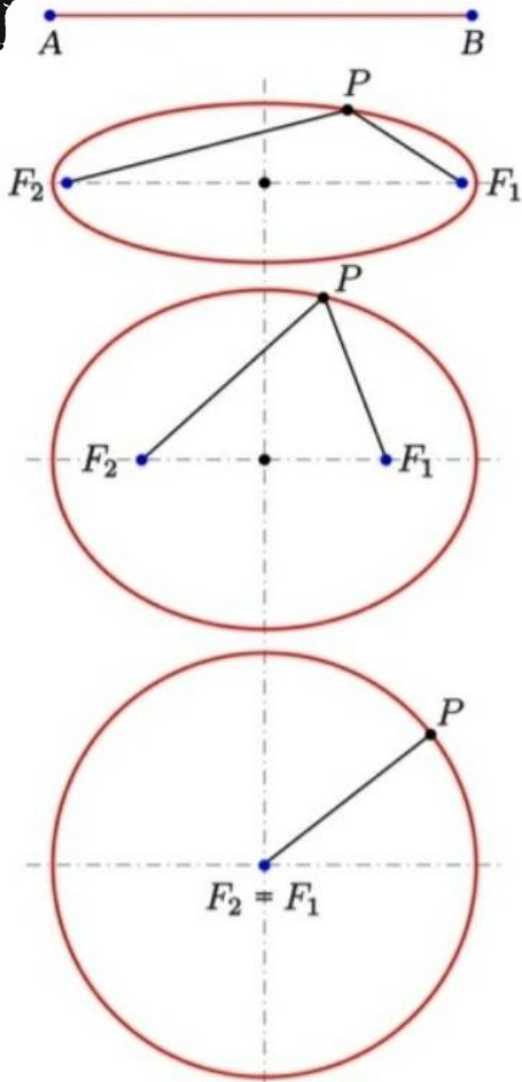
احتمالاً به همین دلیل چینیان باستان به این نتیجه رسیدند که

این نواحی اساساً پمپ‌هایی هستند که چی را در بدن به جریان

می‌اندازند.

تعبیر و تفاسیر علمی

۱. **نقاط کانونی (مراکز رزونانس/تشدید):** ما با این مفهوم که هر خط دارای دو نقطه است که آن را تعریف می‌کند، آشنایی داریم. در بیضی، دو نقطه کانونی وجود دارد. هر قدر بیضی عریض‌تر باشد، نقاط کانونی آن به هم نزدیک‌تر می‌شوند و اگر بیضی آن قدر عریض شود که به دایره میل کند، نقاط کانونی بر هم منطبق می‌شوند (= مرکز دایره). نمودارهای صفحه بعد این مفهوم را نشان داده‌اند. با اینحال، وضعیت سه بعدی (کروی شکل، تخم مرغی شکل) را هم در نظر بگیرید.



جمع فواصل از هر نقطه P تا هر نقطه کانونی (F1 و F2) برابر با طول قطر بزرگ بیضی است

اگر دان تین فوقانی و دان تین تحتانی حقیقی را به عنوان نقاط کانونی در نظر بگیریم، در این حالت یک فضای تخم مرغی شکل بدن انسان را احاطه کرده است. در میان این فضا، دان تین فوقانی و دان تین تحتانی حقیقی - چنانچه در تصویر با PF1 و PF2 نشان داده شده است - ارتباط هماهنگی را با یکدیگر به اشتراک می گذارند. این نقاط دارای انرژی هستند و بنابراین، من آنها را مراکز رزونانس (تشدید) می نامم. آنها در واقع همان نقاطی هستند که دانشمندان امروزه آنها را تحت عنوان دو مغز

بدن مطرح می کنند. مغز اول همان است که در سر قرار گرفته و مغز دوم، در روده (دستگاه عصبی روده ای) واقع شده است. دانشمندان این دو را تحت عنوان مغز طبقه بندی می کنند زیرا هر یک از آنها قابلیت عملکرد مستقل را دارند. این ویژگی ارزش و اهمیت آنها را برجسته تر می نماید.

ستون مهره ها که مستقیماً به ساقه مغز متصل شده و تا ناحیه کمری و پائین تر ادامه دارد، مسیری را برای ارتباط این دو فراهم می نماید.

چون ستون مهره ها از بافت عصبی با قابلیت رسانایی بسیار بالا تشکیل شده، دو مغز می توانند در لحظه با هم هماهنگ شده و مانند یک مدار الکتریکی واحد عمل کنند.

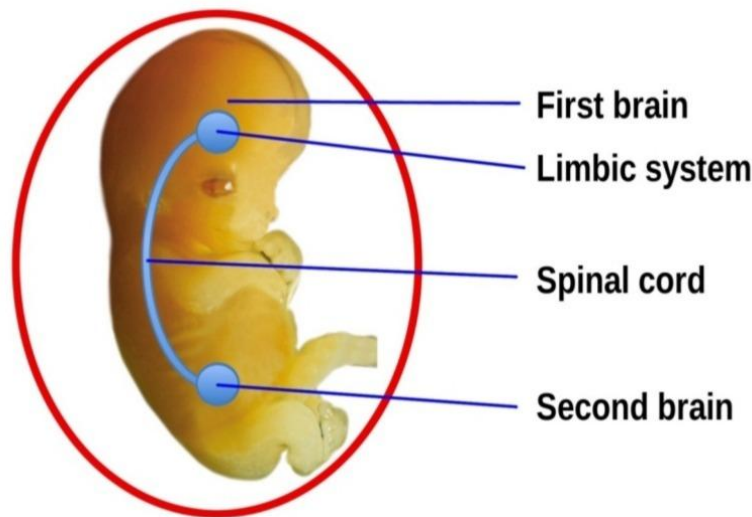
نظریه دو مغز با توضیحات چینیان در مورد دان تین فوقانی، دان تین تحتانی حقیقی و خط سیر نخاعی کاملاً مطابقت دارد.

۲. نقاط مبداء مرکز رزونانس (تشدید): در حالی که جانمایی مغزهای بالایی و پائینی آسان است، تلاش برای کشف و یافتن نقاط مبداء هر

یک از مراکز رزونانس به زحمتش می آرزد. میدان چی در سر کروی است. بنابراین از نظر منطقی، مرکز رزونانس آن باید در مرکز سر قرار داشته باشد. سیستم لیمبیک در مرکز سر واقع شده و باور بر آنستکه بسیار قوی بر ذهن ناهوشیار (ضمیر ناخودآگاه) تأثیر داشته، امکان دارد محل ذخیره حافظه ژنتیکی باشد. **** (توضیحات ۲)** من باور دارم که این سیستم بر ذهن نیمه هوشیار نیز اثر می گذارد.

