

چی نی تسنگ

ماساژ چی اندامهای داخلی بدن

(جلد دوم)

نوشتہ : استاد مانتاک چیا

مترجم : کوهیار امام علی



انشارات کتابچه

|                     |                                                                         |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : چیا، منتاک، ۱۹۴۴ - م.                                                 |
| عنوان و نام پدیدآور | : Chia, Mantak                                                          |
| مشخصات نشر          | : چی‌نای تسانگ/ نوشته منتاک چیا؛ مترجم کوهیار امام‌قلی.                 |
| مشخصات ظاهری        | : سنندج: کتابچه، ۱۳۹۷.                                                  |
| شابک                | : ج۲: مصور؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.                                            |
|                     | : ۶۲۲-۹۵۱۱۰-۶-۰۰ : ۶۲۲-۹۷۸-۷-۷-۹۵۱۱۰ : ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۱۱۰-۸-۴                |
| وضعیت فهرست‌رسانی   | : فیپا                                                                  |
| یادداشت             | : Chi nei tsang : internal organs : عنوان اصلی:                         |
| مندرجات             | : ۲۰۰۳chi massage,                                                      |
|                     | : ۱. ماساژ چی اندامهای داخلی. - ج. ۲. ماساژ چی برای اندامهای داخلی بدن. |
| موضوع               | : ماساژ                                                                 |
| موضوع               | : Massage                                                               |
| موضوع               | : ماساژ درمانی                                                          |
| موضوع               | : Massage therapy                                                       |
| موضوع               | : ماساژ -- راهنمای آموزشی                                               |
| موضوع               | : Massage -- Study and teaching                                         |
| شناسه افزوده        | : امام‌قلی، کوهیار، ۱۳۷۲ - مترجم                                        |
| رده‌بندی کنگره      | : ۱۳۹۷ ۹ چ ۹/۵/۷۸۰-RA                                                   |
| رده‌بندی دیویی      | : ۸۲۲/۶۱۵                                                               |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۵۴۶۰۵۲۸                                                               |



انتشارات کتابچه

ماساژ چی برای اندام های داخلی بدن (جلد دوم)

نویسنده: مانتاک چیا

مترجم: کوهن، اما، قلم

ناشر: انتشارات کتابچه

جلد و صفحه آرای: شاهو، احمد ن

چاپ: اول - ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: تومان

مرکز پخش: سنندج، مجتمع تجاری کردستان، واحد ۲۲۳

تلفن: ۰۸۷۳۳۲۲۹۹۶۸

## فهرست مطالب

|    |                                          |
|----|------------------------------------------|
| ۱۰ | مقدمه‌ی مترجم                            |
| ۱۱ | دستها در کار CNT II                      |
| ۱۱ | شیوه‌های کار                             |
| ۱۱ | الف. CNT I                               |
| ۱۱ | ب. گشودن درگاههای نفخ                    |
| ۱۲ | الف. ریج و اف                            |
| ۱۴ | ب. شش و ناف                              |
| ۱۶ | ج. ایجاد فدا در باکوا                    |
| ۱۹ | د. پایان جلسه                            |
| ۲۰ | ه. تشویق کارآموزان به سر بر روی خود      |
| ۲۳ | نفخ نوع اول                              |
| ۲۳ | الف. نقاط ناحیه ناف مربوط به نفخ نوع اول |
| ۲۴ | ب. کبد                                   |
| ۲۵ | ج. قلب و پریکارد                         |
| ۲۷ | د. پاها                                  |
| ۲۹ | نفخ نوع دوم                              |
| ۳۰ | الف. چانه                                |
| ۳۱ | ب. فک                                    |
| ۳۳ | ج. سر و چشم                              |

- د. پشت سر ..... ۳۷
- نفس نوع سوم ..... ۳۹
- الف. مدیتیشن نیلوفر آبی ..... ۴۰
- ج. سر ..... ۴۴
- د. پاها ..... ۴۵
- نفس نوع چهارم ..... ۴۶
- الف. نقاط ناحیه ناف مربوط به نفس نوع چهارم ..... ۴۷
- شکل ۲۱. نقاط ناحیه ناف مربوط به نفس نوع چهارم ..... ۴۷
- راست (Right) چپ (Left) ..... ۴۷
- ب. قفسه سینه و شانهها ..... ۴۸
- ج. پاها ..... ۵۰
- د. پشت ..... ۵۱
- نفس نوع پنجم ..... ۵۳
- الف. نقاط ناحیه ناف مربوط به نفس نوع پنجم ..... ۵۴
- ب. فرق سر و پرینیوم ..... ۵۵
- ج. پاها ..... ۵۶
- نفس نوع ششم ..... ۵۸
- الف. نقاط ناحیه ناف مربوط به نفس نوع ششم ..... ۵۸
- ج. پاها ..... ۶۰
- د. تکنیک ضربه سریع ..... ۶۱

- شکل ۳۲. تکنیک ضربه زدن سریع ..... ۶۳
- نفخ نوع هفتم ..... ۶۴
- الف. نقاط ناحیه ناف مربوط به نفخ نوع هفتم ..... ۶۴
- ب. صورت ..... ۶۶
- ج. پاها ..... ۶۶
- نفخ نوع هشتم ..... ۶۸
- الف. نقاط ناحیه ناف مربوط به نفخ نوع هشتم ..... ۶۸
- نفخ نوع نهم ..... ۷۱
- الف. نقاط ناحیه ناف مربوط به نفخ نوع نهم ..... ۷۱
- ب. قفسه سینه ..... ۷۲
- ج. ناحیه کشاله ران ..... ۷۲
- د. پاها ..... ۷۳
- الف. نقاط ناحیه ناف مربوط به نفخ نوع دهم ..... ۷۵
- ب. قفسه سینه و گلو ..... ۷۶
- ج. شانه ها و پشت ..... ۷۷
- د. پاها ..... ۷۸
- نفخ نوع یازدهم ..... ۷۹
- الف. نقاط ناحیه ناف مربوط به نفخ نوع یازدهم ..... ۷۹
- ب. شانهها ..... ۸۱
- ج. پشت ..... ۸۲

نفس نوع دوازدهم ..... ۸۳

الف. نقاط ناحیه ناف مربوط به نفس نوع دوازدهم ..... ۸۳

ب. قفسه سینه ..... ۸۵

ج. پاها ..... ۸۶

کار. C.v.T II در مورد بیماریهای خاص ..... ۸۷

الف. حملات قلبی و نقطه زندگی و مرگ ..... ۸۷

ب. آرت رینیس ..... ۸۸

ج. فتق هیالین ..... ۹۰

## مقدمه‌ی مترجم

تمامی آنچه در این کتاب نهفته است فنون و روش های اصیل چی کونگ بوده، لذا تمامی تمرینات این کتاب مستلزم حضور یک استاد مجرب در این راه و دید باز و تبحر کافی و ادراک عقلی و شهودی می‌باشد.

به جهت استفاده‌ی صحیح از این کتاب پیشنهاد می‌شود با شخصی که آگاه به این فنون است حتماً به طور کامل مشورت شود.

تمامی تمرینات این کتاب برای رساندن شخص به آگاهی و سلامتی جسم و روان می‌باشد. پیشنهاد می‌شود که در انجام تمرینات ابتدا افراط نکنید، چون افراط در انجام تمرینات نتیجه‌ی عکس دربر دارد.

با امین روشنی هر چه بیشتر

کوچک‌تر امام قلی