

چی کونگ

تندرستی و درمان

هشت تمرین ساده چی کونگ برای تندرستی
(هشت قطعه زربفت)

بهبود تندرستی تنها با ۱۰ تا ۲۰ دقیقه تمرین در روز!

دکتر یانگ، جوئینگ - مینگ

برگردان سمیه سمساریلر

انتشارات فراروان

(روان‌شناسی، فراروان‌شناسی و عرفان)

سرشناسه

: یانگ، جوئینگ - مینگ، ۱۹۹۶ - م.

Yang, Jwing-Ming

عنوان و نام پدیدآور

: چی کونگ - تندرستی و درمان سیستم مرین ساده‌ی

چی کونگ برای تندرستی (هشت طعه ر.نت)...

یانگ، جوئینگ مینگ، برگردان سمیه، سماریلر

مشخصات نشر

: تهران: فراروان، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری

: ۱۴۴ ص.: مصور، جدول.

شابک

: 978-964-2842-48-3

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت

: عنوان اصلی: EIGHT SIMPLE QIGONG EXERCISES

FOR HEALTH. The eight pieces of brocade, 1997

یادداشت

: کتابنامه‌ها

یادداشت

: واژه‌نامه‌ها

موضوع

: چی کونگ

شناسه افزوده

: سماریلر، سمیه، ۱۳۵۸، مترجم

رده‌بندی کنگره

: ۱۳۹۴ ح ۹ ص ۱/۸ RAY

رده‌بندی دیویی

: ۶۱۳/۷۱۴۸

شماره کتابشناسی ملی: ۲۲۵۲۶۵۹

چی کونگ - تدریسی و زمان

هشت قطعه‌ی زربفت



نوشته‌ی دکتر یانگ، جوئینگ - مینگ

برگردان سمیه سمساریلر

چاپ اول ۱۳۹۵، شمارگان ۱۰۰۰، چاپ فرا

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۲۸۴۲-۴۸-۳



«تمام حقوق برای انتشارات فراروان محفوظ است»

دفتر مرکزی: تهران، تلفن ۶۶۹۲۱۳۷۸ و ۶۶۴۳۷۷۵۳ نمابر ۶۶۹۰۰۲۹۹

کتابکده فراروان: خ. ستارخان، پل یادگار امام، بازار سنتی، فاز ۱، شماره ۱/۱۱۸

تلفن ۷-۴۴۲۴۶۷۱۵ نمابر ۴۴۲۴۶۷۱۴

info@fararavan.com

قیمت ۱۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۷	اطلاعیه دکتر یانگ، جوئیگ - مینگ
۸	اطلاعیه دیوباری پرنزی (رئیس مرکز نشر YMAA)
۹	درباره نویسنده کتاب
۱۳	مقدمه‌ی چاپ اول
۱۷	مقدمه‌ی چاپ دوم
۲۱	پیش‌گفتار دکتر یانگ، جوئیگ - مینگ
۲۳	فصل اول: معرفی کلی
۲۳	۱-۱: معرفی
۲۴	۱-۲: تعریف چی (Qi) و چی کونگ (Qigong)
۲۸	۱-۳: تاریخچه چی کونگ
۳۵	۱-۴: تاریخچه هشت قطعه زربفت
۴۱	۱-۵: تئوری چی کونگ و طبقه‌بندی آن
۴۸	۱-۶: آموزش چی کونگ
۵۳	۱-۷: نحوه‌ی استفاده از این کتاب
۵۵	فصل دوم: مبانی نظری تمرین چی کونگ
۵۵	۲-۱: مقدمه
۵۶	۲-۲: سه گنجینه‌ی عصاره، چی و روح
۵۸	۲-۳: مبانی نظری تمرین چی کونگ

فصل سوم: هشت قطعه زربفت نشسته	۷۱
فصل چهارم: هشت قطعه زربفت ایستاده	۸۷
فصل پنجم: بخش پایانی	۱۰۹
پیوست الف: واژه‌نامه‌ی اصطلاحات چینی	۱۱۳
پیوست ب: فهرست راهنمای واژگان	۱۳۵
توضیح	۱۳۷
پس‌فقط	۱۳۹

هشدار!

