

氣
藝

الجزء الثالث

تطبيقات
التشي يي

obeikandi.com

استخدام طاقة النواة

بإنهاك الدروس الستة الموضَّحة في الجزء الثاني من هذا الكتاب تكون قد كوَّنتَ أساساً قوياً من التشي بي.

كما هو الحال بالنسبة إلى كل المهارات يجب ممارسته هذه التقنيات باستمرار للحفاظ على فن التنفس. تعتمد النتائج على الجهد المتواصل على التمكن من الدروس جميعاً.

الآن وبعد أن قوياً إحساسك بالنواة بإمكانك أن تتحرك بفاعلية أكبر في أيِّ مجالٍ من مجالات حياتك. سَتُريك التطبيقات التالية كيف يمكن تطبيق التشي بي في الحياة اليومية وكيف أنها تحسِّن صحَّة من يمارسونها. عندما تعمل بهذه التطبيقات ستصبح قادراً على تعديلها وصنع برنامجك الخاص لممارسة التشي بي.

إن التحكم في الطاقة الداخلية يساعدك على إدراك جميع الإمكانيات الموجودة عندك كإنسان. إن الطاقة الداخلية التي لا يتم التحكم بها تسبب التوتر والشدة النفسية. يستحيل أن تتخلص من التوتر والشدة النفسية لكنك تستطيع توجيهها إلى مكانٍ آخر. إن ممارسة التشي بي يساعدك على توجيه التوتر والشدة الغير المرغوب فيهما إلى النواة حيث يتحولان إلى طاقة مفيدة يمكن إدراتها في جميع أنحاء الجسم.

الآن وقد تمكَّنت من التقنيات الأساسية التي عرضناها في تمارين القسم الثاني، سوف يساعدك تمرين قمع البخار التخيلي على إدارة الطاقة الداخلية. أبقِ هذا التصوُّر في ذهنك في كل مرةٍ تمارس فيها التطبيقات الموجودة في الجزء الثالث.

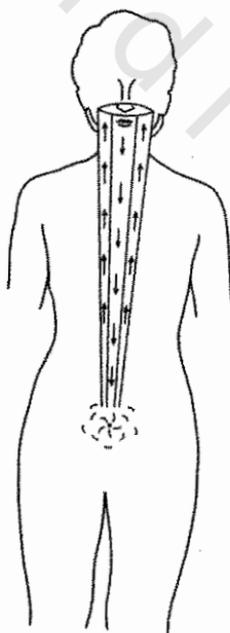
في هذا التمرين التخيلي سيساعدك تصوُّر الهواء المستنشق وكأنه ماء على الإحساس بانسياب هواء التنفس إلى الأسفل وارتطامه بالقاع. عندما تتصوَّر الهواء المزفور وكأنه ماءً حار وبخار يتمُّ ضغُّه إلى الأعلى ستشعر كيف يتهدى هواء التنفس أثناء الزفير. أثناء ممارستك لهذا التمرين ستشعر بالطاقة الداخلية الدافئة وهي تتدفق باتجاه وجهك ومنطقة الرأس. إن تصوُّر الطاقة الداخلية كتيارٍ دافئٍ يعطيك إحساساً حياً يمكن رصده ومراقبته بسهولة.



تمرين تخيلي

قمع البخار

فكّر في مؤخرة أنفك عند نقطة التقائها بالحلق وكأنها أعلى قمع متصل بأنبوب طويل ينزل إلى الأسفل حيث توجد عنفة قابلة للدوران (انظر إلى الشكل ٨٦) عندما تبدأ بالشهيق تصوّر الهواء الذي تستشقه وكأنه ماءٌ ينصبُّ في القمع وينزل إلى الأسفل حيث يبدأ بإدارة العنفة. دع العنفة تدور لعدة ثواني وتسخن وتشتع بالطاقة المتوهجة وفي نفس الوقت تعطي طاقة كافية لدفع الزفير على شكل ماء حار وبخار. هذا العمود الراجع من الهواء المشبع بالطاقة هو الذي يُطلق الصوت ويتحكم به. هذا الزفير المشبع بالطاقة يعطي وجهك توهجاً جذاباً.



الشكل رقم ٨٦

تستطيع خلال الزفير أن تستفيد من الشهيق وأن توجه طاقتك الداخلية إلى المناطق التي تحتاج إليها في جسمك بإمكانك أن توجه طاقتك الداخلية بشكل فعال بواسطة عقلك وخيالك خلال الزفير. من الطبيعي أن تترك طاقتك الداخلية تدور بشكل حر في جسمك في معظم الأوقات بحيث يستفيد كل كيانها منها.

حينما تُنشط الطاقة الداخلية فإنها تتجه بشكل طبيعي إلى تلك الأجزاء التي يحتاج إليها من جسمك. مثلاً إذا كنت تشعر بتعب شديد واستقلت لكي تستريح قد تشعر بطاقتك الداخلية تنبض في الأجزاء الأكثر إجهاداً من جسمك كقاعدة الرقبة والرأس والساقين وهكذا. إن استخدام تنفس التشاي بي سوف يساعدك على التعافي.

قد يتلقى الإنسان جرعات الطاقة الداخلية على شكل نبضات أو إحساس بوجود بقع من الدفء الداخلي أو أشعة أو ومضات من الضوء الداخلي.

تكون هذه النبضات أبطأ من نبضات القلب وتحدث بمعدل مرة كل ثانية أو أبطأ من ذلك.

إذا جاءت هذه الإحساسات على شكل بقع داكنة أو ومضات ضوئية وبالتالي لم يكن إيقاعها واضحاً راقبها بأن تعدّ ذهنياً بسرعة عدّة واحدة في الثانية تقريباً.

في كل مرة تشعر فيها بهذا النبض - ليس شعوراً مؤلماً - لا تتجاهل شعورك فهو إشارة إلى أن الطاقة الداخلية في جسمك تتجه إلى المكان الذي يحتاج فيه إليها. مثلاً إذا كنت تشعر بالشد العضلي في قاعدة الرقبة والكتفين استلق وتنفّس بطريقة التشاي ياي، سرعان ما ستشعر

بالإحساس النابض في المنطقة المتوترة وسيجلب ذلك لك الراحة والشفاء.

بعد فترة طويلة من الحديث والابتسام المستمر استرخ وركّز تفكيرك على شفّتيك المتعبتين وفكّك ولثتك ومؤخرة أنفك وسوف تشعر بهذه العضلات والعظام والأنسجة وهي تنبض بقوة. لقد تمّت مساعدتها بواسطة طاقتك الداخلية على الاسترخاء واستعادة القوة.

عندما تكون عيناك متعبتين أو متوترتين أغلقهما وركّز انتباهك على هذه المنطقة. سوف تشعر عيناك بالراحة بفضل الطاقة الداخلية النابضة التي ستجلب الاسترخاء لعينيك وللعضلات المحيطة بهما.

إن الشعور بالنبض المؤلم هو إشارة من جسدك تدلُّ على حدوث أذية أو توترٍ أو شدةٍ من نوعٍ ما. سوف تتعلم كيف تخلط هذه النبضات بطاقتك الداخلية للتخلص من الألم والتوتر.

لكي تتمي إحساسك بالشعور النابض الذي ينتجه تركيز الطاقة الداخلية طبق التمرين التخيلي التالي.

تمرين تخيلي

الحوض والبالوعة

استنشق الهواء وكأنك تملأ حوضاً بواسطة صنوبر مياه موجود فوقه. ازفر الهواء وكأنك تفرغ الحوض من خلال البالوعة موجودة في قاعه. بعد ذلك أوقف تنفسك لعدة ثواني وركّز على الإحساس بنبضٍ بطيء في نواتك. تابع التنفس أثناء استمرارك بمراقبة نبضاتك. طبق

هذا الشعور بالنبض على مناطق عديدة من جسدك بأن تحرك النبضات عن طريق التصور من نواتك إلى أجزاء أخرى من جسدك.

اقتراحات حول ممارسة التطبيقات

عندما تمارس التطبيقات تذكر دائماً أن تجدد طاقتك الداخلية بواسطة الشهيق العميق والزفير المديد. إن التنفس بطريقتي التشي بي قد يختلف في شدته وتواتره. عندما تراقب النبضات أو الأضواء اللامعة أو البقع الدافئة التي تشعر بها في جسدك فإن تنفسك قد يصبح سطحياً وغير منتظم إلى درجة يصعب معها الإحساس بهذا الشعور. إن الشهيق السطحي تعترضه شهقات طويلة وعميقة في كل مرة يشعر فيها جسدك بالحاجة إلى ذلك. دع غريزتك دليلك. إذا خفت النبضات أو خفت الإحساس بالضوء أو الدفء جدد هذه الإحساسات ببعض الشهقات والزفرات القوية والمنظمة وكأنك تطلق تنهدات عميقة. استخدم تمرين الحوض والبالوعة التخيلي لتعزيز هذه الإحساسات. سواء كان تنفسك سطحياً أو عميقاً، متكرراً أو متباعداً فإن أهم نقطة هو أن توصل الشهيق إلى النواة وأن تجعل زفيرك مديداً. بإمكانك أن تجلب الإحساسات بدفقات الطاقة الداخلية باستخدام التنفس بطريقة التشي بي والمبالغة في تقليص عضلات أسفل البطن التي تحرض النواة. يمكن تحريض التنفس العميق باستخدام صور عقلية حية كما هو موضح في التمرين التخيلي التالي.

