

# ای اف تی و تنظیم چاکراها

نویسنده: مایکل هترینگ

ترجمه: سید پور آزاد

دین  
دین زیبا

عنوان و نام پدیدآور: مایکل هترینگ، لاراف تر و تنظیم چاکراها /

نویسنده: مایکل هترینگ؛ مترجم: مصدورپور آزاد

مشخصات نشر: تهران: نشر ذهن زیبا، ۱۳۹۷

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۸۰۱-۴۴-۴

وضعیت فهرست‌نویس: فیا

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۹ لاف ۹۹۹/۵۲ RZ

رده‌بندی دریدر: ۶۱۵/۸۵۲

شماره کتابشناسی: ۵۱۳۲۵۸۵

ای اف تی و نظام چاکراها

مایکل هترینگ

ترجمه: محمودپور آزاد

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

ناشر: ذهن زیبا

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

تهران - تهرانپارس - خیابان فرجام - خیابان سراج

کوچه شهید ذاکری - پلاک ۵۹

۷۷۷۱۹۸۲۸ - ۷۷۷۱۰۵۷۵

## فهرست

|    |                              |
|----|------------------------------|
| ۹  | ..... مقدمه                  |
| ۱۵ | ..... ای از آن، تی، نیست؟    |
| ۱۹ | ..... چکار تمرین کنیم؟       |
| ۲۱ | ..... روش                    |
| ۲۵ | ..... چاکراها                |
| ۲۷ | ..... چاکرای اول (مولادهارا) |
| ۲۸ | ..... چاکرای دوم (سوادهیستا) |
| ۲۹ | ..... چاکرای سوم (مانی پورا) |
| ۳۰ | ..... چاکرای چهارم (آناهاتا) |
| ۳۱ | ..... چاکرای پنجم (ویشودهی)  |
| ۳۲ | ..... چاکرای ششم (آجنا)      |
| ۳۳ | ..... چاکرای هفتم (ساهیسرا)  |
| ۳۵ | ..... نقاط ضربه زدن          |
| ۳۹ | ..... روش انجام کار          |
| ۴۱ | ..... چاکرای ریشه            |
| ۴۷ | ..... چاکرای خاجی            |

۵۳.....چاکرای شبکه خورشیدی

۵۹.....چاکرای قلب

۶۵.....چاکرای گلو

۷۳.....چاکرای چشم سوم

۷۹.....چاکرای تاج سر

۸۵.....نیجه گیری

www.ketab.ir

## مقدمه

تکنیک رهاسازی عاطفی (ای اف تی) روشی ساده و قدرتمند در مهارت‌های خودیاریگری است. چیزی که باعث می‌شود این روش ساده مؤثر باشد ارتباط مستقیم آن با سیستم انرژی مریدین‌هاست که معمولاً در طب سنتی چینی از آن استفاده می‌شود. در طب چینی، باور به تأثیر مستقیم مریدین‌ها بر کالبد فیزیکی زمانی و به طور بالقوه بر کالبد معنوی‌مان وجود دارد. ما می‌توانیم با این رویکرد به سطوح عالی‌تر وجودمان دسترسی داشته باشیم و شفا را از آن حیطه جاری کنیم.

چهار لایه، سطح یا بعد اصلی در انسان وجود دارد که عبارتند از کالبد فیزیکی، کالبد عاطفی، کالبد ذهنی و کالبد معنوی. زمانی که بیمار هستیم یا به نحوی تعادل مان به هم می‌ریزد غالباً به دلیل وجود اختلال در یکی از این سطوح است. این اختلال می‌تواند فقط در یک سطح باشد یا در سطوح دیگر نیز پخش شده باشد؛ بنابراین در فرایند درمان کار با روش یا سیستمی شفاف‌بخش که سطوح بیشتری را در بر می‌گیرد بهتر است. زیرا شانس بیشتری در درمان و برقراری تعادل در آن لایه‌ها را دارد.

در اغلب موارد، ما مشکلات را فقط در یک سطح درمان می‌کنیم اما این امکان وجود دارد که ذات اصلی اختلال در آن لایه نباشد؛ برای مثال:

اگر نوعی بیماری پوستی یا جوش داشته باشیم، به متخصص پوست مراجعه می‌کنیم و او کرمی برای دفع جوش‌هایمان تجویز می‌کند.