نویسنده و ناشر این کتاب هیچ گونه مسئولیتی در قبال خواندن و یا عمل نمودن به تعلیم این اثر ندارند.
 برخی از تمرینات ذکر شده در این کتاب امکان دارد برای برخی از افراد بسیار مضر باشد. پیش از شروع به تمرین حرکات لازم است با مربیان متخصص در این امر مشاوره شود.

درباره‌ی نویسنده‌ی کتاب

دکتر یانگ، جوئینگ - مینگ (Dr. Yang, Jwing-Ming)

دکتر یانگ در یازدهم اوت سال ۱۹۴۶ در Xinzhu Xian تایوان از کشور جمهوری چین متولد شده. او در سن ۱۵ سالگی آغاز به فراگیری وو شو (کونگ فو یا گونگ فو) تحت نظر استاد شائولین درنای سفید، Cheng, Guo, Cao نمود. استاد چنگ در کودکی Taizuquan را نزد پدر بزرگش فراگرفته بود. هنگامی که او پانزده ساله بود آغاز به آموختن درنای سفید نزد استاد Jin, Shao-Feng نمود و سیستم و سبک، الگی یعنی هنگام فوت استاد نزد وی باقی ماند.

پس از سیزده سال مطالعه (۱۹۶۱-۱۹۷۴ پس از میلاد) تحت نظر استاد چنگ، دکتر یانگ در رشته درنای سفید (Pai He) از هنرهای رزمی چینی به استادی رسید که شامل تمام حرکات با دست خالی و حرکات با استفاده از سلاح‌های مختلف مانند شمشیر سابِر (saber)، چوبدستی، نیزه، نیزه سه سر، دو تکه چوب کوتاه و بسیاری سلاح‌های دیگر است. وی با همین استاد همچنین به فراگیری چی کونگ درنای سفید، Qin Na، اساس‌های Tui Na و Dian Xue و درمان‌های گیاهی نیز پرداخت.

در ۱۶ سالگی در سبک یانگ^۱ Taijiquan تحت آموزش استاد Kao قرار گرفت. پس از آن دکتر یانگ فراگیری و تحقیق را نزد چند استاد و شاگرد ارشد انجام داد. استاد Li, Mao-Ching و آقای Wilson Chen در تایپه ادامه داد. استاد Li تایپی چی جوان را به استاد مشهور Han, Ching-Tang فرا گرفته بود و آقای Chen تایپی چی جوان را از استاد Chang, Xiang-San آموخته بود. دکتر یانگ در مجموعه تایپی چی با دستان خالی، Pushing hands، مجموعه مبارزه دو نفره، شمشیر تایپی چی، سابِر تایپی چی و تایپی چی چی کونگ به استادی رسید.

دکتر یانگ در ۱۸ سالگی برای تحصیل در رشته فیزیک به کالج Tamkang در تایپه رفت و در همان حین به فراگیری مشت بلند Chang Chuan شائولین سنتی به استادی Li, Mao-

۱. تایپی چی چون: این رشته بر اساس سیستم تبدیل فرانسوی متون چینی به انگلیسی در ایران به تایپی چی جوان

Ching در کلوپ Guoshu کالج تامکانگ (۱۹۶۴-۱۹۶۸) پس از میلاد) پرداخت و هم‌زمان به‌عنوان استادیار نیز تحت نظر استاد لی فعالیت می‌نمود. در سال ۱۹۷۱ او دوره فوق‌لیسانس فیزیک خود را در دانشگاه ملی تایوان به اتمام رساند و سپس از سال ۱۹۷۱ تا ۱۹۷۲ در نیروی هوایی چین به خدمت پرداخت. در دوران خدمت، وی در مدرسه عالی نیروی هوایی چین به آموزش فیزیک و همچنین Wushu پرداخت. پس از پایان خدمت افتخار آمیزش در ۱۹۷۲ برای تدریس فیزیک به کالج تامکانگ بازگشت و همچنین مطالعات خود را با استاد لی، مائو چینگ ادامه داد و سبک شمالی ووشو که شامل حرکات بی‌سلاح (به خصوص ضربات پا) و حرکات با سلاح‌های متفاوت است را آموخت.