تمرين تخيلي

الشراقة

تخيل شراقة كبيرة إحدى نهايتها عند اتصال الأنف بالحلق والنهاية الأخرى عند مركز النواة. كلتا النهايتين مفتوحتان دائماً ويمرُّ الهواء بحرية من خلالهما. أثناء الشهيق تخيل الهواء وهو يمتصُّ من النهاية السفلية ويوسعُّ الجزء السفلي من البطن. توقف ثم تخيل الهواء وهو يخرج أثناء الزفير من كلتا النهايتين (بدون انضغاط الشراقة). أخرج زفيراً كاملاً ثم أعد الكرة مبتدئاً بشهيق آخر.

إن تمرين زيادة الإحساس بالطاقة الداخلية التالي يساعد على تقوية وتوجيه طاقة النواة وسوف يُستخدم في العديد من التطبيقات التالية:

تمرين تخيلي

المصباح الأحمر

مارس التنفس بطريقة التشي يي وأنت تتخيل وجود مقبس كهربائي في مكان النواة. تخيل المصباح وهو يضيء أثناء الزفير والشهيق العميق والسلس. في الفترات الفاصلة بين مرات الشهيق والزفير أو عندما تحبس أنفاسك فإن المصباح لا ينطفئ بل يظل مضيئاً.

عندما تصبح التشي يي جزءاً من حياتك بإمكانك وأنت تعمل أو تلعب أو تتخربط بنشاطات جسدية طوال اليوم أن تطبق تمريننا أو تمريناً تخيلياً لمساعدتك على الاسترخاء أو التحرك بفاعلية أكبر. ستجد نفسك طوال اليوم وأنت تتنفس بعمق وسهولة أكثر. إنك تتمتع بممارسة التشي يي فن التنفس.

التطبيق الأول

تعزيز الاسترخاء

في كل مرة تكون فيها تحت الضغط أو مستعجلاً أو تشعر بالتوتر دع التشي بي تساعدك على السيطرة على الموقف. أرخ كتفيك واخفضهما وجهه تنفسك باتجاه النواة ودعه يتهدى ويترشح باتجاه الأسفل. أعد ذلك عدة مرات حتى تشعر بأن أعصابك وعضلاتك المتوترة قد استرخت.

ستجد أنك أصبحت أكثر قدرة على الصبر والتحكم بمشاعرك وتحمل الآخرين والشعور بالسعادة

يمكن التخفيف من التوتر إلى حد كبير أو إزالته نهائياً. بجلب نبضات الطاقة الداخلية إلى البقعة الواقعة في مركز صدرك تحت نقطة التقاء الأضلاع الأمامية مباشرة. ركّز دفعات الطاقة الداخلية في ذلك المكان ودعها تدفيء تلك البقعة وتُرخي التوتر الموجود فيها. سرعان ما ستشعر بأن قلقك قد أخذ بالتبخّر.

١- تنفّس بعمق عدة مرّات لكي تشكّل رؤية داخلية واضحة لمكان توضع النواة.

٢- حدّد نقاط التوتر في جسدك.

٣- استمر بالتنفس العميق وأنت توجّه بمخيلتك كتل التوتر تلك دفعة واحدة إلى النواة ثم ألقها بهدوء في مهد النواة لتتلاشى هناك.

٤- غالباً ما يتجمع التوتر خلف الرقبة والكتفين ويسبب آلاماً في الذراعين وعلى طول العمود الفقري.

لكي تخفف ذلك التوتر في الرقبة والكتفين راجع هذه النقاط الحيوية واتبع الوصفات التالية.

□ اللسان. إذا كان لسانك مسحوب إلى الخلف دائم بعيداً عن الأسنان الأمامية سيتشكل التوتر في الفك والرقبة. عالج هذه الحالة بدفع اللسان إلى الأمام بلطف وملء الفراغ الواقع خلف الأسنان السفلية. ثم دع اللسان يسترخي وتنفس.

□ الكتفان. عندما ترفع كتفيك فأنت تقاوم الجاذبية. أرخ كتفين وأدرهما عدّة مرات ثم أرجعهما إلى الخلف والأسفل وتنفس بشكل مريح.



التطبيق الثاني

كيف تستيقظ نشيطاً: نظام صباح الخير

يحتاج الاستيقاظ بالنسبة لكثيرٍ من الأشخاص إلى جهد كبير وقد يسبب لهم شدة نفسية بالغة ويعتمد كثيرٌ من هؤلاء على كوبٍ من القهوة السادة أو على قضاء نصف ساعة إضافية في السرير ليتمالكوا أنفسهم قبل مغادرة السرير وهم يأملون أن يصبحوا أكثر انتباهاً وتوهجاً مع تقدم ساعات اليوم.

هذا النظام المعتمد على التشي بي يُعدُّك للنهوض من السرير وأنتَ بكامل طاقتك. يتطلب هذا النظام أن تبقى في السرير حوالي عشرة دقائق بعد استيقاظك. إذا كنت تستيقظ باستخدام ساعة منبّهة اضبطها بحيث ترنُّ قبل عشرة دقائق من الوقت الذي تريد الاستيقاظ فيه. سوف تغادر السرير وعينك أقل تشوشاً مما لو قضيت هذه الدقائق العشرة وأنت نائم. يحتاج تطبيق التشي بي هذا إلى قوة إرادة من جانبك لكنك ستجد أن الفائدة منه تتجاوز الجهد الذي بذلته.

قد يبدو هذا النظام للوهلة الأولى طويلاً ومعقّداً. بعد إعادته عدة مرات ستجده منهجياً ومن السهل تذكره. احفظ الخطوات أو على الأقل افهمها ونظّمها في ذهنك قبل أن تطبّق النظام بشكل فعلي.

إن عدد النبضات المقرّر في هذا النظام هو مجرد دليل لك.

استخدم غريزتك لتحديد العدد الذي يناسبك وذلك حسب حالتك

الجسدية الذي تمارس فيه هذا النظام.

بإمكانك ذهنياً أن توجّه إحساسك بالطاقة الداخلية إلى أي مكانٍ

في جسدك. على سبيل المثال إذا كنت تعاني من احتقان في الأنف أو ألم في الحلق أو تلبُّك في المعدة بإمكانك أن توجه نبضات الطاقة الداخلية إلى تلك المنطقة الحساسة.

عندما تستيقظ في الصباح، ابقَ مستلقياً في السرير وعينك مغلقتان. إذا كنت بحاجة للذهاب إلى المرحاض عدْ مباشرةً إلى السرير. إذا كانت الغرفة باردة ابقِ الأغطية فوقك بحيث تشعر بالراحة والدفاء بإمكانك أن تثني ركبتيك إذا كانت هذه الوضعية تريحك أكثر من الاستلقاء.

في البداية ستجد أن الاستلقاء على الظهر أسهل من أي وضعيةٍ أخرى ولكن كلما ازدادت خبرتك ستجد أن تطبيق هذا النظام سهلٌ وأنت مستلقٍ على جانبك مادمت تشعر بالراحة والاسترخاء. تذكر دائماً أن تشحن طاقتك الداخلية وتستعيدها عن طريق الشهيق العميق والزفير الطويل.

- ١- استلق على السرير وأنت مرتاح وعينك مغلقتان.
- ٢- طبِّق تمرين القطارة التخيلي الموجود في القسم الأول لكي تستعيد الإحساس بالتنفس العميق.
- ٣- أرخ يديك ومرفقيك. دع يديك فوق بعضهما وضعهما على الجزء السفلي من بطنك. ضع مرفقيك إلى جانب جسدك براحة على السرير.
- ٤- قلِّص عضلات الجزء السفلي من البطن وقم بتنفيس البطن وأنت تطلق الزفير بالنفخ بسرعة من خلال شفطيك المطبقتين بشكل

خفيف. أرخ عضلات بطنك وستجد أنها ستبرز إلى الخارج مسببةً شهيقاً سريعاً وعميقاً. قم بعملية التقليل والاسترخاء لعضلات البطن وأنت تعدُّ من واحد إلى اثنين. أعد العملية عشرة مرات بشكل متتابع بحيث تنتهي بشهيقٍ طويلٍ وبطيءٍ وعميقٍ يتبعه زفيرٍ طويلٍ وبطيءٍ وكاملٍ.

