

Cosmic Healing I

Cosmic Chi Kung



Mantak Chia

Cósmico Cura I

Cosmic Chi Kung

Mantak Chia

Editado por
Colin Campbell

Copy Editor: Colin Campbell

Editor Assistente: Matt Gluck

Contribuindo Editor: Kendra Moshe

Computação Gráfica: Raruen Keawpadung

Fotógrafo: Saysunee Yongyod

Projeto e Produção: Saniem Chaisarn

Ilustrações: Udon Jandee

Final Edição: Jean Chilton

Gerente de Projetos: W.U. Wei

© North Star Confiança

Publicado pela primeira vez em
2001 por:

Universal Tao Publications
274/1 Moo 7, Luang Nua,
Doi Saket, Chiang Mai, Tailândia 50220
Tel (66) (53) 865-034 e 495-596 495-852 Fax
Email: universaltao@universal-tao.com

ISBN: 974-87672-5-6

Biblioteca do Congresso Número de catálogo:

Fabricados na Tailândia
Primeira impressão, 2001

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida em qualquer forma sem expressa autorização por escrito da autor, exceto para breves citações incluídas em artigos críticos e resenhas.

Conteúdo

Sobre o autor	9
Agradecimentos	12
Palavras de cautela	13
Capítulo I	
Cura Cósmica	
Cosmic Cura Chi Kung no Sistema Tao Universal	14
Fundação do Sistema Tao Universal	14
Sorriso Interior Cósmico e os Seis Sons de Cura	15
Ferro Shirt Chi Kung e Respiração Óssea	15
Etapas da Masterização Chi	16
Quatro seções de Cura Cósmica	17
Conectando-se o Céu ea Terra	17
Abrindo a Ponte e Canais Reguladores & Estendendo seus Para o exterior Chi	18
Abertura e energização do Governador e Canais funcionais	18
Ativando Um Dedo Arte e do Cinturão Chi	18
Capítulo II	
Preparando-se para Cosmic Chi Kung	
Práticas preparatórias	
Aqueça o Fogão	
Transformar energia sexual	19
Encher as juntas com Chi	19
Respiração Óssea e Medula lavagem	20
Osso	21
Marrow lavagem	21
Marrow Heavenly lavar com Luz Violeta	21
Microcosmic	23
	23
	25
Capítulo III	
Cosmic Chi Kung	
Abrindo as três Tan Tiens nas seis direções	27
Introdução	27
Relaxamento, Letting Go, Rendição e Ego	28
Mente, órgãos e órgãos sexuais	28
Abrindo as três Tan Tiens	30
Prática Combinado	32
Warm Up Exercícios	32

Verdadeira respiração - respirando pele	33
Prática Diária: Abertura, Conexão e Ativação Chi Dentro & Cosmic carregamento	34
Relaxe e deixe ir - Sorria para se conectar com Universo Dentro	41
Tan Tien Consciousness: The Second Cérebro	37
Três mentes em uma só: 'Yi' Power	44
Ativação das seis direções e os três incêndios	45
Direção Abaixo	45
Direção frente e Tan Tien Fogo	46
Direção de volta e Rim Fogo	47
Fogo Coração	48
Fogo Sagrado (Chi Fogo)	49
Abrir o Terceiro Olho	49
Direção frente: Push / Pull Prática Mestre	51
Direções Esquerda e Direita	52
Direção Acima	53
Abra o	54
Abra o canal central e do períneo	56
Tan Tien eo Universo	57
Abra as três Tan Tiens	59
Alto Tan Tien - meio das sobancelhas	58
Médio Tan Tien - Heart Center - Mente Consciente	61
Recarregue e corte em torno das axilas	62
Abaixe Tan Tien - Umbigo - Mente consciência	63
Ative Chi nos ossos dos quadris, pernas e sacro	64

Capítulo IV

Sessão Geral Cura

Três Mentes em uma Mente (Introdução)	68
Ative as seis direções (Introdução)	68
Ative as três fogos (Introdução)	68
Ligando Estrelas Pessoais, os Corpos Energéticos eo Universo (Introdução)	69
Círculo de Proteção e Chi Field (Introdução)	69
Fogo Sagrado ou Chi	69
Chi (Sagrado) Prática de água (Introdução)	69
Vazio e Fill (Introdução)	70
Limpe com Luz Verde (Introdução)	70
Limpe com Light Blue (Introdução)	70
Carga com Luz Violeta (Introdução)	70

Conteúdo

Capítulo V

Cura Cósmica I - Básico

Fonte de Chi e Cores	126
Terra Chi	127
Ser humano e natureza Chi	128
Solar Chi	128
Simples	128
Informações Gerais	128
Cura Cores	129
Branco	129
Azul	129
Verde Chi	129
Red Chi	130
Tangerine Chi	131
Amarelo	131
Violeta Chi	131
Dourado	133
O Baço	133
Cósmicos cura planetária Cores	134
Resumo - Trabalhando com cores	135

Capítulo VI

Sessão de Cura Individual

Poderoso faca	138
Esboço da Prática	139
Energizando e ativando o sistema imunológico	141
Esboço da Prática	142
Limpeza da Técnica Órgãos internos	143
Cura algumas doenças comuns	143
Geral	145
Esboço da Prática	146
Limpeza da Medula Espinhal	149
Limpeza do sangue (Pulmões)	150
Esboço para limpeza do sangue / Lungs	150
Circulatório / System coração	151
Estômago	151
Aliviar a dor: Chi Azul	152
Dor de cabeça: Luz verde esbranquiçada e luz azul esbranquiçada Chi	153
Dor de cabeça: Luz esbranquiçada Azul Verde e Violeta Chi	153
Dor de dente: Luz verde esbranquiçada e Chi Azul	153
Osso quebrado: Orange - Chi amarelo	153
Voltar Injury: A luz esbranquiçada azul e verde violeta Chi	154

Cistos: Luz verde e azul Chi	154
Infecção e inflamação: Green Light Chi	154
Febre	154
Insônia: verde e azul	155
Zumbido	155
Coagulação do sangue: Azul Chi - Queimaduras frescos: verde e azul Chi	155
Antigo pequenas queimaduras: verde e vermelho Chi	155
.....	156
Antigo queimaduras graves: verde e vermelho Chi	156
Old Wounds: verde e vermelho Chi	156
Alguns pontos específicos e Doenças:	157
Solar Plexus: Azul Chi	157
Infecção da pele: Azul Chi	158
Olhos: Verde Chi	158
Orelhas: Violeta Chi	159
Resumo da Sessão de Cura Individual	
Capítulo VII	
Técnicas manuais diferentes	
Esqueça seus Palms	165
Não focar a sua mente por parte doente	165
A cura cósmica é Ensino	165
Chi Kung Diagnóstico: Scanning mão	166
Variações gerais no campo da energia	166
Mão de digitalização dos órgãos internos	167
Capítulo VIII	
Cosmic Chi Kung da palma e Formação Dedo	
Por que nós praticamos o Cosmic Chi Kung	169
Abertura Heaven and Earth Force no Palmeiras - o céu ea terra Espirais	170
Célula	171
Mente, olhos, coração e Intenção (YI)	172
Conectando a Ponte	173
Cosmic Chi Kung Preparação	174
Cosmic Chi Kung Preparação Permanente	175
Abertura para o Céu, a Terra ea Natureza	176
Esboço da Prática	176
Parte I - Abertura ao Céu, Terra e Cosmic Chi	177
Abertura Movimentos	177
Movimentos centrais da Parte I	182
Fechando Movimentos	183
Parte II - Abertura da Ponte e Canais Reguladores	189
Teoria	189

Conteúdo

Funções gerais dos oito canais extraordinários	190
Os Oito Canais Extraordinários e Chi Kung	193
Funções especiais da ponte e Regulador Canais	193
Ponte Canais Yin e Yang Chiao Mo Função	193
	195
Prática	196
Parte III - abertura dos canais Funcional e Governador	205
Teoria: Os Canais Funcional e Governador	205
Chi Bola	206
Parte IV - A ativação dos canais Yin e Yang na correia Chi	217
Teoria	217
Yin e Yang Canais dos braços	217
Projeção de Energia de Cura através dos dedos	217
Ativando o Belt Chi - Dai Mo	222
Prática	223
Cura	226
Resumo e Prática Combined	226
Cosmic Chi Kung: Simples Sequência Combinado	226
Capítulo IX	
Universal Tao práticas básicas	
Cosmic Sorriso Interior	232
Seis Sons de Cura	236
Os sons de cura Seis - Prática	235
Apêndice 241	
Guia para Pontos de Acupuntura utilizados na Cosmic Chi Kung	241
249	

Sobre o autor



Mantak Chia

Mestre Mantak Chia é o criador do Sistema Tao Universal e é o diretor do Universal Tao Center e Tao Garden Health Resort and Training Center na bela campo norte da Tailândia. Desde a infância, ele vem estudando a taoísta ap-dagem para a vida. Seu domínio deste conhecimento antigo, reforçada por seu estudo de outras disciplinas, resultou no desenvolvimento do Sistema Universal Tao, que é agora que está sendo ensinado em todo o mundo.

Mantak Chia nasceu na Tailândia para os pais chineses em 1944. Quando ele tinha seis anos anos de idade, monges budistas lhe ensinou a sentar-se e "acalmar a mente." Enquanto ainda um gram-estudante mar, ele aprendeu boxe tailandês tradicional. Ele foi, então, ensinou Tai Chi Chuan pelo Mestre Lu, que logo lhe apresentou Aikido, Yoga e níveis mais amplos de Tai Chi.

Anos mais tarde, quando ele era um estudante de Hong Kong excelência em eventos de atletismo, um colega sênior chamado Cheng Sue-Sue apresentou-o ao seu primeiro professor esotérico e taoísta Mestre, Mestre Yi Eng (I Yun). Neste ponto, Mestre Chia começou seus estudos de o caminho taoísta da vida a sério. Ele aprendeu a circular a energia através do Micro-Orbit cósmica e, através da prática da Fusão dos Cinco Elementos, como abrir a outros seis canais especiais. Enquanto estudava Alquimia Interior ainda mais, ele aprendeu a Iluminação de Kan e Li, Selagem dos cinco sentidos, o Congresso do Céu e da Terra e Reunião do Céu e do Homem. Foi mestre Yi Eng que autorizou Mestre Chia para ensinar e curar.

Quando Mantak Chia estava em seus vinte e poucos anos, ele estudou com o mestre Meugi em Cingapura, que lhe ensinou Kundalini, Yoga taoísta eo Buda da Palm. Ele logo foi capaz de limpar bloqueios ao fluxo de energia dentro de seu próprio corpo. Ele aprendeu a passar a força da vida energia através de suas mãos também, para que ele pudesse curar pacientes de Mestre Meugi. Ele, então, Aprendi Chi Nei Tsang de Dr. Mui Yimwattana na Tailândia.

Um pouco mais tarde, estudou com o Mestre Cheng Yao-Lun que o do Shao-Lin ensinou Método de alimentação interna. Ele aprendeu o segredo bem guardado dos órgãos, glândulas e exercício de medula óssea conhecido como Medula Óssea Nei Kung eo exercício conhecido como o reforço e renovação dos tendões. Mestre Cheng Yao-Lun sistema de com-combinada de boxe tailandês e Kung Fu. Mestre Chia também estudou neste momento com o Mestre Pan Yu, cujo sistema combinado taoístas, budistas e ensinamentos zen. Mestre Pan Yu também ensinou-lhe sobre a troca de Yin e Yang poder entre homens e mulheres, e como desenvolver o corpo de aço.

Para compreender melhor os mecanismos por trás energia de cura, Mestre Chia estudou Anatomia ocidental e da ciência médica por dois anos. Enquanto prosseguem os seus estudos, ele geriu a empresa Gestetner, fabricante de equipamentos de escritório e tornou-se bem familiarizado com a tecnologia de impressão offset e máquinas copiadoras.

Usando seu conhecimento do Taoísmo, combinada com as outras disciplinas, Mestre Chia começou a ensinar o Sistema do Tao Universal. Ele eventualmente outros instrutores treinados para comunicar este conhecimento e ele estabeleceu o Centro de Cura Natural em Thailandia. Cinco anos depois, ele decidiu se mudar para Nova York, onde, em 1979, ele abriu a Universal Tao Center. Durante seus anos na América, Mestre Chia continuou seus estudos em o sistema de Wu de Tai Chi com Edward Yee em Nova York.

Desde então, Mestre Chia ensinou dezenas de milhares de estudantes em todo o mundo. Ele já treinou e certificou mais de 1.200 instrutores e profissionais de todo o mundo. Tao Centers Universal e Chi Nei Tsang Institutos abriram em muitos locais na América do Norte, Europa, Ásia e Austrália.

Em 1994, Mestre Chia se mudou de volta para a Tailândia, onde ele iniciou a construção de Tao Garden, a Universal Tao Centro de Treinamento em Chiang Mai.

Mestre Chia é um homem caloroso, amigável e útil que se vê principalmente como uma professor. Ele apresenta o Sistema do Tao Universal em um simples e prático manner, sempre ampliando seu conhecimento e abordagem de ensino. Ele usa um laptop

computador para escrever e é totalmente à vontade com a mais recente tecnologia de computador.

Mestre Chia estima que levará trinta e cinco livros para transmitir o pleno Universal Tao Sistema. Em Junho de 1990, em um jantar em San Francisco, Mestre Chia foi homenageado pelo Congresso Internacional de Medicina Chinesa e Qi Gong (Chi Kung), que o nomeou o Qi Gong Master of the Year. Ele é o primeiro a receber este prêmio anual.

Em dezembro de 2000, o Tao Garden Health Resort e Universal Tao Centro de Treinamento foi completado com duas salas de meditação, dois abertos de ar simples Chi Kung Pavilhões, importa Tai Chi, Chi Tao Yin e Nei Tsang Hall, Tai Chi Piscina Natural, Pakua Centro de comunicações com uma biblioteca completa taoísta, Internal World Class Peso Levantamento Hall e completar 8 Tribunal instalações recreativas.

Em fevereiro de 2002, as práticas do Tao Immortal será realizada no Tao Garden pela primeira tempo usando a tecnologia de sala escura, criando um ambiente completo para o nível mais elevado Práticas taoístas.

Ele tem esses livros Universal Tao previamente escrito e publicado:

Desperte Energia de Cura do Tao - 1983

Segredos Taoístas do Amor: Cultivando Masculino Energia Sexual
co-autoria com Michael Winn - 1984.

Maneiras taoístas para transformar stress em vitalidade -1985

Chi Self-Massage: o Tao do Rejuvenescimento - 1986

Ferro Shirt Chi Kung I - 1986

Cura amor através do Tao: Cultivando Feminino Energia Sexual - 1986

Medula Óssea Nei Kung -1989

Fusão dos Cinco Elementos I - 1990

Chi Nei Tsang: Órgão Interno Chi Massagem - 1990

Desperte Cura Luz do Tao -1993

A estrutura interna do Tai Chi co-autoria com Juan Li - 1996

Man Multi-Orgasmic co-autoria com Douglas Abrams 1996 - publicado pela
Harper / Collins

Tao Yin - 1999

Chi Nei Tsang II - 2000

Casal Multi-Orgasmic co-autoria com Douglas Abrams 2000 - publicado pela
Harper / Collins

Cura Cósmica I - 2001

Cosmic Cura II co-autoria com Dirk Oellibrandt - 2001

Além disso, muitos dos livros acima estão disponíveis nas seguintes línguas estrangeiras: Búlgaro, Checo, Dinamarquês, Holandês, Inglês, Francês, Alemão, Grego, Hebraico, Húngaro, indonésio, italiano, japonês, coreano, lituano, malaio, Polonês, Português, russo, servo-croata, esloveno, espanhol, &Turkish edições estão disponíveis nas editoras estrangeiras listadas na Universal Tao Visão centro na parte de trás do livro.

Agradecimentos

A Universal Tao pessoal Publicações envolvidos na preparação e produção de Cura Cósmica I: Cosmic Chi Kung estender nossa gratidão às muitas gerações de Mestres taoístas que passaram em sua linhagem especial, na forma de uma ininterrupta transmissão oral, ao longo de milhares de anos. Agradecemos taoísta Mestre I Yun (Yi Eng) para sua abertura em transmitir as fórmulas da alquimia taoísta Interior.

Graças a Juan Li para o uso de suas belas pinturas e visionário, ilustrando Taoístas práticas esotéricas.

Oferecemos a nossa eterna gratidão aos nossos pais e professores para os seus muitos presentes para nós.

Lembrando-lhes traz alegria e satisfação aos nossos esforços contínuos na apresentação Sistema Tao Universal. Para os seus dons, oferecemos nossa eterna gratidão e amor. Como sempre, a sua contribuição foi fundamental na apresentação dos conceitos e técnicas do Universal Tao.

Queremos agradecer aos milhares de homens e mulheres desconhecidos da cura chinesa artes que desenvolveram muitos dos métodos e idéias apresentadas neste livro. Oferecemos nossa gratidão ao Mestre Lao Kang Wen para compartilhar suas técnicas de cura.

Queremos agradecer a Colin Campbell por seu trabalho editorial e as contribuições da escrita em a primeira impressão deste livro, bem como as suas ideias para a capa. Agradecemos a sua pesquisa e grande trabalho. Queremos agradecer Matt Gluck por suas contribuições editoriais em a edição revisada do livro, bem como agradecer aos nossos instrutores, Dennis Huntington e Annette Derksen, por suas contribuições perspicaz para a versão revista. Agradecemos Dirk Oellibrandt para sua edição técnica e escrita clara ao longo do livro.

Um agradecimento especial vai para o nosso Equipe de Produção Thai por sua ilustração da capa e

projeto do livro e layout: Raruen Keawapadung, Computação Gráfica; Saysunee Yongyod, Fotógrafo; Udon Jandee, Illustrator e Sanjem Chaisarn, Designer de Produção.

Graças à institutos de teste: Gerhard Eggelsberger, Institute for Applied Biocybernetics feedback Research, Viena, Áustria e Dr. Ronda Jessum, Biocybernetics Institute, San Diego, Califórnia.

Gostaríamos também de agradecer a cura cósmica Certificação Organizadores Retiro todo o mundo que têm trabalhado conosco há muitos anos e nos ajudou a preparar esta manuscrito ao longo dos Retiros: Beate Nimsky, Viena, Áustria; Serguei Orechkin, Moscou, Rússia; Christopher Larthe, Londres, Inglaterra; Masahiro Ouchi, Rye, New York; Dr. Angela C. Shen, San Francisco, Califórnia; Dirk Oellibrandt, Hamme, Belgium; Brita Dahlerg, Frankfurt, Alemanha e Lizbeth Cavegn, Zurique, Suíça.

Queremos expressar a nossa gratidão a todos os professores e alunos que têm ofereceram o seu tempo e conselhos para melhorar este sistema, especialmente Felix Senn, Barry Spendlove, Chong-Mi Mueller, Clemens Kasa, Andrew Jan, Marga Vianu, Harald Roeder, Salvador Março, o Dr. Hans Leonhardy, Peter Kontaxakis, Thomas Hicklin, Gianni Dell'Orto, Walter e Jutta Kellenberger.

Palavras de cautela

As práticas descritas neste livro têm sido utilizadas com sucesso por milhares de anos por taoístas treinados pela instrução pessoal. Os leitores não devem realizar o prática sem receber transmissão de pessoal e treinamento de um instrutor certificado do Universal Tao, uma vez que algumas dessas práticas, se for feito de forma inadequada, pode causar

lesão ou resultam em problemas de saúde. Este livro se destina a complementar indivíduo tremção pelo Universal Tao e servir como um guia de referência para essas práticas. Qualquer um que se compromete essas práticas com base apenas neste livro, fá-lo inteiramente à sua seu próprio risco.

As meditações, práticas e técnicas aqui descritas são não destina-se a ser utilizado como uma alternativa ou um substituto para o tratamento médico profissional e cuidado. Se algum

leitores estão sofrendo de doenças com base em distúrbios mentais ou emocionais, uma aprofundado profissional profissional de saúde ou terapeuta deve ser consultado. Tal problemas devem ser corrigidas antes de iniciar o treino.

Nem o Tao Universal nem seus funcionários e instrutores podem ser responsáveis pela consequências de qualquer prática ou uso indevido das informações contidas neste livro. Se o leitor compromete todo o exercício, sem seguir estritamente as instruções, notas e advertências, a responsabilidade deve recair unicamente com o leitor.

Este livro não pretende dar qualquer diagnóstico médico, tratamento, prescrição, ou reparação recomendação em relação a qualquer doença humana, doença, sofrimento ou condição física alguma.

Medicina Chinesa e Chi Kung enfatiza o equilíbrio e fortalecimento do corpo de modo que ele pode curar. As meditações, exercícios internos e artes marciais do Universal Tao são abordagens básicas para esse fim. Siga as instruções para cada exercício com cuidado e não negligenciar as bases, ou seja, a órbita microcós mica e qualquer outros exercícios complementares. Também preste especial atenção aos avisos e sugestões. As pessoas que têm hipertensão arterial, doença cardíaca ou um geralmente fraco condição deve proceder com cautela, com o consentimento prévio de um médico qualificado practitioner. Pessoas com doenças venéreas não deve tentar todas as práticas que envolvem sexual energia até que eles estão livres da doença.

A Universal Tao não é e não pode ser responsável pelas consequências de qualquer prática ou uso indevido da informação contida neste livro. Se o leitor se compromete qualquer exercício sem seguir estritamente as instruções, notas e avisos, a responsabilidade deve reside apenas com o leitor.

Capítulo I

Cura Cósmica

Cosmic Cura Chi Kung no Tao Sistema Universal

Cosmic Cura Chi Kung é um importante ramo do Universal Tao, um sistema inteiro de práticas taoístas para o cultivo do corpo, o Chi eo espírito. Seu nível de habilidade em Cosmic Cura Chi Kung será baseado em seu domínio do sistema Tao Universal como um todo. Uma das partes mais importantes das práticas taoístas está trabalhando com o energia movendo-se dentro do corpo.

Fundação do Sistema Tao Universal Meditação é o Orbit Microcosmic

Esta é a prática principal para se conectar com a terra, forças cósmicas e universais. Este é o caminho para fazer uma conexão com a Estrela do Norte e violeta do Big Dipper / luz vermelha que é uma das poderosas luzes cura universal. Através desta prática você aprender a sentir Chi e usar sua mente / olho / potência coração para orientar o fluxo de Chi através da rotas de energia primária em seu corpo. Esta prática é mais tarde estendido para incluir o braço e rotas perna também, então é chamado Orbit Macrocósmico.

Muitas pessoas, incluindo Chi Kung Mestres, vêm a mim e dizem que eles foram praticar Chi Kung há anos e nada está acontecendo. Eles não sentem nenhuma energia e eles pensam que eles devem estar realizando seu Chi Kung incorretamente. Digo-lhes que eles também precisa fazer meditação. Os movimentos das mãos não são nada por si mesmos. Tem centenas de diferentes formas de Chi Kung na China. Você poderia gastar setenta vidas apenas aprender os movimentos da mão. A prática da meditação Orbit Microcosmic vontade ajudá-lo a sentir o Chi mais facilmente dentro, fora ou em torno do corpo e na extremities das mãos e dos pés.

Quando eu era criança eu gostava de praticar Chi Kung tanto que eu tinha que salvar meu almoço dinheiro para aprender. Depois de muitos anos de prática de diversas formas de Chi Kung, comecei a esquecer

a primeira forma, então eu aprendi isso de novo. Um dia, quando eu tentei praticar e rever toda a formas que eu tinha aprendido, eu não conseguia me lembrar de muitos deles. Eu me sentei e pensei, "Eu

só tem duas mãos, duas pernas e uma cabeça. Por que existem tantas formas? E por que existem tantas religiões e crenças. "Eu disse a mim mesmo que deve haver uma principal coisa que eles têm em comum. Comecei a pesquisar e descobri que o mais importante é sentir o Chi dentro de nós. Ser capaz de aumentar, transformar, levar em e ficar em contato com o universal, o cósmico, da natureza e da força da terra. Deixando

todos eles se combinam dentro de nós é que é importante. Da mesma forma na religião não é Deus (a

Força no taoísmo que chamamos de Wu Chi, o nada, o poder supremo controle da universo), com um bom coração e energia virtude podemos nos conectar com essa força.

