

چی گونگ

برای سلامتی و تداوم

راهنمای عملی برای زنان

نویسنده: دבורا دیویس

مترجم: فریبا مصطفوی



نشر مهرنوروز

۱۴۰۰



نشر مهرنوروز

سرشناسه:

دیویس، دیورا اتکینسون، ۱۹۵۴-م.

عنوان و نام پدیدآور:

چی گونگ برای سلامتی و تداوم: راهنمای عملی برای زنان / نویسنده دیورا دیویس؛ مترجم فریبا مصطفوی.

مشخصات نشر:

تهران: مهر نوروز، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری:

۲۳۶ ص.: مصور.؛ ۱۴۰۵/۲۱/۵/۵ م.

شابک:

۹۷۸-۶۲۲-۷۳۲۲-۱۷-۰

وضعیت فهرست نویسی:

فیبا

یادداشت:

Women's Qigong for Health and Longevity: A

یادداشت:

عنوان اصلی: Women's Qigong for Health and Longevity: A

یادداشت:

۲۰۰۸, Practical Guide for Women Forty and Older

موضوع:

کتابنامه: ص. ۲۳۵ - ۲۳۶

چی گونگ

Qi gong

زنان میانسال -- بهداشت

Middle aged women -- Health and hygiene

مصطفوی، فریبا، ۱۳۴۱ - مترجم

شماره افزوده:

RA۷۸۱/۸

رده بندی کنگره:

۶۱۳۱۱۲۰۸۴

رده بندی دیویی:

۶۷۵۶۹۵۷

شماره کتابشناسی ملی:

فیبا

اطلاعات رکورد کتابشناسی:

عنوان:

چی گونگ برای سلامتی و تداوم

نویسنده:

دیورا دیویس

مترجم:

فریبا مصطفوی

طراحی جلد:

بهنام زنگی

صفحه آرای:

مهر نوروز

چاپ نخست:

۱۴۰۰

شابک:

۹۷۸-۶۲۲-۷۳۲۲-۱۷-۰

حق چاپ و نشر برای نشر مهرنوروز محفوظ است

تلفن: ۸۸۵۱۳۹۰۶ . دورنگار: ۸۸۵۱۱۸۰۷

www.mnbook.ir . info@mnbook.ir

دفتر مرکزی فروش:

تهران، خیابان دکتر بهشتی، خیابان کاوسی فر

کوچه آریا وطنی، شماره ۱۹، واحد ۱۰۱

@mehrenorouzpub

فهرست مطالب

درباره‌ی چی گونگ / ۸

مقدمه مترجم / ۹

مقدمه نویسنده / ۱۱

نحوه‌ی استفاده از این کتاب / ۱۷

بخش اول: منشاء چی گونگ / ۲۵

چی گونگ را بخشی از زندگی خود کنید / ۲۷

بدن پر انرژی / ۲۸

کاوش «چی» / ۳۷

فعالسازی انرژی / ۴۲

ایستایش / ۵۱

مراقبه و انگاشت‌ها / ۵۷

عناصر شفابخش پنج گانه / ۶۶

شش صوت شفابخش / ۸۴

بخش دوم: سالم، متناسب و جذاب در هر سنی / ۹۹

زن پویا / ۱۰۱

عبور دلپذیر / ۱۱۰

زن خردمند / ۱۱۹

زن حکیم / ۱۲۹

بخش سوم: خود شفافبخشی برای بانوان / ۱۳۵

بیماری پیش قاعدگی / ۱۳۷

سلامتی پستان / ۱۴۸

افسردگی / ۱۶۱

یائسگی / ۱۷۱

بی خوابی / ۱۸۱

سرطان پستان و دیگر انواع سرطان / ۱۹۱

سلامت قلب و فشار خون بالا / ۲۰۱

پوکی استخوان / ۲۱۴

بازیابی نیروی جنسی / ۲۲۲

پیوست / ۲۲۹

برنامه‌ای برای چی گونگ روزانه / ۲۲۹

مآخذشناسی / ۲۳۵

مقدمه مترجم

"این انرژی ذاتی زنان است که انرژی می‌دهند"

پس از سال‌ها تمرین و ممارست با هنرهای رزمی و مجموعه‌ای از تمرینات تایجی و چی‌گونگ و به‌عنوان زنی که عرصه‌های مختلف سنی و اجتماعی و فرهنگی را گذرانده است؛ اکنون به این نتیجه رسیده‌ام که اگر یک زن تا آخرین روز زندگی خویش می‌خواهد موثر و پویا باشد، انجام برخی از تمرینات از شام شب هم واجب‌تر است. البته که این تمرینات وابسته به جسم، زمان و توان است، حتی فرقی نمی‌کند که شما زن یا مرد هستید؛ اما مهم است که یک انسان هستید.

با پیدا کردن این کتاب، فکر کردم که می‌توانم منبعی در اختیار انسان‌های سرزمینم، از جمله بانوان قرار دهم که خود را دوست داشته باشند. با تمرین‌های روزانه‌ای که در این کتاب معرفی شده است، شما با نکات ظریف و دقیق بدن خود مانوس‌تر خواهید شد و یاد می‌گیرید که چه اندازه، کجا و کی از تعادل خارج هستید.

در طب چینی مجموعه‌ای از انواع ماساژها، انواع مراقبه، انواع تمرینات سالم‌سازی از جمله چی‌گونگ وجود دارند که البته در این کتاب نمی‌خواهد به طب چینی بپردازد. اما مجموعه‌ی کاملی از تمرینات و توضیحات شفابخش برای رهایی از بسیاری بیماری‌ها، به‌خصوص برای زنان آورده شده است.

همان‌طور که در فصل پانزده آمده: چی‌گونگ شما را یاری می‌دهد تا به ژرفای

احساسات خویش دست یافته و رکود ذهن، عواطف و پیکرتان را آزاد سازید. تحرک در شرایطی ناامیدانه، شما را مجاز می‌سازد بین درون‌گرایی و فعالیت‌های خود، ایجاد توازن کرده و با تسلیم گشتن در برابر احساسات‌تان به ابراز آزادانه‌ی آنان در حین انجام تمرین‌ها بپردازید.

به یاد داشته باشید که شما نگهبانان سلامت خویش هستید. چی گونگ بیمار را تشویق می‌کند تا با متمرکزسازی انرژی و پاکسازی سموم، جلای احساسات و تقویت ایمنی، اثر بیماری را خنثی سازد.

چی گونگ به شما در دادوستد جنسی با همراه‌تان کمک می‌کند. چی گونگ عوارضی مثل «سرشانه پنجاه ساله» را تشخیص و مداوا می‌کند. شما با پرداختن به این تمرینات می‌توانید با انواع سرطان تخمدان، زهدان و پستان مبارزه‌ای دوستانه داشته باشید. مطمئن باشید پروژک پاسخ مناسبی نیست، پس برای درمان افسردگی و بی‌خوابی به پرورش ذهن / جسم / کنش خود بپردازید.

www.ketab.ir

شاد باشید
فریبا مصطفوی
مربی بین‌المللی تای چی و چی گونگ