دکتر یانگ در سال ۱۹۷۴ برای تحصیل در رشته مهندسی مکانیک در دانشگاه Purdue به آمریکا رفت. به‌عنوان دانشجویان، دکتر یانگ به آموزش کونگ فو پرداخت که منجر به تأسیس کلوپ تحقیقاتی کونگ فو چینی دانشگاه پوردو در بهار ۱۹۷۵ شد. وی همچنین در کلاس‌های واحدیندی ادامه داد، اما به‌طور خاص جوان تدریس می‌نمود و در ماه می سال ۱۹۷۸ مدرک دکترای مهندسی مکانیک را از دانشگاه پوردو دریافت کرد.

در سال ۱۹۸۰ دکتر یانگ با هیوستون رفت و در Texas Instruments مشغول به کار شد و در آنجا آکادمی شاولین کونگ فو یانگ Yang's Shaolin Kong Fu Academy را تأسیس کرد که پس از نقل مکانش به بوستن در ۱۹۸۲ به شارلرد سابقش، آقای Jeffry Bolt سپرده شد. در اول اکتبر ۱۹۸۲ همچنان که دکتر یانگ در بوستن به شغل مهندسی اشتغال داشت آکادمی هنرهای رزمی یانگ YMAA Martial Art Academy نیز تأسیس نمود.

دکتر یانگ در ژانویه سال ۱۹۸۴ از شغل مهندسی انصاف داد تا بتواند زمان و تمرکز بیشتری به تحقیق، تدریس و نوشتن در زمینه هنرهای رزمی اختصاص دهد. در مارس ۱۹۸۶ او ملکی در جاماییکا پلین در بوستون خریداری کرد و آن را به دفتر مرکزی، تشکل جدید، انجمن هنرهای رزمی یانگ اختصاص داد. این تشکل همچنان در حال توسعه بود و در اول جولای ۱۹۸۹، YMAA تنها به یک بخش از موسسه هنرهای شرقی یانگ YOAA تبدیل شد.

به‌طور خلاصه دکتر یانگ از سال ۱۹۶۱ با فراگیری ووشو چینی آغاز کرد. طی این مدت او ۱۳ سال به فراگیری شاولین درنای سفید، شاولین مشت بلند Changquan و تای چی جوان پرداخته است. او بیش از ۲۸ سال تجربه تدریس داشته است؛ ۷ سال در تایوان، ۵ سال در دانشگاه پوردو، ۲ سال در هیوستون، تگزاس و ۱۴ سال در بوستون، ماساچوست.

علاوه بر آن دکتر یانگ برای برگزاری سمینارهایی در سرتاسر جهان دعوت شده است تا دانش خود را در خصوص چی کونگ و هنرهای رزمی چینی با دیگران سهیم شود. کشورهایی که تا کنون از دکتر یانگ دعوت به عمل آورده‌اند شامل: کانادا، مکزیک، فرانسه، ایتالیا، لهستان،

انگلستان، ایرلند، پرتغال، سوئیس، آلمان، مجارستان، اسپانیا، هلند، لاتویا، آفریقای جنوبی و عربستان سعودی بوده‌اند.