A prática completa da órbita Microcômico meditação está totalmente descrito na livro "Desperte Cura Luz do Tao", de Mantak Chia.

Sorriso Interior Cósmico e os Seis Sons de Cura

Estas são práticas muito importantes para fazer a conexão entre os órgãos, o cores ea boa energia virtude; cada cor órgão irá melhorar a sua conexão com o cósmica eo poder de cura Universal.

FIG. 1.1 Vermelho para o coração
 Branco para os pulmões
 Amarelo para o Baço
 Azul para os Rins
 Verde para o fígado.



Cada órgão tem sua própria cor e quando vital abundante que irá irradiar-se como uma aura de cura e protecção. Essas cores de órgãos e suas conexões universais associados têm grande poder de cura. O poder dos "Seis Sons de Cura 'vai ajudar a melhorar o conexão com a fonte cósmica. Cada som irá promover energia de cura diferente. O práticas também ajudar a equilibrar, aperfeiçoar e transformar a parte de trás de energia negativa para positiva energia.

Ferro Shirt Chi Kung e Respiração Óssea

Ferro Shirt Chi Kung e Respiração Óssea é um sistema de meditações em pé. Estes exercícios de ajudá-lo a tornar-se terra e para erradicar a sua ligação à terra força, a fim de construir uma boa estrutura e absorver a maior força. Por sua vez, isso vai ajudar desenhar a força celeste, que vai combinar com o poder de cura muito potente do luz amarela da terra. A prática também fortalece o corpo para que você possa realizar um maior carga energética. Essas habilidades são pré-requisitos essenciais para lidar com quantidades maiores de energia.

Ferro Shirt Chi Kung também inclui a arte de "Mudando os tendões e lavar a Medula". Através desses aspectos da Camisa de Ferro, você aprende a absorver, armazenar e descarregar grandes quantidades de energia através dos tendões e ossos. Estas práticas estão descritas em detalhes nos livros de "Iron Shirt Chi Kung", de Mantak Chia e "Bone Marrow Nei Kung" por Mantak Chia.

Para alcançar habilidade em Cosmic Chi Kung, ele vai ajudar se você praticar Ferro Shirt, de Medula Óssea e meditação como um requisito mínimo. Além do nível básico, a Universal Tao O sistema inclui muitas outras práticas de Chi Kung nível intermediário e avançado e meditações. Quanto mais se avança, maior sua maestria de Chi.

Seu crescente nível de habilidade no sistema Tao Universal vai refletir imediatamente em Sua cura Chi Kung Cósmico prática. Além disso, você vai descobrir que você pode incorporar muitas de suas práticas do Tao Universal diretamente em sua prática de Cosmic Chi Kung. Vamos dar-lhe uma prática combinado simples da Cura Cósmica Chi Kung, o Sorriso Interior, Orbit Microcosmic, Camisa de Ferro e as práticas sexuais.

Etapas da Masterização Chi

1. No sistema do Tao Universal, o nosso primeiro objetivo é aprender a conservar o nosso Chi, quando uma bateria está totalmente drenado é mais difícil de carga, o dinheiro faz dinheiro, faz Chi Chi. Conservação da Chi vai ajudar a ganhar mais Chi. Para ter mais Chi primeiro precisamos manter o controle das portas através do qual a energia normalmente vaza e inconscientemente drena nossa força vital.
Nós vazamento de energia: - através do nosso sistema reprodutivo
- Através de emoções negativas
- Através constantemente transformar os nossos sentidos para fora
Sem saber como conservar o Chi que já temos, que é o ponto de adquirir mais?
2. Temos de aprender a equilibrar o nosso Chi, ou seja, buscamos manter um fluxo regular e equilibrado de energia movendo-se por todo o corpo. Se a nossa energia está desequilibrado, podemos ter muita energia em alguns lugares e não o suficiente em outros, nós também pode ser muito yang ou muito yin. Podemos ter excesso ou deficiência de calor, frio, umidade ou secura. Este energia desequilibrada tende a nos fazer ir a extremos.
3. Nós aprendemos a transformar o nosso Chi em energias mais benéficos. Por exemplo, através as práticas sexuais taoístas Chi Kung ensinados na Universal Tao (o curso conhecido como a cura através do amor Tao), podemos transformar a energia sexual de volta ao básico força vital Chi. Através de outras práticas (tais como o sorriso interior, a cura Seis Sons e Fusão dos Cinco Elementos), aprendemos a transformar o negativo emocional Chi Chi em virtuoso positivo. Assim Chi não é apenas a base da nossa saúde, é também a base do desenvolvimento espiritual no Tao.
4. Uma vez que tenhamos realizado as três fases anteriores do Chi masterização, que, em seguida, aprender a aumentá-la. Chi permeia todo o céu, a terra ea natureza. Em Cura Cósmica

Chi Kung aprendemos tempo formas testadas para explorar essas ilimitado e transpessoal reservatórios de Chi e grandemente expandir a quantidade de energia disponível para nós. É muito importante dominar primeiro as etapas de conservação, equilíbrio e transformação antes de enfatizar aumentando nossa Chi. Caso contrário, pode perder a energia que trazer, ou podemos inadvertidamente amplificar as energias desequilibradas ou negativo que nós ainda não aprendemos a trazer sob controle.

5. Por fim, aprendemos a estender a nossa mente para explorar o vasto Chi da natureza cósmica e da

universo, para curar o nosso corpo, mente e espírito e curar outras pessoas. Cura Cósmica Prática de Chi Kung sensibiliza as mãos para o sentimento e movimento de Chi, que usa o poder de olhos mente para absorver o Chi cósmico na palma e coroa e enviá-lo através das mãos e além, de modo que você pode ajudar a restaurar o equilíbrio em outros com a tocá-los ou drenagem si mesmo.

Isto pode soar fantástico no primeiro, os pesquisadores ainda recentes em chinês Chi Kung hospitais não só mediu as energias emitidas pelo Chi Kung mestres, pois eles também descobriram que as diferentes variedades e frequências de Chi cura pode ser emitida. Esta pesquisa foi corroborada por experimentos nos Estados Unidos em lugares como o Instituto Menninger.

Quatro seções de Cura Cósmica

O próximo passo é aprender as quatro seções do Cura Cósmica Chi Kung, o "vazio Seqüência Force '. Cada uma das quatro seções do Cosmic Cura Chi Kung desenvolve um tipo diferente de domínio da energia. Cada seção começa e termina da mesma maneira, contudo tem diferentes movimentos no meio.

Conectando-se o Céu ea Terra

A primeira seção do Cosmic Cura Chi Kung enfatiza ligação ao exterior Chi que emana do céu e da terra. Essa habilidade é muito benéfico para a auto-cura e É essencial para a cura de outros. Se você não conectar a uma fonte de energia externa quando a cura outros, você vai desenhar em cima de seus próprios reservatórios pessoais. Nosso pessoal

Chi é limitado por natureza, e pode facilmente se esgotam se dá-lo muito livremente.

Ao longo da última década cura Chi externo tornou-se muito popular na China. Lá agora centenas de Chi Kung hospitais e clínicas em todo o país. No entanto, muitos dos os terapeutas Chi Kung só pode administrar dois ou três tratamentos por dia, eles passam o resto do seu dia a praticar Chi Kung para reabastecer seu próprio Chi. Aqueles que praticam o mais tradicional Chi Kung saber como se conectar ao Chi do céu, da terra e natureza.

Nesta primeira seção, você vai aprender a sentir as energias fora de seu corpo. Você irá em seguida, aprender a desenhar e absorver essas energias em seu corpo e processá-los de forma usá-los para a auto-cura e de curar os outros.

Abrindo a ponte e Regulador Canais e estendendo seus Para o exterior Chi

A segunda seção é aberta e fortalece quatro dos oito canais extraordinários: a ponte de Yin e Yang e Canais regulador. Esta seção também ensina o aluno para ampliar e levar no Chi Chi cósmico e emitem para fora do corpo para curar os outros. Essa habilidade é o coração da Cura Cósmica Chi Kung prática.

Abertura e energização do Governador Canais e funcionais

A terceira seção aumenta a energia nos pontos ao longo dos dois canais utilizados na Orbit Microcosmic. Abrindo a órbita microcósmica fortalece e equilibra sua própria energia, e prepara um para curar os outros. Praticar esta seção será de grande ajuda com a Meditação órbita microcósmica.

Ativando Um Dedo Arte e da Chi Belt

A quarta seção de Cosmic Cura Chi Kung ativa as mãos e você vai prática emissor Chi de cada um dos seus dedos e abrindo o "Cinturão Chi". Este canal é também conhecida como a Rota Belt, ou Cinturão navio.

Capítulo II

Preparando-se para Cosmic Chi Kung

Práticas preparatórias

No Universal Tao, ensinamos Cosmic Cura Chi Kung dentro de todo um sistema de exercícios e meditação. Como parte deste sistema, Cosmic Cura Chi Kung compreende a arte de curar a si mesmo e aos outros. Centra-se em trabalho de energia para projetar Chi efetuar essas curas. Pode-se facilmente aprender os movimentos simples de Cura Cósmica Chi Kung, sem fazer quaisquer outras práticas Tao Universal, mas se realmente deseja dominar a arte da Cura Cósmica Chi Kung, é importante ter uma base sólida em as práticas do Tao Universal básicos. Portanto, neste capítulo, vamos apresentá-lo ao básicos universais práticas do Tao que são usados em conjunto com Cosmic Chi Kung.

A prática de preparação consiste em algumas partes; trabalhar através de cada parte no seu próprio ritmo e, eventualmente, juntar-se-lhes em conjunto como um todo.

Sempre comece com o "aquecimento do fogão" no abdômen e direcionar o fogo até o centro sexual para transformar a energia sexual. Próxima prática do Sorriso Interior Cósmico. O Sorriso Interior Cósmico é um relaxamento poderoso e técnica de auto-cura que utiliza a energia do amor, felicidade, bondade e gentileza como uma linguagem para se comunicar com os órgãos internos do corpo. Cada órgão corresponde a um elemento específico e cor. Por exemplo, os rins será composto pelo elemento água ea cor azul. O coração será composto pelo elemento fogo ea cor vermelha. Isto torna muito fácil orientar o poder de cura em cada órgão, usando a cor apropriada. A prática também auxilia a transformação de emoções negativas em energia virtuoso positivo. Este transformação é uma poderosa prática do Chi Kung. Um sorriso genuíno transforma negativa de energia em energia amorosa que tem o poder de relaxar, equilibrar e curar. Ao aprender a sorrir interiormente para os órgãos e glândulas, todo o seu corpo vai se sentir amado e apreciados-
ciado e desfrutar de mais Chi. Depois do Sorriso Interior, prática Respiração Óssea, Medula Washing, Cura Cósmica e da órbita microcósmica.

Aqueça o Fogão

1. Sente-se na borda de uma cadeira com as mãos entrelaçadas e os olhos fechados.
2. Comece por fazer o "fole respirar", movendo seu abdômen e sair rapidamente.
Enfatizar a exalação respirando com força de 18 a 36 vezes. Resto, tampa seu umbigo e se sentir agradável e acolhedor.
3. Em seguida, fazer o "riso interior" exercício, você sentir o abdômen vibrar dentro de você. Prática

isso por alguns minutos, permitindo o movimento de seu riso interior para crescer stronger. Em seguida, descansar e usar a mente e poder olhar para reunir o Chi (agora se sentia como um calor atrás do umbigo) para o Tan Tien. Imagine um fogão com fogo ardente atrás seu umbigo. Sinta-se agradável e acolhedor.

Transformar a energia sexual

Uma vez que você sentir o Tan Tien é quente o suficiente, sorrir para baixo e trazer o Chi quente para baixo

para os órgãos sexuais; mulheres trazer o Chi para o útero, homens trazer o Chi nos testículos. Ele pode se sentir como o "sol brilhando sobre a água". Os raios do sol purificar a água até que se torne crescente de vapor. Continue sorrindo para os órgãos sexuais e sentir a sensação de calor ou de fogo da área de umbigo continuar a fluir para o sexual órgãos, o que transforma a energia sexual em Chi, Chi e isso sobe a espinha em o cérebro ajudando a ativar a 'coroa' e centros de energia "no meio das sobrancelhas".

Concentre sua atenção no sacro. Na ponta do sacro existe um buraco na cóccix. Respire neste buraco até sentir alguma atividade lá. Isto pode ser sentida como formigamento, dormência ou pulsante. Se você realmente pode ativar este ponto que vai gerar "bem-ção". Esteja ciente da abertura sacro. Sentir a força de sucção que puxa pelo buraco o cóccix (hiato sacral); respirar dentro dela até sentir torna-se ativado. Quando o sacro é ativado você vai sentir a sucção com facilidade, assim como respirar no crânio e no meio das sobrancelhas. Continue sorrindo delicadamente e suavemente respirando no Tan Tien e sentir

a sucção no abdômen. Concentre-se 95% de sua consciência no Tan Tien e 5% em o sacro, a coroa eo meio das sobrancelhas. Esteja ciente do Tan Tien respiração e observar internamente o pulsando e respirando o sacro, o meio das sobrancelhas e da coroa. Faça isso 36 vezes.



FIG. 2.1 Sorria para o Baixo Tan Tien.

Encher as juntas com Chi

Os ossos têm a capacidade de processar cósmica Chi (acima Chi e em torno de nós) ser utilizado pelo corpo. As articulações são também capazes de armazenar Chi e também servem como o amortecer entre os ossos.

Esteja ciente de seus dedos indicadores e polegares, levantar levemente os dedos, sentir uma ligeira

tensão e abrir os polegares para os lados e sentir ampliar. Respire nas pontas dos dedos, até que você sinta a sensação de Chi inserindo os dedos. Os dedos vão se sentir duro como eles alongar, para abrir caminho para o Chi entrar nas articulações. Continue a respiração no Chi - o rigidez vai se espalhar para os outros dedos, punhos, cotovelos e articulações do ombro fazendo com que o

todo tenso braço e duro. Os dedos e os braços se uma única peça. Eventualmente, o Chi irá preencher todas as articulações do corpo, transformando-a em uma unidade completa.

Esteja ciente dos dedos grandes dos pés; respirar para os dedos dos pés e sentir os dedos dos pés crescerem mais. Quando

o Chi preenche as articulações dos dedos grandes dos pés se tornam tensos e rígidos.

Gradualmente, vai encher a outra

dedos dos pés subindo até os tornozelos, joelhos, quadris e coluna vertebral, sacro, a sensação pode ser um dos

tensão e rigidez, dormência ou como uma carga elétrica. As pernas e da coluna vertebral

tornar-se uma peça. **Respiração e Medula Óssea de lavar**

Respiração Óssea é uma das principais práticas de Cura Cósmica Chi Kung. Este é um método de elaboração Chi externa através da pele até os ossos para ajudar a repor o medula óssea, reactivando desse modo a produção de glóbulos brancos. Envio de Chi em os ossos vai melhorar o funcionamento do sistema imunitário. Este processo também ajuda a limpar gordura na medula óssea ("Lavando o Medula"), uma das principais causas de osteoporose (fragilidade dos ossos). A tensão nos músculos perto dos ossos é diminuída a fim de Chi e sangue pode fluir para dentro dos ossos facilmente, permitindo que eles se tornem mais forte.

O processo de Respiração Óssea usa a mente e os olhos para absorver o Chi no ossos. Quanto melhor a sua respiração óssea é a sua melhor Cura Cósmica Chi Kung prática será. Mente e os olhos são também utilizadas imediatamente após o exercício para reunir a energia no umbigo. Uma vez que você tem, quando você move sua mão, a energia será siga facilmente. Você será capaz de absorver Chi externo sem esforço, assim você não vai precisar usar sua própria energia em seu trabalho de cura.

Respiração Óssea

Existem várias variações da respiração e do processo de lavagem do osso medular. Aqui vamos apresentar-lhe o primeiro tipo de Respiração Óssea, inspirando e expirando Chi

através da pele e embalá-lo dentro dos ossos. Neste método, você imagina que o seu ossos são como tubos ocos, e que você respirar e sugar o Chi nos ossos.

Respiração de osso é praticado num processo em três fases. Deixe sua respiração seguir um ritmo normal. Não force ou prender a respiração por muito tempo.



FIG. 2.2 Respiração Óssea através dos dedos

1. Você pode fazer essa prática na posição sentada ou em Abraçando a postura da Árvore (Ou qualquer outro ferro Shirt Chi Kung postura). Você vai usar a sua mente e poder olhar para respirar de uma respiração curta e, ao mesmo tempo sensação de sucção. Sugar o Chi do atmosfera em suas mãos, eventualmente, expandir o universo e respirar um pouco vezes mais. Use uma combinação de "mente / olhos / coração de energia (Yi), para sugar o Chi de a atmosfera em suas mãos, ao tomar pequenos goles de ar. Uma vez que você pode sentir claramente o aumento da "pressão" Chi em suas mãos, você estende o sentimento através de- os braços. Toda a superfície da pele dos braços respira no Chi, sentindo o pele mantendo esta pressão.
2. Inalar uma respiração mais profunda e levemente contrair os músculos do braço para apertar o Chi para os ossos. Mantenha a posição por um tempo para condensar o Chi para a medula de seu ossos. Expire e ao mesmo tempo se sente um peso distinto nos ossos, o que significa que o Chi tem sido condensado e embalados com sucesso dentro dos ossos. Eventualiar você vai usar mais energia mental (mente / olhos / potência coração) e menos músculos, nos- ing respiração suave, para tirar a força para os ossos. Fazer 6 a 9 vezes, descansar e sentir a Chi que tenha sido condensado para os ossos.

3. Proceda da mesma maneira, respirando progressivamente através dos ossos do antebraço, parte superior do braço, escápula, clavícula, esterno e costelas. Você pode sentir um diferente sensação como você respira em cada área, em algumas áreas, a sensação é legal, em outros quente ou formigueiro, dependendo da estrutura do osso e da qualidade da medula.
4. Inspire e expire da mesma forma através dos dedos, pés e pernas, então, em um passo-a-progressão passo, inspire-se através dos ossos da panturrilha, fêmures, pélvis, eo cóccix sacro, e até a coluna vertebral para o C-7 vértebras.
5. Finalmente respirar através dos braços e pernas simultaneamente. Combine a sua energia que flui para cima passado C-7 e através do pescoço e do crânio. Respire desta forma para a menos nove respirações. Concluir pela coleta de energia no umbigo.

Marrow lavagem

Você pode lavar sua medula óssea com a força da terra, força celeste ou com cósmica forçar. Essa energia ajuda a limpar e rejuvenescer a medula óssea.

Marrow Força Celestial de lavar com luz violeta

1. Homens coloque a palma da mão esquerda no alto da cabeça, e cobri-lo com a palma da mão direita. Ser ciente de sua 'Star Pessoal' (estrela que aparece no olho da sua mente e está localizado acima de sua coroa), acima. Ligeiramente pressionar as palmas das mãos e em espiral no sentido horário direção, em espiral a partir da frente da orelha direita, nas costas e na orelha esquerda 9 vezes; resto e sentir o aumento da pressão Chi na coroa. Faça 3 séries.
2. Mulheres coloque a palma da mão direita no topo da cabeça e cobri-lo com a palma da mão esquerda. Ser ciente de sua estrela pessoal acima de você. Pressione as palmas das mãos levemente e em espiral em um país-terclockwise direção, espiral de frente para a orelha esquerda, para trás e à direita ouvido 9 vezes; descanso e sentir o aumento da pressão Chi na coroa. Faça 3 séries.
3. Enfrente as palmas das mãos para o céu e sentir que você está pegando uma bola de Chi galáctico a partir de cima. Esta bola de Chi contém o Estrela do Norte (violeta) eo Big Dipper (vermelho). Veja a concha encher com violeta / energia vermelha. Imagine que você alcançar seus braços para segurar a lidar com concha e despeje a violeta / líquido vermelho sobre a sua coroa. Ela vai se sentir como se houvesse uma dormência descendente. As palmas das mãos viradas para baixo a sua coroa e despeje toda a galáxia em sua coroa. Você pode perceber essa energia como violeta ametista e vermelho esterno, vértebras torácicas, vértebras lombares e para baixo através de suas pernas. Sintam-frequências de luz. Sorri.
4. Penetrar e animar os seus ossos, profundamente na medula óssea, a lavagem, limpating, energizante. Este 'líquido-like' Chi derrama todo o caminho a seus pés. Sinta-con-interligando com a Terra através das solas dos seus pés; estar ciente das fontes borbulhantes nos pés (os K1 pontos do meridiano dos rins) respiração e pulsação.
5. Toque o seu umbigo com os dedos de ambas as mãos. Concentre-se na porta da vida, e deixar que o fogo ativar no Tan Tien e os rins. Chi vai subir para o cérebro.

6. Mova suas mãos tocando os ossos do fêmur, sentir suas mãos penetrar o osso e para a medula óssea. Sinta-se como um choque elétrico ou um formigamento movendo tudo o caminho através dos ossos da perna e até as solas dos seus pés.
7. Lentamente, mova os dedos para baixo tocando o osso e na medula óssea e estender-se para baixo após a terra para tocar o Galaxy no outro lado. Levante o seu sacro e imagem luz amarela chegando da terra e do outro lado da galáxia; concentrar-se no Baixo Tan Tien e sentir enchem de Chi. Faça isso três vezes. Voltar baixo para a posição de cócoras.



FIG. 2.4 Galáxias Espiral ea direção da Spiral

8. Coloque as palmas das mãos viradas para a terra e estar ciente da galáxia eo amarelo luz, fazer 3-6 círculos de reunir o Chi abaixo. Reúna a Chi amarelo; toque calcanhares e sentir o Chi amarelo fluindo até os ossos da perna. Sinta-se o borbulhamento de sua ossos como uma corrente elétrica correndo através dos pés, tíbia e fíbula, fêmur, pelve e coluna vertebral. Ao tocar o seu osso e medula óssea com os dedos, deslize suas mãos ao longo das costas de suas pernas, lentamente veio todo o caminho até tocar o cóccix e sacro. Concentre-se em seu centro sexual para que a energia fluirá e espalhar-se para os órgãos sexuais. Volte para o umbigo e reunir o Chi em seu Tan Tien.



FIG. 2,5 Mãos círculo reunir Terra Chi.
















Orbit Microcosmic

A Meditação Orbit Microcosmic desperta, circula e dirige Chi através do "Govlando Canal", que sobe a partir da base da coluna vertebral até a cabeça e a 'Funcional' ou 'Canal Conceição', que vai da ponta da língua para baixo o médio do tronco para o períneo. Dedicado a prática deste método esotérico antiga elimina o estresse e tensão nervosa, energiza os órgãos internos, restaura a saúde de tecidos danificados e cria uma forte sensação de bem-estar pessoal.

O Orbit Microcosmic é o fundamento da Cura Cósmica Chi Kung prática. Cada nova prática é dependente da alta qualidade de suas meditações e sua capacidade de aperfeiçoar a órbita microcósmica. A fim de dominar o Chi Kung Cósmico, deve-se praticar meditação diária. As meditações na órbita microcósmica também fortalecer a 'Original Chi' e ensinar-lhe as noções básicas de circulação de Chi. Eles permitem que as palmas das mãos, as solas do metros, o ponto no meio das sobrelhas ea coroa para abrir. Esses locais específicos são a principais pontos onde a energia pode ser absorvida, condensado e transformado em fresco nova força de vida.

1. Concentre-se no Baixo Tan Tien (a área onde o Chi original é armazenado, entre o umbigo, rins e órgãos sexuais). Sinta o pulsar nesta área, observar se esta área se sente tenso ou relaxado, fria ou quente, expansivo ou contração. Observe qualquer sensações de Chi: formigamento, calor, expansividade, pulsando, elétrico ou magnético sensações. Permita que se crescer e expandir. Então deixe este fluxo de energia para o umbigo Center.