٥- استرخ وراقب أي إحساس بالنبض في جسدك. قد تشعر به في عدة أجزاء من جسدك وخصوصاً حول العينين أو بين خديك ولثتك أو في مؤخرة أنفك أو في رقبتك أو داخل كتفك أو في الجزء السفلي من بطنك. إذا لم تشعر بهذا الإحساس أعد الخطوة الرابعة. إذا لم تشعر به قم بتمرين الحروف الصوتية المبسَّط المشروح في الصفحة (١٥٥) في النسخة الانكليزية (المترجم) ثم تقدّم إلى الخطوة السادسة.

٦- ركّز على النبضات في منطقة واحدة كلَّ مرةً بدءاً من أسفل البطن. وجّه هذه النبضات ذهنياً إلى منطقة العجز ثم ارفعها ببطء على طول العمود الفقري وصولاً إلى الرأس (التاج).

٧- وجّه النبضات ذهنياً باتجاه مجرى العين. عدّ عشرين نبضة في تلك المنطقة.

٨- وجّه من ١٠ إلى ١٤ نبضة إلى مركز جسر الأنف إذا كان أنفك مسدوداً دع النبضات تستمر أكثر في هذه المنطقة وقد تشعر بزوال الانسداد.

- ٩- وجهه من ١٠ إلى ١٤ نبضة إلى ذروة أنفك.
- ١٠- وجهه من ١٠ إلى ١٤ نبضة إلى لثتك العليا.
- ١١- وجهه من ١٠ إلى ١٤ نبضة إلى خديك. وقد تشعر بوهج ينتشر من خلال وجهك. وجهه عشرة نبضات إلى تلك المنطقة.
- ١٢- وجهه من ١٠ إلى ١٤ نبضة إلى لثتك السفلى ولسانك وذقنك.
- ١٣- وجهه من ١٠ إلى ١٤ نبضة إلى حلقك. إذا كان لديك ألم في الحلق دع النبضات أكثر في منطقة الحلق حتى يخف الألم. إذا كان الإحساس بالوخز في حلقك يسبب لك السعال. امتنع عن السعال لأطول فترة ممكنة ضع النبضات تستمر في تلك المنطقة حتى يزول الشعور بالوخز.
- ١٤- وجهه من ١٠ إلى ١٤ نبضة إلى قاعدة العنق وإلى الجزء الداخلي من الكتفين.
- إذا كنت تشكو من تيبس في العنق أو من شد في عضلات الكتفين دع النبضات تستمر لفترة أطول في منطقة الرقبة والكتفين لإزالة التوتر.
- ١٥- وجهه النبضات على شكل خطوات صغيرة بحيث توجه نبضة في كل خطوة إلى الأسفل باتجاه مركز الجزء الأمامي من جسدك. دع النبضات تستمر لفترة أطول في أي بقعة تشعر فيها بالتوتر أو



الانزعاج أو عدم الراحة. إن النبض في منطقة البطن قد يسبب حركةً في أمعائك وقد يساعدك على إخراج الغازات هذه الاستجابة هي علامة جيّدة تدلُّ على أنَّ معدتك بدأت بالاستيقاظ أيضاً! وجّه النبضات إلى الجزء السفلي من بطنك.

١٦- افرك يديك الدافئتين بطنك ومقدمة قفصك الصدري.

قم بلطف بتمسيح تلك المنطقة. تمتع بذلك لعدة ثواني أو لفترة أطول إذا كنتَ ترغب بذلك.

١٧- اجلس وضع قدميك على الأرض.

١٨- طأطأ رأسك وأدره إلى اليمين ببطيء على شكل دوائر كبيرة أربع مرّات. دع حركة الدوران متوافقة مع التنفس شهيق- زفير- شهيق- زفير. أعد العملية وأنت تدير رأسك إلى اليسار.

١٩- ضع راحتك اليمنى على الجانب الأيسر من قاعدة رقبتك. ربّت بلطف وثبات على قاعدة العنق وتابع باتجاه الكتف الأيسر والذراع اليسرى ثمَّ باتجاه اليد والأصابع. قم بمزيد من التريب على البقع التي تشعر فيها بالتوتر. كرّر عملية التريب تلك مرّتين.

ملاحظة: خلال عملية توجيه دفقات الطاقة الداخلية إلى الأعلى والأسفل على طول الرأس والجذع في الخطوات من ١ إلى ١٦ فإن أطرافك قد تصبح متوتّرة. إن التريب يخفف هذا التوتر والأمر الأهم هو أن التحريض الذي يُحدثه التريب يقود تيار الطاقة الداخلية الذي فعلته أثناء الخطوات من ١ إلى ١٦ باتجاه الأطراف أيضاً.

- ٢٠- ضع راحتك اليسرى على الجانب الأيمن من قاعدة الرقبة ربّت بلطف وثبات بدءاً من قاعدة العنق مروراً بالكتف الأيمن نزولاً إلى الذراع الأيمن ثمّ إلى الكف والأصابع اليمنى.
مرّة أخرى أكثر التريبت على أيّ بقعة متوتّرة. أعد عملية التريبت تلك مرتين.
- ٢١- مرّة أخرى ضع راحتك اليمنى على الجانب الأيسر من قاعدة الرقبة. ربّت على طول الكتف إلى قمة الذراع الأيسر عند هذه المرحلة أدركك اليسرى إلى الخارج أيضاً. تابع التريبت إلى الأسفل على طول الوجه الداخلي للذراع اليسرى وصولاً إلى راحة اليد وانتهاءً بأطراف الأصابع. أعد عملية التريبت تلك مرتين.
- ٢٢- مرّة أخرى ضع راحتك اليسرى على الجانب الأيمن من قاعدة الرقبة. ربّت على طول الكتف الأيمن حتى تصل إلى ذروة الذراع الأيمن. عندما تصل إلى هذه المرحلة أدرك راحتك اليمنى إلى الخارج وأدرك معها الوجه الداخلي لذراعك الأيمن استمر بالتريبت باتجاه الأسفل حتى تصل إلى راحة اليد وتنتهي بأطراف الأصابع. أعد عملية التريبت مرتين.
- ٢٣- قف. ودليّ يديك أمامك وهزّهما بقوةٍ عشرين مرّة.
- ٢٤- قف منتصب القامة وقدماك متباعدتان بمسافة تتراوح من ١٦ إلى ١٨ إنش. ضع يدك اليمنى تحت إبطك الأيسر. بحيث تكون الراحة متجهة إلى الداخل والأصابع إلى الخلف. ربّت بلطف وثبات باتجاه الأسفل على طول الجانب الأيسر من جسدك حتى تصل إلى الورك الأيسر ثم اتجه نحو مركز الجزء السفلي من البطن.
أعد عملية التريبت مرتين.

٢٥- وأنت في نفس وضعية الوقوف. ضع يدك اليسرى تحت إبطك الأيمن بحيث تكون الراحة متجهة إلى الداخل والأصابع إلى الخلف. ربّت بلطف وثبات باتجاه الأسفل على الجانب الأيمن من جسدك حتى تصل إلى الورك الأيمن ثم اتجه نحو مركز الجزء السفلي من البطن.

أعد عملية التريبت مرتين.

٢٦- قف منتصب القامة وقدماك متباعدتان قليلاً بمسافة تتراوح من ٨ إلى ١٠ إنش. ضع يديك على جانبي وركيك بحيث تكون الراحتان متجهتان إلى الداخل والأصابع إلى مركز الظهر. ربّت ببطء ولطف وثبات باتجاه أسفل الظهر وانزل نحو الأسفل على طول الوجه الخلفي لساقيك حتى تصل إلى العقبين.

انحن إلى الأسفل تدريجياً وأنت تربّت ثم استقم مرةً ثانية. أعد عملية التريبت مرتين.

٢٧- انحن إلى الأمام وقدماك متباعدتان بمسافة أكبر قليلاً من عرض الكتفين. ضع يديك على المنطقة الإربية (تلك الواقعة أعلى الوجه الداخلي لطرفك السفلي) واجعل راحتيك إلى الداخل وأصابعك متجهة إلى الخلف. ربّت على الوجه الداخلي لطرفيك السفليين بلطف وثبات باتجاه الأسفل حتى تصل إلى الوجه الداخلي للكاحلين. انحن إلى الأسفل تدريجياً وأنت تربّت ثم قف وأعد الترتيب مرتين.

٢٨- امشِ في مكانك أو حول الغرفة حوالي ثلاثين إلى أربعين خطوة رافعاً قدميك إلى الأعلى. أصبحت الآن جاهزاً لمواجهة يومٍ جيدٍ بعينين متقدتين وخطيين متوهجين مليئين بالطاقة.