از سال ۱۹۸۶، YMAA به یک سازمان بین‌المللی تبدیل شده است که هم اکنون دارای ۳۰ مدرسه در سطح دنیا در کشورهای لهستان، پرتغال، فرانسه، ایتالیا، هلند، مجارستان، آفریقای جنوبی، انگلستان، کانادا و ایالت متحده آمریکا است. بسیاری از کتاب‌ها و نوارهای ویدئویی دکتر یانگ به زبان‌های مختلفی مانند فرانسوی، ایتالیایی، اسپانیایی، لهستانی، چک، بلغاری و مجاری ترجمه شده است.^۱

www.ketab.ir

۱. انجمن هنرهای رزمی یانگ نمایندگی ایران در ژانویه سال ۲۰۰۶ میلادی تأسیس شد و اولین کتاب از آثار دکتر یانگ تحت عنوان پرورش انرژی حیاتی از طریق چی‌گونگ به ترجمه دکتر علیرضا بهشتی توسط نشر فراروان در سال ۲۰۰۲ میلادی به چاپ رسید. م.

مقدمه‌ی چاپ اول

از هنگامی که اولین کتابم "چی کونگ، تندرستی و هنرهای رزمی" منتشر شد، نامه‌های زیادی به دستم رسید و تماس‌های تلفنی بی‌شماری با من گرفته شد. تقریباً تمام آن‌ها از فوایدی که تمرینات چی کونگ معرفی شده در کتاب برایشان داشته است قدردانی می‌نمودند. تعداد زیادی از خوانندگان پزشکان غربی هستند که از تئوری چی کونگ استفاده می‌کنند و تمرینات آن را به بیماران آموزش می‌دهند و نتایج بسیار خوبی به دست می‌آورند. بسیاری از آن‌ها به من پیشنهاد کردند فیلم‌های ویدیویی تهیه کنم تا افراد بتوانند تمرینات را صحیح‌تر و کارآمدتر آموزش ببینند.

با این دلگرمی من مطالعات و تحقیقاتم را عمیق‌تر کردم و تلاش کردم درک بیشتری از تمرینات به دست آورم. پس از گذشت ده سال مطالعه و تحقیق تصمیم به انتشار این فیلم‌های ویدیو گرفتم. فیلم اول یکی از بنیادی‌ترین و معمول‌ترین تمرینات چی کونگ در چین "هشت قطعه زربفت" Ba Duan Jin را معرفی می‌کند. این سیستم توسط مارشال یوفی Marshal Yeuh Fei در زمان سلسله سونگ جنوبی (۱۲۷۹-۱۱۲۷ بعد از میلاد مسیح) برای حفظ سلامتی سربازانش ابداع شد. از آن زمان این تمرینات به متداول‌ترین تمرین در میان سربازان تبدیل شده است.

چند دلیل برای معرفی این مجموعه پیش از سایر تمرینات وجود دارد: ۱. آسان‌ترین و ساده‌ترین تئوری و روش آموزشی را داراست از این رو برای مبتدیان چی کونگ بهترین مجموعه است. ۲. اگر به‌طور منظم این مجموعه را کار کنید، در عرض چند ماه متوجه بهبود وضع سلامتی خود خواهید شد. ۳. همه افراد از جمله پیر و جوان، تندرست و بیمار می‌توانند آن را تمرین کنند. ۴. این مجموعه درک خوبی از تئوری زیربنایی چی کونگ به دست می‌دهد و در صورت تمایل می‌توان تمرینات پیشرفته‌تر را انجام داد.

اگرچه بهترین استفاده این کتاب همراه فیلم ویدیو است اما برای یادگیری، کتاب نیز به تنهایی قابل استفاده است. دیدن اجرای این تمرینات جزئی‌ترین سؤال‌ها را پاسخ می‌دهد و تمام ابهاماتی را که ممکن است با خواندن متون و حتی دیدن تصاویر ایجاد شود را از بین می‌برد. هرچند اگر متن را به دقت مطالعه کنید و قدم به قدم پیش بروید اصول را تا آن اندازه که بتوانید نهایت استفاده را از تمرینات ببرید درخواهید یافت.