ناهوشیار/ناخودآگاه دربردارنده حالتی است که در آن هوشیاری کاملاً غایب است. بسیاری از جنبه‌های تمرین چی کونگ به خصوص مدی تیشن (مراقبه) دربرگیرنده ذهن هوشیاری است که در حالتی خواب گونه (نیمه خواب) همچنان حضور دارد. ذهن نیمه هوشیار می‌تواند منبع شهود، احساس و عمل شما باشد. در کتاب **The Second Brain**، نویسنده به مغز پائینی به عنوان منبع هوش غریزی (فطری) اشاره می‌کند. **** (توضیحات ۳)**

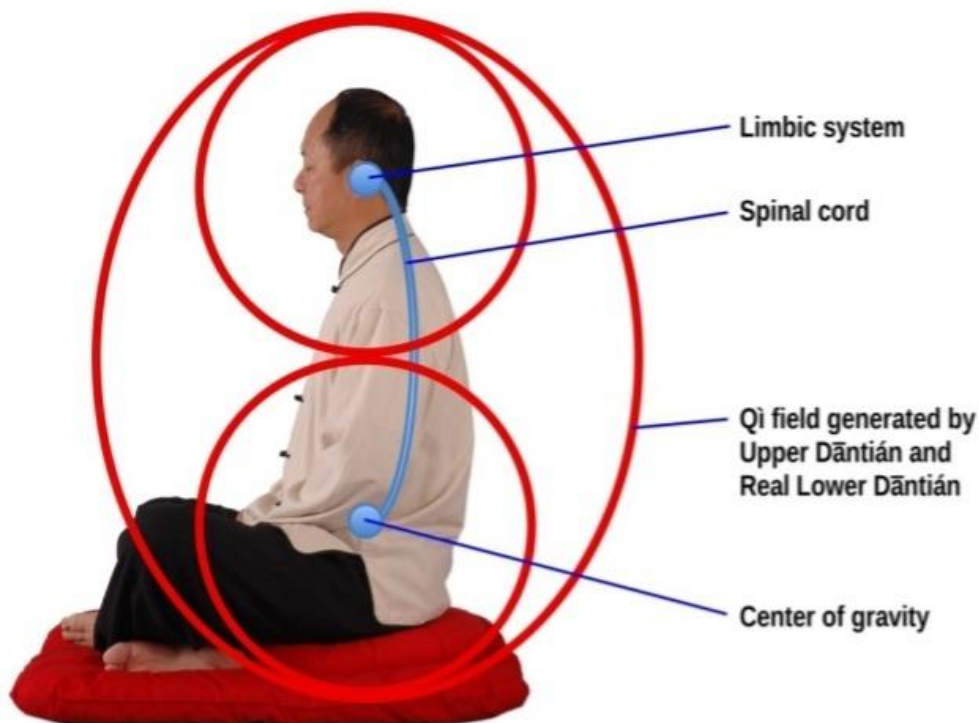
با اینحال، من در حقیقت معتقدم ارتباط مغز دوم با سیستم لیمبیک از اهمیت بیشتری برخوردار است. باور دارم کاملاً صحیح است که بگوئیم ذهن نیمه‌هوشیار در سیستم لیمبیک مستقر است و به عنوان مرکز روحی (معنوی) زندگی عمل می‌کند. مرجعی در دائره جینگ وجود دارد به نام "مرکز انجام دادن هیچ چیز" به معنی (عمل بی عملی) و (تفکر به هیچ فکری / فکر بی فکری: Wuwei). در اصل، سخن از مرکزی است که همه چیز در آن طبیعی و خود به خودی است بدون نفوذ یا تداخل هوشیاری. **** (توضیحات ۴)** من معتقدم این متن ثابت خواهد کرد که سیستم لیمبیک، مرجع اصلی مرکز رزونانس بالایی است. مرکز رزونانس پائینی باید در هنگامی که به حالت طبیعی ایستاده‌ایم، مرکز فیزیکی جاذبه باشد. این مرکز در اصل روده شما (دان تین تحتانی حقیقی) است. مرکز جاذبه نقطه‌ای از بدن است که در آن جرم بیشترین انباشتگی را دارد و نیروی جاذبه بر آن ناحیه بیشتر اعمال می‌شود. این ناحیه از نظر علمی، منطقی ترین مکان به عنوان مرکز رزونانس انرژی به نظر می‌آید زیرا از نقطه نظر تعادل بدنی، تناسب و استحکام فیزیکی و ذهنی، بیشترین موازنه نیرو در آن ناحیه اعمال می‌شود. اعتقاد دارم این ناحیه، اولین سلولی است که هنگام شکل‌گیری جنین به وجود می‌آید و بنابراین، باید به عنوان ریشه مرکزی اداره و کنترل تمام جنبه‌های زندگی واقع شود.



۳. **حرکت انرژی در بدن:** علاوه بر میادین چی که توسط دو مغز بالایی و پائینی تولید می‌شوند، یک میدان چی دوار و قدرتمند دیگر هم وجود دارد (میدان مغناطیسی) که توسط قلب ایجاد می‌شود. درست مانند الکتروسیسته، چی برای جاری شدن به اختلاف پتانسیل نیاز دارد. آنجا که مکان قرارگیری قلب به سمت جلو و چپ قفسه سینه نزدیکتر است، انرژی حاصل از این عدم تعادل، نیروی محرک اصلی برای جریان ماریچج انرژی در سرتاسر بدن را ایجاد می‌کند. تأثیر مشابهی در ستون مهره‌ها رخ می‌دهد و به موجب آن، چی به ناحیه پشت بدن جابجا می‌شود. به دلیل همین عدم تعادل انرژی (اختلاف پتانسیل)، در چی کونگ لاک لاک پشت، تمرین‌ها به گونه‌ای طراحی شده‌اند که از جهت حرکت این موج، از عقب به جلو، پیروی می‌کنند.

متأسفانه، علم هنوز نتوانسته یک نقشه دقیق از جریان میدان مغناطیسی (چی) و تغییرات آن در بدن را ترسیم کند. در خلال تمرینات تجربیات شخصی خودم از چی کونگ، من شاهد و آگاه بر الگوی کلی این جریان بوده‌ام.