في كل مرةٍ تُتاح لك فيها الفرصة للاسترخاء في السرير لعدّة دقائق استغل هذه الفرصة لتطوير مناطق ضعفك. على سبيل المثال. إذا كنت تعاني من ألم في أسفل الظهر استلقِ على جانبك واثن ركبتيك مقلداً وضعية الجنين. ركّز تفكيرك على أسفل ظهرك. تنفس عدة مرات بطريقة التثني بي ثم وجه النبضات (أو بقع الدفء أو ومضات الضوء إلى أسفل ظهرك).

دع هذه الإحساسات تستقر في المنطقة المؤلمة لأطول فترة ممكنة، بإمكانك أن تركّز تفكيرك وتوجه طاقتك الداخلية لإراحة أو إصلاح أي بقعة في جسدك سواءً كانت مفصلاً في إصبعك أو عضلة متوترة في ساقك أو في أسنانك أو لثتك.

لكي تبدأ يومك بوجهٍ مشرق. وجه نبضات الطاقة إلى وجهك لكي تحرّض جلدك وعضلات وجهك.



التطبيق الثالث

تحريض الحركة بواسطة النواة

إنَّ هذا التطبيق للتنشي بي يريك كيف تربط بين حركاتك ونواتك إنَّ التنفُّس يؤثِّر على نواتك وهي بالتالي تؤثِّر على حركاتك.

إذا كنتَ محظوظاً قد تكون نواتك هي التي تحرِّض حركاتك بشكلٍ غريزي سواءً أدركتَ ذلك أم لم تدركه.

على كل حال كلُّما فهمت قدرتك على الحركة بواسطة النواة وتدرَّبت على ذلك ازدادت قدرتك على التحكم بحركاتك وتطويرها أيضاً.

بعد أن تمارس هذا التطبيق ستجد أنَّك أصبحت أكثر إدراكاً لأيِّ حركة تقوم بها وسوف تصبح أكثر قدرة على التحكم بحركاتك. حتى خطُّك قد يتحسَّن أيضاً!

في البداية مارس هذا التطبيق لفترات قصيرة (من خمسة إلى عشرة دقائق) إنَّ تقنية التحكم هذه سوف تمتزج تدريجياً بحركات حياتك اليومية بشكل طبيعي وسهل. سوف تصبح حركاتك أكثر رشاقة وثباتاً وثقة.

١- قف منتصباً وقدماك متباعداً بمسافة تتراوح من ١٠ إلى ١٢ إنش وأصابعهما متجهة قليلاً إلى الخارج. ضع يديك خلف ظهرك واجعلهما يتدليان وهما مسترختان.

٢- تنفَّس بعمق ثم أطلق زفيراً كاملاً. استنشِق مرَّة ثانية باسترخاء وتابع التنفَّس دون أن يركِّز كثيراً على عملية التنفَّس.

- ٣- قَلِّص عضلات الجزء السفلي من البطن. وارفع مركز أرضية الجذع.
- ٤- قم بتمرين الضوء الأحمر التخيُّلي. تخيَّل مأخذاً كهربائياً في مكانِ نواتك. ضع مصباحاً صغيراً في المأخذ وراقبه وهو يضيء تخيَّل المصباح متوهجاً.
- ٥- ارفع جسمك على رؤوس أصابعك عدَّة مرات. أثناء ذلك تخيَّل المصباح وهو يتوهج عند كُلِّ رفعة. كلِّما احتاجت حركتك إلى قوَّةٍ أكبر أصبح المصباح أكثر توهجاً.
- ٦- باعد بين قدميك. انقل ثقلك من قدمٍ إلى أخرى عدَّة مرات أثناء قيامك بذلك تخيَّل المصباح يزداد توهجاً كلِّما تطلَّبت الحركة مزيداً من الطاقة.
- ٧- تمشَّى في الغرفة. تخيَّل المصباح يتوهج ويخفت كلِّما رفعت وأنزلت قدميك ونقلت ثقلك.
- ٨- ارفع ذراعك إلى رأسك. لاحظ ارتكاس المصباح لهذه الحركة. ارسم دائرة كبيرة في الهواء بيدك أنزل يدك برشاقة إلى جانبك. تحتاج هذه الحركة إلى طاقة لكي تتحكم بها. تخيل المصباح وهو يتوهج ويخفت كلِّما تحرك جزءً منك. ارفع ذراعك الأخرى وحركها حركات مختلفة. التقط أشياء من على الطاولة وأعدّها ثانيةً. راقب بعقلك ارتكاسات المصباح.

٩- أدر رأسك إلى حد الجانبين ثم ارفعه. أدره إلى الجانب الآخر أبق صورة المصباح في ذهنك أثناء حركتك.

١٠- قم بأي حركة بأي جزءٍ من جسدك. ارفع اصبعك، أدر عينيك، اكتب بقلم رصاص. حافظ على صورة المصباح وهو يتوهج بشداتٍ مختلفة.



التطبيق الرابع

تطوير البراعة الرياضية

إن التطبيق السابق الذي يطور الحركات المحرّضة يمكن الاستفادة منه بسهولة في كل النشاطات الرياضية. إن الحركات الرياضية تحتاج إلى تنفيذ دقيق وإلى قوةٍ وتناسقٍ أكثر مما تحتاجه الحركات العادية. في البداية سوف تشعر أن هذا التطبيق يتعارض مع التلقائية والمنعكسات الطبيعية وقد يكون الأمر كذلك إلى أن تصبح هذه التقنية جزءاً من عقلك الباطن.

إذا طبقت هذه التقنية بإتقان سرعان ما ستصبح تلقائية وسوف تحسّن بشكل كبير حركاتك الرياضية.

تحتاج كل الرياضات إلى تحريك القدمين بشكلٍ أو بآخر إن خطواتك تحدّد اتجاهك ووضعيتك وقدرتك على التحكم بكلّ جسدك. استنتج العلماء الذين راقبوا طريقة العدّائين في الركض والتنفس في مراحل مختلفة من عملية الركض وتحت ظروف وسرعات مختلفة أنهم يقومون بالتنسيق بين خطواتهم وتنفسهم. إن سرعة العدّاء تعتمد على سرعة وطول خطواته. وجد العلماء أنه حتى عندما يقوم العدّاء بخطواتٍ واسعة فإن نمط ارتباط التنفس بالخطوات يظلّ ثابتاً. إن العلماء يتابعون دراسة علاقة التنفس بأنماط الركض.

في موضوع نُشر عام ١٩٨٢ من قبل دينيس إم. برامبل وديفيد آر. كاربير (مجلة العلم، العدد ٢١٩، ٢١ كانون ٢ ١٩٨٣، ص ٢٥١)، ذُكر أن الحيوانات ذات الأرجل الأربعة تقوم بشكل طبيعي بالتنسيق بين حركة

أقدامها ودورة التنفس عندها . بحيث أنها تخطو خطوة واحدة مع كل تنفس تقوم به . يستخدم العدائون من البشر عدّة نسبٍ بين الركض والتنفس (٤ : ١ ، ٣ : ١ ، ٢ : ١ ، ٥ : ٢ ، ٣ : ٢) مع أن نموذج ال ٢ : ١ هو الأكثر استخداماً .

بغض النظر عن النمط المستخدم فإن التنسيق بين التنفس والحركات الجسمية يبدو ضرورياً خلال الركض الطويل .

إذا كان التنسيق بين الحركة والتنفس ضرورياً للركض الطويل فهو ضروري أيضاً للركض لمسافات قصيرة وكذلك للمشي بخطوات منتظمة . في الحقيقة إن التنسيق بين التنفس وأي حركة يقوم بها الجسم يؤدي إلى أداء أفضل . إن طريقة التنسيق هذه تختلف باختلاف الظروف والأشخاص ولا يوجد وصفة جاهزة للحصول على أفضل النتائج لذلك عليك بمفردك أو بمساعدة مدريك أن تختار الطريقة الأنسب لك؟

من أين يأتي العدائون بالطاقة اللازمة للركض لمسافات طويلة؟
أعتقد أن مبادئ التثبي بي توفر جواباً على هذا السؤال: التنفس العميق يحرض النواة لإنتاج المزيد من الطاقة .

تختلف الرياضات عن بعضها في القدر الذي تحتاج إليه من الحركات الرتيبة . بشكل عام فإن الرياضات الغير تنافسية- كالهرولة وركوب الدراجات والتمارين الهوائية والتزلج وغيرها- تنظمها الحرملكات الرتيبة بشكل أكبر . أما الرياضات التنافسية التي تضم منافسين وتحتاج إلى عمل الفريق- كالتس وكرة القدم والبيسبول وغيرها- تكون عادة أقل خضوعاً للحركات الرتيبة . كلما كانت الرياضة مؤلفة من حركات رتيبة ازداد تحسن الأداء فيها بفضل التنسيق بين التنفس والحركات .

هذا التطبيق سيريك كيف تولّد وتوجّه الطاقة الداخلية أثناء ممارسة النشاطات الرياضية.