Preparando-se para Cosmic Chi Kung

-  2. Use a sua intenção (o poder da mente-olho-coração) a espiral no ponto orientador umbigo e movendo o Chi. Deixe a energia fluir para o centro sexual (ovário ou esperma Palace).
-  3. Mova a energia do centro sexual do períneo e até as solas dos pés.
-  4. Leve a energia da sola para o períneo e ao sacro.
-  5. Leve a energia do sacro para a Porta da Vida (o ponto na coluna oposto do umbigo).
-  6. Leve a energia para o ponto médio da coluna (o T-11 vértebras).
-  7. Desenhe a energia até a base do crânio (Almofada de Jade).
-  8. Leve a energia para a coroa.
-  9. Mover a energia para baixo da coroa até o ponto no meio das sobrancelhas.
-  10. Toque na ponta da língua para o seu palato superior, pressione e solte algumas vezes; em seguida, toque levemente o paladar, sentindo a sensação elétrico ou formigamento na ponta do língua. Mover a energia para baixo a partir do meio das sobrancelhas para onde a ponta da sua língua e palato se encontram.
-  11. Mover a energia para baixo do palato através de sua língua para o centro da garganta.
-  12. Mover a energia para baixo da garganta para o centro do coração.
-  13. Traga a energia para baixo do coração para o plexo solar e sentir um pequeno sol brilhando.
-  14. Trazer a energia de volta para o umbigo.
-  15. Continuem a circular a sua energia por meio de toda essa seqüência de pontos, pelo menos nove vezes. Uma vez que os caminhos estão abertos, você pode deixar o seu fluxo de energia continuamente
-  16. Concluir quando se deseja através da recolha de energia no umbigo.

Homens: Cubra seu umbigo com as palmas das mãos, a mão esquerda sobre a direita. Coletar e mentalmente espiral a energia para fora do umbigo 36 vezes no sentido horário e, em seguida, para dentro de 24 vezes anti-horário.

Mulheres: Cubra seu umbigo com as palmas das mãos, a mão direita sobre a esquerda. Coletar e mentalmente espiral a energia para fora do umbigo 36 vezes para a esquerda, e depois para o interior 24 vezes no sentido horário. Para mais informações sobre essa prática ver o livro "Desperte Light Healing", por Mantak Chia.

Capítulo III

Cosmic Chi Kung

Abrindo as três Tan Tiens nas seis direções

Introdução

Abrindo as três Tan Tiens é uma meditação Chi Kung que fortalece nossa conexão para o universo, abrindo-nos à força primordial do cosmos e a energia dentro da Natureza. Estamos dinamicamente ligados ao infinito. "Como acima, assim abaixo" é um eco da sabedoria ouvida de sábios e místicos ao longo dos séculos. Quando pudermos conectar-se e absorver a energia que nos rodeia, somos capazes de aproveitar a muitos esplendores do universo.

Nós existimos por causa da combinação única das forças que estão ao redor e dentro nós. As duas forças principais são a eletricidade e o magnetismo. 'Magnetismo Bio-electro' é o termo ocidental para a força da vida, e o que o Tao se refere como Chi. Para os últimos 5000 anos os taoístas têm utilizado esta energia bio-eleto-magnética para melhorar o seu modo de vida e estabelecer uma relação com o universo. Bio significa vida, refere-se ao electro energias universais (yang) das estrelas e dos planetas e da força magnética refere-se à força da terra (yin) ou força gravitacional presente em todos os planetas e estrelas. Como se alinhar nos com essas forças, nós nos tornamos um canal através do qual podemos absorver e digerir essas energias através do corpo, mente e espírito estabelecer uma conexão direta com o universo. Os taoístas reconheceram essa conexão e criou o Chi Kung forma de "Abrindo as três Tan Tiens nas seis direções" para melhorar a nossa relação e para a nossa compreensão desta conexão.

Os seres humanos acessar normalmente a energia bio-eleto-magnética através de alimentos e ar. Plantas

tomam as energias universais do sol e as energias magnéticas da terra e digest e transformá-los, tornando assim essas energias disponíveis para todos os seres vivos. Taoístas acreditam que as fontes de alimento com a forma mais pura de energia são as folhas verdes legumes. Estes têm tido luz solar diretamente em suas celas. Ao invés de esperar até a energia do universo é processado através de plantas, o taoísta vai diretamente para a fonte dessa energia primordial. Através de Chi Kung e meditação, os taoístas direto a energia do universo precisamente. Abrindo as três Tan Tiens é um Chi meditação Exercício Kung, que se concentra em como bater diretamente na fonte de energia em todo nós.

O Tao vê os seres humanos como lâmpadas cheias de combustível. Muitas pessoas queimar esse combustível em intensidade muito elevada, sem nunca ter tempo para repor o óleo na lâmpada. Álcool,

drogas, tabaco e promiscuidade tudo acelerar o esgotamento do combustível. O taoísta exerce-se esforçar para reabastecer continuamente a energia interior. O taoísta reconhece que somos limitados em nossa natureza como seres humanos, a menos que ligar as fontes de energia dentro do universo, tornando-se infinito. Assim, dentro das limitações de nossa natureza humana, estamos constantemente a encher-nos com a abundância ilimitada de energia que nos cerca.

Através de sua busca interna, os taoístas descobriram uma porta de entrada para o universo. O mais abrimos a nossa energia interna, mais somos capazes de se conectar com as forças de energia em torno de nós.

Os seres humanos têm potencial e capacidades surpreendentes. Nós somos criaturas únicas no a maneira como usamos nossas mentes e mãos. Olhe para o mundo ao seu redor, os arranha-céus, a arquitetura, os computadores, a tecnologia e as criações de uma infinidade de homem. Todos vieram

sobre, através da combinação da cabeça com as mãos. Na prática Tao, usamos a mente e as mãos, tanto Chi Kung e meditação, para se conectar com as forças do universo. Nós usamos a mente para projetar um padrão de energia no universo, para conectar-se a força, e trazer essa energia de volta para o corpo.

A mente pode viajar milhões de anos-luz em alguns momentos. Taoístas descobriram o potencial ilimitado da mente humana. Se você imaginar algo em sua mente, um oceano, um pôr do sol ou de uma montanha, você se conecta automaticamente com essa imagem. A mente pode levar

qualquer lugar que você imaginar. Com o treinamento adequado você pode se conectar com a energia de

a natureza eo universo e projetar seu Chi para combinar com ele, tirando essas forças no corpo. As mãos são chamados a força de tocar, e como antenas que podem transmitir as frequências e vibrações do espaço. Com a mente e as mãos, cada um de nós pode viajar para a energia sem limites do universo.

Relaxamento, Letting Go, Rendição e Ego

Em algumas religiões e caminhos espirituais, há uma grande ênfase na entrega e deixando ir. Esta é realmente uma forma de relaxamento. Práticas taoístas enfatizar relaxamento, deixando ir, e vazio. Quando uma pessoa está relaxada, os músculos estão abertas, a respiração é suave, e a energia pode fluir através dos canais do corpo. Não há nenhuma resistência e sem brigas. Isso permite que as forças criativas e superior a fluir para nós.

A maioria das religiões tem um processo semelhante. Para contato com o eu superior e as forças superiores,

é preciso deixar ir e se render, a fim de atingir o nível em que se pode estar em contato e se tornar um com as forças superiores. Através da entrega do controle, uma abre e toca as forças da natureza. No entanto, se você continuar a se render e deixar ir, você vai perder a energia que você enviou para fora. No longo prazo, isso vai gradualmente drená-lo. A força vai sugar a energia fora de você, ao invés de ajudá-lo a trazer o energia em si mesmo. Para evitar isso, no momento em que um está em contacto com o mais elevado

forças, uma vez torna-se consciente de si mesmo e de sua própria energia. Uma é então capaz de projetar seus próprios pensamentos, intenções e padrões para a força, integrando o exterior com a duplicar ou triplicar energias internas. Você pode trazer essa força de volta para o seu lugar, sua casa e em si mesmo.

Um deve permanecer aberto e vazio, enquanto usando um intenções de, a mente eo Chi para desenhar a energia em si mesmo. O que pode inicialmente parecer um paradoxo é reformada como um faz a prática e aprende a ser vazio e aberto e manter simultaneamente consciência o suficiente para tirar a força em si mesmo.

Mente, órgãos e órgãos sexuais

Parece que algumas pessoas estão desconectadas de si mesmos e de sua sexual órgãos. A mente e os órgãos são, portanto, separado. Taoísmo acredita que a mente, corpo e espírito devem trabalhar juntos. Os resultados dependem da prática de uma pessoa.

Cérebro

O cérebro pode acessar e gerar as forças superiores, mas armazenar esta energia no cérebro em si não é fácil. Precisamos treinar o cérebro para aumentar a sua habilidade e capacidade para armazenam energia. A energia do cérebro, quando aumentou a um certo nível, pode permitir mais sinapses a crescer, e pode ajudar a transformar a proteína em células cerebrais. O Tao acredita que, com treino e prática, pode-se aprender a crescer mais células nervosas do cérebro e, assim como aumentar o número de sinapses no sistema nervoso central.

Órgãos do corpo

Os órgãos também podem gerar energia, mas muito menos do que os órgãos sexuais eo cérebro. Eles também têm uma capacidade muito maior de armazenar e transformar energia.

Órgãos sexuais

O Tao descobriu que os órgãos sexuais são os únicos órgãos que podem gerar um quantidade significativa de energia sexual (força vital). No entanto, os órgãos sexuais não pode armazenar a energia de forma eficiente. Quando muita energia é gerada, quantidades consideráveis tem que ser esvaziado. E esta é a melhor energia que se tem. É o "criativo" energia.

Três Tan Tiens

Os três Tan Tiens também pode armazenar energia, transformá-lo e fornecê-la para o cérebro, medula espinhal, órgãos sexuais e outros órgãos.

O objetivo do treinamento básico taoísta é a integração do cérebro, órgãos sexuais e outros órgãos em um sistema. Se o cérebro produz muita energia, pode armazenar a energia nos órgãos. O excesso de energia sexuais também podem ser armazenadas nos órgãos e os três Tan Tiens. Se o cérebro gera muito das forças superiores e não somos capazes de armazenar essa energia, temos que jogá-lo fora. É como preparar a comida para cem pessoas, quando apenas uma pessoa está comendo. O resto é jogado fora. Da mesma forma,

quando a energia sexual muito é produzido e não há lugar para armazená-lo, ele é desperdiçado. Nós não temos o suficiente desta energia para ser capaz de desperdiçá-la. Nós temos uma quantidade limitada de energia e de tempo.

Algumas práticas apenas lidar com o espírito e ignorar o corpo ea energia sexual. Estas práticas podem gerar uma grande quantidade de energia, mas, quando não está conectado ao órgãos, não podem ser armazenados em qualquer lugar. Um vai acabar drenando a si mesmo.

Algumas pessoas

praticar sentado em silêncio, esvaziar a mente, com todo o corpo relaxado e calmo, mas muito pouca energia é gerado. Quando alguém recebe profundamente na prática, alguns pessoas acham que é difícil voltar para a sociedade, porque eles não têm energia e sua mente poder não funciona bem. Essas pessoas têm de depender dos outros para apoiá-los.

No Universal Tao, estamos aprendendo a criar um templo sagrado e santo dentro do nosso-eus. Com a simples prática de sorrir para todos os órgãos, podemos integrar nossa bod-ies, mentes e espíritos. Eles não estão mais separados. A prática sexual liga o mente com os órgãos sexuais eo cérebro. A separação entre as partes do nós é uma ponte e uma sinergia é criada.

A prática taoísta nos fornece os recursos para estender além do reino do nosso sentidos. Ao tocar em nossos recursos internos e canalizar a energia que nos cerca, podemos perceber muito mais do que os sentidos normalmente informam à mente. Queremos alargar a nossa percepção a partir da perspectiva limitada do sociologicamente condicionado sentidos para a consciência ilimitada do universo. Por exemplo, os nossos sentidos nos dizem que a terra é plana, que são estacionários, e que o céu está acima de nós. Na realidade, a terra é uma esfera zunindo pelo espaço a milhares de quilômetros por hora, e os céus são acima, abaixo e além da terra em todas as direções. O objetivo dos três Tan Tiens é para se conectar com as forças das seis direções - acima, abaixo, esquerda, direita, frente e de volta - e tirar todas essas forças no corpo. Eventualmente, com a prática pode-se tirar sobre muitas energias diferentes e usá-los conforme a necessidade, dando assim forma à formam-energia que é abundante na natureza.

Abrindo as três Tan Tiens

Abrindo as três Tan Tiens nas seis direções é apenas mais um dos muitos recursos do praticante taoísta usa para se conectar com o universo. A prática com-Bines o poder da mente, com a extensão de Chi. Esta combinação permite que o nosso consciência pessoal para se conectar diretamente com os padrões e matrizes de energia em do universo. Quando colocamos nossos pensamentos na web do universo, transformamos o energia eletromagnética em uma força que é acessível para nós. A combinação de mente potência e energia é o que nos permite estabelecer uma relação a essas forças criativas e as altas fontes de energia.

Três Tan Tiens

Uma vez que fazemos a conexão com as forças da energia no universo, então nós queremos para ser capaz de armazenar esta energia no corpo. A energia é como o dinheiro, se você estiver fazendo um milhão de dólares por ano e passar um milhão de dólares, você não tem mais nada para usar no futuro. Essa é a nossa maneira de viver e usar a nossa energia em nossa sociedade. Estamos gastando mais energia do que estamos economizando e estamos vivendo em energia emprestado, pagando muito alto interesse. Nosso crédito vai acabar muito em breve.

Na prática Tao, que armazenam energia nos três Tan Tiens. Os três Tan Tiens são os reservatórios de energia dentro de nós.



FIG. 3.1 O Alto Tan Tien É no cérebro (o Cristal Quarto, terceiro ventrículo), e quando ele está cheio de energia, a capacidade de do cérebro aumenta. Nós armazenamos a nossa inteligência espiritual, o mente aqui. Todos os Tan Tiens tem tanto yin e yang dentro deles. Na natureza, o yin eo yang estão presentes em todas as coisas. Dia (yang) transforma-se o pôr do sol, que transforma a noite (yin). É muito importante para sentir as qualidades de yin yang dentro de yin e yang com (Nascente / poente). Uma qualidade não existe sem o outro. São qualidades inseparáveis da mesma força.



FIG. 3.2 O Coração Centro Tan Tien, entre os dois mamilos, é o Médio Tan Tien. Ela está associada com o elemento de fogo. No entanto, dentro de fogo existe sempre água. O espírito original (Shen) é armazenadas aqui.



FIG. 3.3 Parte inferior do abdômen, no Umbigo é como um vazio universo, ou para o oceano. Queremos sentir um universo de energia no Abaixo Tan Tien. Dentro desse universo ou para o oceano, há um incêndio, como um vulcão sob o oceano, "fogo debaixo de água".

Os três Tan Tiens referem-se aos três reservatórios de energia dentro do corpo. Estes reservatórios são lugares onde podemos armazenar, transformar e coletar a energia. Os reservatórios são a fonte de energia que flui através do corpo. Os meridianos são rios de energia alimentados por estes reservatórios. O objetivo da abertura dos três Tan Tiens é encher continuamente e repor a energia dos três Tan Tiens. Quando estamos conectados com o Tao, a vida deixa de ser uma luta. Através da observação da natureza, os taoístas aprendeu a fluir com o fluxo de energia e conectar-se a forças do universo.

Nestas práticas, usamos uma variedade de movimentos da mão e posturas corporais para abrir com a energia que nos cerca. Chamamos a energia das seis direções para o corpo, ativar os três incêndios, abra as três Tan Tiens e fazer circular essa energia no Micro-Orbit cósmica.

Prática combinado

Aqueça - exercícios de

Girando o Sacrum

Girando o sacro é um excelente exercício para abrir a menor backup e ativar a medula espinhal. Coloque uma mão sobre o sacro e outra sobre o osso púbico. Gire o sacro em um círculo, 36 vezes em cada direcção. Esse movimento ativa o sacral bomba.



Spinal Cord Breathing

Inspire e expandir o peito, braços dobrados em os cotovelos e estendidos para os lados da corpo. Expire, dobra o cóccix em você e volta a volta, trazendo os cotovelos para-afastar um do outro, em frente ao peito. Sorrir. Inspire, expandir o peito, dobra o queixo em direcção à garganta, empurre o queixo para trás e elevar a coroa e levar os braços para fora para os lados. Repita este procedimento e para trás movimento 36 vezes. Este movimento acti-vates as bombas cranianos e sacral, e solta todas as articulações da coluna vertebral.

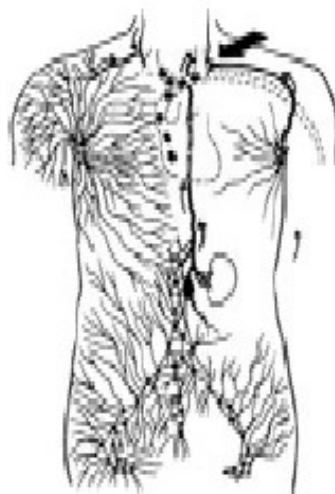
Balançando

Agitar todo o corpo solto, especialmente articulações, saltando para cima e para baixo sobre o calcanhares. Vamos abrir todas as articulações e relaxar. Além disso, apertar os testículos e os seios soltos.

Isso abrirá a energia sexual (o yin elétrica) e você fazer isso em volta também.

O yin eo yang são as forças elétricas negativas e positivas do universo. O coração produz impulsos (o yang elétrica) e as glândulas supra-renais produzem a adrenal hormônio para estimular o coração a bater. De todos os hormônios dentro de nós, este é o único que lhe dá a força vital para a nossa vida.

Quando nos concentramos nos órgãos sexuais, o coração e a mente, podemos fazer o yin e energia yang combinar.



Ponto de Linfática
drenagem na veia

Direção de
Fluxo linfático

FIG. 3.4 Toda agitação corpo e do sistema linfático

Verdadeira respiração - respirando Pele

Nós existimos por causa da comida física e uma combinação única de forças que surtem em volta de nós. A necessidade diária de calorias é de cerca de 6.000 unidades, enquanto nós só temos 2000

calorias dos alimentos. Os restantes 4000 calorias provenientes das forças em torno de, de cima e abaixo de nós. Estas forças que nos cercam são eletricidade, magnetismo, partícula cósmica energia, luz, som e calor. Se não sabe como absorver e transformar este cósmico comida, precisamos de depender dos outros para nos fornecer. Depois, temos que pedir a um padre, monge ou

santa pessoa para nos dar o nosso alimento espiritual diário.

Os taoístas descobriram que podemos aprender a absorver estes circundante e universal energias através da pele e os principais centros de energia. Absorvedor de energia através do pele é chamada a verdadeira respiração. Esta técnica requer que o poderoso energético interno Sorriso e relaxamento. Quanto mais se pode relaxar, quanto mais o corpo e a pele pode abrir com a energia que nos cerca. A prática permite estender a mente, para tocar a força e extrair a energia de volta para o corpo.

Prática Diária: Abertura, Conexão e Ativação Chi Dentro e Cosmic carregamento

Paradoxalmente, a fim de nos projetar para fora na imensidão das galáxias e do universo de reunir recursos ilimitados de Chi Cósmico para a cura, devemos tomar o primeiros passos da jornada dentro de nós mesmos. A fim de 'sair', devemos primeiro 'ir'. O veículo para esta jornada mágica é alimentado por nossa capacidade de relaxar a mente eo corpo. Como

que relaxar e deixar ir de tensões musculares e emocional, física e articulações e ossos estruturas ganhamos acesso aos reinos internos ligando nossa sutil muito especial sorrir. Ele abre os caminhos do sistema nervoso parassimpático. Isso nos ajuda a reduzir o fluxo para fora hábitos de nossos sentidos para que possamos estar mais alerta em sensoriamento nossa universo interior.

Este simples processo de "ir em 'permite-nos desenvolver as nossas capacidades internas, de modo a segurança 'sair' para o universo.

Prática

Relaxe e deixe ir - Sorria para se conectar com o universo dentro

Sorria para o meio das sobrancelhas, sobrancelhas, olhos, boca, mandíbula, língua, lábios, bochechas, orelhas, ombros, tórax e no cérebro. Deixe as sensações descontraído ea "mente Observer ' (Parte superior do cérebro) afundar no Baixo Tan Tien.

1. Sorria para o meio das sobrancelhas. Relaxe e deixe ir. Sorria para as sobrancelhas e deixá-los crescer ao longo dos lados. Diminuir essas sensações relaxado até o Tan Tien.

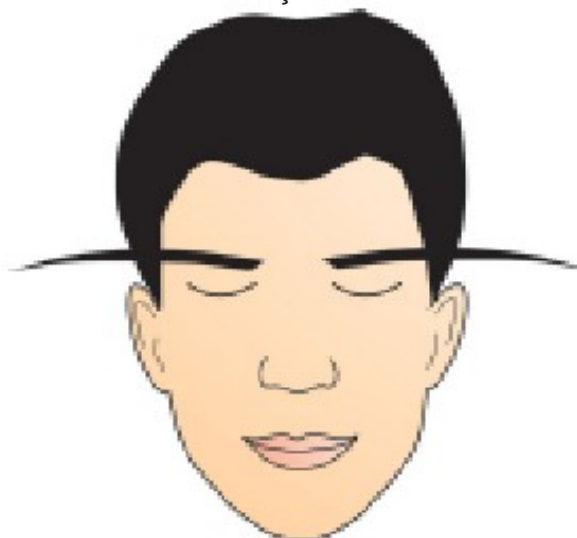


FIG. 3.5 Sorrir e relaxar a meio das sobrancelhas e pensar das sobrancelhas crescem muito.

2. Sorria para os olhos: relaxar os olhos e sentir como bom e muito bom eles são. Deixe os olhos recuar em suas órbitas e começar a afundar no peito e, gradualmente, até o abdômen, a casa de seu "sentimento ea mente consciência '.

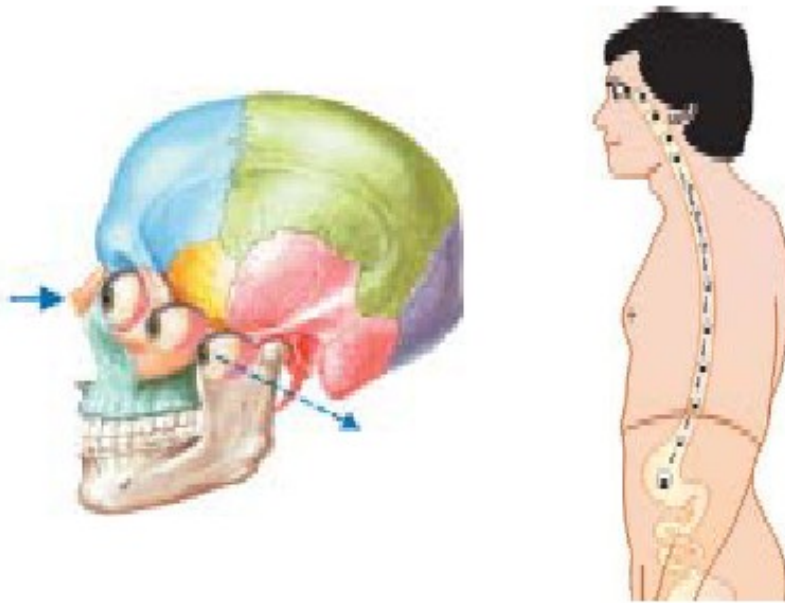


FIG. 3.6 Sorria e relaxar os olhos, afundar nas órbitas e gradualmente sentir os olhos caindo no abdômen.

3. Relaxamento as duas grandes músculos que se estendem a partir das porções exteriores dos bordos superiores

através das maçãs do rosto, e levemente sorrir sentindo sua conexão com o frontal superior as orelhas. Gradualmente sentir as orelhas crescerem 'long', para cima e para baixo. Sinta-se as orelhas crescerem por todo o caminho para baixo gar aos rins.