میادینی که در تصاویر زیر رسم شده، به شکل ساده‌سازی شده، برای خوانا بودن این مفهوم کلی ارائه شده‌اند:

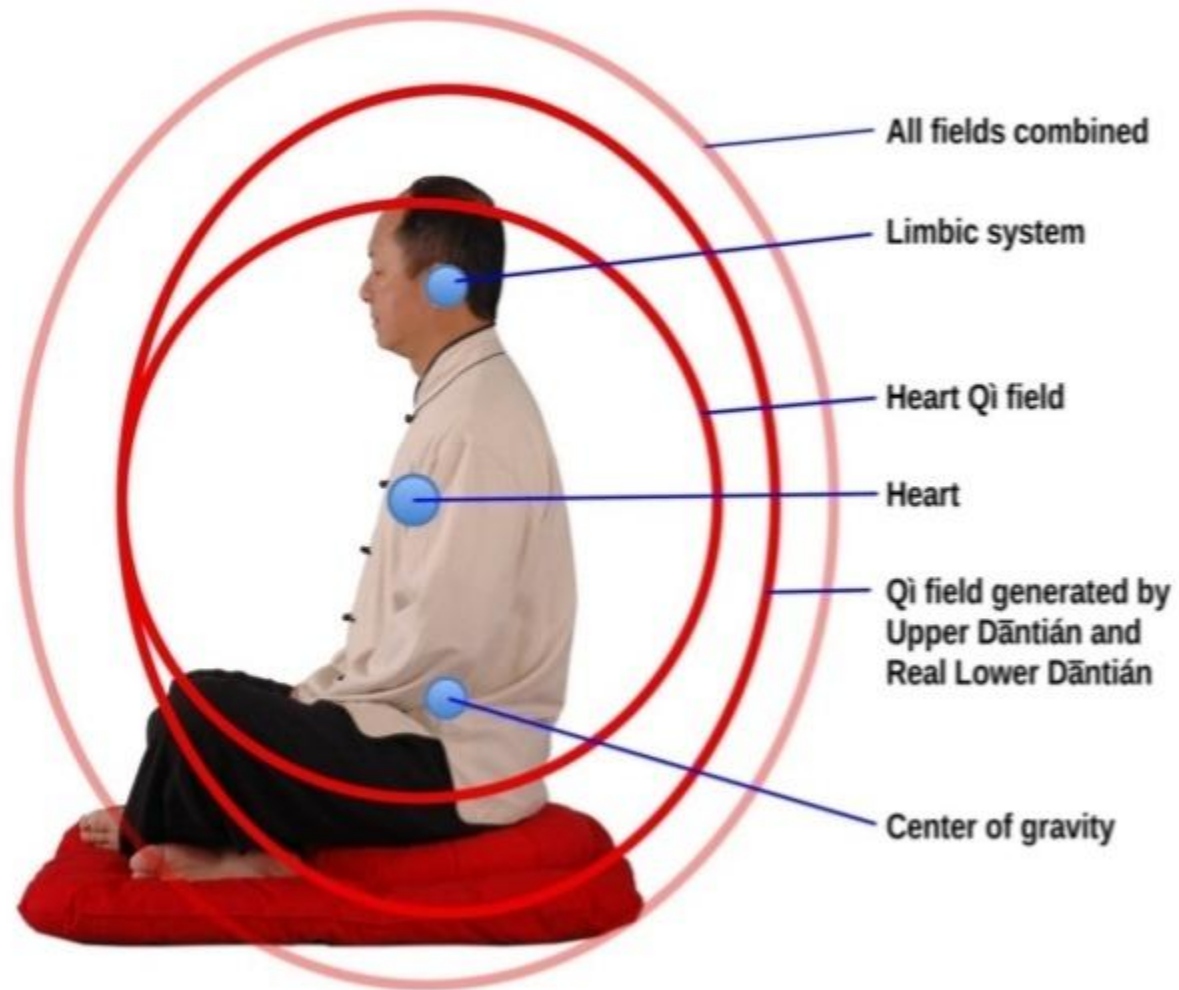


۴. **تأثیرات ترکیبی تمامی میادین چی:** هنگامی که میدان انرژی تشکیل شده توسط دو مغز با میدان انرژی شکل گرفته توسط قلب به هم می پیوندند، میدان چی حاصله در بخش پشت قوی تر و متراکم تر می شود. سمت جلوی بدن از تراکم کمتری برخوردار است و بنابراین، می توانیم جلوی بدن را بین و پشت بدن را یانگ در نظر بگیریم.

از سوی دیگر، چی در جلوی بدن نسبت به عقب بدن، تا فاصله دورتری از بدن امتداد یافته، جاری می شود. هنگامی نتایج عمیق تری حاصل می شود که از تمامی میادین انرژی در این وضعیت آگاه بوده و از این آگاهی در تمرینات روزانه خود بهره ببریم.

چیزی که به اندازه یک تپش قلب کوچک می نماید، می تواند تغییری ظریف اما مؤثر در چی بدن ایجاد و ذهن و جسم را تحت تأثیر قرار دهد. مشخص شده که نوسانات و دامنه ضربان قلب با سلامت روانی در ارتباط است. تئوری من این است که با هر ضربان قلب، شکل و شمایل سرتاسر میدان انرژی بدن دستخوش تغییر شده، از کشیدگی بیشتر تا گردی بیشتر میل می کند.

بنابراین، دو مرکز رزونانس نه تنها از منظر فیزیکی، بلکه از منظر انرژی نیز باید به هم نزدیک و از هم دور شوند. کل این فرآیند باید در خدمت فعالیت و تحریک سیستم لیمبیک و در نتیجه، تولید هورمون‌ها باشد.



۵. **غدد صنوبری و هیپوفیز:** اطمینان دارم دانه‌هایی که چینیان باستان در Mud Pill Palace (کاخ دانه گلی) نام برده اند، به این غدد اشاره

دارد که در سیستم لیمبیک واقع شده اند. **** (توضیحات ۵)**

غده صنوبری با رشد معنوی و غده هیپوفیز با رشد جسمی در ارتباط است. این دو غده اگر سرپرست کل نباشند، نقش عمده‌ای در سرپرستی حوزه سلامت جسمی و روحی برعهده دارند. واژه کاخ بر تأثیر انعکاسی آنها دلالت دارد به این معنی که این غدد به عنوان مثال در تمرینات چی کونگ می‌توانند تحریک و مرتعش شوند.

فرهنگ‌های غربی، غده صنوبری را چشم سوم می‌دانند. این غده هورمون ملاتونین را ترشح می‌کند که عموماً با خواب خوب، سیستم ایمنی سالم و نیز تندرستی مرتبط است. مراقبه‌های عمیق باعث تولید ملاتونین بیشتر می‌شوند که علاوه بر توسعه آرامش، اثرات تنظیم‌کننده‌ای بر ذهن و هیجان‌ات دارد.

