

تنفس با انرژی کی

مؤلف:

کوئیچی تاکه

مترجمین :

عادل شیرازی

عارف شیرازی



توهی، کوچی، ۱۹۲۰ - ۲۰۱۱ م.	سرشناسه
Tōhei, Kōichi	عنوان و نام پدیدآور
تنفس با انرژی کی/ مولف کوچی توهه؛ مترجمان عادل شیرازی، عارف شیرازی.	مشخصات نشر
تهران: صفر تا صد، ۱۳۹۷.	ه شخصیات ظاهری
۱۴۹ ص.: مصور. ۱۴/۵ × ۲۱/۵ سم.	شابک
۹۷۸-622-95117-7-0:	وضعیت فهرست نویسی
فیبا:	یادداشت
کتاب حاضر از متن انگلیسی اثر تحت عنوان "Ki breathing" به فارسی ترجمه شده است.	یادداشت
چاپ قبلی: مینوفر: ۱۳۹۷.	موضوع
انرژی درمانی	موضوع
Energy medicine	موضوع
روانپزشکی	موضوع
Mental health	موضوع
شیرازی، عارف، ۱۳۷۰ -، مترجم	شناسه افزوده
شیرازی، عارف، ۱۳۷۲ -، مترجم	شناسه افزوده
۱۳۹۷: ۹ ت/ ۱۶ ت RZY	رده بندی کنگره
۵۳/۶۱۵:	رده بندی دیویی
۵۵۷۳۴۳۵:	شماره کتابشناسی ملی

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق است به انتشارات صفر تا صد.

هرگونه کپی بدون اجازه کتبی از ناشر پیگرد قانونی دارد.

تنفس با انرژی کی

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد، نوبت چاپ: اول، سال چاپ: ۱۳۹۷، قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

پیشگفتار

کتاب روبرو که در وصف انرژی موسوم به "کی" که در فرهنگ ژاپنی از انرژی های هستی است توسط استاد کوئچی توهه از اساتید برجسته آیکیدو نوشته شده است. این کتاب توسط دو تن از اساتید مطرح آیکیدو ایران به نام های عادل شیرازی و عارف شیرازی (برادران شیرازی) به فارسی برگردانده و با توجه به تخصصی بودن موضوع که ب، با وسواس هر چه تمام تر ترجمه آن انجام شده است.

مزم ذکر است که مباحث مشروحه در کتاب، پیشتر توسط این اساتید در کنفرانس ها و کنگره های گوناگون تدریس گشته و همچنین در کتاب "آرامش و سلامتی با تغذیه و ورزش" با قلم اینان به این کتاب اشارتی شده است.

امید است که با مطالعه این اثر بتوانیم گامی در جهت پیشرفت روانشناسی تمرکز و رسیدن به زندگی پایدار، سالم و عیبی برداریم.

این کتاب اولین نسخه از ترجمه فارسی آن خوان فوق می باشد.

برای ارتباط با برادران شیرازی می توانید از پل های ارتباطی ذیل استفاده کنید.

