

جیے کونگ سادہ

زمریات فرمے

www.ketab.ir

سرشناسه : چیا، منتاک، ۱۹۴۴ م. Chia, Mantak
 عنوان و نام : چی کونگ ساده - تمرینات نرمشی/نوشته مانتاک چیا
 پدیدآور : مترجم کوهیار امامقلی.
 مشخصات نشر : سنندج: کتابچه، ۱۳۹۷.
 مشخصات ظاهری : ۵۲ ص.: مصور؛ ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۳۷-۰۵-۹
 وضعیت فهرست : فیا

نویسی :
 یادداشت : عنوان اصلی: Simple Chi Kung warm up exercises.
 موضوع : چی کنگ
 موضوع : Qi gong
 شناسه افزوده : امامقلی، کوهیار، ۱۳۷۲ - مترجم
 رده بندی کنگره : ۷۸۱/۸۱۲/۹/۹۶۹ ۱۳۹۷
 رده بندی دیویی : ۷۶۱۲
 شماره کتابشناسی : ۵۲۲
 ملی

www.ketabipak.com



انتشارات کتابچه

چی کړنگ مادی - تمینات نرمشی

نویسنده: انتاک چیا

مترجم: کوهار امام قلی

ناشر: انتشارات کتابچه

جلد و صفحه آرایي: شاهو احمدیان

چاپ: اول - ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: تومان

مرکز پخش: سنندج، مجتمع تجاری کردستان، واحد ۲۲۳

تلفن: ۰۸۷۳۳۲۲۹۹۶۸

- ۷.....مقدمه ی مترجم
- ۸.....چی کونگ ساده
- ۱۰.....پرش کردن
- ۱۱.....دستها و پاها را تکان تکان دادن
- ۱۲.....چرخش دادن زانو ها
- ۱۴.....چرخاندن مفصل ران
- ۱۵.....چرخاندن ستخوان خاجی به سمت جلو و عقب
- ۱۷.....ایستادن به صورت رانها (گردن دراز کردن) و لاک پشت
- ۱۸.....تنفس مغز نخاع
- ۲۱.....خالی کردن نیرو از قسمت پایانی و میانی و بالایی بدن
- ۲۹.....چرخش شانه ها با چشم ها
- ۳۴.....با ساعد و کف دست، ضربه زدن به ارگان ها
- ۳۵.....دست و مچ دست
- ۳۹.....باز کردن درب زندگی
- ۴۲.....چمباتمه زدن برای باز کردن استخوان خاجی
- ۴۵.....دندان ها را گره کردن و به آرامی ضربه زدن
- ۴۶.....تنفس استخوانی

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 .

به جهت استفاده‌ی صحیح از این کتاب پیشنهاد می شود با شخصی که آشنای 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 ابتدا افراط نکنید، چون افراد در انجام تمرینات نتیجه‌ی عکس دربر دارد.

به ادب و روشنی هر چه بیشتر

کوهیار امام قلی