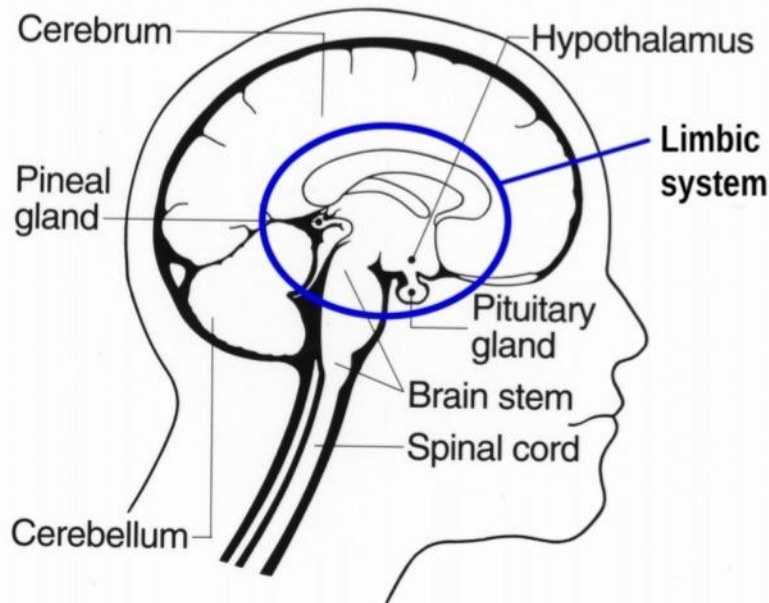
بخشی از دستاوردها و ادراکات ما حاصل پرداختن به این لحظات مراقبه است و بنابراین، باور دارم که ملاتونین نقش عمده‌ای در رشد معنوی ما بر عهده دارد.



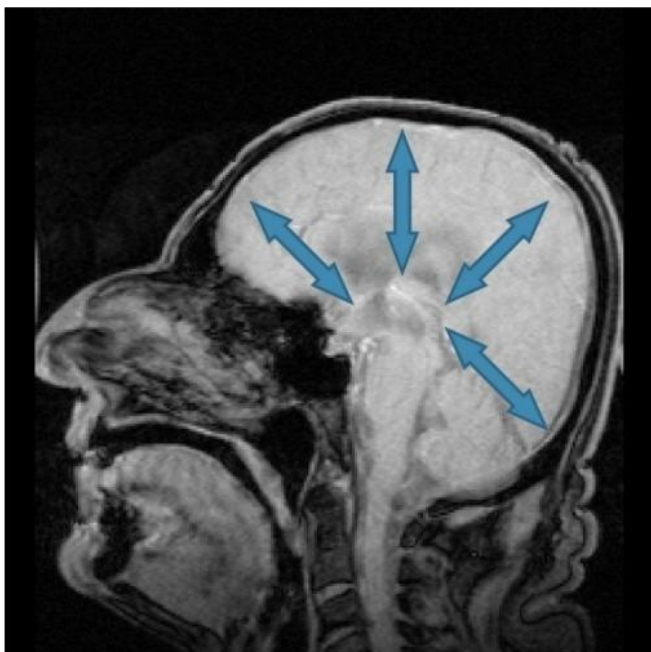
غالباً غده هیپوفیز را غده راهبر سیستم اندروکراین می نامند زیرا مسئولیت کنترل و عملکرد چندین غده دیگر مرتبط با حفظ

سلامت جسمی را برعهده دارد. در میان این هورمون ها، HGH (هورمون رشد انسان) هم هست که رشد جسمی، تولید سلول ها

و ترمیم بافت ها را تنظیم می کند. حفظ عملکرد درست این غده به پیشگیری از سالخوردگی جسمی و کاهش زمان بازسازی و ترمیم سلولی کمک می کند.



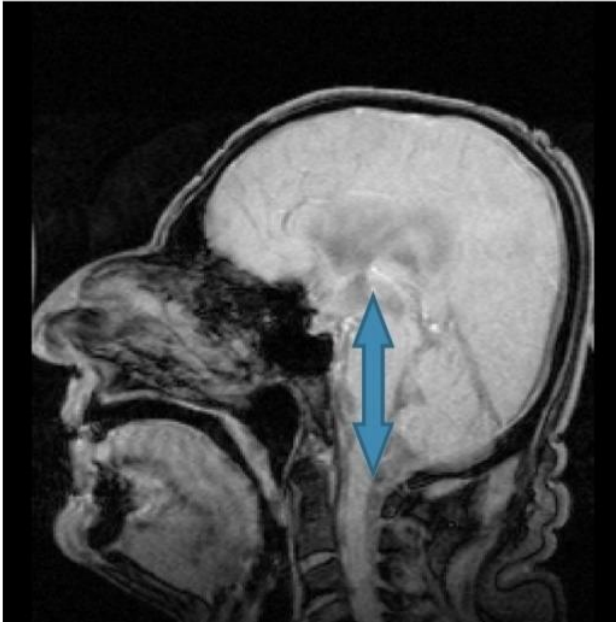
۶. **دوران یا حرکت مایع مغزی - نخاعی:** داخل مغز و ستون مهره ها، مایع شفاف به نام مایع مغزی - نخاعی (CSF) جریان دارد. وقتی خواب هستیم و عمیقاً نفس می کشیم، این مایع به دفع هرگونه پسماند متابولیکی انباشته شده کمک کرده، به روش موزون و موج مانند حرکت می نماید. کلید سلامت و عملکرد طبیعی مغز در پمپاژ مناسب مایع مغزی - نخاعی و جریان نرم و روان آن در مغز نهفته است. افزایش جریان انرژی در خلال تمرینات چی کونگ باید تکمیل کننده فرآیند گردش طبیعی CSF باشد. برای کمک به افزایش روند پاکسازی، می توانید به نحوی طاقباز دراز بکشید که سر در ارتفاع پائین تری از تنه قرار بگیرد. این حرکت برای افرادی که دچار آسیب های مغزی نظیر تومورها یا آلزایمر شده اند، مفید است. عمیقاً باور دارم که تمرین چی کونگ یک روش بسیار مطمئن و مؤثر برای پاکسازی شخصی مغز و شفافیت بیشتر آن است.



مایع مغزی نخاعی در سرتاسر مغز با حرکتی ضربانی و موجی شکل جریان دارد



۷. **ضربان‌های سیستم لیمبیک:** مشخص شده که ضربان‌های سیستم لیمبیک (موج‌های بالا رو و پائین رو) می‌تواند تحت تأثیر تنفس به ویژه هنگام تنفس از بینی افزایش یافته و یا حتی به واسطه ضربان قلب تحت تأثیر قرار گیرد. ضربان قلب به حرکت مابع مغزی - نخاعی در درون و بیرون مغز کمک می‌کند. براساس این یافته‌ها، می‌توان حدس زد که با تمرین بیشتر (تقویت قلب و تنفس)، می‌توان به تنظیم یا حتی افزایش ترشح هورمون‌ها در سیستم لیمبیک به ویژه در غدد صنوبری و هیپوفیز کمک کرد.