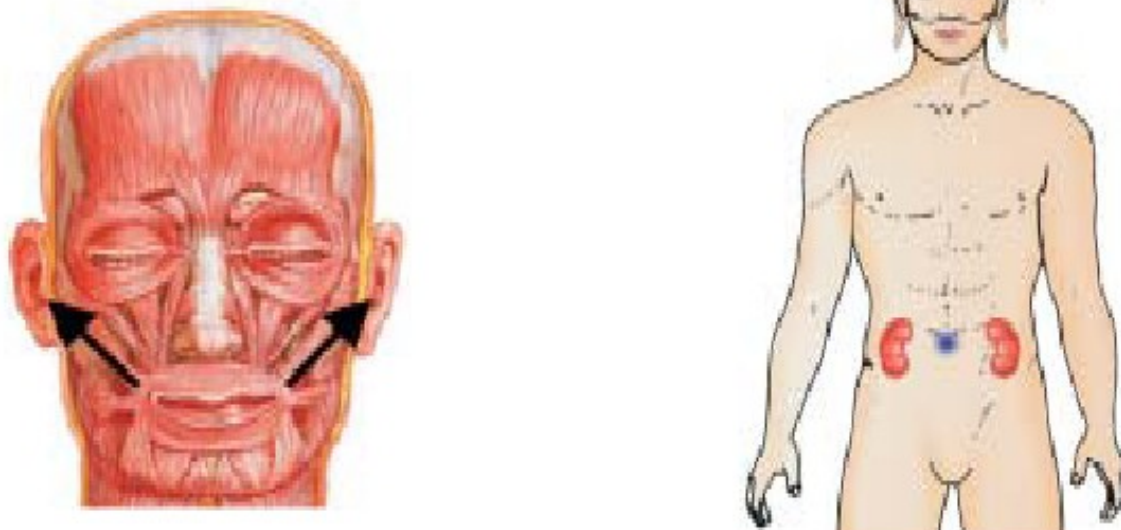


FIG. 3,7 Sorria para os ouvidos e ouvir os Rins.

4. Abra a boca e relaxar a mandíbula, separando os dentes superiores e inferiores. Sinta-se a mandíbula relaxar. Uma vez que a mandíbula relaxa os ombros vai relaxar e cair. Continue a sentir a mandíbula relaxar até que você sinta a saliva começar a sair. Relaxamento até a nervura gaiola. Sinta-se a caixa torácica cair, suavizando todas as articulações, relaxando até o Lower Tan Tien. Deixe a língua relaxar de volta na boca. Sinta-se a língua começar a cair dentro da garganta para o peito e todo o caminho até o umbigo afundar o "flutuante" sensação até o Baixo Tan Tien.
5. Sorria para os ombros e relaxe até sentir a queda de ombros e as costelas relaxar.

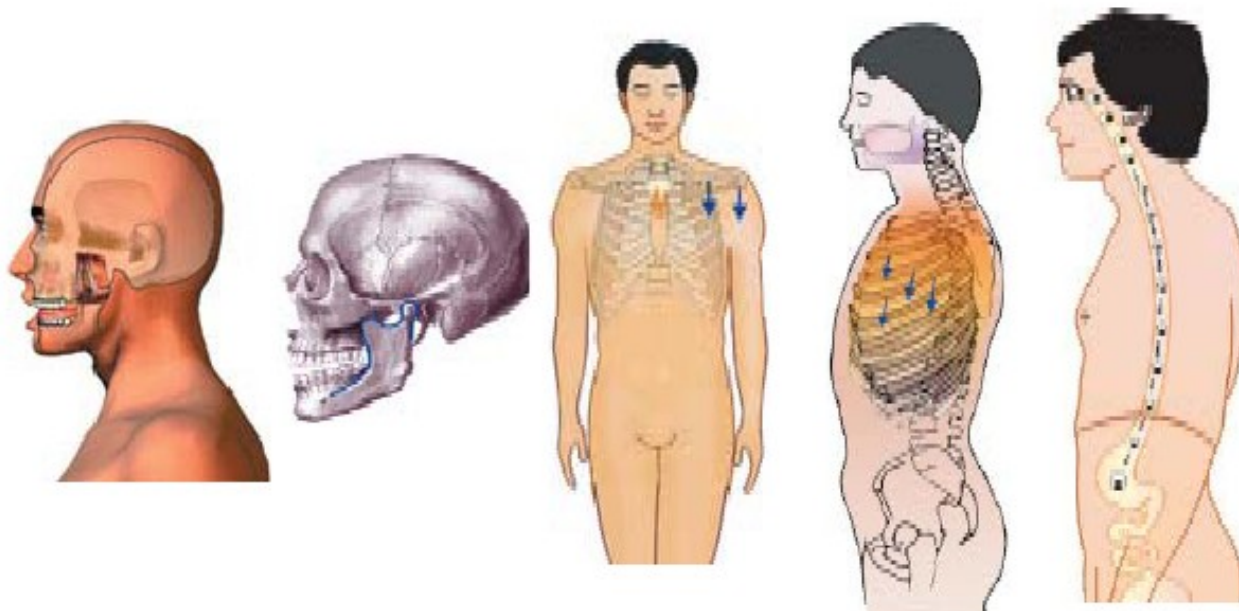


FIG. 3.8 Relaxar a mandíbula, e os ombros e língua vão relaxar até tan tien inferior.

6. Fechar levemente os lábios, mas manter os dentes levemente separados. Fisicamente começar uma criança como o sorriso com os cantos da boca erguida suavemente e os bordos exteriores da olhos suavemente plissado up. Respire pelo nariz.
7. Sorriso no cérebro e esvaziar a mente superior (observação) até o Tan Tien.
8. Torne-se consciente do seu universo interior, como um grande espaço vazio. Mantenha em naufrágio - afundando, na escuridão de sua espaço vazio. Mantenha naufrágio e experimentar a vastidão até você chegar mais perto e mais perto do centro, a "força original. Fique relaxado e alerta, de modo a ser capaz de ver um ponto de luz. Torna-se uma galáxia em espiral dentro de você.
Fazer a prática acima várias vezes até que você se familiar e confortável com ele.



FIG. 3.9 Traga os sentidos até o Tan Tien.

Tan Tien Consciência: Segundo Cérebro

Já termos têm sido usados como "mente superior", "sentimento ea mente consciência 'no abdome e inferior "Tan Tien. Na próxima fase da prática, a "mente consciente do coração "é introduzido. Para aqueles leitores que não foram atualizados no científico e revelações médicos da época recente sobre uma 'segunda' e 'terceiro' cérebro, oferecemos a informações a seguir.

Junto com isso, há a prática de cultivar e treinar taoísta de longa data consciência nos três Tan Tiens, especialmente o tan tien inferior. Não é a minha própria experiência em participar de medições de ondas cerebrais e "potencial energético do cérebro ' pesquisa nos últimos anos. A combinação de todas estas áreas de conhecimento e experi- cia em nosso tempo, faz com que as práticas cura cósmica acessível para nossas mentes e ao mesmo tempo sendo muito 'pé no chão'. Agora vamos falar sobre o Baixo Tan Tien.

Além de sua importância como centro de controle para a mecânica da física estrutura do corpo, do Baixo Tan Tien também abriga um tesouro ainda mais distante atingindo significância. Ele tem sido um segredo bem guardado no mundo ocidental, bem como em a maioria do resto do mundo: nosso segundo cérebro. A maioria de nós que tiveram treinamento taoísta

em Chi Kung, Tai Chi, Chi várias meditações ou práticas de cura ter ouvido muitas vezes a lembrete: "Esteja ciente de seu Tan Tien." Mas, a maioria das pessoas realmente 'get' o significado de

a liminar para estar sempre consciente do Tan Tien? Provavelmente não. Além disso, usamos nosso segundo cérebro, tanto quanto nós podemos? Definitivamente não.

Em termos ocidentais, é que vamos realmente entender "Esteja ciente de seu Tan Tien" como sendo um

maneira de treinar consciência e percepção, como educar um cérebro no abdominal área, em nossa Tan Tien? Provavelmente não. Em todo o mundo, existem instituições para treinar o cérebro na cabeça. Isso é bom. Mas, o que acontece com a formação do "segundo cérebro" no área abdominal? Eu não penso nisso exatamente assim, em termos ocidentais, ou, mesmo que que é exatamente o que eu tenho feito toda a minha vida na minha formação taoísta e ensino.

Revelação Pessoal

De repente, eu passei a entender algumas coisas que são tão simples e tão importante, e é isso que eu vou compartilhar com você. Tudo começou em 1994, em Los Angeles, quando um psicólogo clínico lá, Dr. Rhonda Jessum, queria começar a me testar. Concordei para fazer o teste, mas as máquinas em que o tempo não me diga muito. No entanto, descobriu-se que quando fiz o Interior Sorria meditação, minhas ondas cerebrais caiu drasticamente - mas ao mesmo tempo, as minhas ondas 'beta' aumentou para um nível muito elevado nível. Isso significa que as ondas mostrou que eu poderia estar dirigindo um carro, mas que o meu cérebro deveria ter sido descansar e dormir. Assim, os pesquisadores disseram: "Ei, como você fez isso?" Eu não compreender ou - porque não era claro para mim.

FIG. 3.10 Primeiro e Segundo cérebros estão ligados.

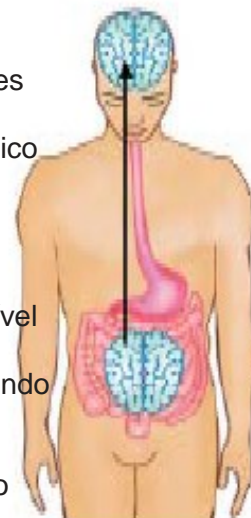




FIG. 3.11 Segundo Cérebro

Depois disso, fui convidado para iniciar os testes na Europa pelo Institute for Applied Biocybernetics e feedback de pesquisa. Meu nome está se tornando conhecido lá porque Leciono na Europa muito. Um dos maiores institutos de formação de atletas de alto nível na Europa é em Viena. Eles desenvolveram um instrumento que pode medir a energia potencial do cérebro, que representa toda a energia no corpo. Os médicos também disseram que esta prova ao oeste, que Chi existe, há energia e uma força de vida a correr no corpo. Esse instrumento pega no cérebro e indica a quantidade de energia potencial do cérebro que você tem. Também determina a quantidade de energia que você tem para todo o dia e quanto dessa energia é para a clareza mental e energia do corpo. Eles usam esses instrumentos para medir o ATH-tas.

O estudo mede freqüências de ondas cerebrais durante quatro práticas.

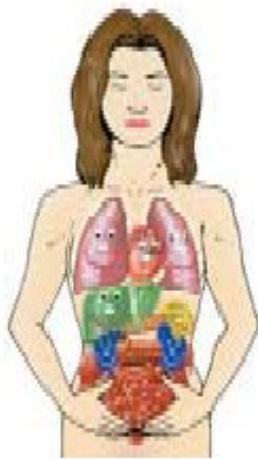


FIG. 3.12
Cosmic Sorriso Interior

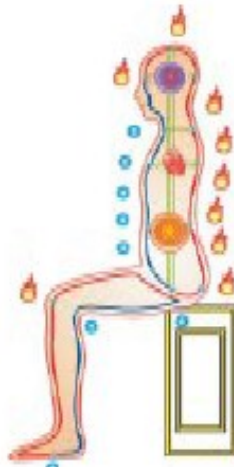


FIG. 3.13
Orbit Cosmic



FIG. 3.14
Seis Sons de Cura

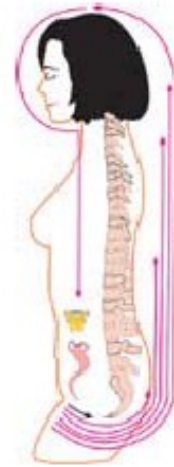


Fig 3.15
Orgasmic Upward Desenhar

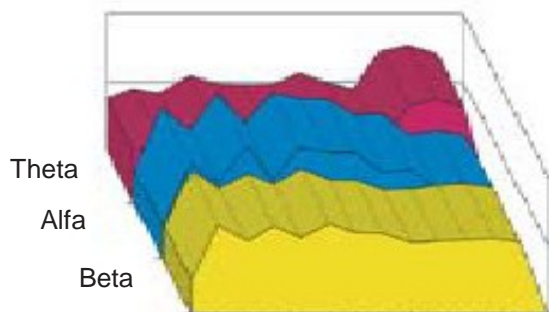


FIG. 3.16 Ondas alfa e theta crescentes durante o Cosmic Meditation Inner Sorriso.



FIG. 3.17 Baixíssima Cérebro potenciais enquanto medida em Viena.

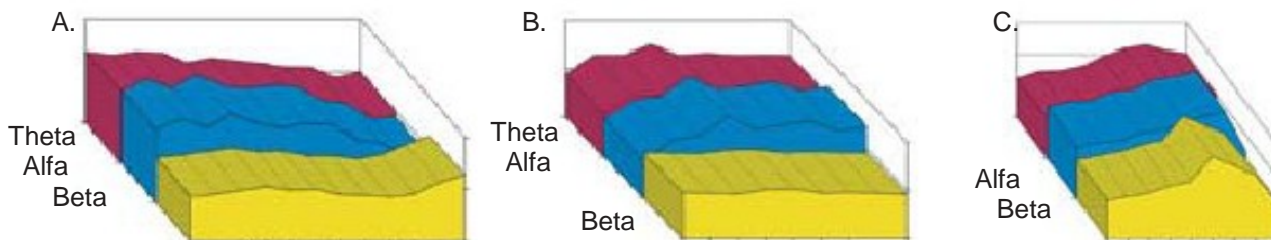


FIG. 3,18 A. Alterando o domínio de ondas alfa e theta durante a Meditação Orbit Cós mica.
 B. Cura Cós mica Parece Meditação, conduz a aumentos dos alfa e theta freqüências.
 Há ondas cerebrais beta mínimos, o cérebro chega a um estado de calma e foco interno.
 C. Orgasmic Upward Desenhe Meditação aumenta os níveis de alfa e theta.

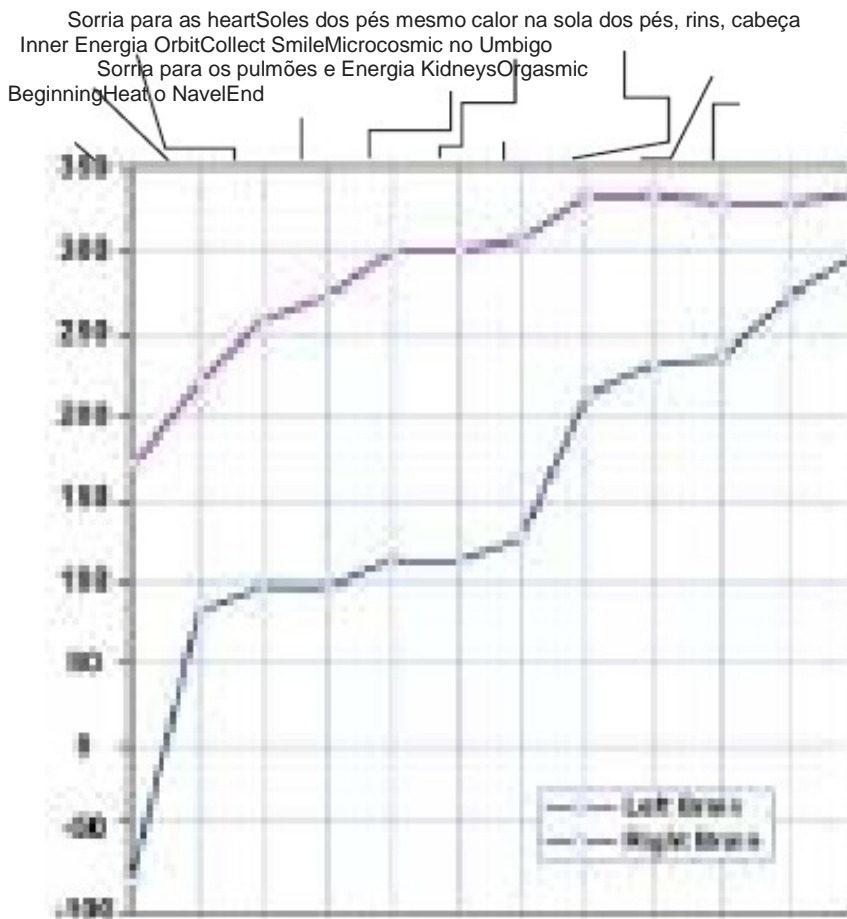


FIG. 3.19 Esquerda e Direita Charts cérebro

É interessante, porque a energia que eu tenho descrito em minhas aulas é exatamente o que eles estavam medindo durante seus testes. Então eu fui lá e fiz a medi-
 mentos com eles. Eu apenas fiz o Sorriso Interior, sorrindo em meu abdômen. Eles pegaram
 essas leituras muito rapidamente e disse: "Suas ondas cerebrais estão indo mais baixo, mais baixo e
 descansando - e você está quase no estado de dormir "Ao mesmo tempo, a tensão muscular.

foi muito baixa, o batimento cardíaco era muito baixa e a resistência da pele foi muito baixo. Depois disso, aumentou a energia para o cérebro e eles começaram a ver que a energia efetivamente cobrado lá em cima. Quando estamos a pensar, se preocupar ou sentir raiva, vergonha ou culpa - o nível de energia no cérebro realmente diminui, eo cérebro não fique carregada. Eles foram bastante surpreso, e disse: "Ei, isso é o que nós está procurando!"

Eles me perguntaram o que eu estava fazendo. Eu disse: "Eu estou sorrindo para o meu abdômen." Eles continuaram

falar comigo e me fazer perguntas. Eles descobriram que esse cérebro (na cabeça) não era muito ativo em tudo, o que significa que não havia muita atividade no cérebro. Foi ainda em um estado de repouso muito leve. Mas, como eu poderia responder às suas perguntas? Eles disseram:

"Ei, olhe! Mestre Chia está falando para nós durante o sono. Como ele pode falar com a gente durante o sono? "

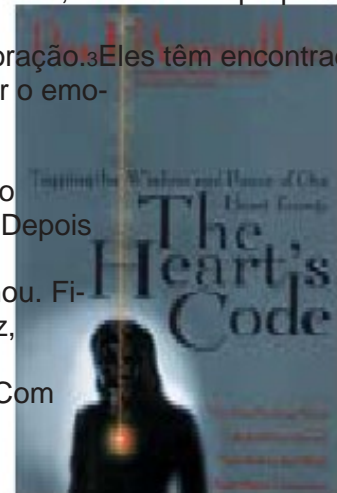
Depois disso, eu disse: "Oh, eu entendo agora." Porque, ao longo de toda a prática de o Tao é a liminar, "treinar o segundo cérebro, a fim de usar o segundo cérebro." Demorou Os ocidentais muito tempo para entender isso. Assim, quando o artigo sobre o 'Oculto Cérebro no Gut 'saiu no The New York Times, um eu comecei a entender isso. Você pode ser miserável, você pode ser feliz, você pode sentir todos os tipos de sentimentos. Mas, de acordo com esta

artigo, eles também descobriram que este cérebro no intestino, do sistema nervoso entérico, pode fazer um monte de funções. Ele diz que esse cérebro intestino pode enviar e receber impulsos, que pode

gravar experiência e responder às emoções. Então, é como um cérebro. Neste artigo, tinham só descobriu que o intestino grosso e intestino delgado têm os mesmos neurônios medida que as células do cérebro. Após esse artigo, um novo livro, O Segundo Cérebro, foi published.²

Agora, a ciência médica, devo acrescentar, eles começaram a descobrir consciência o coração. Eles descobriram que o coração pode gravar um evento todo, e tem o seu próprio cérebro.

Dr. Paul Pearsall escreveu um novo livro, chamado O Código do Coração.³ Eles têm encontrado que as pessoas que têm um transplante de coração realmente obter o emoções do doador. Eles realmente experimentar o que a fazer-nem experiente. Um dos casos é o de uma menina que era brutalmente assassinados, e eles não sabiam quem a matou. Mas, o coração estava OK, por isso, ele foi transplantado em outra garota. Depois que, a menina começou a ter pesadelos e descreveu algumas-corpo matando-a. Em seguida, ela descreveu como o assassino olhou. Finalmente, a mãe levou a menina a um psiquiatra, e ele por sua vez, contactou a polícia. A menina deu à polícia uma exata descrição e um artista da polícia chamou a semelhança do assassino. Com as informações fornecidas pela menina, a polícia foi capaz de ir e prender o homem. Depois, quando confrontado com clara detalhes do crime, o homem confessou que ele era de fato culpado deste crime. Assim, a partir dessa experiência, médicos cientistas e outros vieram a perceber que o coração pode gravar todos



um "Evento e se lembra cor de la FIC Co 12oz Código de estômago e borboletas," The New York Times, seção C1, terça-feira 23 janeiro, 1996

² Gershon, Michael. O Segundo Cérebro (New York: Harper Collins Publishers Inc., 1998).

³ Pearsall, Paul, Ph.D. O Código do Coração (New York: Broadway Books, 1998)



Parte inferior do cérebro consome menos energia e pode fazer muito de trabalho diário, como enviar e receber registros de impulso e experiências e responder a emoções. Quando você descer Mente superior, será também baixar a pressão sanguínea e ansiedade.

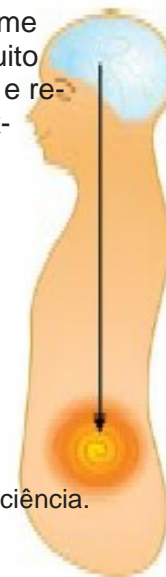


FIG. 3.21 Abdômen tem o seu próprio cérebro: a Mente consciência.

Na segunda página do artigo do Times, ele diz que até mesmo o grande intestino é carregado com os neurônios. A questão foi colocada: "Ele pode aprender? 'Mas eu digo:" Ei,

esta remonta a 4.700 anos da prática Tao, que diz: Treine todos os órgãos; trem lhes como fazer as coisas diferentes "Você pode descansar o cérebro cabeça quando você não estiver usando. -

e usar o cérebro no intestino. Por que é tão importante? Porque o cérebro cabeça é um 'monmente key 'cheio de dúvida, vergonha, culpa e uma mente desconfiada. Ele está sempre pensando. Preocupar-se, descobrir as coisas as coisas, viagens de cabeça - ele só continua, o tempo todo. Para ser um

Deus, você deve deixar de ir ao passado e esvaziar a mente. Agora estamos na era da informação; nada pula in - que pensamos. Apenas uma palavra em flits e começamos uma cadeia inteira de pensamento.

Quando alguém diz uma palavra ruim para você, você pode pensar e descobrir por três dias e três noites. 'Como é que eu vou me vingar?

Como é que eu vou me vingar?

Os cientistas descobriram que, quando as pessoas se preocupam demais, o pensamento, planejamento, etc, este cérebro realmente usa uma grande quantidade de energia. Dependendo do tipo de pessoa algumas pessoas são tipos muito físicos que utilizam muito pouco energia do cérebro, mas o seu corpo físico consome uma grande quantidade de energia. No entanto, a maioria das pessoas pensar e pensar e pensar. Assim, os cientistas dar uma aproximação por meio de um porcentagem. Este é apenas um número para comparação, não um número exato. Eles dizem que esse cérebro na cabeça pode usar até 80% da energia do corpo. Então, o que aconteças é que você tem apenas 20% deixaram para os órgãos.



FIG. 3.22 Secção transversal do neurônios no intestino grosso.

De acordo com as informações sobre o cérebro, no intestino, eles descobriram que o cérebro na cabeça e no cérebro no intestino pode fazer alguns trabalhos semelhantes. Por exemplo, esta cérebro no intestino é o emocional eo cérebro sentimento. No oeste você tem a expres-

sões, 'eu sinto que você do meu intestino' e 'Eu tenho um pressentimento sobre algo.' Por que as pessoas mencionam um pressentimento? Obviamente, as pessoas têm algum sentimento em seu intestino. É muito juro de que toda a prática Tao é sensação, percepção e consciência - usando este gut sentir, estar ciente, e ser consciente.