اگر برای این نوع کتاب‌ها و نوارهای ویدیویی تقاضا به اندازه کافی باشد، YMAA یک مجموعه ادامه‌دار چی کونگ منتشر خواهد کرد. این کتاب‌ها مجموعه‌های مختلف چی کونگ را معرفی و پیشینه تئوری هر یک را شرح می‌دهند. در حال حاضر ارائه یک مجموعه شامل ده فیلم و کتاب از سطوح مبتدی تا پیشرفته مورد نظرمان است.

علاوه بر آن، من روی مجموعه کتاب‌هایی کار می‌کنم که در سطحی عمیق‌تر به بررسی شیوه‌های مختلف چی کونگ می‌پردازد. کتاب اول به تئوری اصلی یا ریشه چی کونگ می‌پردازد و به شما درکی کلی از تئوری و اصولی می‌دهد که در صورت تمایل به ادامه مطالعات‌تان ضروری است. دومین کتاب، مجموعه چی کونگ شستشوی مغز استخوان خواهد بود. چی کونگ مغز استخوان از زمان سلسله لیانگ یعنی بیش از هزار و چهارصد سال قبل در چین شناخته شده بود (هرچند عنوان کتاب راز حفظ می‌شد). درک این چی کونگ بسیار عمیق و سنگین است اما کسب مهارت در آن سلامت یک کودک را به شما اعطا می‌کند، مقاومت شما را در برابر بیماری‌ها افزایش می‌دهد و حتی موجب افزایش طول عمر می‌شود.

جلد سوم به چی کونگ بر اساس کار روی نقاط طب سوزنی خواهد پرداخت که به افراد در درک اصول اولیه طب سوزنی کمک خواهد کرد. چی کونگ درمانی از طریق فشار نقاط طب سوزنی، ریشه و اساس ماساژ ژاپنی سیاتزو Japanese Shiatsu Massage است. جلد چهارم چی کونگ و سلامتی است و شامل اصول پایه‌ای به همراه فرم‌های مختلف چی کونگ است که برای حفظ سلامتی و همچنین مقابله با برخی بیماری‌ها طراحی شده است. جلد بعدی به آموزش چی کونگ می‌پردازد که رزمی کاران می‌توانند از آن برای توسعه توان مبارزه بالقوه استفاده کنند. نظیر روش‌های آموزشی شاتولین چی کونگ، جاده آهنی و iron sand palm در جلدهای بعدی روش‌های تمرکز تبتی (ذن)، تائویستی و بودائی به شرح خواهند شد.

همان‌طور که می‌بینید این کار همت بلند می‌طلبد و من از هم‌اکنون می‌توانم برخی از مشکلات مالی و تکمیل برنامه در این راستا را پیش‌بینی کنم. برای YMAA و من چالش جدیدی خواهد بود و برای تکمیلش چندین سال تلاش خواهیم کرد. در هر حال با حمایت و تشویق شما هرچند این برنامه بیش از زمان پیش‌بینی شده به طول بیانجامد کار را به اتمام خواهیم رساند.

دو فصل اول این کتاب معرفی کوتاهی است که تاریخچه چی کونگ و مبانی نظری اولیه را شامل می‌شود و فصل‌های سه و چهار مجموعه نشسته و ایستاده هشت قطعه زربفت را مطرح می‌کند.

هشت قطعه زربفت تنها یک مورد از تمرینات متداول چی کونگ برای سلامتی است که در کتاب "چی کونگ و سلامتی" شاهد آن خواهید بود.

تمرین چی کونگ (که همان کار کردن با «چی» انرژی درون بدن است) علاوه بر اینکه موجب سلامتی و تعادل ذهنی شما می‌شود، می‌تواند بدون استفاده از دارو، شماری از بیماری‌ها را نیز درمان کند. چی کونگ از هر دو مدل مراقبه ساکن و روان بهره می‌جوید تا چرخه «چی» را افزایش داده و تنظیم نماید.