سیستم لیمبیک با تنفس و ضربان قلب،
ضربان می‌یابد

تمرین باستانی و ایده‌هایی برای تمرین امروزی:

۱. تنفس شکمی:

اغلب متخصصین چی کونگ چینی بر تمرین تنفس‌های شکمی تأکید می‌ورزند. تنفس شکمی را "برگشت به تنفس کودکی" نیز می‌گویند. از طریق این تنفس، سیستم لیمبیک به شکل مستمر ماساژ داده می‌شود و در نتیجه، ترشح هورمون‌ها از غدد صنوبری و هیپوفیز می‌یابد. برای تولید چی بیشتر، لازمست تا چربی ذخیره شده در ناحیه شکمی خود را به چی (انرژی) تبدیل کنید. این کار از طریق تمرینات شکمی ممکن می‌شود. برای افزایش این اثرگذاری باید عضلات شکمی خود را تقویت نمائید. این فرآیند تحت عنوان "ساختن بنیان و اساس دان‌تین" نامیده می‌شود. تنفس‌های عمیق شکمی ستون مهره‌ها و سیستم لیمبیک را به بالا و پایین تحریک می‌کند. دیافراگم می‌تواند در خلال تنفس‌های عمیق تا دو سانتیمتر پائین کشیده شود که بدین ترتیب غدد آدرنال (فوق کلیوی) واقع در کلیه‌ها را ماساژ می‌دهد. همچنین، تنفس دیافراگمی را با افزایش میزان تولید هورمون ملاتونین مرتبط دانسته‌اند، بنابراین قطعاً این تنفس با غده صنوبری نیز ارتباط دارد.

۲. هماهنگی با پرینیوم (مقعد):

پس از آنکه هنرجویان چی کونگ تنفس شکمی را فراگرفتند، آن را با حرکت پرینیوم هماهنگ می‌کنند. به طور مشخص در مرکز پرینیوم یک نقطه مهم طب سوزنی به نام هوئی بین Huiyin (نقطه ملاقات بین) وجود دارد که آن را کانون اصلی این پمپ می‌دانند. اغلب موارد، به سادگی آن را مقعد می‌نامند. هر چند این ساده سازی کار دقیق و درستی نیست، اما به اندازه کافی به نقطه هوئی بین نزدیک هست که نتیجه مشابه ایجاد کند.



پمپ هوئی بین می تواند به بهبود جریان چی در مغز، روده و ستون مهره‌ها (دان تین بالایی، دان تین تحتانی حقیقی و خط سیر نخاعی) کمک کند و یک مؤلفه اساسی و مهم در حرکت چی به داخل و خارج بدن است. در هماهنگی با تنفس عمیق، این پمپ می تواند به شکل مؤثری سبب حرکت سیستم لیمبیک و ستون مهره‌ها به بالا و پائین شده، روند بهینه و گسترده تری را برای افزایش ترشح هورمون‌ها مهیا کند.

اعتقاد دارم که این پمپ به بهبود جریان مایع مغزی - نخاعی نیز کمک می کند. برای افزایش کارایی و عملکرد بهتر این پمپ، علاوه بر عضلات ناحیه شکمی، باید عضلات ناحیه پرنیوم را نیز تمرین داده، ورزیده نمائید. باید به طور منظم عضلات اطراف هوئی بین را به نحوی تمرین دهید تا بتوانید با ذهن خود این عضلات را کنترل و اداره کنید.

۳. نگه داشتن ذهن بر دان تین:

از نظر متخصصین چی کونگ، نکته اساسی دیگر برای پرداختن موفق به چی کونگ، رشد مهارت نگه داشتن ذهن متمرکز بر دان تین فوقانی و دان تین تحتانی حقیقی است. دان تین در لغت به معنی "مزرعه اکسیر" است و به ناحیه‌ای اشاره می کند که می توانید انرژی را در آنجا تولید کرده، رشد بدهید. وقتی ذهن بتواند بر این دو ناحیه متمرکز شود، چی در امتداد خط مرکزی بدن باقی مانده، به بیرون منحرف نشده و بیهوده مصرف نمی شود. در خلال تمرین، باید همواره ذهن خود را بر این دو نقطه برای حفظ و تولید انرژی نگه داشته، هماهنگی این دو مرکز را نظاره کنید. هنگامی که عادت تمرکز نیمه هوشیارانه بر مراکز فوق را به وجود آوردید، آنگاه می توانید میزان مناسبی از چی که برای بالا بردن سطح ترشح هورمون در دان تین فوقانی (سیستم لیمبیک) لازم است را تأمین نمائید.

۴. تمرین های خط سیر کمری: ** (توضیحات ۶)

خط سیر کمری Daimai به نحوی خط ناحیه کمر را دنبال می کند. در طب چینی و چی کونگ به خوبی مشخص شده وقتی چی در خط سیر کمری به مقدار کافی منبسط شود، سیستم ایمنی ارتقاء یافته، تقویت می شود. هدف عمده از انجام تمرینات ناحیه شکمی تقویت خط سیر کمری است. مرکز خط سیر کمری همان مغز دوم: مرکز ثقل فیزیکی است. وقتی چی در این ناحیه (مرکز رزونانس پائینی) قوی و منبسط است، سیستم لیمبیک (مرکز رزونانس بالایی) نیز منبسط خواهد شد زیرا به طور خودکار با مرکز همتای پائینی خود هماهنگ و تنظیم می شود. در حقیقت، اغلب رزمیکاران چینی (در بخش کونگ فوی بیرونی: External Style) برای افزایش کیفیت توانایی ابراز چی و نیرو در تمرینات خود، از کمر بند (شال بند) استفاده می کنند. وقتی کمر بسته می شود، مقاومت ایجاد شده در ناحیه کمری باعث می شود که بدن انرژی خود را به فاصله دورتری منبسط نماید. هماهنگی تنفس با پمپ هوئی بین ضمن استفاده از تنفس شکمی معکوس به افزایش نیروی حیاتی درونی و تقویت حس سرزندگی نیز می انجامد.

خلاصه و فواید:

۱. طول عمر:

شاید این عمده ترین نتیجه شاخصی باشد که از تمرین مستمر حاصل شود. به واسطه تحریک غدد هیپوفیز و صنوبری می توانید هورمون های بدن خود را در سطح مناسبی حفظ کرده، افزایش دهید. این کلید اصلی برای برخورداری از عمر طولانی و حفظ جوانی است.