Você pode descansar, relaxar o cérebro na cabeça, usando o "cérebro no intestino." Esta é a primeira passo. A primeira coisa que aprendemos no Tao é perdoar e deixar ir. Quando continuamos lembrando últimas emoções negativas, vamos parar de ver a verdade. Para deixar de ir ao passado é esvaziar a mente e usar a mente abdominal, a consciência ea consciência.

Aqui é um ponto interessante no caminho do Tao: Este cérebro intestino pode fazer um monte de simples

Funções que são semelhantes às funções do cérebro da cabeça. Este é um sentimento e tipo de consciência de funcionamento semelhante a muitas das funções de nosso "cérebro direito". No entanto, nós

precisa usar o cérebro na cabeça, a fim de executar funções complexas como raciocinar- ing, fazendo planos e fazer cálculos complexos. Para as funções racionais, precisamos usar o cérebro na cabeça para as funções de "cérebro na cabeça". Quando usamos o superior

o cérebro menos, torna-se carregado com mais energia e a sua potência será aumentou - e mais potência estará disponível para o corpo. É por isso que dizer no taoísmo, que temos que treinar o cérebro no intestino, de modo que podemos usar

quando o cérebro na cabeça está descansando. Quando o cérebro cabeça está descansando, ele pode ser recarregada: reparação do cérebro e manutenção ocorre. Além disso, ele pode crescer

novas células cerebrais. Com mais carga, temos mais poder para a criatividade ou o que queremos usá-lo. Se quiser, podemos usá-lo para desenvolver o nosso natureza espiritual superior.

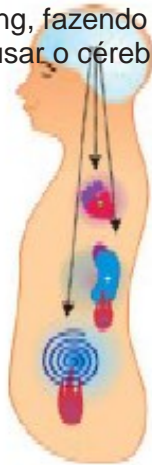


FIG. 3-23 Quando você não estiver usando a parte superior do cérebro deixe-o descansar

enviando-a para o Baixo Tan Tien.

A coisa é simples, que para o mesmo trabalho que o cérebro da cabeça ou do cérebro do intestino pode fazer,

o cérebro cabeça cobra oitenta dólares. O cérebro do intestino só cobra vinte dólares. Então, qual delas você quer usar? Não, claro que não somos assim tão estúpido para usar esta pessoa overpriced para o mesmo trabalho. Mas quando chegamos à nossa própria vida real, nós não sei como fazê-lo. Nós sempre usamos essa mente, este cérebro de alto custo. Para acrescentar a isto,

continuamos a usá-lo e usá-lo, até que a energia do cérebro é completamente consumida - não mais energia. Quando você chegar a um certo nível, o cérebro está vazio. Estes energia do cérebro medidas não são apenas para indicar os níveis de energia mentais, eles também representam condições de energia para todo o corpo e energia espiritual.

Sempre que eu sorrio para baixo, as ondas cerebrais ir mais e mais rapidamente - ea transformada a energia do Tan Tien e órgãos carrega até o cérebro na cabeça!

Assim, flexionando os músculos faciais para o modo que usamos com um sorriso genuíno, podemos produzir os efeitos sobre o sistema nervoso, que normalmente acompanha o singular esponta-

sensação cutânea. Nós podemos realmente fazer-nos relaxados e felizes por tirando proveito deste mecanismo humano embutido. É natural. Basta fazer isso! Aprender a sorrir para a área abdominal e manter a consciência da relaxado, sorrindo sensação no Tan Tien é o primeiro passo na formação da Segundo cérebro! Pense nisso: a consciência pura e consciência pode mudar as atitudes e emoções realizado no DNA.

Lembre-se: Número 1: "Esvazie a sua mente até o Tan Tien, e preencher o Tan Tien com Chi. "Um axioma no Tao é, onde a mente vai Chi o seguinte. E, Número 2: "Quando a mente está vazia, será cheio! "Isso significa que quando os órgãos têm energia extra, o extra energia órgão vai subir e encher o cérebro com Chi.



FIG. 3.24 Quando a mente está vazia, transforma energia a partir de todos os órgãos pode carregar o cérebro com Chi.

Prática

Três mentes em uma só: Power 'Yi'

Sorria para o seu coração. Abaixar a mente de observação, em seguida, o coração da mente para baixo

o Tan Tien. Com o sentimento / consciência Mente, Spiral as três mentes em um.

1. Sorria para o seu coração. Fazê-lo sentir-se macia. Sinta o amor. Sinta alegria. Sinta-se feliz e sentir-se com-
paixão em seu coração. Sinta-se a espiral coração.
2. Espiral na mente superior. Abaixar a mente superior, o espírito de observação, até o Tan Tien em sua área umbigo.
3. Vire a consciência em seu coração, ativado por seu amor e suavidade, até seu Tan Tien.
4. Combine as mentes superiores e médios com a energia do sentimento / consciência da mente de todo o sistema nervoso - o segundo cérebro no abdômen. Mesclar três mente em uma mente por espiral sua energia, misturá-los juntos como um só na Tan Tien.



Quando os três mentes fundem num só tornam-se
 Faça o poder "Yi", a três mente
 Sensação HeartHeartenergia - ativar a espiral suaveno meio das sobrancelhas, coroa e as solas dos seus pés - ex-
 Fand para o universo em seis di-
 Três Minds
 recções: cima, baixo, frente, para trás, esquerda e direita. Uma vez que você
 Yi Mente
 obtê-lo, o Yi, vamos começar aPoder
 ativa a 25. O coração
 os três mandos.
 Coroa menor Tan Tien e Poder Três Mente 'Yi'.

A. Espiral do Alto Tan TienCoroa Menor Tan Tien e Poder Três Mente 'Yi'.B.B.na

Ativação das seis direções e os três incêndios

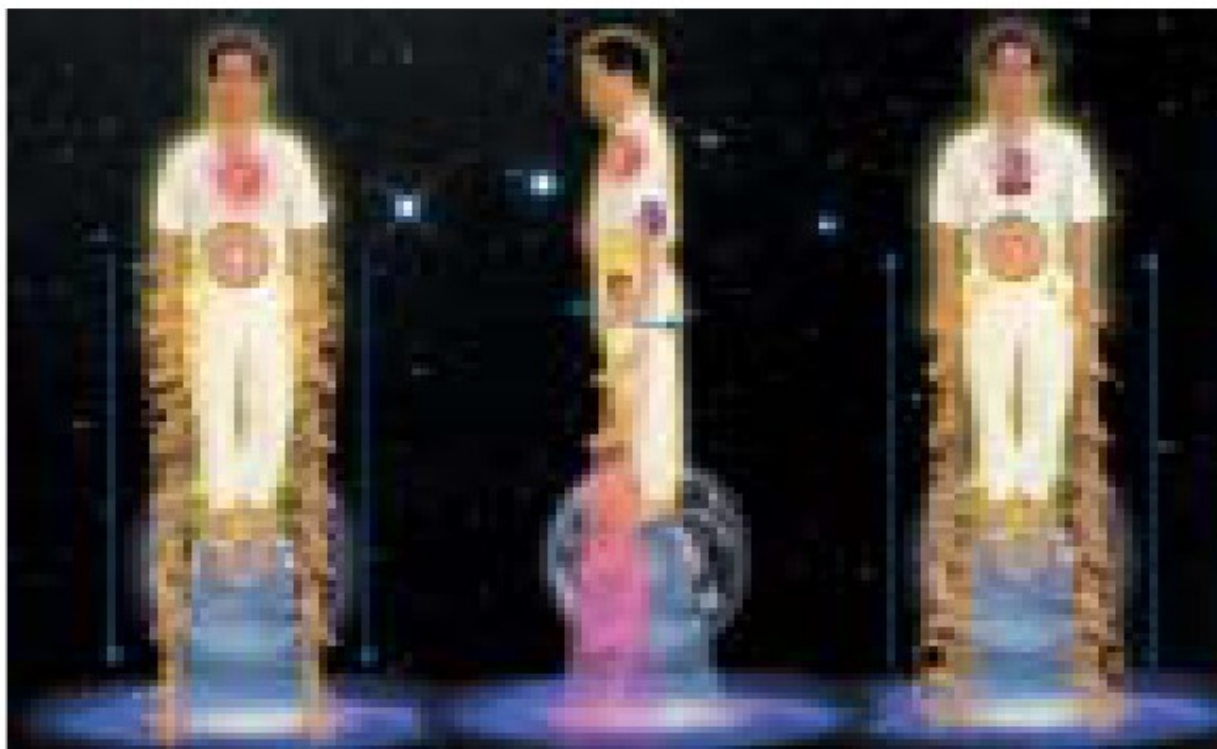
Esta técnica permite um poderoso energético para estender a mente, para tocar a força, e extrair a energia de volta para o corpo.

As seis direções ensina a expandir sua mente e Chi para receber Heal-podering. Ao praticar as seis direções diária, você irá aumentar a sua cura e energia cósmica. Transforme sua mente e Chi para o cosmos, multiplicá-los e atraí-los volta.

Direção Abaixo

Quando você alcançar os três mentes em uma mente começar a expandir-se para as seis direções; pressione as mãos para baixo e começar com o baixo direção. Imagine-se de pé sobre o terra e expandir-se muito longe - no fundo, na terra, muito, muito profundo para dentro da terra. Suas mãos tornaram-se muito tempo, seus pés tornam-se muito tempo - eles percorrer todo o caminho para baixo da terra e fora passado para a galáxia abaixo do outro lado.

Empurre. Quando você empurra, se conectar com a galáxia abaixo - puxar e pensar sobre sua Tan Tien enchendo de Chi. Empurrar e puxar. Empurrar e puxar. Preencha o seu Tan Tien com Chi.



A.

B.

C.

FIG. 3,26 A. Mãos expandir através da terra e da galáxia abaixo.
B. Mãos avançar e recuar. C. Sorria para o Chi primordial do universo de volta para o Baixo Tan Tien e preencher o Tan Tien com Chi.

1. De pé, os pés juntos. Coloque-lhe as mãos para baixo, paralelo ao chão. Aumente as suas mãos muito longe e sua mente muito longe sorrindo para o chão. Continuar expandindo suas mãos, pés e sua mente muito longe além da terra abaixo. Descer através da galáxia, muito além da força primordial. É exatamente como você está estendendo todo o caminho para a força primordial antes dos 30 milhões de anos atrás.
2. Empurrar, movendo as mãos para a frente apenas seis polegadas.
3. Puxe, movendo as mãos para trás pelos lados. Pense no seu Tan Tien - Chi vindo a força primordial em seu Tan Tien. Sorria para o seu Tan Tien, escuro, profundo e vasto.
4. Push: tocar a força primordial do universo.



A.

A.C.

FIG. 3,27 A. Esteja ciente do universo em frente.

B. Aumente as suas mãos muito grandes e muito para o universo em frente.

C. Segure a bola de fogo para ativar o Tan Tien Fogo.

5. Puxe para trás a seu Tan Tien as forças primordiais escuros com as mãos.

Empurrar e puxar: É como você ir para um espaço vazio - vasto. Então você volta para seu Tan Tien - também vazia, assim como a condição primordial antes de qualquer coisa existed. That

é o lugar onde todas as forças vêm. Empurrar e puxar 3-9 vezes.

Direção frente e Tan Tien Fogo

Em seguida, estar ciente da direção frente, uma enorme bola de fogo aparece na frente de você.

Abra as palmas das mãos: recolher o Chi, colher-se do fogo. Traga o fogo em sua Tan Tien. Ative o Tan Tien Fogo.

1. Você começa com um pequeno ponto de luz no lado de trás de sua cabeça. Expanda sua consciência sorrindo para o universo na frente de você.
2. Conscientize-se de uma grande bola de fogo em frente de você. Caiu a mão tornar-se grande e mais. Recolher o fogo bola. Você pode fechar seus olhos para apoiar seu sensoramento internos.
3. Use a bola de fogo para acender o fogo em sua Tan Tien. Sinta o fogo queimando no escuridão, o "fogo que arde sob o mar".



FIG. 3.28 Sorria para o fogo que queima.

Direção de volta e Rim Fogo

Esteja ciente da parte de trás do Tan Tien, a Porta da Vida e da parte posterior ou traseira direção. Estenda a sua mente muito longe para o 'back'. Recolher o fogo e acender o seu 'Rim Fire'.



FIG. 3.29 Estar ciente da direção para trás, mover os braços em direção à parte de trás do universo e recolher o fogo universal.

1. Expanda sua consciência todo o caminho para a volta. Mova os braços em direção ao universo atrás de você.
2. Toque no universo; recolher o fogo. Acenda o fogo do Rim. Mantenha a sua consciência no Tan Tien e expandir sorrindo para o universo. A espiral energético brilha no Tan Tien. Espiral no coração, espiral em sua coroa e em espiral no universo.

Fogo Coração

Levante as mãos sob as axilas, e sentir-se segurando os dois bolas de fogo. tocar o coração, estendendo os dedos energicamente dos lados; sentir suas mãos estendendo-se o seu coração e muito longe. Ative o coração Fogo.



FIG. 3.30 Ative o Fogo do Coração.

1. Mova suas mãos sob as axilas e estender os dedos profundamente em seu coração e muito longe.
2. Tan Tien e do Universo: você está se conectando ao "carregador", cobrando mais fogo em si mesmo.
3. Sinta o seu coração mole no centro, como você sorri para baixo. Sinta o calor do fogo energia de amor, alegria e felicidade no coração.
4. Você sente a conexão com o amor incondicional do universo que você mantenha sua consciência do coração em seu Tan Tien e ampliar sua consciência para a universo.

Fogo Sagrado (Chi Fogo)

Conecte os três fogos para combinar em um incêndio: Coração de rins para umbigo
Coração.



FIG. 3.31 Conecte os três fogos e fogo sagrado.

1. Mova as mãos juntas na frente do seu coração. Mantenha as mãos juntas na frente perto do coração e sentir o fogo queimando lá dentro. Ligue o fogo do coração para o rim Fogo, o Fogo do Rim para o Tan Tien fogo e fazer backup de seu coração; conectá-los como um triangular Fogo Sagrado, a circulação do Chi em 1000 rotações por minuto, 10.000 RPM, 30.000 RPM e 60.000 RPM, dobrando ou triplicando seu coletivo poder.

Abrir o Terceiro Olho

Agora, estender as mãos para a frente, muito longe - empurrando, empurrando, empurrando. Empurre. Vire as palmas das mãos para dentro, e estender os dedos do meio para o interior em direção ao seu terceiro olho. Imagine uma rachadura no meio da sua testa, e puxe o crack abrir. Sinta a luz do céu abri-lo e sentir a luz dos céus brilhando em seu cérebro.

1. Abra as palmas das mãos. Abra os olhos, escurecimento dos olhos. Olhe para o universo. Estender suas mãos para a frente, com as palmas verticais. Estenda os braços a partir das escápulas. Sorrir e tocar o universo.
2. Vire as palmas das mãos para dentro e estender os dedos do meio para dentro em direção a seu terceiro olho.

3. Imagine uma rachadura no meio de sua testa e deixe a luz celestial brilhar no cérebro; puxar o crack abrir e deixar reflectir a luz para o órgãos.

4. Feche o terceiro olho. Mais uma vez, abrir. Puxe: open-close-aberto. E, perto. Com o terceiro olho aberto, a luz do heavens brilha em sua cérebro e reflete-se a todos os seus órgãos. Aberto e próximo do terceiro olho 3 - 9 vezes.



FIG. 3.32 Olha como você sorri para o Universo na frente de você.



A.B.

FIG. 3,33 A. O Oriente do Dedo ganchos para o terceiro olho e reflete-se nos órgãos.
B. Puxe abrir o Terceiro Olho, deixe o céu abrir e brilhar sua luz para o cérebro.

Direção frente: Push / Pull Prática Mestre

Agora, vire as palmas das mãos, empurrando para fora. Empurre. Puxe. Esta é a prática mestre que está imperativo para a conclusão bem sucedida. Quando você começar a praticar você deve fazê-lo pelo menos uma centena de vezes e aumentar em até 200 vezes. Empurrar e puxar. Quando você empurra, você sente suas mãos estendidas muito longe - muito tempo - chegar o céu. Toque no universo.



1. Push: Estenda os braços e as mãos para a frente, palmas verticais. Estender os braços do escápulas.
Expandir: sorrindo, sorrindo, tocar o universo - tocar a força, toque -Ção do Chi Cósmico.

FIG. 3.34
Prática mestre:
Toque no Universo.



2. Puxe: Desenhe a volta Chi para você a partir do universo. Movendo os braços a partir de as escápulas, desenhe o mãos em direção a seu corpo numa posição horizontal, o desenho da Chi na corpo.

FIG. 3,35 'Desenho' Universal
Chi - sentir o seu Tan Tien
e preenchê-lo com Chi.

Puxe. Pense e sorria para o seu Tan Tien. Empurre, muito longe do universo.
Puxe. Push: Sorria, relaxar e deixar ir, tocar o céu, tocar o universo.



FIG. 3.36
Solte - Empurre e tocar o
Universo fazê-lo 6, 9 ou 18
vezes.

Direções Esquerda e Direita

Agora, mova suas mãos para a esquerda e para a direita. Puxe a energia Universal dentro Empurre; tocar o universo. Puxe, pense sobre o seu Tan Tien. Push - todo o caminho, tocar-tocar-tocar o universo.



1. Mova seu estendida
mãos da frente
horizonte para a esquerda e para a
direita
lados.

FIG. 3.37 Toque no Universo
Esquerda e Direita.

2. Puxe Tan Tien: Sorria para o seu Tan Tien. Continue sorrindo para o seu Tan Tien.
3. Empurre para ambos os lados. Expandir todo o caminho, sorrindo e tocando a universo.
 Push / Pull: tocar, tocar o universo desenhando o sorriso Chi energia em você, tanto lados.
 Fazer 3-6 vezes.



FIG. 3.38 Puxe: Apenas sente sobre seu Tan Tien.

Direção Acima

Vire as palmas das mãos para cima para o universo. Recolher o Chi. Despeje a Chi sobre sua coroa, e tocar sua coroa. Projetar o Chi por todo o caminho até o períneo e para baixo através da terra para o universo abaixo. Tan Tien eo universo, sempre sentir o seu Tan Tien espiral, coração espiral, coroa em espiral e do universo volta em espiral.

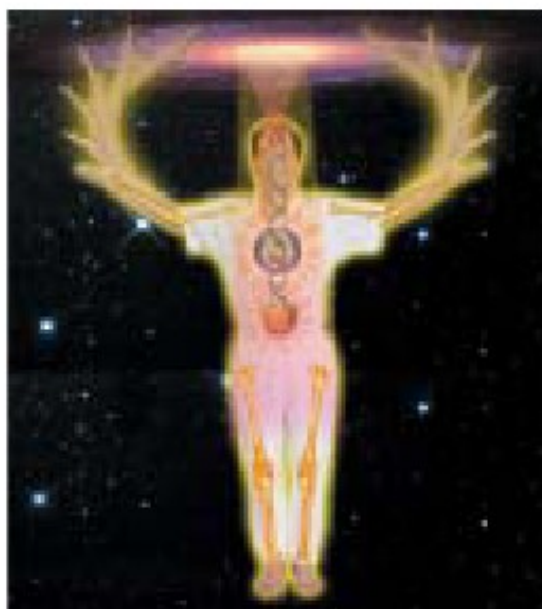


FIG. 3,39 A. Levante as mãos acima da coroa e senti-lo estender-se até ao céu.
 B. Sentir que as mãos são grandes e longos e que os ossos são ocós.
 Encher e embalar os ossos com Chi.

Levante suas mãos para o universo e expandir suas mãos tão grande quanto a universo - sinta a carga Chi em sua ossos.

Colher e recolher a energia transformando o corpo três vezes para a esquerda e três vezes o direito de saque a energia sorrindo.

Fig.3.40 Recolher o Chi Universal e derramá-lo sobre a cabeça.



Abra o Spine

1. Toque no ponto de back-coroa. Despeje a Chi todo o seu coroa. Pense em suas solas para que você sente que há uma cachoeira de Chi flui de sua coroa todo o caminho para suas solas. Sinta o seu dedo crescer muito eo Chi penetrar para baixo através de seu coluna até o cóccix. Adicione os dedos touchng parte de trás da coroa, para manter a ligação energética com o cóccix.

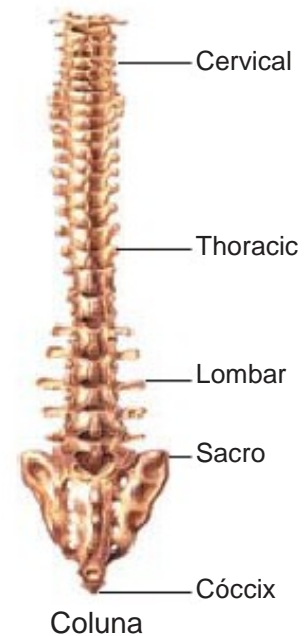
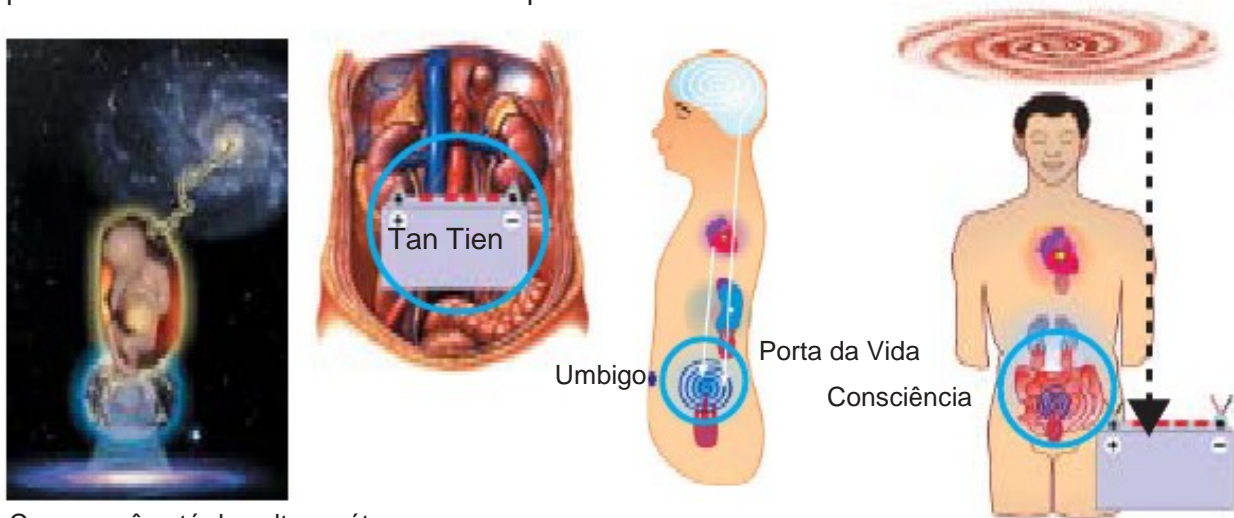


FIG. 3.41 Sinta os seus dedos crescerem muito tempo, todo o caminho até o cóccix.

Vire "Três Mentas em Uma Mente" no Tan Tien inferior, e ampliar a consciência para o universo. Deixe-se ser cobrados pelo universo.



Como você está de volta no útero.

Tan Tien é como uma bateria.

FIG. 3.42 Universo cobra Tan Tien poder.

Cuidado com o Tan Tien e espiral é como a energia universal em movimento. Sinta o coração centro em espiral ea coroa em espiral. Esteja ciente do universo espiral acima, abaixo frente, para trás, esquerda e direita. Deixe toda a energia doente e as forças negativas deixar o corpo e descem à terra para a Mãe Terra de reciclar. Estender o Chi de acima, todo o caminho através da terra e do universo abaixo.



FIG. 3.43 Esteja ciente do Baixo Tan Tien, Heart Center e Crown em espiral. Sinta-se o Universo está em espiral e cobrando os três Tan Tiens.