این کرم در بهبود سطح فیزیکی بدن مؤثر است و ظاهراً برای چند روز یا حتی چند هفته کار می‌کند؛ ولی اگر ظهور جوش یا بیماری پوستی به دلیل وجود اختلال در سطح ذهنی باشد دوباره جوش‌ها بر خواهند گشت. برای مقابله با تمام بیماری‌ها و اختلالات بهتر

است از روشی که لایه‌ها را هم‌زمان در بر می‌گیرد استفاده کنیم. اگر این کار را انجام دهیم احتمال بهبودی سریع بسیار بیشتر است. باید ذکر کنیم که بعضی از بیماری‌های جدی یا مزمن به سادگی قابل درمان نیستند زیرا ممکن است دلایل بسیار ریشه‌دار داشته باشند یا صرفاً به دلیل کهنوت است و بدن در روند انحطاط قرار دارد.

اما این بدان معنی نیست که کسی که تحت تأثیر این گونه بیماری‌هاست نتواند خوشبختی و آرامش را در زندگی تجربه کند. گاهی یک بیماری فرصتی را فراهم می‌کند تا به زندگی با دید عمیق‌تر بنگریم و آن را با راهنمایی‌های درست بپذیریم.

اگر کالبد فیزیکی مریض یا ضعیف باشد باز می‌توان آرامش را درون کالبد معنوی و ذهنی یافت؛ بنابراین می‌توان گفت که قوی‌ترین و مؤثرترین سطح انسان سطح معنوی است.

اگر از کالبد معنوی در سطح بالاتری از بودش آگاه شویم؛ اغلب بازسازی کامل برای بدن و ذهن رخ می‌دهد.

به این ترتیب اگر بیماری یا اختلالی دارید که نتوانسته‌اید در سطح فیزیکی یا ذهنی آن را درمان کنید بهترین راه ورود به حوزه معنوی است.

اما چگونه انجام دهیم؟

این فرآیند شامل خودآموزی مستمر، مراقبه و کار با انرژی (چاکرا، مریدین، حوزه‌ی آگاهی و غیره) است. رها کردن باورهای کهنه، غرق شدن بیشتر در معنای زندگی و با زیر سؤال بردن رابطه‌ی سرطخ خود با زندگی و کشف ارتباط واقعی با زندگی، اجازه می‌دهد تا بازسازی اتفاق افتد.

«ای اف تی» چاکرا، از «ای اف تی» به روش جدید و پویایی استفاده می‌کند؛ و هر چهار لایه وجودی انسان را دربرمی‌گیرد. در این روش هر سه کالبد فیزیکی (ماهیچه‌ها)، کالبد عاطفی (احساسات)، کالبد ذهنی (افکار) و کالبد معنوی (چاکرا) درگیر هستند؛ در نتیجه پتانسیل بهبودی عمیق و پایدار به طور چشمگیری افزایش می‌یابد.

در دسترس بودن این روش یکی از بهترین ویژگی‌های آن است؛ تقریباً همه جا می‌توانید تمرین کنید و فقط حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه طول می‌کشد تا از طریق چاکرای مورد نظر عمل ضروری را انجام دهید.

تأثیرات بعد از تمرین در هر فرد متفاوت است. رایج‌ترین واکنش بعد از ضربه زدن به چاکراها احساس آرامش عمیق است.

اگر بعد از ضربه زدن احساس خواب آلودگی کردید به شما پیشنهاد می‌کنم که آن را کاملاً بپذیرید، به راحتی دراز بکشید و چشم‌های خود را برای چند دقیقه ببندید؛ و هروقت بدنتان آماده بود بلند شوید

همچنین ذهن نیز بعد از یک جلسه ضربه زدن تمایل به سکون دارد، اگر ذهنتان آرام شد بگذارید آرام بماند. سعی نکنید دوباره با افکار اشباعش کنید. به مادگی به فضای خالی اجازه دهید به طور طبیعی در داخل ذهنتان قرار گیرد. بعد از هر جلسه خود را به چیزی مجبور نکنید فقط بگذارید همه چیز به طور طبیعی انجام شود.

من در این روش مزیت‌های بسیاری مشاهده می‌کنم و از صمیم قلب امیدوارم در مسیر صلح و شفا موفقیت‌های شگرفی نصیبتان شود.

«به امید شادمانی همه ی خالقان»