۲. سیستم ایمنی قوی تر:

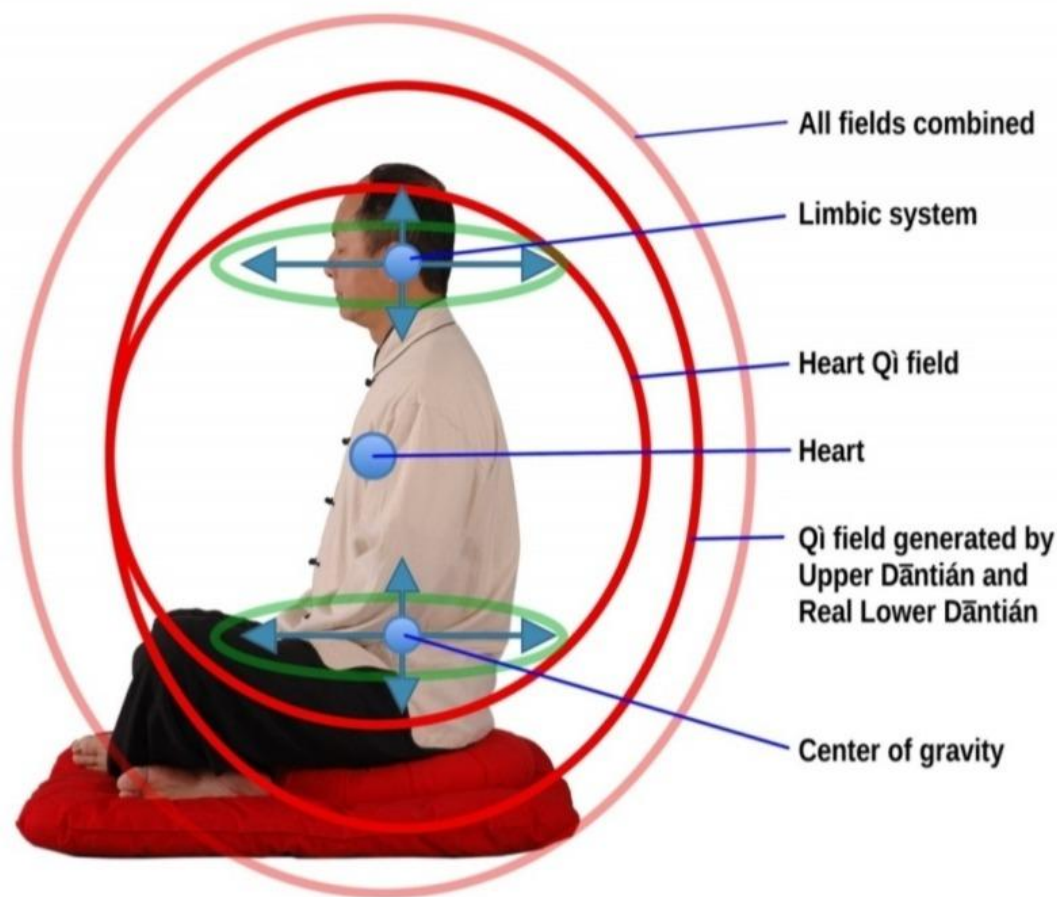
انبساط چی در خط سیر کمری در هماهنگی با استفاده از پمپ پرنیوم، سپر چی حفاظتی (Wei Qi) را تقویت کرده، توسعه می بخشد. این امر ایمنی کل بدن و سیستم دفاعی داخلی را نیز تقویت کرده، استحکام می بخشد.

۳. سلامت مغز:

تمرکز چی در مرکز رزونانس بالائی (مغز بالائی) کمک می کند جریان سلامت و پایداری از مایع مغزی نخاعی برقرار شود که به بهبود عملکرد و پاکسازی منظم مغز می انجامد. این امر امکان دارد به سلامت دراز مدت مغز و پیشگیری از بروز اختلالات مغزی نیز کمک نماید.

۴. تقویت حس سرزندگی (ارتقای روحی):

در خلال پرداختن به ایده های ارائه شده، چی به شکل مؤثر و کافی ظاهر خواهد شد که این مورد به شکل طبیعی به برخورداری از روحیه قوی منجر می شود. در ترکیب با سیستم ایمنی قوی، معنای عمیق و هدفمندی از زندگی ایجاد و کمتر به سمت افسردگی و انفعال متمایل می شوید.



نتیجه گیری:

این مقاله صرفاً خلاصه ای از یک متن پیچیده در مورد روش مدیریت انرژی بدن و متعاقباً، برخورداری از عمر طولانی است. **راز جوانی** در متون کهن چینی مورد بحث قرار گرفته است. این مقاله در مورد جوان شدن نیست بلکه ایده های مهمی در رابطه با کاهش روند سالخوردگی ارائه نموده است. هرچه زودتر تمرین را شروع کنید، ظرفیت بیشتری برای برخورداری از طول عمر خواهید داشت. برای سلامت و طول عمر بیشتر، باید با صرف وقت، مبانی نظری کامل و تمریناتی که در پس عملکرد دو مغز (مراکز رزونانس بالایی و پائینی) جاری است را دریافته، قوانین و روش تأثیر آنها بر ذهن، جسم و روح را درک نمایید. هر فرد باید یک مسیر تمرینی دقیق، سازگار و متمرکز طراحی کند. البته تا رسیدن به موفقیت و پیشرفت، باید زمان زیادی را صرف تعمق، بحث، تجربه اندوزی و مطابقت (مطالعات تطبیقی) نمایید.



دکتر یانگ، جوینگ - مینگ در سال ۱۹۷۴ به ایالات متحده آمریکا مهاجرت کرد و از آن زمان تاکنون بیش از ۵۰ عنوان کتاب و DVD در رابطه با هنرهای رزمی و چی کونگ تألیف کرده است. آثار وی در مرکز انتشارات YMAA (ymaa.com) و آمازون (amazon.com) در دسترس است. او همچنین با نگارش چند رمان؛ افکار مختلف، بینش‌ها و دیدگاه‌های شخصی در مورد زندگی را با خوانندگان به اشتراک گذارده است. آنها در Amazon Kindle در دسترس می باشند.

- این مقاله توسط: نیکلاس سی. یانگ، دکتر توماس جی. گوتیل، ری کانزاکو و کالین بورسوس ویرایش شده است.

Image Credits:

- Chicken Embryo – by Database Center for Life Science (DBCLS), distributed under a [CC BY 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/) license. Changes: Added ellipse and dots.
https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Chicken_embryo.png.
- Human Embryo – by Andrzej Zachwieja and Jan Walczewski, distributed under a [CC BY-SA 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/) license. Changes: Masked out fetus, added ellipse and dots.
https://en.wikipedia.org/wiki/File:Embryo_7_weeks_after_conception.jpg.
- Ellipses – by Ag2gaeh, distributed under a [CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license. Changes: Text colors, added P and $|PF_x|$ lines, simplified by deleting irrelevant text/points,
<https://en.wikipedia.org/wiki/Ellipse>.
- Brain Diagram – by National Cancer Institute, distributed in the public domain.
<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Brain.jpg>.
Copyright © 03/5/2020 Dr. Yang, Jwing-Ming. All rights reserved.
- MRI of Head – by Nevit Dilmen, distributed under a [CC BY-SA 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/) license. Changes: Converted to still image (from animated GIF), added arrows.
https://commons.wikimedia.org/wiki/File:NPH_MRI_272_GILD.gif.

i Lawrence Angel (May 1969). "The bases of paleodemography." *American Journal of Physical Anthropology*. 30(3): 427–437, https://en.wikipedia.org/wiki/Life_expectancy#cite_ref-0_11-3.