Abra o canal central e do períneo

1. Mover-se para o ponto médio da coroa. Toque no ponto e projetar os dedos para dentro, ir mais profunda, mais profunda no meio de seu corpo até o períneo. Concentre-se no períneo. Sinta o Chi do fluxo universo em seu períneo. Procure por um ponto de luz. Olhe para a escuridão, a grande escuridão, a imensa escuridão, este é o força primordial, a força motriz nublado. Procure um ponto de luz no períneo e estender sua consciência todo o caminho através da terra e do universo abaixo.

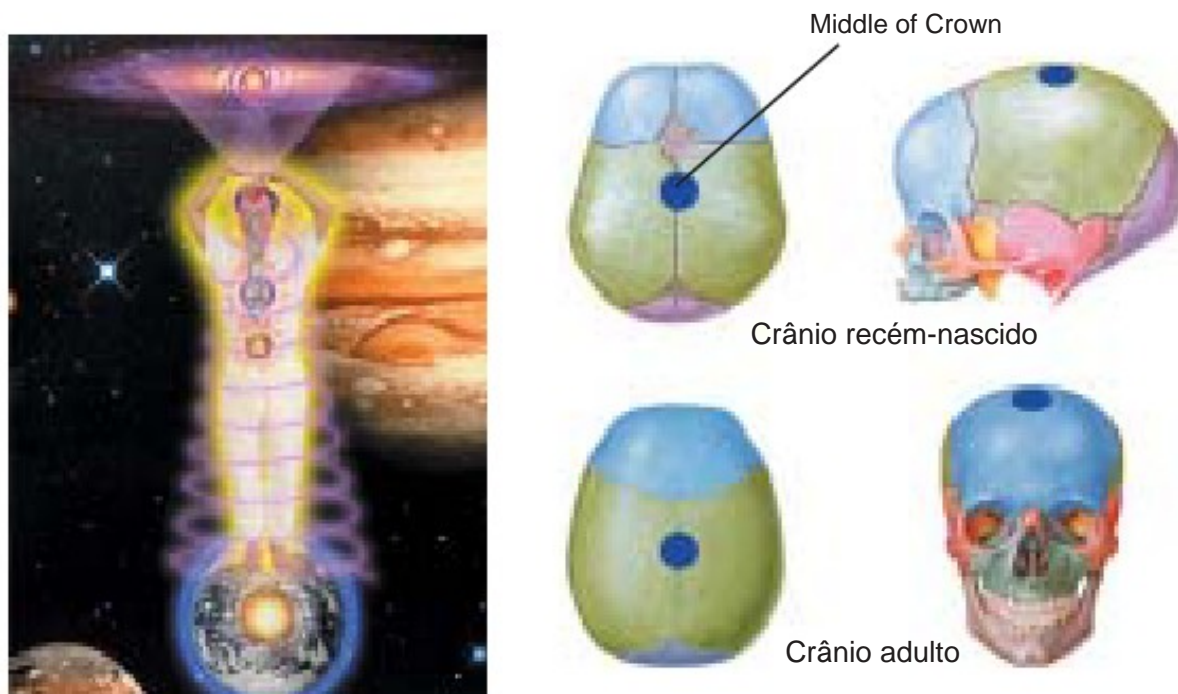
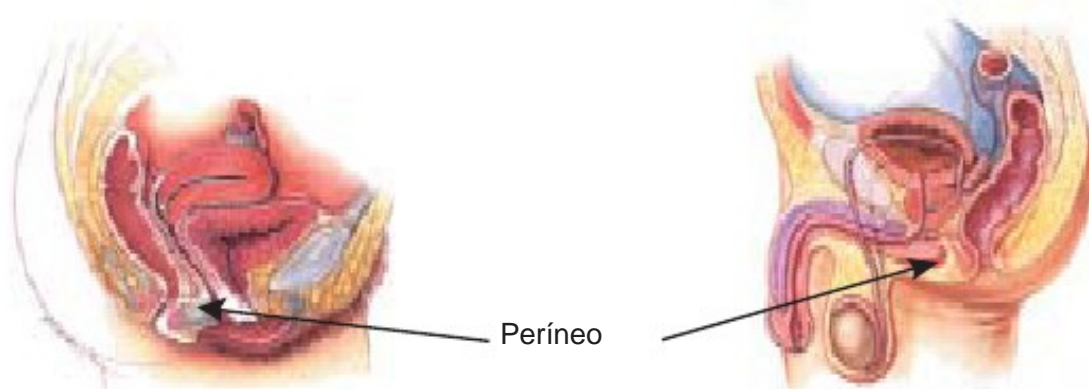


FIG. 3.44 Mova as mãos para o Oriente da Coroa e sentir os dedos penetrar no períneo.



Quando terminou abrindo para seis direções e acender os três fogos, reunir o Chi no centro e trazer esta consciência expandida para a sessão de cura.

Tan Tien eo Universo

A expressão, "Tan Tien eo Universo", é um lembrete para sentir o seu Tan Tien, coração, no meio das sobrançelas e coroa em espiral e que você está conectado ao universo em espiral em seis direções ao seu redor.

1. Estabeleça um local completo

Você usará o seu Yi, o poder de três mente, repetidamente, para recarregar o seu Chi para a variável fins ous. Você recarregar as baterias através da ligação à Chi Universal em seis direções de o universo simultaneamente. Quando você carrega uma determinada área ou Chi direta no corpo a um ponto específico, você primeiro estabelecer um ponto de conexão para o Chi, colocando o mão ou os dedos em um local apropriado na superfície. Isto é como dar um local para o Chi para onde ir. Uma vez que o local é estabelecido eo Chi começa a ir lá, deixar suas mãos lá.

Então você mova a sua atenção para onde você quer que o Chi para ir no corpo. Sinta-se a Chi ligado eo carregamento do local pretendido.

2. Carga Tan Tien do Universo

Quando a conexão local está estabelecido, estar ciente de seu Tan Tien, coração center, no meio das sobrançelas e coroa em espiral. Certifique-se de que a mente consciente do coração é reduzido para o tan tien e da mente consciência do abdómen está ligado ao coroa no meio das sobrançelas e para o universo. Sinta-los conectados com a energia em espiral nas seis direções do universo. Deixe o universo carregar o seu Tan Tien.

3. Não pare no local

Com seu foco no Tan Tien, o Chi vai de lá para a 'localização' indicado por as suas mãos e, em seguida, para o local pretendido no corpo. Não deixe Chi pára por aí, como-nunca.

4. Chi direto para fora do lado oposto ao Universo

Direcionar sua atenção para orientar o fluxo de Chi através do corpo e para fora do lado oposto. Você quer limpar quaisquer bloqueios e evitar que outras pessoas se acumulando. Você também querem liberar a energia doente e forças negativas para a terra. Deixe o Universal Chi fluem através do universo e mais além.

Abra as três Tan Tiens

Mova suas mãos até o meio das sobrancelhas. Toque no meio das sobrancelhas. Vamos abrir os três Tan Tiens, começando com o Alto Tan Tien.

Alto Tan Tien - meio das sobrancelhas

1. Recarregar. Lembre-se: Tan Tien - consciência coração, consciência para fora. Spiral - Tan Tien, coração, terceiro olho e coroa. Universe - seis direções espiral.



FIG. 3.45 Levante as mãos e carga com Universal Chi.

2. Mova suas mãos para baixo e toque o meio das sobrancelhas. Sinta os seus dedos crescer muito (Energicamente) e penetrar todo o caminho de volta para a base do crânio. Concentre-se no volta. Lembre-se: Tan Tien eo universo em espiral. Com a espiral, o Chi em os dedos ficam quentes. Ela irá expandir e penetrar através da parte de trás do siga todo o caminho para o universo por trás.

Fig 3.46 Dedos toque meio das sobrancelhas e penetrate a parte de trás do crânio e do universo em a retaguarda.



Fig 3.47
Tan Tien eo
Universo.

3. Imagine os dedos como feixes de laser de Chi, "Tan Tien e Universo": Sinta o seu Tan Tien ea espiral universo e cobrar de seus dedos. Mover os dedos para fora do meio das sobrancelhas em torno do lado da cabeça para o topo das orelhas. Seus dedos são como lasers-cut-cut-corte abrir seu crânio no meio, ao redor da parte superior da orelha, corte aberto seu Tan Alto Tien. Corte e projetar seu fingers longas para o meio seu cérebro. Spiral seu Tan Tien e do universo. Deixar os dedos lá. Concentrar em seu Tan Tien espiral ing - o seu coração, coroa, a universo acima, abaixo, à frente, de volta para a esquerda e para a direita tudo espiral ing. O seu Tan Tien é um grande espaço vazio: primordial vigor; escuridão. Você pode colocar tanto Chi lá dentro! O Chi penetra em sua cérebro.



FIG. 3.48 Mover os dedos para o topo das orelhas. Sinta-os crescer mais e corte no crânio aberta, que penetra no cérebro.

4. Mova suas mãos todo o caminho para a parte de trás, para o corte parte posterior do crânio. Toque e sentir o Alto Tan Tien aberto.

5. Toque na base de seu crânio. Concentre-se no meio-sobrancelha. Sinta o fluxo de Chi como um laser feixe de trás para a frente e para o universo em frente. Complete a abertura processo, movendo as mãos a volta ao meio das sobrancelhas, corte como você ir.



FIG. 3.49 Movimentos de Chi, como um laser, penetrando a partir do meio das sobrancelhas em a frente, a parte de trás do crânio.

6. Recarregue no universo. Sinta seus ossos e seus braços são ociosos. Preencha e compacte deles com Chi.
7. Colher o Chi Universal e despeje-o sobre a sua coroa e todo o caminho, até o meio Tan Tien.



FIG. 3,50

Recarregue no Universo, colher e despeje o Chi até o meio Tan Tien (Heart Center).

Médio Tan Tien - Heart Center - Mente Consciente

1. Mova suas mãos por todo o caminho até o centro do coração em meados da década de esterno. Toque.

Concentre-se no ponto em frente ao coração, T5/T6, na coluna vertebral. Fingers 'long', Chi penetra sua glândula tímica. Light - ouro luz - penetra em sua thy-mus. Sinta o Chi penetrar através do seu coração todo o caminho através T5/T6 para o universo ser-traseira. "Tan Tien eo Universo" também sentir os dedos Chi penetrate no osso e osso medula e espalhar-se em sua caixa torácica.



Fig 3.51 A luz dourada entra no coração, tímica, ossos e medula, sentir é penetrar no universo à parte traseira.

Recarregue e corte em torno das axilas

1. Recarregue No universo, derramar Chi sobre a coroa para baixo através do corpo e abaixar suas mãos para baixo para o centro do coração.

Toque com a ponta dos dedos. Mova suas mãos em torno de sob as axilas, estendendo a Chi como a laser feixes de corte aberto este Médio Tan Tien. Pausa nas axilas, como você enviar o Chi para o center.



FIG. 3.52 Cortar abrir o Oriente Tan Tien, cortando em torno das axilas.

2. Continue a mover suas mãos em torno de sua volta ao T5/T6, toque e enviar o Chi de trás para frente. Deixe o feixe de Chi penetrar através centro do coração para o universo na frente de você. Em seguida, mova as mãos para trás em torno dos lados para a frente, corte que você vá.



FIG. 3.53 Chi feixe de T5/T6 penetra no centro do coração na frente.

Tan Tien inferior - Umbigo - Mente Consciência

1. Recarregue com Universal Chi. Tan Tien e Universo: Mais uma vez, levantar as mãos e carga com a Chi no universo. Suas mãos são muito grandes, muito tempo. Os ossos são ocas e compactado com comprimido Universal Chi. Colher o Chi de cima e guiá-lo para baixo. Despeje todo o caminho, desce, desce até o umbigo. Toque no umbigo, e concentrar-se na Porta da Vida oposto sobre a coluna vertebral entre L2/L3. Toque e sentir o Chi penetrar até a Porta da Vida Tan Tien e do Universo. Sinta o Chi penetrar para a parte traseira e para o universo para trás.



A.B.

FIG. 3,54 A. Recarregue o Baixo Tan Tien e penetrar até a Porta da Vida.
B. Levante as mãos para o universo e responsável com Chi. Traga o poder até Tan Tien.

2. Abrir esta Tan Tien inferior a mesma forma que para o Alto e Tan Tiens Média. Cobrar mais Chi em suas mãos, e deixá-los ser como lasers de corte aberto. Cortar em torno dos lados. Pausa. O dedos das mãos esquerda e direita são muito longas, estendida energeticamente dentro. Cortar e sentir o energia penetrar no centro. Focus no Tan Tien eo universo e sentir mais Chi.



FIG. 3.55 'Corte' abrir o Baixo Tan Tien
Com os dedos laser.

3. Continue cortando a porta da Vida. Toque, e enviar o Chi do Porta da Vida volta para o umbigo e para o universo na frente.



FIG. 3.56 "Cut" abrir a Porta da Vida e enviar para o Chi umbigo e universo em frente.

4. Mova as mãos para trás em torno dos lados do umbigo, estendendo os dedos e "cutting", o Tan Tien abrir como você vai. Toque no umbigo: Tan Tien eo universo espiraling. Sinta-se mais Chi, e sentir o Tan Tien aberto.

Ative Chi nos ossos dos quadris, pernas e sacro

1. Agora tocar o seu osso pélvico por energeticamente estendendo os dedos da frente área perto dos quadris para a volta. Sinta Chi penetrar seus ossos pélvicos: engraçado, rindo, ossos felizes.
2. Toque os ossos do fêmur. Bronzeado Tien e do universo. Carga os dedos. Além disso, sentir o engraçado, feliz, rindo vibração no interior dos ossos e em a medula óssea. Esteja ciente de dos Três Tan Tiens. Spiraling do universo. Spiraling carregar o seu Tan Tien. Carregue as suas mãos e os seus ossos.



FIG. 3.57 Toque os fêmures - felizes os ossos de rir!

3. Agora vamos diminuir lentamente a sensação de Chi através dos ossos para o terra. A abertura do sacro. Mova as mãos nas pernas, dobre para baixo.
4. Abaix-se por todo o caminho até o chão e sentar-se em seus pés. Mova o Chi com suas mãos até os dedos dos pés, através da terra e do universo abaixo.



A.B.

FIG. 3,58 A. Afundar a Chi na terra. B. Abaix e afundar a mente eo Chi até o universo.

5. Levante sua sacro-se, mantendo as mãos nos dedos dos pés. Sorria para o seu Tan Tien e sentir o Chi do universo que vem para preencher as três Tan Tiens. A abertura do sacro.



FIG. 3.59
Elevar o sacro eo sorriso a
o Tan Tien.

6. Abaix-se novamente. Abaix o Chi até a Terra ea galáxia abaixo.
7. Uma vez mais, aumentar o seu sacro-se, mantendo-se contato das mãos com o seu pés. Sorria para o seu Tan Tien.
8. Pela terceira vez, abaixe para baixo. Abra as palmas das mãos, reunindo o Chi de a terra abaixo. Reunir e colher o Chi.



FIG. 3.60 Reúna a Chi Terra.

9. Toque os calcanhares e sentir seus ossos como você lentamente subir. Preencha os seus ossos com Chi como você guiá-lo com suas mãos.
10. Preencha os ossos na parte superior das pernas enquanto você move suas mãos para cima.



FIG. 3,61 A. Preencha os ossos com Chi. B. Sinta os seus dedos penetram nos ossos, como você subir.

11. Sinta seus ossos, e enchê-los com Chi por todo o caminho até o seu cóccix. Toque o seu cóccix. Deixe seus dedos lá, então estar ciente do Chi e sentir o aumento Chi até o Tan Tien e do universo. Sinta-cobrar os dedos das mãos e da coluna vertebral.
12. Venha até o sacro. Sinta o sacro aberto. Concentre-se no Tan Tien eo universo.



A. B.

FIG. 3,62 A. Trazer o Chi até o cóccix.

B. Mova suas mãos até o Sacrum e sentir o Chi subir até a coroa.

13. Venha até a porta da vida, e em seguida, de volta para o umbigo. Você pode sentar-se para continuar o próximo passo na prática de cura cósmica.



FIG. 3.63 Trazer o Chi para a porta do Vida e deixá-lo penetrar no umbigo.

Prática diária até que você sinta o Chi. Em seguida, você pode aplicar este Chi às sessões de cura.

Capítulo IV

Sessão Geral Cura

As práticas sessão de cura gerais devem ser feitas com todos os alunos, independentemente do sua idade ou condição de saúde. Estes são produtos de limpeza e para o reforço das células. Células

deve estar limpa e forte para curar. As práticas de cura geral listados passos AK são a parte mais importante que você deve sempre fazer em cada sessão. Você pode fazer isso com um pessoa ou com muitas pessoas ao mesmo tempo. O seguinte é um decription detalhada cada uma dessas etapas. Torne-se familiarizado com eles e eles vão fluir facilmente um no outro.

A. Três Mentes em uma Mente

Sorria para o universo interior. Ativar a consciência do coração e esvaziar a mente e coração até o LowerTan Tien, o cérebro abdominal. Reúna a 'Yi' (mente-olho-coração de energia), que combina três mentes em um. Preencha o Tan Tien com este Chi. Comece a espiral. Então você está pronto para se conectar com as forças superiores da Chi Universal e Celestial.

As três mentes são do Alto, Médio e Baixo, ou três Tan Tiens. A Mente Superior é o que tem sido intimamente relacionada com a maioria de nossas vidas. É o pensamento lógico, planejamento, cálculo e preocupante mente, que consome 80% da energia do nosso corpo. A chave é aprender "para Libertar a mente " aprendendo a afundar o Chi para o Baixo Tan Tien, através do qual ele pode ser usado em sinergia com os outros dois.

B. Ative as seis direções

Ativação das seis direções é para abrir todo o corpo, mente e alma a todos os Forças universais e Cosmic em todas as direções. Nós literalmente aprender a desenhar no Universal e as forças cósmicas de todas as direções ao mesmo tempo. Isso é importante para os curandeiros para que eles não estão usando sua própria energia para a cura, mas com base na Universal ilimitada forças.

Expanda sua consciência para se conectar com o universo e as seis direções ao meio das sobancelhas e coroa; esquerda, direita, para frente, para trás, acima e abaixo. Conecte-se ao uni- versal e as seis direções da energia em seu Tan Tien inferior.

Ative o Tan Tien, rins e coração Fires para criar um triângulo do Fogo Sagrado. Mover do Tan Tien ao Coração, o Coração para os rins e os rins de volta para o Tan Tien.

D. Ligando Estrelas Pessoais, os Corpos Energéticos eo Universo

World Link é uma forma de força de vida inteligente para retornar à fonte, para dentro e para cima. Conscientize-se das estrelas pessoais "acima da coroa e abaixo da earth. We ligação com as nossas próprias estrelas pessoais e, em seguida, com as estrelas de cada pessoa em um grupo. Este liga os corpos energéticos de todos em um grupo unido. Comece a espiral a sua energia e conectar-se a estrelas de outras pessoas e corpos energéticos. Faça um modelo em espiral esquerda, progredindo ao redor do círculo em uma rotação no sentido horário. Vincular todas essas estrelas juntas e forma um corpo de energia de grande porte. Cada praticante vai se tornar uma unidade individual em

um link de comunicação integrada. A ligação entre a terra eo universo.

E. Proteção Circle e Chi Campo
Criamos Campos Chi, Animais de protecção e chamar as oito forças para proteger o grupo de distúrbios e ataques psíquicos. Levante a mão direita (ou líder) no ar e acesso a "Fogo Sagrado" do caldeirão universal. "Sinta os seus dedos se tornando grande, longo e oco ", como eles chegam no Fogo Sagrado. O Chi vai encher e embalar o seu braço como você derrubá-lo em seu corpo. Use Yi-Power para criar o Fogo Sagrado Pro-Círculo protetora. O fogo vai purificar e proteger o círculo. Você pode lançar um círculo ao redor sua comunidade, casa, quarto e corpo. Isto irá criar um campo energético de Chi ao redor toda a sala.

Então crie um Chi Dome. Invocar dos animais Guardian !; Tartaruga Azul do Norte, Faisão vermelho do sul, Dragão Verde a partir do leste, tigre branco do oeste, Amarelo Phoenix de tartaruga em cima e preto por baixo.

Finalmente, ative o Oito Forças Elementais da Natureza e do Universo. Ligue para o forças do fogo, da água (mar), trovão (raio), lago (chuva), terra, montanha, vento e céu. Ative fogo no norte, a água no sul, relâmpago, no leste, e da chuva no oeste.

F. Chi (Sagrado) Prática de água

Invocar o poder da prática Água Sagrada, Chi ou Santo para limpar e curar o corpo está doente, tóxica ou energia negativa. Faça um pedido para receber a energia de cura e sentir se tocar em uma piscina celestial de energia da água sagrada. Sinta-se à piscina caindo água celestial para preencher o seu braço.

Use o polegar eo dedo indicador para remover a energia doente do copo, sem tocando a água. Converse com as células doentes. Deixe o retorno de energia doente para a terra para reciclagem. Encha a água com a compaixão de seu coração. Dê o comando: "Esta Sá Água cred dará saúde, riqueza e longevidade ". A cura cósmica funciona em um celular nível. Trata-se da água de "trabalho" para levar a mensagem da prática a todas as células, onde ele permanecerá. Bebida a água em unísono com o resto do grupo.

G. vazio e Fill

A técnica de vazio e Fill é esvaziar a energia doente na terra e enchendo de energia de cura da Força Cósmica. Projetar sua mão "espada" (médica e índice de dedos) para o chão. Projetar a mão "muito grande e muito longo" e seus pés "Muito grande e muito longo" - estendido no chão. Agora, muito lentamente inalar, trazer a energia da terra. Trazer a energia até seus pés e em seus ossos. Deixe-o entrar todo o ossos, órgãos e células. Sinta-misturando-se com toda a energia doente. Vire a palma da mão para cima, vire-lo de volta para baixo novamente e expire; deixar de ir toda a energia doente, a energia negativa, o preocupações e encargos, todo o caminho para a terra. Repita isso três a nove vezes. Cavar um buraco e enterrar toda a energia doente, dizer-lhe: "Não voltar, você vai ser feliz para baixo lá". Sorriso.

H. Limpo com Green Light

A luz verde é para a limpeza das células. Isso é extremamente importante porque as células deve estar limpa para a cura. Verde pode ajudar a desintoxicar as células tóxicas. Verde Chi é suave e seguro. Chi verde é utilizado para a limpeza, e como um descongestionante em partes doentes. Ele 'Solta' a área. A luz verde Chi é usado para quebrar a energia suja ou doente, como um detergente é usada para lavar roupa ou louça.

Em seguida, as células serão lavadas com luz azul, como é utilizada água limpa para lavar o detergente e resíduo de roupa ou louça.

Quando você realizar a cura tentar "ver" as células ampliadas e esta energia verde entrar e misturar-se com a energia suja, preto e nublado. Vê-lo sair e deixá-lo ir para baixo para a terra. Cavar um buraco e enterrá-lo lá. Diz ele: "Não voltar. Você vai ser feliz para baixo lá". Torne-se consciente da luz verde e em espiral no sentido horário. Espiral para baixo. Limpar o stress. Repita quantas vezes quiser, três vezes mínimas.

I. Limpe com Blue Light

Azul é como água fria, ela tem o poder yin para dissolver todos os tipos de energia negativa e doença. Ela tem um efeito inibidor. Azul energia yin é o oposto do yang vermelho, que tem um efeito de reforço, e estimulantes.

Azul tem um efeito de resfriamento, que pode reduzir a dor e inflamação, e pode ajudar sangue coágulo. Ela pára o sangramento e reduz a febre. Ele pode ajudar a induzir o sono e repouso.

J. carga com Luz Violeta

Carregamento com a luz violeta tem a maior energia de cura. Quando as células são limpos eles vão absorver e manter a luz violeta ea cura acontecerá. Violeta Luminous tem inteligência e pode ser programado. O universo é cheio de luz violeta, especialmente a Estrela Polar ea Ursa Maior. A cor da estrela do eu superior ou alma, acima de a coroa, também é violeta. É a cor da energia divina ou alma.