- ١- قف بالوضعية التي تتخذها عادة عندما تبدأ بممارسة الرياضة.
- ٢- إذا كانت الرياضة تتطلب الإمساك بأداةٍ كالمضرب امسكها بالطريقة التي تبدأ بها اللعب عادة.
- ٣- تنفس بطريقة التشي يي (الزفير والشهيق).
- ٤- خذ شهيقاً واحبس نفسك بدون ضغط. دع أسنانك العلوية تلامس أسنانك السفلية ولكن لا تعض بشدة. ضع ذروة لسانك على أسنانك الأمامية.
- ٥- أطلق صوت (تسي) بشكلٍ مستمر. لكي لا يسبب ذلك توتراً في الرقبة أو عضلات الكتف أدر رأسك باتجاه عقارب الساعة ثمّ بالاتجاه المعاكس عدّة مرات وأنت تصدر صوت (تسي) بشكلٍ مستمر.
- ٦- أثناء استمرارك بإطلاق صوت (تسي) ستشعر بنواتك تتوتر وتولّد الطاقة. فكّر أثناء ذلك بتمرير الضوء الأحمر التخيلي والمصباح الموضوع في المآخذ الكهربائي. تصوّر ضوء المصباح الأحمر يتوهج بشكلٍ مستمر- طوال فترة إطلاق صوت تسي إلى نهاية الزفير.
- ٧- خذ شهيقاً.



٨- أطلق الزفير على شكل أصوات التسي مُقَطَّعةً. أثناء الزفير قم بالخطوتين التاليتين معاً:

- قم بحركات الرياضة التي تمارسها- حرِّك مضربك، اخطُ إلى الأمام، اقفز أو غير ذلك، واجعل حركاتك بطيئة قليلاً.
- اجعل كل حركة مترافقة بصوت تسي ويتوهج في الصباح الأحمر التخيلي (يمكنك أن تقوم بهذه الخطوة أثناء التطبيق الفعلي للعبة الرياضية).

٩- تابع الشهيق والزفير بحرية بالسرعة والشدة التي تريح لها. أثناء الزفير يجب أن تطلق أصوات (تسي) مُقَطَّعةً أثناء حركاتك. دع مصباح النواة يتوهج بشكلٍ مرافقٍ لأصوات (تسي).

١٠- استمر بالخطوات ٧ و٩ إلى الفترة التي ترغب فيها مادمت تشعر بالراحة أثناء القيام بها.



التطبيق الخامس

المحافظة على الحضور الشخصي

يستطيع معظم الوعّاظ أن يشدّوا انتباه مستمعيهم. لكنّ أعظم الوعّاظ هم أولئك الذين يملكون جاذبيةً مستمرةً بحيث أن المستمعين لا يستطيعون صرف أنظارهم عنهم حتى عندما يتوقفون عن الكلام. إن هذه القدرة على جذب الآخرين تضيف الحضور القويّ لشخصية المتحدث في كلّ ملاحظة أو جملة أو حركة يقوم بها وكأنها عقدٌ من اللؤلؤ تجمعها إلى بعضه الطاقة الداخلية الجاذبة.

إن التطبيقين ٣ و٤ يعلمانك كيف توجّه طاقتك الداخلية إلى تعبيرك الجسدية وحركاتك. يريك هذا التطبيق كيف تطوّر طاقة داخلية قادرة على المحافظة على نفسها والتكيّف بحيث تستجيب لمتطلبات الأداء الفني والحضور على المسرح.

بإمكانك أن تستخدم هذه الطاقة لتحسين أدائك في أيّ موقف سواءً في غرفة الاجتماعات أو على المسرح.

في البداية طبق تمرين المصباح الأحمر التخيّلي. سوف نتعامل مع صورة المصباح الكهربائي الأحمر الموضوع في مكان النواة في أسفل البطن. لا يكفي أن تكون قادراً ذهنياً على إشعاله وإطفائه بل يجب أن تعرف كيف تبقّيه متوهّجاً طوال فترة أدائك ليس عليك أن تبقّيه متوهّجاً بأقصى طاقته طوال الوقت بل يجب أن تكون قادراً على التحكم في توهجه وكأنّ له مفتاحاً لتخفيف الإضاءة وتقويتها.

الأمر الأساسي هنا هو أن تتعلم كيفية التغلّب على الانقطاع الذي

يحدث بين الشهيقي والزفير. إنَّ مصباحك التخيلي يميل إلى الانطفاء لحظة الانتقال من الشهيقي إلى الزفير وهكذا يجب عليك ذهنياً أن تُعيد إضاءته بعد ذلك الانقطاع إن هذا يتطلب منك جهداً إضافياً ولقد ينقطع التواصل بينك وبين مستمعك لفترة مؤقتة.

إن هذا التطبيق يساعدك على التغلب على هذا (الظلام) المتقطع في دائرة التنفس. تبدو الخطوات بسيطة لكنَّ تطبيقها صعبٌ وقد يكون مُجهداً من الناحية الذهنية. حاذر من المبالغة في تطبيق هذا التمرين فعشرة ثواني أو عشرين ثانية قد تكون كافية للمبتدئين. في النهاية سوف يصبح هذا التمرين جزءاً تلقائياً من مهارتك في التحضير للظهور أمام الناس. إن مثابرتك ستؤتي أكلها بشكل كبير.

- ١- نفذ تمرين المصباح الأحمر التخيلي.
- ٢- أطلق الزفير وأنت تتصور الضوء يتوهج بشدة.
- ٣- وأنت تقترب من نهاية الزفير قم ذهنياً بإحكام التصاق المصباح بالمأخذ الكهربائي وتأكد من عدم خفوته أو انطفائه.
- ٤- استنشِق الهواء بدون أي اضطراب في إضاءة المصباح. استمر في استنشاق الهواء وأبقِ المصباح متألّقاً.
- ٥- أثناء اقترابك من نهاية الشهيقي قم ذهنياً مرةً أخرى بإدارة المصباح قليلاً لتتأكد من اتصاله بالمأخذ الكهربائي.
- تأكد من عدم اضطراب الضوء أو خفوته.
- ٦- أعد الخطوات من ٢ إلى ٥ بالقدر الذي تستطيعه دون أن تجهد نفسك.

التطبيق السادس

معالجة الألم

إن النبضات المؤلمة التي تشعر بها عندما تكون متألماً هي إشارات عاجلة للانتباه الآني. لا تتجاهل هذه الآلام النابضة. إنها تدعو العقل لكي يوجه الطاقة الداخلية إلى تلك المنطقة المتألمة. عندما يركز عقلك على منطقة معينة في جسدك فإن الطاقة الداخلية يمكن أن تتوجه إلى تلك المنطقة لتقوم بمهمتها في التهدئة والشفاء والتقوية. إنَّ طول الفترة الزمنية التي يستغرقها زوال الألم يعتمد على درجة الأذية في المنطقة المصابة.

- ١- خذ عدة شهقات كاملة وعميقة وأتبعها بزففاتٍ كاملة وبطيئة.
 - ٢- ركِّز عقلك على أيِّ ألمٍ نابضٍ. راقب هذه الآلام ذهنياً بواسطة العد وأنت تمارس التنفس بطريقة التشي يي عد بالتتابع أرقاماً بسيطة كأن تعد من ١ إلى ٤ أو من ١ إلى ١٠ .
- أعد التتابع لكي تتجنَّب الأرقام الكبيرة ذات المقاطع المتعددة والتي تؤثر على النظم ذي الانسياب الحرِّ.
- ٣- استمرَّ بالعد. لعد فترة قصيرة ستجد أنَّ الألم قد يتناقص وأنَّ النبضات المؤلمة قد تحوَّلت إلى نبضات الطاقة الداخلية المنتظمة وغير المؤلمة.



التطبيق السابع

تخفيف الألم في الأصابع واليدين والذراعين

يمكنك استخدام التشي بي لتخفيف الآلام العضلية في الطرفين على سبيل المثال إذا كنت تعاني من ألم في المرفقين استحضِر الإحساس بنبضات الطاقة الداخلية. حرّض عدة نبضات من الألم في المرفق بثنيه أو الضغط عليه. اجعل هناك توافقاً بين نبضات الطاقة ونبضات الألم في مرفقك وأثناء ذلك أرخ طرفك كله. استمر بالنفس بطريقة التش وسرعان ما ستجد أن نبضات الألم قد تحوّلت إلى نبضات غير مؤلمة. راقب النبضات في مرفقك وأنت تعدُّ على الأقل من ٥٠ إلى ١٠٠ في نهاية العد سوف تجد أن معظم الألم أو كله قد تلاشى. قد لا تأتي محاولاتك الأولى بالنتيجة الإيجابية التي ترجوها. أعد هذه المحاولة عدة مرات واجعل هناك فترات للراحة بين المحاولات. أعد ذلك العلاج متى وجدت ذلك ضرورياً.