ii Joseph, R. (1992). "The limbic system: Emotion, laterality, and unconscious mind." *Psychoanalytic Review*, 79(3), 405–456, Abstract, <https://psycnet.apa.org/record/1993-12515-001>.

iii Budisavljevic, Sanja et al. "Heritability of the limbic networks." *Social cognitive and affective neuroscience* vol. 11,5 (2016): 746-57. doi:10.1093/scan/nsv156, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4847695>.

iv Gershon, Michael D. *The Second Brain: A Groundbreaking New Understanding of Nervous Disorders of the Stomach and Intestine*. 1st HarperPerennial ed. New York, NY: HarperPerennial, 1999, Print, <https://www.harpercollins.com/9780060930721/the-second-brain>.

v "Center of Gravity." *Physiopedia*. Accessed March 23, 2020, https://www.physio-pedia.com/Centre_of_Gravity.

vi McCraty, Rollin. (2016). "Science of the Heart, Volume 2 Exploring the Role of the Heart in Human Performance An Overview of Research Conducted by the HeartMath Institute." 10.13140/RG.2.1.3873.5128, https://www.researchgate.net/publication/293944391_Science_of_the_Heart_Volume_2_Exploring_the_Role_of_the_Heart_in_Human_Performance_An_Overview_of_Research_Conducted_by_the_HeartMath_Institute.

vii Mather, Mara, and Julian Thayer. "How heart rate variability affects emotion regulation brain networks." *Current opinion in behavioral sciences* vol. 19 (2018): 98-104. doi:10.1016/j.cobeha.2017.12.017, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5761738>.

viii Nagendra, Ravindra P et al. "Meditation and its regulatory role on sleep." *Frontiers in neurology* vol. 3 54. 18 Apr. 2012, doi:10.3389/fneur.2012.00054, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3328970>.

ix Chapman IM. *Merck Manual* [database online]. "Overview of the Pituitary Gland." Kenilworth, N.J.:Merck&



Co., Inc.; Aug 2019. Accessed March 17, 2020, <https://www.merckmanuals.com/home/hormonal-andmetabolic-disorders/pituitary-gland-disorders/overview-of-the-pituitary-gland>.

x Xie, L., et al. "Sleep Drives Metabolite Clearance from the Adult Brain." *Science*, vol. 342, no. 6156, American Association for the Advancement of Science (AAAS), Oct. 2013, pp. 373–377. Crossref, doi:10.1126/science.1241224, Abstract, <https://science.sciencemag.org/content/342/6156/373>.

xi Benson, Kerry. "Are We 'Brain Washed' during Sleep?" *The Brink*, Boston University, 31 Oct. 2019, <https://www.bu.edu/articles/2019/cerebrospinal-fluid-washing-in-brain-during-sleep>.

xii Zelano, Christina et al. "Nasal Respiration Entrain Human Limbic Oscillations and Modulates Cognitive Function." *The Journal of neuroscience : the official journal of the Society for Neuroscience* vol. 36,49 (2016): 12448-12467. doi:10.1523/JNEUROSCI.2586-16.2016, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5148230>.

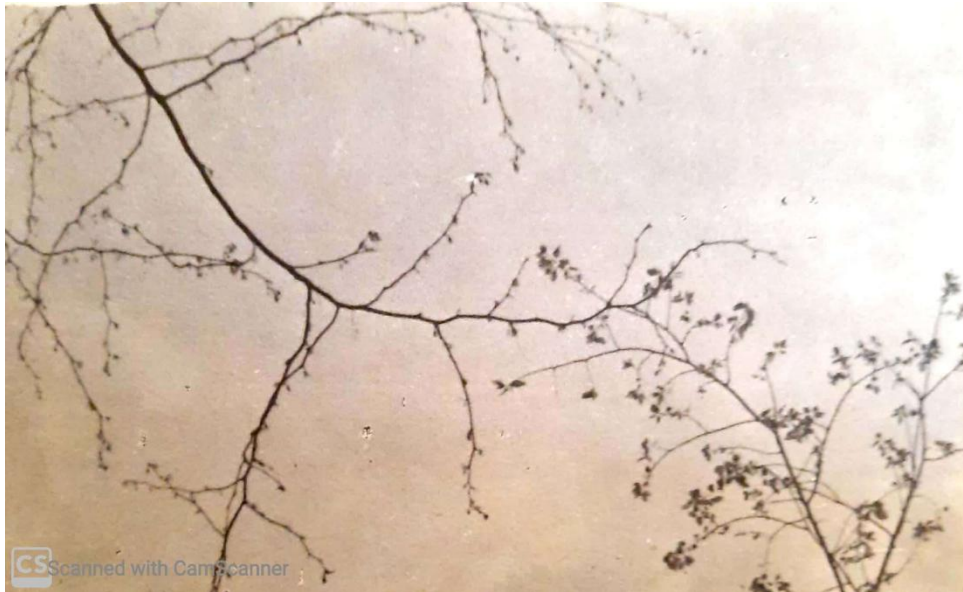
xiii "Stevens Brain Video Among Most Beautiful in World of Science." Stevens Institute of Technology, 7 Nov 2018, <https://www.stevens.edu/news/stevens-brain-video-among-most-beautiful-world-science>.

xiv Sakka, L., et al. "Anatomy and Physiology of Cerebrospinal Fluid." *European Annals of Otorhinolaryngology, Head and Neck Diseases*, vol. 128, no. 6, Elsevier BV, Dec. 2011, pp. 309–316. Crossref, doi:10.1016/j.anorl.2011.03.002, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1879729611001013?via%3Dihub>.

xv Martarelli, Daniele et al. "Diaphragmatic breathing reduces exercise-induced oxidative stress." *Evidence-based complementary and alternative medicine : eCAM* vol. 2011 (2011): 932430. doi:10.1093/ecam/nep169, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3139518>.

توضیحات

بخش پیوست نمایندگی ایران YMAA IRAN



۱. دائودچینگ، فصل ۱۶:

خویشتن، تُهی دار

بگذار روان بیاساید

هزاران هزار خیزند و فرود آیند

بازگشت، نهایت ست

پدید آیند و ببالند

ریشه، مادرست

وین آرامش.

آرامش سیره طبیعت،

نیست طبیعت را دگرگونی.

بر جاودانگی، دانا باش

کاینت بصیرت.

نادان مباح

کانت مصیبت.