Possui propriedades de outras cores Chi. Tem um efeito regenerador rápido em danificado órgãos e nervos. Sempre use a luz verde e azul antes de usá-violeta. Luz violeta desenvolve o centro da coroa, o núcleo espiritual. É bom para doenças psicológicas como bem como as deficiências físicas.

K. ativar o sistema imunológico e Defesa

O corpo tem vários mecanismos que se combinam para proporcionar proteção e DEFENSE contra as doenças. Estes mecanismos permitem que o corpo a produzir várias células e organismos que atuam contra a invasão ou substâncias indesejadas. Assim como um corpo estranho é reconhecido, o sistema imunológico vai ser acionado e agirão fornecer os meios mais eficientes de eliminar o perigo e devolver o corpo para a estado de equilíbrio da saúde. Um corpo forte e saudável terá bons recursos para proteger -se da energia negativa ou doente. O objetivo dessas práticas é ajudá-lo a perceber o potencial de verdadeira harmonia dentro de si mesmo. Para ativar os sistemas imunes e defesa ma é aumentar a produção de células vermelhas e brancas do sangue. Para fazer isso, ative a medula óssea e do sistema linfático. Orientar o aluno ou o grupo todo junto em todas as estes passos. Você não vai perder energia, fazendo isso. Você vai ganhar mais energia, porque vocês estão todos ligados entre si no poder do grupo. A parte crucial é multiplicar o seu boas intenções, Chi e energia em virtude do cosmos, tornando-se e cada um per-filho de uma linha direta do Universo. Depois de terminar a sessão geral Cura você pode adaptar as técnicas de cura nos próximos capítulos às necessidades do indivíduo.

Prática

A. Três Mentas em uma Mente

1. Sorria para o universo interior

Coloque as palmas das mãos em saudação, na frente de seu coração. Sinta a Laogong pontos em suas mãos se conectam, criando um circuito de energia funcionando a partir do seu coração através seus braços e mãos e de volta.

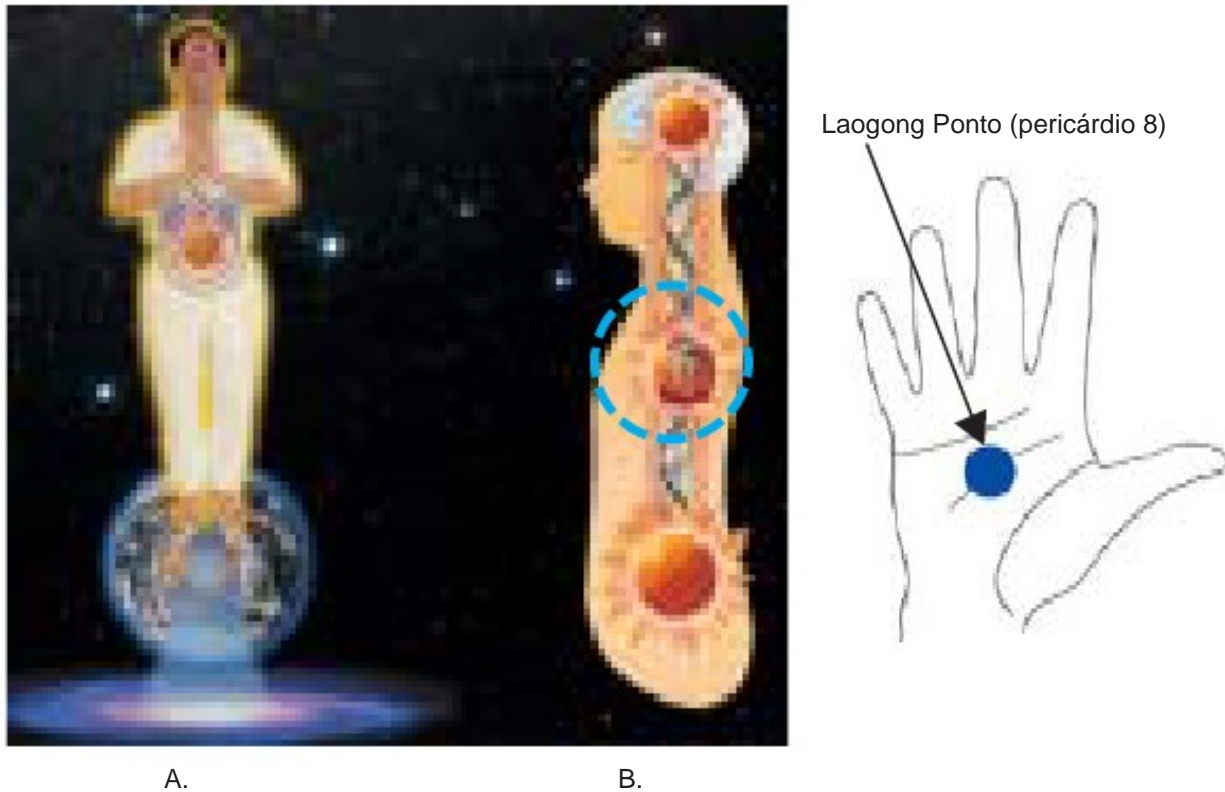


FIG. 4.1 A. Esvazie a mente até a parte inferior do abdômen.
B. Ative a compaixão do coração.

2. Ative o Compassion Energia do Coração

Sorria para o coração e sentir amaciamento. Sinta o amor, alegria, compaixão e felicidade. Sorria e esvaziar a mente para o Tan Tien, o cérebro abdominal. Preencha o Tan Tien com Chi e começar a espiral. Quando o abdome é quente, ela é cheia de Chi. O Chi pode em seguida, cobrar até o cérebro.

3. Combine as três mentes em Um

1. Vire Mente superior à mente observação.
2. Vire consciência (mente Oriente) até tan tien inferior.
3. Combine três mentes em uma mente no Tan tien inferior (o Yi).
4. Manifestar-se no meio das sobrancelhas.



FIG. 4.2 "Três Mentes em One '.

B. Ative as seis direções

Expandir a consciência de se conectar com o universo e as seis direções na coroa, meio das sobrancelhas, coração e Tan Tien.



FIG. 4.3 Confie e acredite - vire visualização em realização.

C. Ative os três fogos

1. Tan Tien Fire - Ative o Tan Tien Fire:

Sorria para o abdômen para criar um fogão a lenha perto da região lombar e sacro. Criar uma bola de fogo atrás do umbigo, acima do fogão.

2. Rim Fire - Acenda o fogo do Rim:

Sempre manter a consciência no Tan Tien e mantê-lo em espiral.

3. Coração de Fogo - Acenda o fogo do Coração:

Mantenha o coração mole e encher o coração de alegria, amor e felicidade.

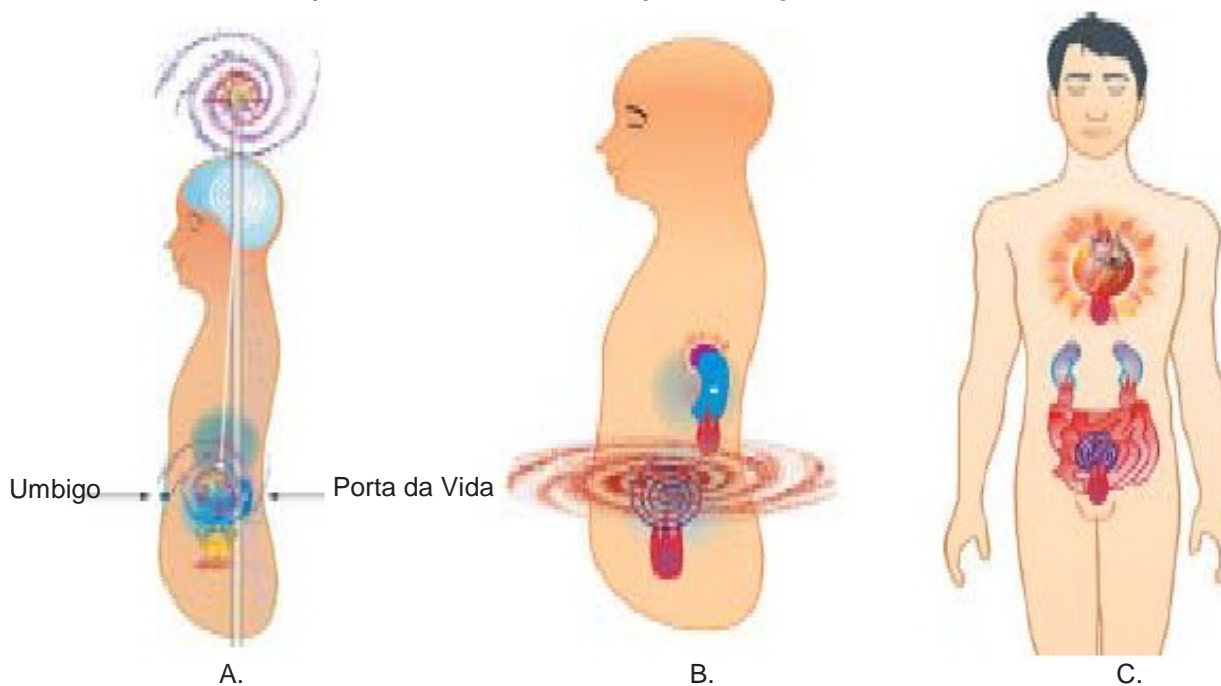


FIG. 4.4 A. Ative o Baixo Tan Tien Fogo. B. Ative o Rim e Fires adrenal.
C. Ative o Fogo do Coração.

4. Triângulo do Fogo Sagrado

O Triângulo do Fogo Sagrado tem força tripla. Faça um triângulo de rins para umbigo (Tan Tien). Do coração fazer a ligação aos rins. Passar do Tan Tien até o coração.

5. Estrela Cósmica e da Terra Estrela

No momento da concepção, as duas forças yin e yang conectar-se com tal força, então apenas frações de um momento depois, as duas forças explodem em nove energia diferente Centros. Sete deles encontramos no corpo e dois deles fora do corpo, formando nossas estrelas pessoais.



FIG. 4.5 Três Incêndios em um

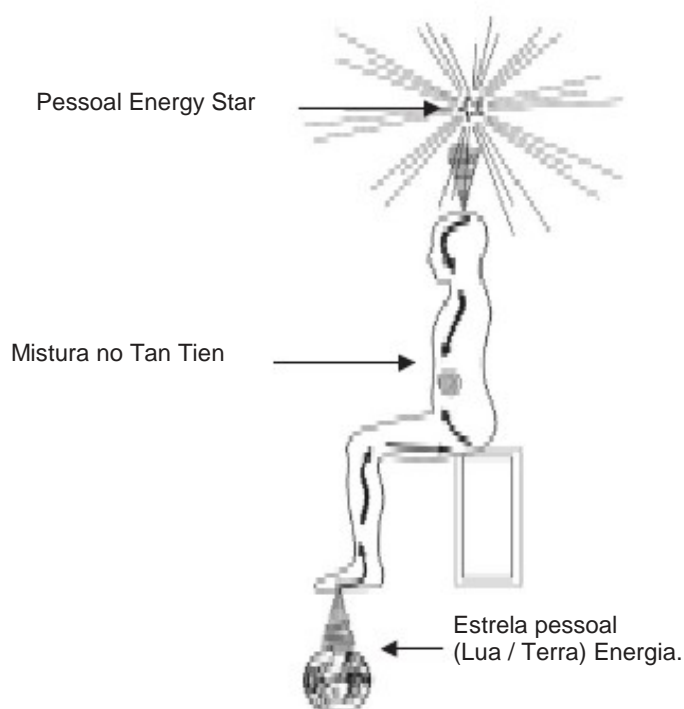


FIG. 4.6 'Star pessoal "Energia

As duas estrelas pessoais são, na verdade centros de energia que ligam o campo aural de cada indivíduo com as forças universais e as forças de terra. De certa forma pode-se ver o objetivo de Alquimia Interior Taoísta em trazer estes nove forças juntos, fundindo-os em um força e permitindo, assim, o retorno para a força original, o Wu Chi.

Não é uma estrela de cerca de seis centímetros acima de sua coroa e outra cerca de um a três pés abaixo das solas dos seus pés. Eles também são conhecidos como o eu superior, orientance, protetor, conselheiro. Essas estrelas são a nossa ligação com a força cósmica, a uni-força versal ea terra profunda abaixo de nós.

Sempre verifique se o seu Tan Tien é quente eo sacro e no meio das sobrancelhas são respiração ing. Esteja ciente da respiração coroa e ver uma estrela ou um pequeno sol acima de você. Esteja ciente de da coroa e sentir um feixe de luz se estendem da coroa e fazer uma conexão com o estrela acima de você. Mantenha-se na respiração até sentir uma forte ligação. Sinta como a estrela acima, você está exercendo uma força puxando forte em sua coroa. Uma vez que você sentir essa atração em sua coroa você também vai sentir uma forte puxar para baixo da terra. Esteja ciente da estrela e acima da terra e da força universal abaixo de você. Sinta-se que ambos têm um forte puxe você.

1. Reconfirmar a estrela acima de você e da terra diretamente abaixo de você.
2. Fixar a imagem da Estrela do Norte e do Big Dipper de seis a nove metros acima de sua coroa. Veja o cálice do Big Dipper enchimento com a luz violeta, que reúne Chi do Estrela do Norte e do universo.

3. Alcançar com sua mão esquerda, e segurar a alça do Big Dipper.

Despeje a luz violeta para baixo a sua estrela pessoal de 4 a 6 centímetros acima do seu cabeça, a fim de predigest a energia da luz violeta. Em seguida, deixá-lo fluir a sua coroa, no Tan Tien superior, para ser processado e fluir para baixo para o centro do coração (Tan Tien médio) ou para a parte de trás da cabeça para baixo C-7 (Cervical 7) e T-2 (Thoracic 2) e até as palmas das mãos.

No taoísmo considerarmos que a Estrela Polar emite uma luz violeta, que é considerado como a maior luz de cura ea Ursa Maior como emitindo uma luz vermelha.

Você pode fazer estas meditações sentados ou em pé no Chi Kung postura. O posição ereta irá apoiar uma estrutura mais forte e proporcionar uma melhor conexão com a terra.



FIG. 4.7 O Estrela do Norte, Big Dipper e Galaxy espiral acima.

4. Lembre-se sempre de respirar lentamente, de modo que você pode processar a consciência da Abaixo Tan Tien. Sinta-se um sistema de sucção, o calor (Chi) e continuar a respirar e ser ciente da sucção da coroa, Estrela do Norte e Big Dipper acima de você.

D. Ligando Estrelas Pessoais, os Corpos Energéticos eo Universo

Esteja ciente de seu 'estrelas pessoal "acima e abaixo e conectar-se estrelas de outras pessoas e corpos de energia.

Três mentes se unem, uma mente consciente das estrelas acima de você e uma estrela abaixo de você.

Ligue estas estrelas para as pessoas ao seu redor. Pense sobre a luz brilhante acima da coroas de outras pessoas. Comece a espiral a sua energia para se conectar a cada um deles. Grupo Todos

as estrelas em um corpo de energia e conectar todo o caminho até o centro do universo.

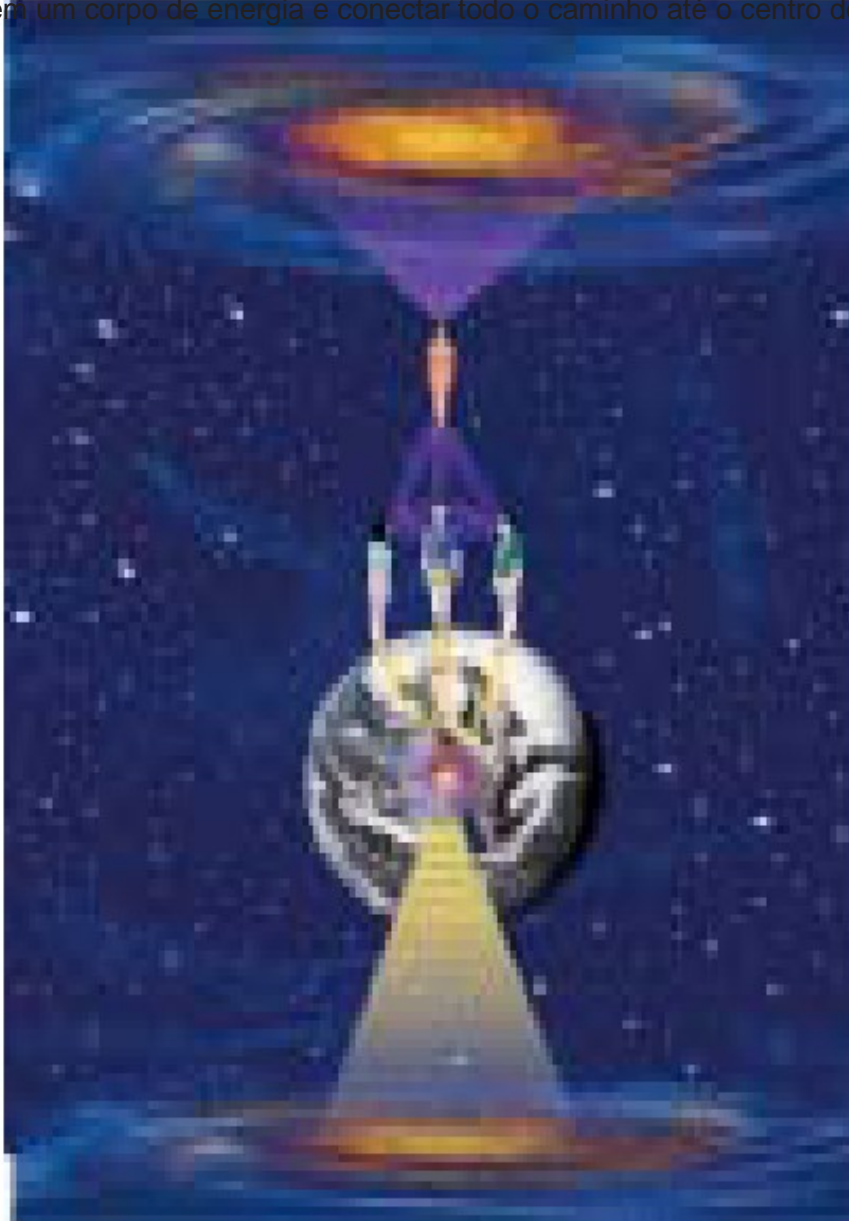
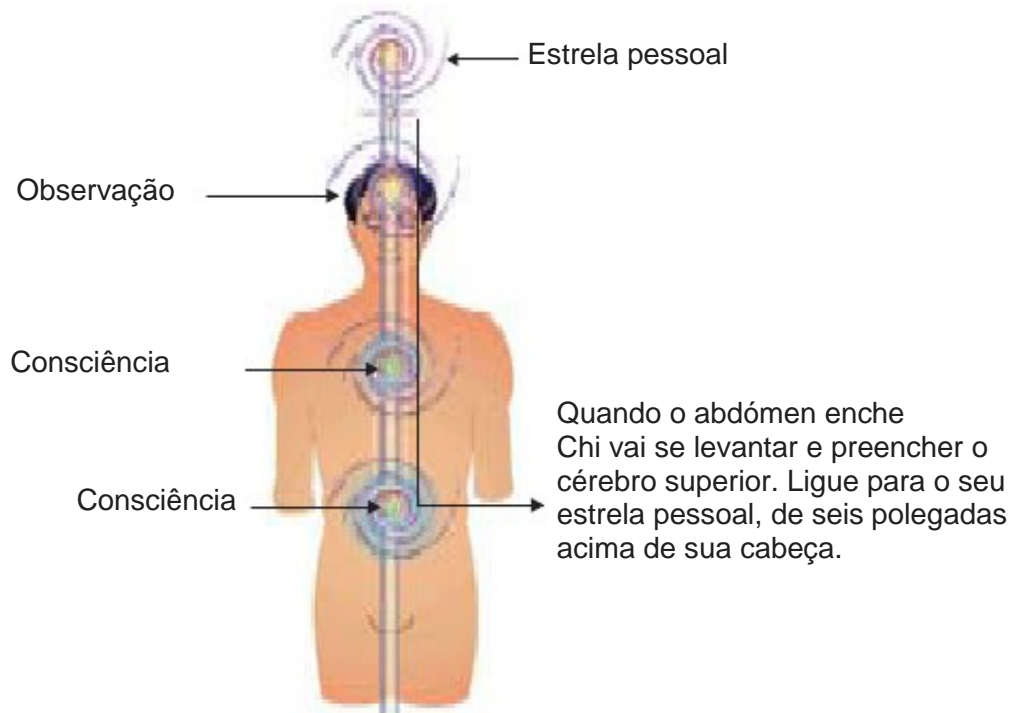


FIG. 4.8 Meditação World Link

1. Canal Central e Star pessoal acima



2. Usar o poder de Yi para se conectar a sua estrela pessoal acima



3. Conecte sua estrela pessoal à estrela pessoal de cada pessoa
 Conecte sua estrela pessoal de cada pessoa e, em seguida, para o universo.
4. Criar um corpo Chi se tornando o principal ponto de conexão. No sentido anti-sábio espiral para conectar a estrela de cada pessoa em uma estrela do grupo maior.

Universal da Força



FIG. 4.11 Ligação uns com os outros Estrelas pessoais.



FIG. 4.12 Ligação em Grupo Star.

5. Meditadores tornam-se links de satélite e criar um corpo de energia do grupo.

O link meditações Mundo tornar-se um interlink de comunicação ralado. Eles estão ligados a da terra e do universo. Espiral e se conectar A estrela de cada pessoa e do grupo junto a energia em um corpo de energia. Esse corpo de energia servem um centro de comunicação integrada para cada pessoa do grupo. Podemos ser ligado, onde quer que estejamos. Cada pessoa pode ligar e tornar-se seu próprio "centro do universo".

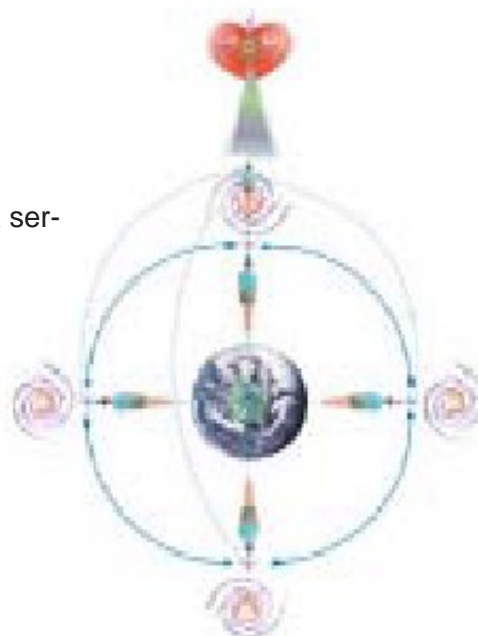


FIG. 4.13 Formar um link de satélite e criar um grupo de Energy corpo.

E. Proteção Circle e Chi Campo

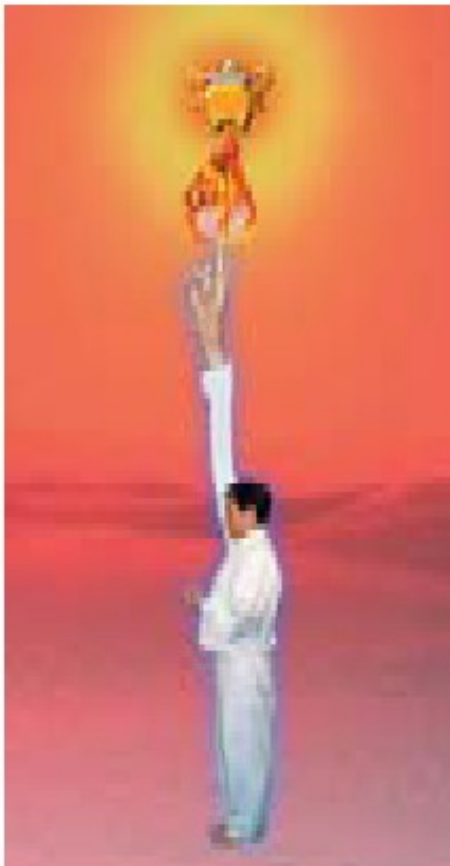
Levante a mão para cima e tornar-se consciente do "Fogo Sagrado" no universo. Sinta-se que os dedos são muito "grande", muito "longa" e tocar o fogo. Traga o fogo baixo. Faça um círculo em torno de sua comunidade, de sua casa, Tao Garden, a sala de meditação e ao redor seus corpos. Criar um campo energético de Chi por todo o quarto.