هنگامی که شما به صورت منظم تمرین نمایید، ذهن‌تان به تدریج به آرامش و صلح دست می‌یابد و در کل احساس می‌کنید وجودتان متعادل‌تر شده است. هرچند مهم‌ترین اثر تمرین منظم چی کونگ، کشف دنیای درون انرژی جسم‌تان است. با لمس کردن، احساس کردن و دریافت تجربیات، درونی‌تان، وارد مرحله جدیدی از شناخت ذهنی علاوه بر شناخت جسمانی خود می‌شاید. این دانش لمس کردن و آگاهی از درون که چینی‌ها هزاران سال است روی آن مطالعه می‌کنند عموماً توسط جهان غرب نادیده گرفته شده است. هرچند در جامعه پر ازدحام و مغشوش امروز این تمرینات اهمیت زیادی دارند. با آسودگی ذهنی و آرامشی که چی کونگ می‌تواند به شما ببخشد، قادر خواهید بود آرام‌تر باشید و کارهای روزانه را با لذت انجام دهید و حتی امکان دارد راه‌گشای شما به سمت سعادت حقیقی باشد.

من باور دارم برای جهان غرب بسیار ضروری است که هر چه سریع‌تر و در سطح گسترده به یادگیری، مطالعه، تحقیق و گسترش این دانش و در درونی بپردازد. من عمیقاً معتقدم این عمل می‌تواند برای کمک به مردم، خصوصاً جوانان، بسیار مؤثر باشد و آن‌ها را در مقابله با چالش‌های مخاطره‌انگیز و مغشوش زندگی‌شان یاری دهد. تمرینات عمومی چی کونگ فشار ذهنی که در جامعه رایج است را کاهش می‌دهد، کسانی که متأسفانه نیستند را یاری می‌کند و امکان دارد به این وسیله از میزان جرم و جنایت بکاهد. چی کونگ انرژی درونی را متعادل می‌نماید و می‌تواند بسیاری از بیماری‌ها را درمان کند. افراد مسن‌تر می‌یابند که این تمرینات سلامتی آن‌ها را حفظ می‌کند و روند پیر شدن را کند می‌کند. علاوه بر آن افراد کمک می‌کنند تا بر افسردگی و ترس غلبه نمایند و به صلح، آرامش و سعادت حقیقی دست یابند. من اطمینان دارم که مردم در جهان غرب نیز مانند میلیون‌ها نفر از مردم چین در می‌یابند که تمرینات چی کونگ بینش جدیدی از زندگی به آن‌ها می‌بخشد و به کلید حل بسیاری از مشکلات زندگی امروزه بدل خواهد شد.

به این دلایل من همواره در زمینه مطالعه، تحقیق و چاپ آموخته‌هایم بسیار تلاش نموده و می‌نمایم. هرچند پس از چند سال که از فعالیت‌هایم می‌گذرد احساس می‌کنم کاری که انجام داده‌ام بسیار آهسته و کم‌رنگ بوده است. من و تعداد اندک افرادی مانند من که در زمینه

گسترش چی کونگ در سطح جهان فعالیت می‌کنیم قادر نیستیم به خودی خود این امر را به خوبی به پیش ببریم و نیازمند حضور افراد فعال بیش‌تری در این زمینه هستیم به خصوص نیاز به مشارکت و همکاری دانشگاه‌ها و سازمان‌های درمانی در این زمینه داریم.

در آخر یک نکته برای شما که مشتاق به مطالعه و تحقیق در زمینه این دانش نو هستید، اگر امروز آغاز کنید نسل آینده شما را پیشگامان برداشت علمی از چی کونگ خواهند دانست. علاوه بر این، افزون بر بهبود سلامت خود، افزایش ادراک خود از هستی را با بالا بردن ذخیره سعادت و سادگایی در جهان سهمیم خواهید شد.

www.ketab.ir