يمكن تطبيق ذلك وأنت مستلقٍ أو جالس أو واقف وفي أي مكان- أمام التلفزيون أو في قاعة الحفلات- ما دامت يداك حرّتان. خلال هذا التطبيق سوف تحرّض طاقتك الداخلية المناطق المؤلمة وتزيل العائق أمام سريان تيار الطاقة الداخلية فيها. لنقل على سبيل المثال أن لديك ألم في مفاصل سبابتك اليسرى نتيجة الإجهاد أو التهاب المفاصل.

١- أدفئ يدك اليمنى بالطريقة التي تراها مناسبة وضعها في جيبك أو تحت معطفك أو حتى تحت إبطك.

- ٢- طوّق سبابتك اليسرى بيدك اليمنى بقوة دون أن تعصرها .
 - ٣- خلال ثواني ستشعر أن سبابتك اليسرى ويدك اليمنى تتبضان معاً . أنت تشعر الآن بنبضات قلبك . هذه النبضات التي تبلغ سرعتها من ٧٠ إلى ٨٠ نبضة في الدقيقة هي أسرع من نبضات الطاقة الداخلية التي تتراوح بين ٤٥ إلى ٥٥ نبضة في الدقيقة .
 - ٤- راقب النبضات المتعلقة لمدة ثلاثين ثانية .
 - ٥- خُفّف من قوّة إطباق يدك اليمنى إلى أن تصبح مجرد إمساك لطيف . تابع تركيزك الذهني على سبابتك التي تؤلمك .
 - ٦- سوف تضعف النبضات المتعلقة بقلبك لتحلّ محلّها نبضات الطاقة البطيئة . ذلك يعني أن دفعات الطاقة الداخلية تسري الآن في إصبعك .
 - ٧- خلال الخطوات من ١ إلى ٦ كيف تتنفس بشكل طبيعي بطريقة التث دون أن تفكّر بتنفسك مطلقاً . أثناء مراقبتك للنبضات الأبطأ سوف يعدلّ تنفّسك من سرعته وشدّته وعدده . أحياناً قد يخفت إلى درجة التوقف وأحياناً تشعر بالحاجة لأخذ شهقات عميقة وطويلة . دع غريزتك تقودك في ذلك . عند هذه المرحلة أصبحت مسلّحاً بتقنيات التثي بي التي تمكّنك من الاستجابة لحاجتك إلى التنفّس .
- إذا بدأت نبضات الطاقة الداخلية بالخفوت سريعاً خذ شهقات عميقة وطويلة وأتبعها بزفرات مطوّلة تقوّب النبضات مرّة ثانية .

٨- إذا شعرت أنه لم يعد بمقدورك التركيز أو أن النبضات قد قامت بعملها. توقف واسترخ.

٩- خلال الخطوات من ٦ إلى ٨ سيكون الألم في سبابتك اليسرى قد تضاءل أو حتى تلاشى نهائياً. على الرغم من زوال الألم قد تشعر بالتيبس في إصبعك. اثني أصابعك اليسرى عدة مرات ومسحها بيدك اليمنى.

١٠- تابع ممارسة هذا التطبيق عدة مرات لتخفيف الألم في المفاصل وللوقاية في عودته.

يمكن استخدام هذا التطبيق لتخفيف الألم في الركبتين والفخذين وأنت في وضعية الجلوس حيث يمكن ليدك أن تصل بسهولة إلى هذه المناطق.



التطبيق الثامن

تنشيط الساقين والذراعين

إن أطرافنا لا غنى عنها لحياة فعّالة. بالنسبة للرياضيين والراقصين والعمال تُعتبر الأطراف أدوات لممارسة المهنة. حتى لو كانت أطرافنا بصحة جيّدة لا مانع من الاهتمام بها. يجب أن نطور قدرتنا على توجيه طاقتنا الداخلية خلال أرجلنا وأذرعنا، أولاً لنحافظ على صحتها وثانياً لكي نألف تقنية توجيه الطاقة الداخلية خلال هذه المناطق. فإذا احتاجت أطرافنا إلى التنشيط أو الراحة أو الشفاء سنكون أكثر قدرة على القيام بهذه المهمة.

باستطاعتك أن تقوم بهذا التطبيق أثناء التفرّج على التلفزيون أو ركوب الباص أو القطار أو الطائرة أو أثناء حضور محاضرة أو مؤتمر. ممل إذا لم يكن أحد يراقبك- قد تبدو شارداً بعض الشيء. باستطاعتك ممارسة التطبيق وأنت مستلقٍ في السرير وإن كان من الأسهل عليك أثناء الجلوس أن تنظر بعينيك إلى المناطق التي تركّز عليها بعين عقلك.

إذا أصبحت متمكناً من هذا التطبيق لن تحتاج إلى مساعدة نظرك ليوجّه حركة طاقتك الداخلية. باستطاعتك أن توجّه طاقتك الداخلية وأن تتحكم بها بعين عقلك فقط.

مادمتَ في مكانٍ تستطيع التركيز فيه يمكنك ممارسة هذا التطبيق بشكل خفي في أيّ زمانٍ وأيّ مكان.

سوف يساعدك النظر إلى البقعة التي تركّز عليها أثناء تخيلها بعين عقلك. إن النظر سيساعد على الإحساس بالنبضات أو الومضات الضوئية في تلك البقعة.

عندما يألف عقلك وجسدك هذا التطبيق ويتعوداً عليه بإمكانك أن تجمع الخطوات من ٢ إلى ٦ مع الخطوتين ٧ و٨ أي بإمكانك أن تُرسل الطاقة الداخلية إلى الأعلى والأسفل في كلتا الساقين معاً. بإمكانك أن تفعل الشيء نفسه في ذراعيك.

١- ابدأ بالتنفس بطريقة التشي بي واستحضر الشعور بنبضات الطاقة الداخلية في أسفل بطنك.

٢- انظر إلى أعلى ساقك اليمنى.

٣- ركّز بعين عقلك على نفس البقعة في أعلى ساقك اليمنى.

٤- تنفّس عدة مرات بطريقة التشي بي وأنت تركّز على الشعور في تلك البقعة من ساقك. قد يكون ذلك الشعور على شكل بقعة داكنة أو مضيئة من الضوء أو أي إحساس آخر.

٥- باستخدام كل من بصيرتك الداخلية ونظرك الخارجي قم ببطء وصولاً إلى الكاحل والقدم وأصابع القدم. قم ذهنياً بتحريك هذا الإحساس على طول الساق وتوقف كل عدة سنتمترات ودع ذلك الإحساس ينبض وأنت تعدُّ من ١ إلى ٢ أو من ١ إلى ٤. تمهّل أكثر عند القدم وأصابع القدم بزيادة عدد النبضات عند كل بقعة تقف عندها.

- ٦- بنفس الطريقة أعد الإحساس من أصابع قدميك إلى الأعلى باتجاه أعلى ساقك اليمنى (أعد الخطوة الخامسة في الاتجاه المعاكس).
- ٧- انقل الآن بصيرتك الداخلية ونظرك الخارجي إلى أعلى ساقك اليسرى.
- ٨- ركّز وطبّق الخطوات من ٢ إلى ٦ على الساق اليسرى.
- ٩- وجّه طاقتك الداخلية باتجاه النواة ودعها تتبض هناك لفترة، استرخ واسترخ لمدة دقيقة.
- ملاحظة: قد ترغب في إنهاء التمرين عند هذه النقطة أو قد ترغب في الاستمرار بتنشيط ذراعيك بالقيام بالخطوات التالية.
- ١٠- وجّه الإحساس بطاقتك الداخلية من نواتك إلى قاعدة رقبتك (إذا كنت ستتابع هذا التمرين بعد توقف قد تحتاج للبدء بهذه الخطوة إلى التنفس عدة مرّات بطريقة التثبيبي لكي تشحن طاقتك الداخلية).
- ١١- ضع يدك اليمنى في حضنك. انظر إلى أعلى ذراعك الأيمن (على مستوى كتفك الإيمن).
- ١٢- ركّز عين عقلك على ذات القبعة التي تنظر إليها في أعلى ذراعك الأيمن.
- ١٣- ركّز على شعورك في تلك القبعة. قد يكون هذا الشعور على شكل نبضات أو بقع دافئة أو نبضات من الضوء أو أي إحساسٍ آخر.
- ١٤- باستخدام كلٍّ من بصيرتك الداخلية ونظرك الخارجي وجّه هذه البقعة الصغيرة من الإحساس إلى أسفل ذراعك اليمنى وصولاً

إلى معصمك ويدك وأصابع يدك. قم ذهنياً بتحريك الإحساس إلى أسفل الذراع وتوقف كل عدة سنتيمترات ودع ذلك الإحساس ينبض وأنت تعدُّ من ١ إلى ٢ أو من ١ إلى ٤. تمهّل أكثر عند اليد وأصابع اليد بزيادة عدد النبضات عند كل بقعة تقف عندها.

