

چی نی تسنگ

ساساڙ عضلات ، تاندون و مریدین

دوشه : استاد مانناک چیا

ویرایش شده توسط : لی هولدن

مترجم : کوهیار امام قلی



انتشارات کتابچه

سرشناسه	: چیا، منتاک، ۱۹۴۴ - Chia, Mantak
عنوان و نام پدیدآور	: ماساژ عضلات، تاندون و مریدین/نوشته منتاک چیا؛ ویرایش شده توسط لی هولدن؛ مترجم کوهیار امامقلی.
مشخصات نشر	: سنندج: کتابچه، ۱۳۹۷.
مشخصات ناشری	: ۶۶ ص: مصور (بخشی رنگی)؛ ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۱۱۰-۹-۱
رعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Chi nei ching : muscle, tendon, [and meridian massage, ۲۰۱۲].
یادداشت	: الای عنوان: چی نی تسانگ.
عنوان دیگر	: چی نی تسانگ.
موضوع	: چی نی تسانگ
موضوع	: Chi gong
موضوع	: تای چی
موضوع	: Tai chi
موضوع	: ماساژدرمانی
موضوع	: Massage therapy
شناسه افزوده	: وی، ویلیام یو.
شناسه افزوده	: Wei, William U.
شناسه افزوده	: هالدن، لی، ۱۹۳۷ - م. ویراستار
شناسه افزوده	: Holden, Lee
شناسه افزوده	: امامقلی، کوهیار، ۱۳۷۲ - مترجم
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۷۷۲۷RM ۹چ۹/
رده بندی دیویی	: ۷۱۴۸۹/۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۴۶۰۴۵۱



ماساژ عضلات، تاندون و مریدین

نویسنده: مانتا ج

مترجم: کوهیار امام

ناشر: انتشارات کتابچه

جلد و صفحه آرای: شاهر احمدی

چاپ: اول - ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: تومان

مرکز پخش: سنندج، مجتمع تجاری کردستان، واحد ۲۲۳

تلفن: ۰۸۷۳۳۲۲۹۹۶۸

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 می باشد .

در جهت استفاده ی صحیح از این کتاب پیشنهاد می شود با شخصی که آگاه به این فنون است حتما به طور کامل مشورت شود .

تمامی تمرینات این کتاب برای رساندن شخص به آگاهی و سلامتی جسم و روان می باشد و پیشنهاد می شود که در انجام تمرینات ابدأ افراط نکنید، چون افراط در انجام تمرینات نتیجه ی عکس دربر دارد.

به نیکی و روشی در چه بیشتر

گودیر امام قلی

فهرست مطالب

.....	مقدمه ی مترجم.....	۵
.....	چی نی تسانگ III.....	۹
.....	تصویر کلی.....	۹
.....	رد شل گریه بافتهای بدن برای ایجاد جریان انرژی به منظور رهاسازی	
.....	نفسار.....	۲۰
.....	روشی ظریف و هوشمند برای شل کردن LWS.....	۲۷
.....	Sen Sumana - ۱.....	۳۵
.....	Sen Ittha - ۲.....	۳۷
.....	Sen Pingkhala - ۳.....	۳۸
.....	Sen Kalathari - ۴.....	۳۹
.....	Sen Sahatsarangsi - ۵.....	۴۰
.....	Senhawari - ۶.....	۴۱
.....	Sen Lawusang - ۷.....	۴۲
.....	Sen Ulangka (همچنین تحت عنوان Sen Rucham).....	۴۳
.....	میشود.....	۴۳
.....	Sen Nanthakrawat - ۹.....	۴۴
.....	Sen Khitchanna - ۱۰.....	۴۵
.....	مریدینهای عضله-تاندون.....	۴۶

- ۱- مریدین عضلات ریه - تاندون..... ۴۷
- ۲- مریدین عضلات روده بزرگ- تاندون..... ۴۸
- ۳- مریدین عضلات معده- تاندون..... ۵۰
- ۴- مریدین عضلات طحال- تاندون..... ۵۲
- ۵- مریدین عضلات قلب- تاندون..... ۵۴
- ۶- مریدین عضله روده کوچک- تاندون..... ۵۶
- ۷- مریدین عضله مثانه- تاندون..... ۵۸
- ۸- مریدین عضله لیه- تاندون..... ۶۰
- ۹- مریدین عضله ریکابو- تاندون..... ۶۲
- ۱۰- مریدین عضله- تاندون..... Triple Wamer..... ۶۳
- ۱۱- مریدین عضله کیسه صفرا- تاندون..... ۶۴
- ۱۲- مریدین عضله کبد- تاندون..... ۶۵