

سرشناسه : استنود، استفن، ۱۹۴۵-م

Stenudd, Stefan

عنوان و پدیدآورنده : انرژی زندگی / استفان استنود؛ مترجم محمد رمضان پور مرندی.

مشخصات نشر : تهران؛ ویستآذر، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری : ۹۱ ص: مصور (بخشی رنگی).

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت : عنوان اصلی: Qi: increase your life enery, c 2008

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۹۱۰۵۸-۵-۷

موضوع : فلسفه چینی) - Qi (Chinese Pgilosophy) - چی کنگ -

Qi - نیروی حیاتی - Vital force

شناسه افزوده : رمضان پور مرندی، محمد، ۱۳۴۹ - ، مترجم

رده بندی کنگره : ۱۶۱۵ نف ۹ چ / B ۱۲۷

رده بندی دیویی : ۱۸۱ / ۱۱

شماره کتابشناسی ملی: ۴۸۲۱۹۴۱



ویستآذر
۱۳۸۵

انرژی زندگی

مترجم : محمد رمضان پور مرندی

ناشر : انتشارات ویستآذر

نوبت چاپ : اول - ۱۳۹۶

تیراژ : ۱۰۰۰ نسخه

قیمت : ۱۲۰۰۰۰ ریال

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۹۱۰۵۸-۵-۷

فهرست مطالب

۱		رمز گشایی واژه "کی"
۲		واژه "کی" در زبان ژاپنی
۳		روح و تنفس
۴		اثر (اثر):
۶		اجازه دهید وجود داشته باشد
۷		کانالهای انرژی
۸		چاکرا
۱۷		نقطه مرکزی
۱۹		کشتار برنج درخشان
۲۰		مارپیچ
۲۲		چگونه جریان انرژی "کی" را در بدن بیدار و افزایش دهیم
۲۳		چی انرژی زندگی
۲۳		مانع اول
۲۵		تنظیمات برای تمرینات جریان انرژی کی
۲۶		زمان
۲۸		لباس مورد استفاده
۲۹		تمرین استقرار "کی"
۳۳		تمرین دوم

۳۵	تمرین سوم
۳۷	تمرین چهارم
۳۸	تمرین پنجم
۴۱	تمرین ششم
۴۴	تمرین هفت
۴۶	تمرینات ۱-۷
۴۷	تمرین ۲-۷
۵۰	تمرین ۵-۷
۵۱	تمرین هشتم
۵۲	تمرین نهم
۵۴	تمرین تنفس
۵۵	تمرین تنفس برای جریان "کی" ۱
۵۷	تمرین تنفس برای جریان "کی" ۲
۵۹	تمرین تنفس برای جریان "کی" ۳
۶۱	تمرین تنفس برای جریان "کی" ۴
۶۳	تمرین فرمت جریان "کی"
۶۴	ورزش فرم ۱ "کی"
۶۶	ورزش فرم ۲ "کی"
۶۸	ورزش فرم ۳ "کی"
۷۰	ورزش فرم ۴ "کی"
۷۲	ورزش فرم ۵ "کی"

۷۳ ورزش فرم ۶ "کی"

۷۵ تمرین چپ مرکزی

۷۸ حال یک سوال :

۷۸ تمرین چپ مرکزی ۱

۷۹ تمرین چپ مرکزی ۲

۸۱ تمرین چپ مرکزی ۳

۸۳ تمرین چپ مرکزی ۴

www.ketab.ir