١٥- بنفس الطريقة أعد الإحساس إلى أعلى كتفك الأيمن (أعد الخطوة ١٤ في الاتجاه المعاكس).

١٦- انقل الآن بصيرتك الداخلية ونظرك الخارجي إلى أعلى ذراعك اليسرى (عند كتفك الأيسر) ضع راحة يدك اليسرى في حضنك.

١٧- ركّز وطبّق الخطوات من ١١ إلى ١٥ على الساق اليسرى.

١٨- أدر رأسك بدوائر كبيرة ٥ مرات باتجاه عقارب الساعة و٥ مرات بعكس اتجاه عقارب الساعة. ضع يديك فوق الجزء السفلي من بطنك.

١٩- تنفّس عدّة مرات بطريقة التثبيبي ثم استرخ.

ملاحظة: إذا قاطعك أحدٌ ما خلال القيام بهذا التمرين مارس التنفس البطني عدة مرات لكي تثبّت وتُرسي طاقتك الداخلية. باستطاعتك بعد ذلك أن تتابع أيّ نشاطٍ تريد القيام به.



التطبيق التاسع

كيف تجعل صورتك مليئة بالحيوية

ارتحت بما فيه الكفاية وارتديت لباساً لائقاً مع ذلك ما زلت تشعر بالتعب والإنهاك وتعتقد أنك تبدو بليداً ولا تُظهر الكثير من الحيوية. أنت في طريقك الآن إلى اجتماع مهم أو جلسة تصوير أو مقابلة أو حفلة، وتريد أن تترك انطباعاً قوياً بمجرد وصولك جرّب هذا التطبيق، سوف تشعر نفسك مختلفاً وهذا الاختلاف سيلاحظه الآخرون.

١- اشحن طاقتك الداخلية بالزفير الكامل والشهيق الطويل والعميق. تخيل نفسك تشتشق عطر الوردة المفضلة لديك وأنت تتنفس من فمك. اسحب العطر إلى أعماقك واحبسها لعدة ثواني قبل أن تطلق الزفير البطيء.

٢- تنفّس ثلاث مرّات وأنت توسّع وتنفّس الجزء السفلي من بطنك عمداً.

٣- خذ شهيقاً طويلاً آخر من العطر وكرّر الخطوة الأولى.

٤- كرّر الخطوات الثانية والثالثة مرّتان.

٥- سوف تشعر بالدفء في وجهك وستبدأ طاقتك الداخلية بالنبض خلف أنفك وعينيك. دع النبضات تطوف في أنحاء وجهك ولثتك وذروة لسانك وشفتيك. سوف تشعر بالابتسامة ترسم على محياك وبوجهك يتوهج تألقاً.

٦- خذ شهيقاً طويلاً ثم أطلق زفيراً بطيئاً وكاملاً.

٧- أنت تجلس الآن أو تقف أو تمشي واثقاً ومتألقاً. حافظ على

طاقتك الداخلية نابضةً في وجهك ومن خلال عينيك إلى أطول

فترة ممكنة. أنت تبدو رائعاً!



التطبيق العاشر

التغلب على الأرق

يمكن تطبيق التنفس الصحيح كمساعد على النوم من خلال التطبيق الأول، تعزيز الاسترخاء. إذا لم يكف ذلك التطبيق التقط أفكار الرائحة بالتركيز على تنفُّسك البطني.

إن حاجة الناس إلى النوم تختلف من إنسان إلى آخر والتنفس بطريقة التثبيبي لن يجعلك تنام أكثر من الفترة التي تحتاج إليها بشكل طبيعي.

١- تنفُّس بعمق لتحرض مهد النواة (الجزء السفلي من البطن) ولكي تشعر بالإحساس النابض في النواة (جرب تمرين القمع والبالون التخيلي المشروح في الصفحة رقم ١٥ في النسخة الانكليزية (المترجم).

٢- إذا كنت تحتاج إلى مزيد من التحريض لكي تشعر بالإحساس النابض قم بتحريك الجزء السفلي من بطنك بقوة إلى الداخل والخارج من عشرة إلى خمسة عشرة مرة. نفس بطنك أثناء الزفير ووسعه أثناء الشهيق.

٣- عندما تبدأ بالشعور بالإحساس النابض ركز انتباهك عليه.

٤- عندما يقوي الإحساس النابض بالتدريج فإنه يطغى على الإحساسات الأخرى. حرِّك هذا الإحساس إلى فخذيك أو أصابع

قدميك . تخيل هذه النبضات كفقاعة طافية وليس كفقاعات متفجرة أبداً . إن صور الفقاعات المتفجرة لها تأثير مهيج لاحظ أن تنفسك سوف يخفت ويتباطأ تدريجياً وكأنه ينحسر . هذا الانحسار ينتج شعوراً مهدئاً يساعدك على الاسترخاء .

٥- عندما يمنعك الشعور بالألم أو عدم الارتياح من النوم انقل ذلك الإحساس النابض من نواتك إلى البقعة المصابة ودعه يخفف الألم الموجود فيها .

٦- استمر في مراقبة النبضات بعدها من ١ إلى ٤ مرّاتٍ ومرّاتٍ وسوف تستغرق في النوم بسرعة .



التطبيق الحادي عشر

تخفيف آلام الغازات في البطن

تحدث آلام الغازات غالباً بسبب الإفراط في الطعام أو التوتر العصبي. إن هذا التطبيق يوَلد دَفَقَات من طاقَة النواة تخفف هذه الآلام. ملاحظة مهمة: تأكد من أن الآلام التي تعاني منها ليست بسبب مشكلة قلبية أو التهاب الزائدة الدودية أو التسمم بالطعام أو أي حالة أخرى تستدعي تدخلاً طبياً عاجلاً.

- ١- وُلد نبضات الطاقَة الداخلية باستخدام التنفس بطريقة التشي يي.
- ٢- انظر بعينِ عقلك إلى مكان الإنزعاج في معدتك. ركّز على ذلك المكان لعدّة ثوانٍ حتى تشعر بالنبضات فيه.
- ٣- راقب تلك النبضات حتى تبلغ من خمسين إلى مئة نبضة.
- ٤- بإمكانك أن تضع راحتك إذا كانتا دافئتين على تلك البقعة. إن دفاهما سوف يقويّ النبضات. سوف تشعر بأصوات أمعائك في المنطقة المصابة قد يطلق بعض الغازات وستشعر بارتياح كبير.



التطبيق الثاني عشر

تخفيف الاحتقان في الأنف أو الجيوب

بمجرد أن تشعر بالانزعاج قم بالخطوات التالية:

١- بعد أن تعطس أو تنفّ ركّز على الشعور بالنبضات في وجهك وأنفك.

ملاحظة: لكي تشعر بهذه النبضات بدون نفّ أو عطاس ابدأ بالتركيز بعين عقلك على البقعة المصابة ثم نفّ.

٢- لاحظ نظم النبضات وراقبه.

٣- في نفس الوقت قم بتقوية نبضات الطاقة الداخلية بواسطة التنفس بطريقة التشي بي.

٤- استمر بمراقبة النبضات حتى خمسين أو مئة نبضة، ستشعر بعدها بالارتياح.



التطبيق الثالث عشر

التخفيف من دوار الحركة

بمجرد أن تشعر بالدوار قم بالخطوات التالية:

- ١- استحضِر الشعور بنبضات الطاقة الداخلية بواسطة التنفس بطريقة التثبيبي.
- ٢- راقب النبضات في الجزء السفلي من بطنك لمدة عشرة إلى ثلاثين ثانية على الأقل.
- ٣- ركّز تفكيرك على أكثر المناطق إزعاجاً في بطنك ومعدتك وحلقك وفعلّ النبضات في تلك المناطق.
- ٤- استمر في مراقبة تلك النبضات حتى تشعر بالراحة.
- ٥- تنفّس بعمق ثمّ استرخِ يمكن تكرار هذا التطبيق بحسب الضرورة.



التطبيق الرابع عشر

تحسين الكلام (إخراج الأصوات)

كل حرف صوتي تنطقه يحتاج إلى طريقة معينة في الزفير. من المهم أن تدرك الصلة بين ضبط طريقة الزفير وانسياب الطاقة الداخلية إن الصلة بينهما تتم إلى حد ما بشكلٍ غريزي وبدون جهدٍ واعٍ. ولكن إذا تمَّ دعم هذه الأصوات بالطاقة الداخلية بشكل انتقائي فإن ذلك سيضيف الكثير من الفاعلية إلى هذه الأصوات مما سيساعد على إصلاح الصوت المعطوب أو رفع سوية الصوت العادي.