۰۹۱۲۱۵۰۶۲۵۶

۰۹۱۲۸۰۳۵۴۴۸

www.AdelShirazy.ir

www.ArefShirazi.ir

فهرست

- مقدمه ای از زبان استاد توهه ۱
- زندگینامه نویسنده ۷
- فصل اول : یکپارچگی انسان با جهان ۱۵
- ۱-۱- تنفس کی جهان از طریق بدن شما ۱۷
- ۱-۲- ارسال انرژی "کی" بیشتر، دریافت "کی" بیشتر ۱۸
- ۱-۳- ذهن قدرت های ناشناخته ای دارد ۲۰
- ۱-۴- رچه اطرافتان هست را مثبت کنید ۲۵
- ۱-۵- ثبت سیدحت در شرایط نامطلوب ۲۶
- ۱-۶- محدودی ذهن خود را بشناسید ۲۸
- ۱-۷- طریقت مثبت تفکر با تو به عالم هستی ۳۱
- ۱-۸- ذهن عامل حرکت بدن ۳۴
- فصل دوم : وضعیت صحیح بدن، آسایش سلامتی ۳۹
- ۲-۱- جلوگیری از مشکلات و بیماری با وضعیت صحیح بدن ۴۰
- ۲-۲- فهم وضعیت طبیعی ۴۱
- ۲-۳- مفهوم آزمایش کی ۴۷
- ۲-۴- شی سی دو معنی دارد ۵۰
- ۲-۵- چگونگی حمل اجسام سنگین ۵۲
- فصل سوم : هماهنگی جسم و ذهن با جهان ۵۷
- ۳-۱- چهار اصل اساسی برای هماهنگی ذهن و جسم ۵۸
- ۳-۱-۱- تمرکز ذهن روی نقطه ای در پایین ناف ۵۹
- ۳-۱-۱-۱- معنای یک نقطه در پایین ناف ۶۰
- ۳-۱-۱-۲- دیگ جادویی ۶۲

- ۱-۱-۳- همواره بر روی تک نقطه پایین ناف تمرکز کنید..... ۶۳
- ۱-۲- آرامش قدرتمندترین حالت..... ۶۵
- ۱-۳- آرامش حیات، حالت طبیعی و اصیل ما..... ۶۶
- ۱-۴- گسترش کی..... ۶۸
- فصل چهارم: اکسیر حیات در تنفس کی..... ۷۱
- ۱-۴- تنفس کامل بدن با تنفس داخلی..... ۷۲
- ۴-۱- تنفس با هماهنگی ذهن و جسم..... ۷۴
- ۴-۳- ب وضعیت بدن با هماهنگی ذهن و جسم..... ۷۵
- ۴-۴ بازدم آرامش..... ۷۸
- ۴-۵ بازدم طبیعی..... ۷۹
- ۴-۶ تنفس طبیعی..... ۸۱
- ۴-۷ دم طبیعی، بازدم طبیعی..... ۸۳
- ۴-۸ برنامه ای برای تنفس کی..... ۸۶
- ۴-۹ افزایش قدرت حیات..... ۸۸
- ۴-۱۰ تنفس کی در حالت خوابیده..... ۸۹
- ۴-۱۱ از خستگی روزمره رها شوید..... ۹۰
- ۴-۱۲ رشد قدرت در سلامتی..... ۹۳
- فصل پنجم: داشتن زندگی طبیعی لازمه حفظ سلامتی..... ۹۵
- ۵-۱ بیداری صبحگاهی با ذهن مثبت..... ۹۶
- ۵-۲ ذخیره کی خود را در خواب شارژ کنید..... ۹۸
- ۵-۳ آغاز روز جدید پیش از ورود به رختخواب..... ۱۰۲
- ۵-۴ خوردن غذا برای قدرشناسی از جهان..... ۱۰۴
- ۵-۵ اصل عدم اختلاف..... ۱۰۵

فصل ششم: قدرت بخشیدن به نیروی زندگی..... ۱۱۳

۶-۱- خویش "کیاتسو"..... ۱۱۴

۶-۲- کیاتسو برای چشم ها..... ۱۱۵

۶-۳- کیاتسو برای سر..... ۱۱۷

۶-۴- کیاتسو در شانه..... ۱۱۹

۶-۵- کیاتسو برای شکم..... ۱۲۰

۶-۶- کیاتسو برای پا..... ۱۲۲

۶-۷- کیاتسو برای ران..... ۱۲۳

۶-۸- از سلاخی زنت برید..... ۱۲۵

۶-۹- پنج عمل اساسی تنفس کی..... ۱۲۶

پیوست: شیوه‌های سانس در سبک، کوئچی توهه..... ۱۲۷

۱- روش اول تنفس کی..... ۱۲۹

۲- روش دوم تنفس کی در سبک ته..... ۱۳۹

۳- هماهنگی میان آرامش و عمل..... ۱۴۰