دانای جاودانگی، گشاد رای ست

گشاد رای، دل فراخ

فراخ دل باش، با جهان یگانه

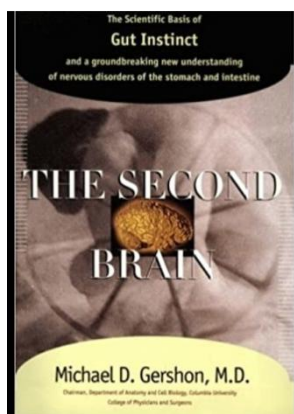
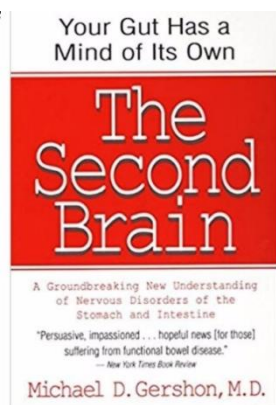
... اینت، رمز جاودانگی

لائودزو

*خویشتن، تُهی دار ، بگذار روان بیاساید: به هدایت ذهن به ناحیه Spiritual Valley اشاره دارد که بخش مهمی از سکانس مدی تیشن تنفس جنینی را تشکیل می دهد.

۲. ضمیر ناهوشیار/ناخودآگاه: Unconscious Mind، ضمیر نیمه آگاه/ نیمه هوشیار: Subconscious Mind

حافظه ژنتیکی: اصطلاحی در روان شناسی برای توصیف رفتارهایی که به طور عامیانه به عنوان رفتار غریزی در نظر گرفته می شود.



۴. Wu Wei: بی عملی / بی کنشی

از دو واژه ترکیب شده است: الف) Wu: فعال، با اراده شخصی و همه توان خودم کار می‌کنم، کاری می‌کنم کارستان ...
ب) Wei: مطلقاً هیچ کاری نمی‌کنم.

ترکیب این دو واژه در کنار هم به مفهوم بی عملی / بی کنشی است. به عنوان مثال در مدی تیشن نشسته و هیچ حرکتی نمی‌کنیم ولی در واقع، آشوبی در خود و جهان پیرامون خود به پا کرده، چی (نیروی درونی) را چنان به حرکت وامی‌داریم که در هیچ روش دینامیک و متحرکی، چنین کاری ممکن نباشد.

* کی میتوان به وووی رسید؟ زمانی که قلبت خالی باشد ... (در فرهنگ ما: قلبت چون آئینه صاف باشد)

۵. Mud Pill Palace: کاخ دانه گلی:

در مرکز دره روحی (Shen Gu) یعنی محل غده‌های پینه‌آل (صنوبری) و هیپوفیز واقع شده است. آن را مرکز بین روحی "جایگاه شین Shen" می‌دانند. شین اولیه (Yuan Shen) که در این ناحیه (قصر) اقامت دارد، بسیار قدرتمند و حیرت‌انگیز بوده و منشاء نوآوری، ایجاد و دگرگونی است. این شین با ذهن و تفکر در ارتباط بوده، آن را تای چی (نهایت برتر) آسمان و زمین انسانی نیز می‌نامند (کائنات یا آسمان و زمین کوچک). چینیان کهن دریافته بودند که چگونه تای چی انسانی و تای چی طبیعت را دنبال کرده و در نتیجه، با طبیعت و هستی یگانه شوند.

وقتی شین در این ناحیه حفظ شود، رفته رفته متمرکز شده و متقابلاً، ذهن را نیز آرام و متمرکز می‌سازد. اگر شین از این ناحیه به بیرون هدایت شود، چی ابراز شده و شین به وضعیت یانگ خود تبدیل می‌شود.

این ناحیه را دره روحی Spiritual Valley نیز می‌نامند زیرا بین دو نیمکره مغز واقع شده و با تمرینات خاصی می‌توان به رزونانس (تشدید) انرژی در این ناحیه پرداخت و بنا به باور چینی‌های کهن، با پرورش عصاره، چی و روح و متمرکز ساختن آنها در این ناحیه، بذر آگاهی شکل گرفته و رشد می‌کند و در نهایت به باز شدن چشم سوم منجر می‌شود.

این ناحیه را قصر نیز می‌نامند زیرا روح در آن اقامت دارد (جایگاه تمرکز روح). منظور از Mud Pill غدد هیپوفیز و پینه‌آل است. وقتی این دو غده با چی کافی تغذیه می‌شوند، ترشح هورمون‌ها به میزان مناسبی افزایش یافته، متابولیسم بدن از طریق واکنش‌های شیمیایی به روانی انجام می‌شود. در چنین شرایطی طبیعتاً نیروی حیاتی تقویت شده و شین به درستی برانگیخته می‌شود.



واژه Mud Pill در Mud Pill به گِل، ماتریکس، زمینه یا نیمکره‌های مغز اشاره دارد. ما به طور مداوم از نیمکره‌های مغز یعنی جایی که سلول وجود دارد، برای درک و تجربه زندگی عادی خود استفاده می‌کنیم. از سوی دیگر، آن را ماتریکس یا زمینه می‌نامند چون اصل و حقیقت، در ورای این زندگی عادی، در ورای آنچه ما با ماتریکس (نیمکره‌های مغز) ذهن خود حس و تجربه می‌کنیم قرار دارد:

اسرار ازل را نه تو دانی و نه من

وین حرف معما نه تو خوانی و نه من

هست از پس پرده گفتگوی من و تو

چون پرده در افتد نه تو مانی و نه من

حکیم خیام نیشابوری

با اینحال، برای رشد معنوی و درک حقیقت هستی همانطور که بزرگان دینی ما نیز فرموده‌اند، نباید و نمی‌توان از تجربه و پرداختن به زندگی عادی غافل شد زیرا همچنان که دانه گیاه نیازهای غذایی خود را از زمین پیرامون خود تأمین می‌کند، بذر آگاهی در مزرعه ذهن نیز برای رشد و بارور شدن خود به این زمینه (گِل: فرصت تجربه زندگی عادی) نیاز دارد.

۶. یک تمرین بسیار مهم برای تقویت خط سیر انرژی کمری، پرداختن به بخش نرم تمرینات چی کونگ درناهی سفید است. این تمرینات که دوره‌های افقی کمری و حرکات موجی در امتداد ستون مهره‌ها در ترکیب با فرم‌های دست مختلف را شامل می‌شود، جزء بسیار اساسی و سازنده در سکانس آموزشی مدارس YMAA در سطح جهان محسوب می‌شود.

شرمین رضایی، ۱۳۹۹/۱/۱۸

منابع:

1. Qigong Meditation, Embryonic Breathing, by: Dr. Yang, Jwing – Ming

۲. مجموعه مقالات و سمینارهای ارائه شده در کمپ‌های بین‌المللی تابستانی YMAA در خلال سال‌های ۲۰۰۵ تا ۲۰۱۵.
۳. مجموعه سمینارها و کارگاه‌های چی کونگ طبی که در خلال سال‌های ۱۳۷۹ تا ۱۳۸۴ با حضور اساتید مدعو در تهران برگزار شده است.
۴. دوره آموزشی مبانی چی کونگ طبی که تحت نظر استاد محترم، دکتر پیشه‌ور در تهران برگزار شد.
۵. دائو ده جینگ؛ لائودزو، برگردان هرمز ریاحی و بهزاد برکت