يجب أن تستخدم الطاقة الداخلية بشكل مناسب للحصول على الصوت الذي تريده بدون ارتباك أو إضاعة للجهد أو تسبب للأذى. إن الأشكال التالية المرقّمة من ٨٧ إلى ٩٣ ستريك مواقع الطاقة الداخلية المركّزة التي تحتاجها لإخراج أحرف صوتية مختلفة يشيع استخدامها في اللغة الانكليزية وباقي اللغات الأوربية. استخدم هذه الأشكال كدليلٍ يوجّه طاقتك الداخلية إلى المواقع المناسبة.

إن التطبيق التالي سيساعدك على زيادة كفاءتك الصوتية. ابدأ بصوت «آه» (كما تُلفظ في كلمة Father) وانظر إلى الشكل ٨٧ وأنت تتخيّل جذعك وكأنه برميل مجوّف كبير (لاحظ أن الشكلان ٩١ و ٩٣ يظهران الوجه الخلفي للجذع).

١- خذ شهيقاً عميقاً يصل إلى أسفل البرميل حسب مبادئ التشي بي.

٢- افتح فمك بشكل واسع استعداداً للنطق بصوت (هاه).

تأكد من تباعد فكك ليس في المقدمة فقط وإنما على طول المسافة الممتدة إلى مفصلي الفك بحيث تكون أسنان الرחי العلوية والسفلية متباعدة عن بعضها ومتوازية تقريباً.

- ٣- ازفر وأنت تطلق صوت (هاه) وكأن الهواء يهتزُّ في البرميل الفارغ. في نفس الوقت تخيّل المنطقة المظلّلة في الشكل رقم ٨٧ وكأنها مقطع يمثل فوهة خروج الهواء من البرميل. تخيل الهواء يتحرك من خلال هذه الفوهة وأنت تطلق زفيراً طويلاً مستمراً وتهمس بصوت (هاه). أعد هذه الخطوة عدة مرات.

هاه كما تُلفظ
في كلمة father



الشكل رقم ٨٧

هيه كما تُلفظ
في كلمة Ever



الشكل رقم ٨٨

هي كما تلفظ
في كلمة ease



الشكل رقم ٨٩

هوه كما تلفظ
في كلمة of



الشكل رقم ٩٠

٤- أعد الخطوات من ١ إلى ٣ ولكن بدلاً من الهمس بصوت (هاه) أطلقه بشكل واضح وكأنك تتكلم كلاماً عادياً.

هو كما تلفظ في
كلمة would



الشكل رقم ٩١

هي كما تلفظ
في كلمة her



الشكل رقم ٩٢

هيو كما يُلْفِظ حرف v في اللغة الفرنسية، ووا في اللغة الألمانية، إجتماع صوتي (ي) و(أو) اللذين يلفظان بشفتين مدورتين.



استخدم الخطوتين ٤٣ و٤٤ لإخراج كل الأصوات المشروحة في الأشكال من ٨٧ إلى ٩٣ أخرج صوتاً واحداً كُلَّ مرّةٍ وتأكّد من إبقاء فمك مفتوحاً لفترة كافية. قد يكون إخراج بعض الأصوات أصعب من البعض الآخر وقد يسبب ذلك شعوراً مزعجاً بالتحريش. إذ لم يتم الانتباه إلى ذلك فإن النطق بهذه الأصوات بشكل غير صحيح في الكلام اليومي سيسبب أذيةً في الحبال الصوتية. أنفق مزيداً من الوقت في ممارسة هذه الأصوات وتأكّد من استخدام التنفس بشكل مناسب وأن يكون لسانك وفمك بالوضعية المناسبة. استخدم الأشكال كدليل يرشدك إلى توزيع الطاقة الداخلية لتحسين النطق بالأصوات المختلفة والتخلص بالتدريج من الصعوبات التي ترافقها.

أثناء تقدّمك سوف تتمكن من ضم عدة أصوات في أيّ تتابعٍ لكي تحصل على المزيد من التحكم في توجيه الطاقة الداخلية حاول على

سبيل المثال أن تقولَ في نَفَسٍ واحدٍ: هاه- هيه- هاه- هيه- هاه. أثناء إخراج هذه الأصوات درّب عينَ عقلك على تصوّر طاقة النواة في المواقع المرسومة في الشكلين ٨٧ و ٨٨ وبدلّ هذه المواقع أثناء تبادل الأصوات بنفس الطريقة يمكنك أن تُخرج الأصوات التالية: هاه- هيه- هي- هوه- هُوو- هي- هيو أو أي مجموعةٍ من الأصوات تلبّي حاجاتك. على سبيل المثال إذا كنت تجد صعوبةً في لفظ أو غناء كلمة «إيكمو» تدربّ على إخراج الأصوات التالية: هي- هُوو- هي- هُوو- هي- هُوو حتى يسهل عليك إخراج هذا الخليط من الأصوات.

عندما تختار صوتاً معيناً وتمارسه فإنك تطوّر وتقوِّى منطقة معينة في جذعك.

إن الحروف الصوتية تشكّل العمود الفقري للكلام والغناء وعندما يتمُّ النطقُ بها بشكلٍ جيّدٍ ستكون فرصة الحروف الجامدة في النزول في مكانها المناسب أفضل بكثير.



تمرين الحروف الصوتية المبسط

إن النسخة التالية المبسطة من تمرين الحروف الصوتية السابق يمكن استخدامها لمساعدتك على تحريض مناطق معزولة من الجذع لتنشيط الطاقة الداخلية واستحضار الإحساس بنبضات هذه الطاقة.

١- تنفس بعمق مستخدماً المبادئ التي تعلّمتها في هذا الكتاب. راجع واحداً أو أكثر من التمارين التخيلية التالية: قطارة العين، الحوض والبالوعة، الحبل.

٢- افتح فمك استعداداً لإطلاق صوت (هاه) بشكل هامس تأكد من ابتعاد فكك عن بعضهما ليس في الأمام فقط وإنما في كل المسافة المؤدية إلى مفصلي الفك بحيث تكون الرحي العلوية والسفلية متوازية تقريباً.

٣- أرخ لسانك وضع ذروة لسانك خلف أسنانك الأمامية السفلية. ازفر الهواء وأنت تطلق صوت (هاه) بشكل مستمر. في نفس الوقت تصوّر الشكل رقم ٨٧ وتخيّل المنطقة المظللة وكأنها فتحة يخرج منها الهواء. تصوّر الهواء ينساب في جذعك عبر تلك الفتحة أثناء إطلاق صوت (هاه) بشكل مستمر وهامس عندما تقوم بهذا الأمر عدة مرات سوف تشعر بحرارة خفيفة في المناطق المظللة من الشكل ٨٧.

اقتراحات حول استخدام ما تعلمته

الآن وقد أنهيت التمارين وتطبيقات مبادئ التثبيبي والتمارين التخيلية الموصوفة في الجزئين الثاني والثالث فلا بد أنك بنيت نظاماً للتنفس عميقاً وفعالاً سيدعم النشاطات التي تقوم بها. أنت تسير الآن في الطريق الصحيح نحو تحقيق الهدف الأساسي من التثبيبي وهو الحصول على أكبر فائدة ممكنة من كل نفس تستنشقه. أثناء استمرارك في تطبيق مبادئ التنفس العميق على نشاطاتك اليومية تذكر أنك كلما مارست التنفس باتجاه النواة خزنت مزيداً من الطاقة وأصبحت جاهزاً لاستخدامها. بتحريض النواة بشكل منتظم ومتكرر بواسطة التنفس العميق المناسب ستولد طاقةً تحسّن من حدة ذهنك ومظهر جسدك.

تذكر أنك كلما مارست المزيد من التثبيبي أصبحت أكثر تلاؤماً مع التقنيات وأكثر قدرة على ممارسة التطبيقات بسهولة. إن الاندفاع والتركيز والمثابرة ستؤتي ثمارها لأنه عندما تصبح التثبيبي عادةً عندك ستكسب الجلد والرشاقة والتألق والعافية.

لقد أعدت كل التمارين في الجزء الثاني بعناية لتحقيق غايات معينة. الآن وقد تمكنت من هذه التمارين تستطيع أن تشكل برنامجاً خاصاً بك تكرر فيه التمارين التي وجدت فيها فائدة مميزة وتستطيع أن تضع هذه التمارين في تتابعات مختلفة. إذا ساعدك تمرين تخيلي معين على التنفس بطريقة التثبيبي استخدمه بشكل متكرر حتى يتناقص مفعوله ثم استبدله بتمرين آخر أو اخترع تمريناً جديداً.

ابق مرناً ومعقولاً وعدّل التمارين لكي تناسب حاجاتك.

مارس تمريناً أو اثنين قبل الانخراط برياضتك المفضلة أو كلما شعرت بحاجتك إلى جرعة داعمة من الطاقة.

إن استثمار دقائق قليلة كل يوم في هذه التمارين سوف يحدث تأثيراً مذهلاً في أدائك.

إنني آمل من كل قلبي أن تتمتع بممارسة التشي يي وبكل الفوائد الجسدية والعقلية التي ستجلبها هذه الممارسة.

