

چی کونگ تان تین
تمرینات ماساژ عضلات چی
(جلد دوم)

www.ketab.ir

سرشناسه	: چیا، منتاک، ۱۹۴۴ م. Chia, Mantak
عنوان و نام پدیدآور	: چی کونگ تان تین: تمرینات ماساژ عضلات چی / نوشته مانتاک چیا؛ مترجم کوهیار امامقلی.
مشخصات نشر	: سنندج: کتابچه، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ج۲: مصور؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۱۱۰-۲-۲ : ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۱۱۰-۱-۵
ویرایش و فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Tan tien chi kung : empty force, perineum power and the second brain, ۲۰۰۲.
عنوان دیگر	: تمرینات ماساژ عضلات چی.
موضوع	: تمرین های ورزشی
موضوع	: Exercis
موضوع	: تائوئیسم و بهداشت
موضوع	: Taoist hygiene
موضوع	: چی سنگ
موضوع	: Qi gong
موضوع	: شور زندگی
موضوع	: Vitality
شناسه افزوده	: امامقلی، کوهیار، ۱۳۷۲ - مترجم
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۷۷۸۱ RA / ج۹
رده بندی دیویی	: ۷۱/۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۴۶۱۴۵۰



انتشارات کتابچه

تمرینات ماساژ و مسلات چی (جلد دوم)

نویسنده: مانتا جی

مترجم: کوهیار اماه علی

ناشر: انتشارات کتابچه

جلد و صفحه آرای: شاهو 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 چینی کونگ بوده، فلذا تمامی تمرینات این کتاب مستلزم حضور یک استاد مجرب در این راه، دید باز و تبحر کافی و ادراک عقلی و شهودی می باشد.

به جهت استفاده ی صحیح از این کتاب پیشنهاد میشود با شخصی که آناه به این فنون می باشد، حتما به طور کامل مشورت شود.

تمامی تمرینات این کتاب برای رساندن شخص به آگاهی و سلامتی جسم و روان است، پیشنهاد می شود که در انجام تمرینات ابتدا افراط نکنید، چون افراط در انجام تمرینات، نتیجه ی عکس در بردارد.

به امید روشنی هر چه بیشتر

کوهیار امام قلی

فهرست مطالب

۵.....	مقدمه ی مترجم.....
۸.....	دنیای احتیاط.....
۹.....	معرفی.....
۱۳.....	فصل اول - قدرت لبخند درونی.....
۱۴.....	مغز دوم چی کونگ (تان تین چی کونگ) و قدرت لبخند درونی.....
۱۹.....	تان تین چی کونگ و فرآیند شیمیایی.....
۲۲.....	تمرین ساده.....
۲۳.....	مغز دوم، هوش، آری تان تین پایینی.....
۲۵.....	تان تین پایین عنوان مغز دوم.....
۲۶.....	تان تین کینگ و تنفس صبر.....
۳۰.....	چی کونگ لباس آهنی و تان تین چی کونگ.....
۳۲.....	فصل دوم - بستن چی کونگ.....
۳۸.....	بستن تمرین.....
۴۳.....	فصل سوم - Tan Tien Chi Kung.....
۴۴.....	بدن ما و بدن جهان.....
۴۹.....	تماس با جهان.....
۵۲.....	Chi Kung: ناخودآگاه - معجزه.....
۵۸.....	رقص و استخوان Chi Kung.....
۶۷.....	فصل چهارم - نیروی خالی.....
۹۲.....	آزادسازی تنش در دیافراگم.....

فصل پنجم - تان تین چی کونگ گرم شدن ساکور.....	۹۸
ازدها (چپ و راست و تان تین میانی).....	۱۲۸
میمون (پایین و بالای تان تین).....	۱۳۴
فیل (چپ و راست کووا و تان تین پایین تند).....	۱۳۹
فصل ششم - Tan Tain.....	۱۵۴
خمشه' و کامل بودن.....	۱۶۱
چی کونگ - تعادل آب و آتش.....	۱۶۵
آگاهی و رامش.....	۱۷۱
چی کونگ - عنوان خودآهوزی "Te".....	۱۷۴
فعال سازی و بازسازی.....	۱۷۵
آهن چی کونگ و تای چی کونگ.....	۱۷۸
فصل هفتم - شگفتی های ظریف.....	۱۸۵
اصالت چی کونگ به عنوان انرژی فعال.....	۱۸۹
چی کونگ و ظهور چشم انداز جدید.....	۱۹۱