Sagrada ou Chi Fogo Conecte-se e Receba Fogo do Caldeirão Universal

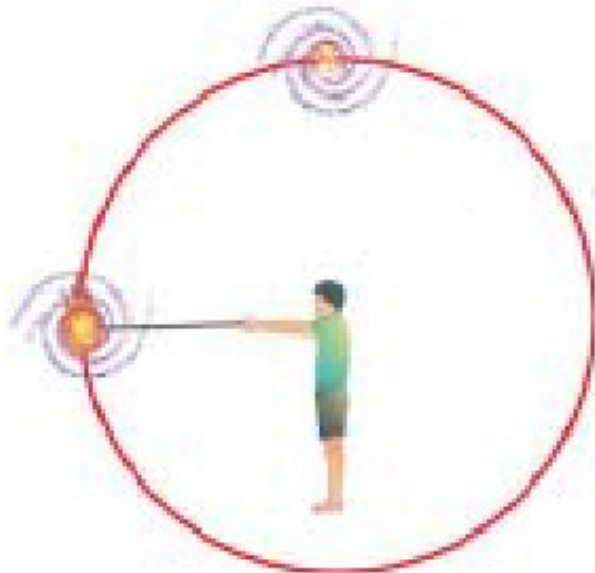
1. Ative o Fogo Sagrado do Universo

Seja consciente de si mesmo. Sinta o seu braço e dedos 'grandes', 'long' e 'oco'. Alcançar a o universo para o Fogo Sagrado. Deixe o Fogo Sagrado encher e embalar o seu braço.

2. Use Yi-Power criar Fogo Sagrado Círculo de Proteção



Use o poder Yi para desenhar o Fogo Sagrado Círculo no chão ao redor de sua casa, escritório ea sala que você trabalha dentro



A.B.

FIG. 4,14 A. Criar um corpo Energy Group. B. Sacred Fire 'proteção'

3. Criar um Dome Chi

Configure dos animais Guardian ', tartaruga azul na Faisão norte, Vermelho, no sul, Dragão Verde, no leste, White Tiger, no oeste, Amarelo Phoenix acima e preto Tortoise abaixo.

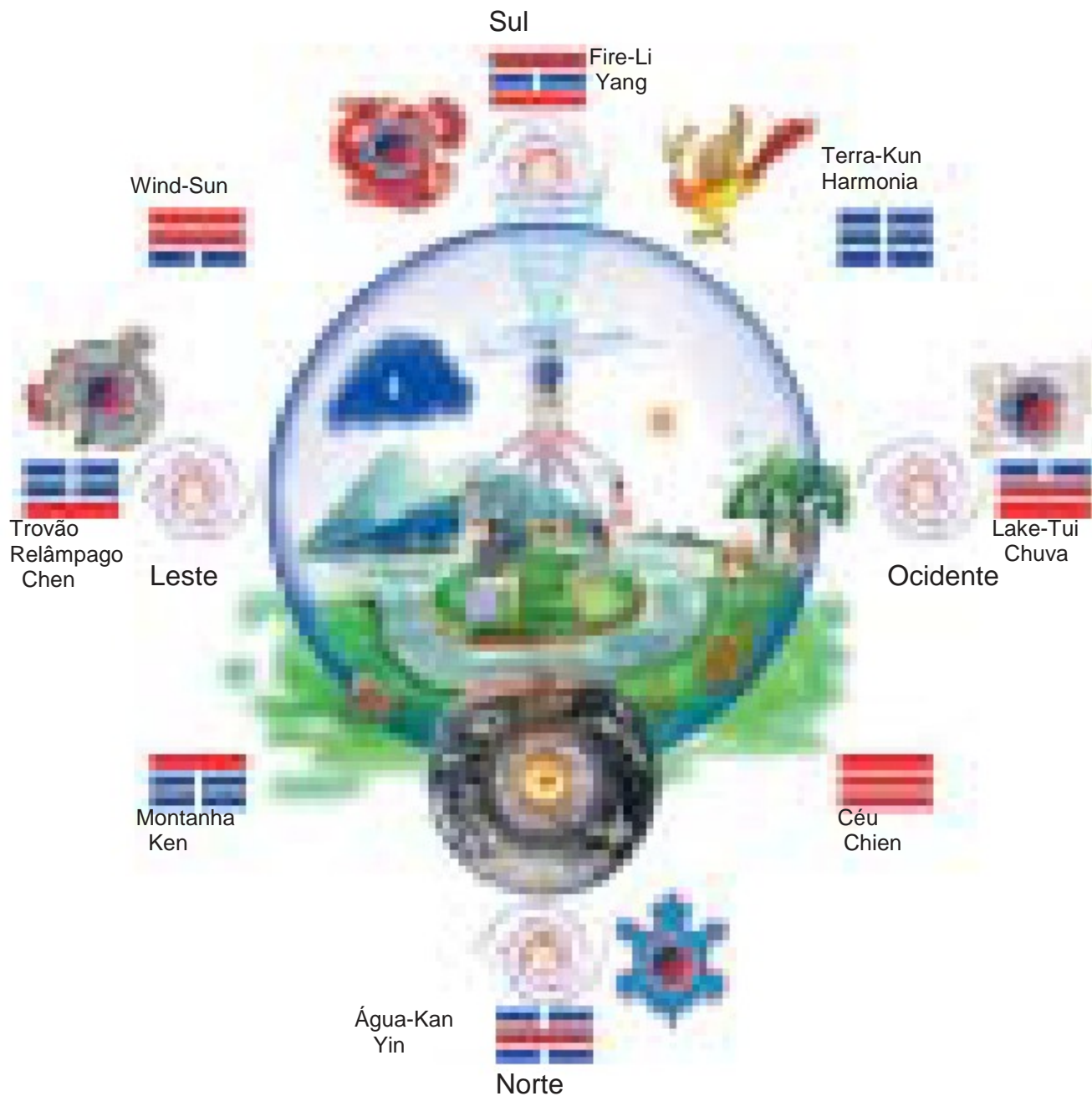


FIG. 4.15 Criar e cercar-se de um Dome Chi eo guardião Animals.

4. Ative as Forças Elementais Oito da Natureza e do Universo

Ative todas as oito forças; vento, montanha, fogo e trovão, a leste. Terra, lago, água e energia celestial no oeste.

Chame os oito forças, fogo, água (mar), trovão (raio), lago (chuva), terra, montanha, vento e céu.



FIG. 4.16 Ative as oito forças.

Nas seções seguintes F, G, H, I, são práticas que são para a limpeza das células. Quanto mais você limpar as células mais a Cura Cósmica pode ter lugar.

F. Chi (Sagrado) Prática de água

A prática Água Sagrada (também conhecido no Ocidente como Holy Water) é exercer o direito de serem os criadores do Cosmos. Com água diariamente estrita e absolutamente normal ingestão para evitar o stress e os danos associados da desidratação, o chefe de condutor e supervisor do corpo do bem-estar - triptofano e seu neurotransmissor derivados, serotonina e melatonina tryptamine estará bem posicionada para regular tudo funções. Caminhadas diárias regulares vai manter os músculos bem coordenadas e corrigir qualquer físi-

processos fisiológicos que são estabelecidas no corpo como resultado de ansiedade ou emocional stress.

Uma pele bem hidratada e saudável precisa de água para substituir constantemente aquilo que perde para o ambiente exterior. Isso, então, permite que os vasos sanguíneos do rosto e do corpo para abrir e fornecer nutrição necessária para as células da pele expostas.

A ciência descobriu que, mesmo que limpar a água através de processos de filtração, embora possa olhar e gosto tudo bem, uma análise mais aprofundada usando alta potência microscópico tecnologia, indica que a sua estrutura celular é "impura". Água, como seres humanos, mantém da memória do seu velho "eu". Nós armazenamos nossa "memória" dentro do nosso DNA; armazena água o seu memória dentro das suas células.

O mundo é de cerca de 70% de água

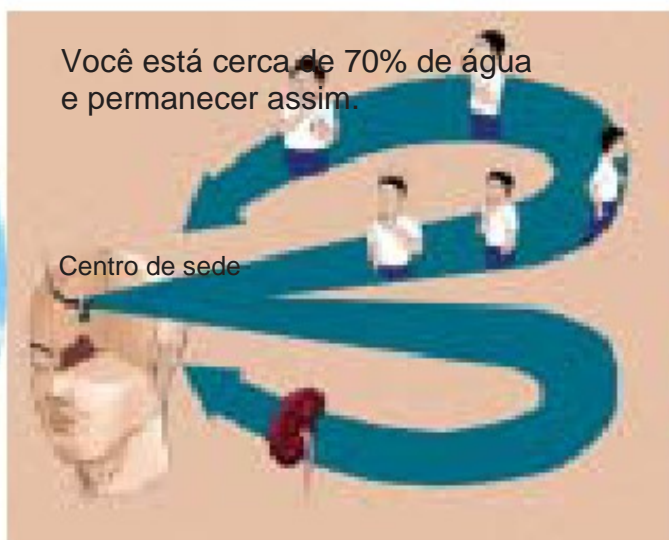


FIG. 4.17 Água é Vida.

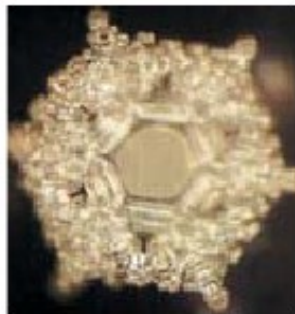
As três páginas a seguir contêm extratos do livro "A Mensagem da Água" por Masaru Emoto. Ela nos informa que "a água está nos dizendo para dar uma olhada em nós mesmos - a água é um espelho que reflete a nossa mente."



Depois de oferecer uma oração para a represa Fujiwara a mensagem é reflectida na água.



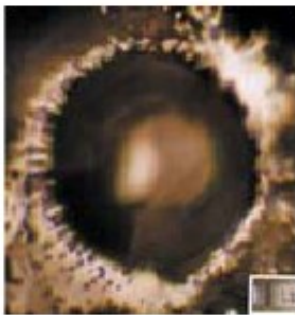
Chi e Amor



Love-Appreciation



Vamos fazê-lo



Faça isso!

Quando projetamos Chi e do amor na água e depois congelá-lo, ele vai se transformar em um Cristal 'regular' e bem estruturado. Se projetamos energia negativa na água, o oposto será aplicada. Nossas projeções terão acesso ao nível celular, limpar as células contaminadas e reprogramar os permanecendo com a essência do nosso afirmação.

Quando projetamos um bom, amoroso instrução ou pensamento em água, como "Vamos fazê-lo" a água vai pegar esse vibração e reestruturar-se. Se projeto negatividade dentro da água, como um comando ", fazê-lo!", a água vai reconhecer este acordo. Quando olhamos para uma lagoa, vemos a nossa imagem.

Se beber um copo imagem negativa da água sua energia destrutiva entrará nosso sistema e tentativa de multiplicar.

FIG. 4.18 O corpo humano é composto de 70% de água.

A pesquisa demonstrou que, se filtrar completamente a água poluída, utilizando todos os processos disponíveis, ainda vai manter a sua antiga vibração e estrutura instável. Manterá memória do mesmo modo que um computador faz. Devemos, portanto, reprogramar as células com a nossa intenção.

Se a água que bebemos contém muitos poluentes e antioxidantes que acabará envenenar-nos.

Como podemos ver a partir dessas fotos, há uma enorme diferença entre o natural água de nascente e de água da cidade regular. Agora, é claro que se programa água para que torna-se, sagrado, santo ou água Chi, então ele terá o poder de remover todos os antioxidantes e poluentes - todas as doenças. Ele terá o poder de reprogramar a água dentro da nossa corpos, para realizar a mesma estrutura pura.



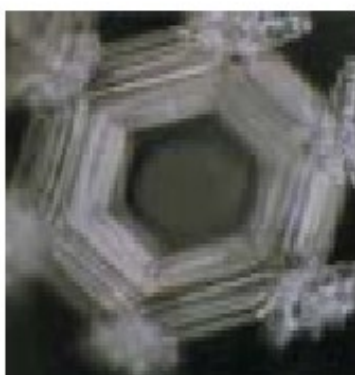
Tóquio água da torneira



London água da torneira



Paris água da torneira



Under Water terra
no Norte da Ilha,
Nova Zelândia



Buenos Aires, Argentina



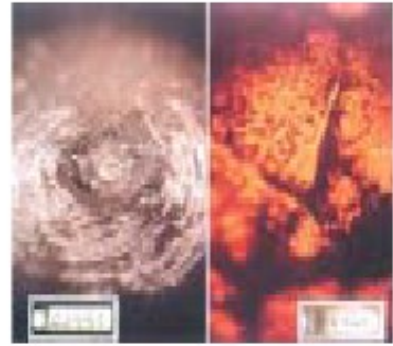
Spring Water de Saijo,
Prefeitura de Hiroshima

FIG. 4.19 Cura ou ferir?

Podemos também usar a música para programar uma vibração em água. A música clássica vai criar um vibração que sincroniza com nossa própria saúde, enquanto pesado heavy metal terá um tendência a 'quebrar'!



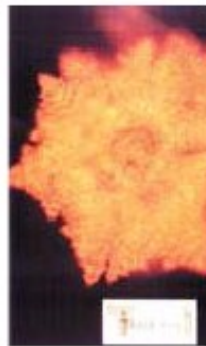
"Você me deixa doente",
ou "eu vou te matar".



Você engana



Heavy Metal Música



Obrigado



Canção popular do Celtic
Região no Reino Unido



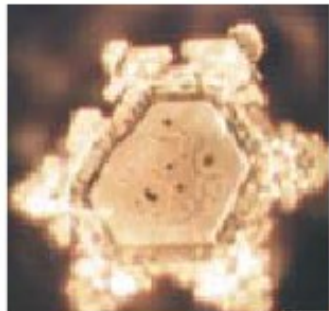
Cura Música

FIG. 4.20 Poder de curar ou prejudicar?

Da mesma forma, quando programar nossas emoções sobre outras pessoas na água, o efeitos são os mesmos. Se pensarmos negativamente de alguém, então a resposta vai produzir uma má vibração. Se pensarmos tipo, pensamentos de amor, em seguida, a estrutura será como uma bela cristala. Se amamos a Madre Teresa e enviar essa energia para a água, um maravilhoso estrutura cristalina será criada. Água doente pode ser transformado em água saudável. Água saudável pode ser transformado em água doente. O corpo humano é composto de 70% água. A chave é a sua intenção e sua capacidade de acreditar que a cura vem da natureza de sua vibração. Estar sempre aberto para receber.



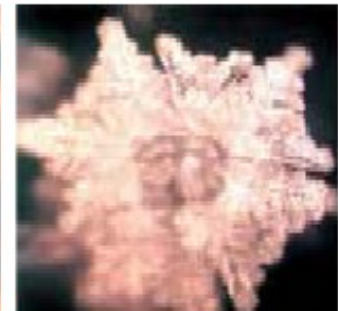
Adolph Hitler



Madre Teresa de Calcutá

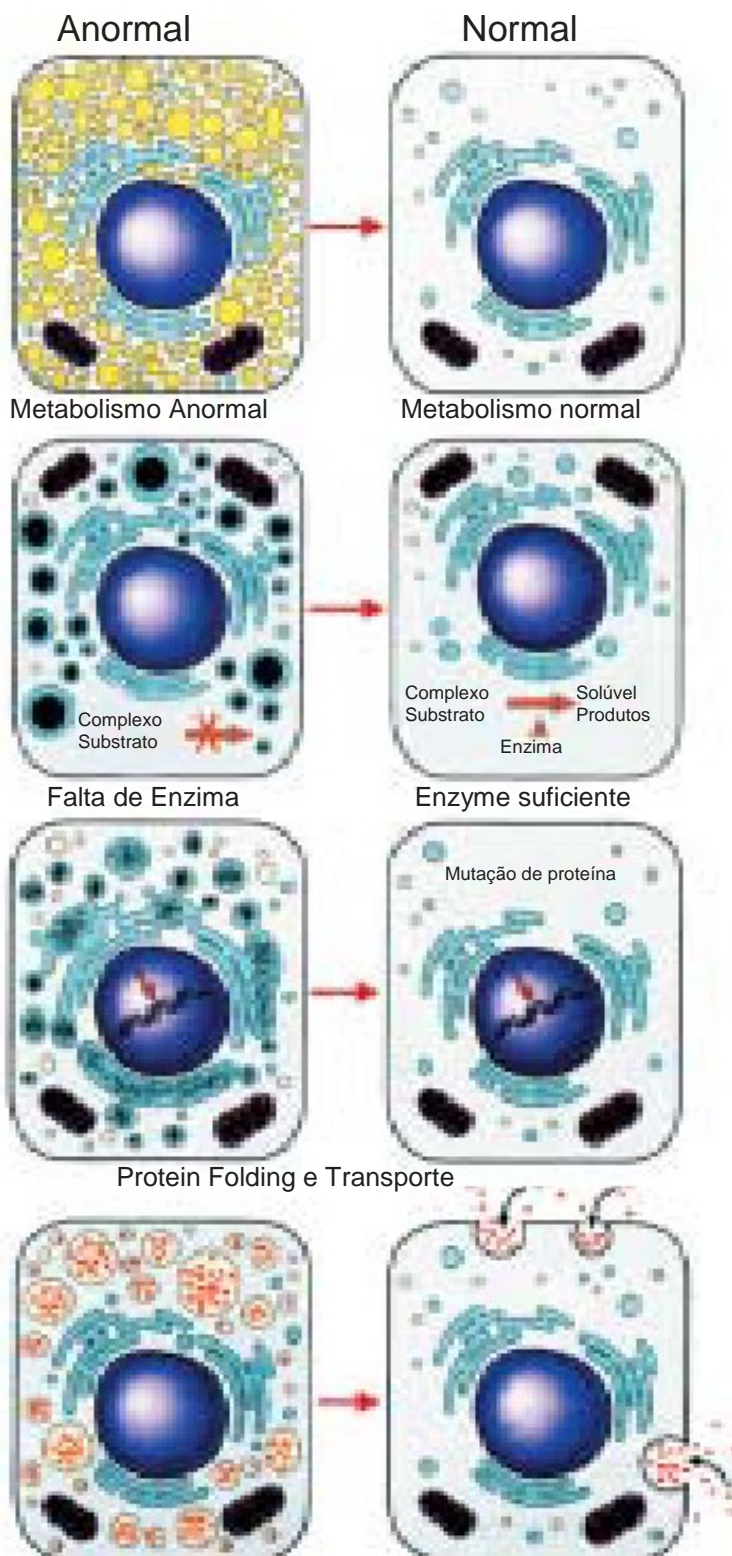


Sujo



Belo

FIG. 4.21 Doente ou santo?



A mental positiva atitude será transmitida para o células da água contido dentro do nosso próprio corpo. Devemos conscientemente praticar trabalho interior até torna-se reflexivo.

Ingestão de material indigestível
 FIG. 4.22 Com o poder da água sagrada células anormais podem ser curados.

Esboço da Prática Água Sagrada

Invocar o poder da prática Água Sagrada para limpar e curar enfermos, tóxico do corpo ou energia negativa. Se você estiver trabalhando com um grupo de pessoas, direcionar sua energia através da sobrecarga de energia do corpo e na estrela de cada pessoa, como você guias os através do procedimento.

- I. Segure um copo de um quarto cheio de água em sua mão esquerda, cruzando o meio eo dedos anulares para o centro da palma da mão.
- II. Segure o vidro na frente do seu corpo enquanto você apontar dos dedos espada "do seu direito entregar-se para o céu.
- III. Faça um pedido para receber a energia de cura e sentir-se tocar em uma piscina celeste energia da água sagrada. Sinta-se à piscina escorrendo água celestial para preencher o seu braço.
- IV. Coloque os dedos no copo e perguntar:
Comando 1: "Energia Yin e boa sorte vem do leste. Yin poder por favor, dissolver toda a energia negativa, toda a fortuna doença e mau ". Faça um atravessar por cima do copo.
- V. Traga o seu braço para baixo e aponte os dedos espada ao redor da borda interna do vidro. Sorria como você circular os dedos ao redor da borda.
Comando 2: "Ao meu pedido. Por favor cumprir a ordem agora. " Repita este três vezes, cobrando a água com energia Yin. Projetar seus pensamentos para o water.
- VI. Use o polegar eo dedo indicador para remover a energia doente do copo, sem tocando a água. Faça isso três vezes. Converse com as células doentes. Diga-lhes para ouvir seu comando:
Comando 3: "Todas as células doentes por favor, ouçam: claro, limpo e brilhante, este Água Sagrada tomará todas as doenças de distância. "
- VII. Repita a ordem e visualize-se a remoção da energia doente das células e dando-lhe a Mãe Terra para reciclagem.
- VIII. Segure o copo com ambas as mãos perto de seu coração.
Comando 4: "Esta Água Sagrada vai me dar / Você saúde, riqueza e longevidade. "
Projeto de amor, alegria, gratidão, valorização e a energia de compaixão na xícara.
- IX. A Água Sagrada levará a mensagem da prática para todas as células, onde será permanecem. Se você está praticando em um grupo, beba a água em unísono. Se você estiver trabalhando com um aluno, passá-los a beber o copo com as duas mãos.

Etapa I: Prepare as mãos e os braços para receber o Chi Universal

Posição da mão esquerda: Prepare-se para segurar uma xícara ou um copo com a mão esquerda, dobrando o

anel eo dedo médio para o centro da palma da mão. Segurar o vidro em frente do corpo.



A.

FIG. 4.23 A. Anel Fold e os dedos médios.



B.

B. Segure vidro na frente do corpo.

Passo II: Prepare as mãos espada para receber o Chi Universal

Direito Posição das mãos: Formar a mão direita em uma 'mão da espada' dobrando o dedo mindinho,

anelar e polegar na palma da mão. Endireitar e segure o dedo indicador e médio juntos e estendê-los para cima.



FIG. 4.24 Prepare-se para receber o Chi Universal.

Passo III: Preencha seu braço com o poder da Piscina Celestial

Sentir os dedos espada eo braço como sendo "longo" e "grande", como você criá-los para o céu. Sentido de que o meio do braço inferior é oca e é selada no ombro. A atenção da mente está focada em se fundir com a Chi primordial da Universo, a energia de seus pensamentos será multiplicado.

Como você faz seu pedido ao Universo, sentir que você está tocando uma piscina celeste de Energia Água Sagrada. Sinta-se de que a piscina está caindo como uma cachoeira para encher o braço.

Quando é compacto completo, comprimir a Energia Sagrada para ele, tanto quanto você puder.



FIG. 4,25 Toque na Piscina Celestial.



A.B.

FIG. 4,26 A. Bênção da Água Sagrada na Rússia. B. Abrindo o Terceiro Olho na Rússia.

Passo IV: Faça a cruz no topo da Copa

Coloque os dedos espada em cima da Copa. Peça o poder Yin: Comando 1: "Yin Energia e boa sorte, vindo do leste. Yin tem o poder de dissolver tudo energia negativa, toda a fortuna doença e ruim. "

Comando 2: Faça a cruz no topo do copo e dizer "Ao meu pedido".



FIG. 4.27 Dê o comando: "Fortune vem do Oriente - Yin tem o poder de dissolver tudo energia negativa, toda a fortuna doença e ruim. Ao meu pedido".

Passo V: Carregue a água para transformá-lo em Água Sagrada

Traga o seu braço para baixo e aponte os dedos espada no copo de água. Sorriso e circular os dedos espada ao redor da borda interna do vidro.

Continue a pedir: "Por favor, realizar o pedido agora." Repita 3 vezes para carregar a água com a energia Yin. Como você faz isso, projetar um bom pensamento para a água.



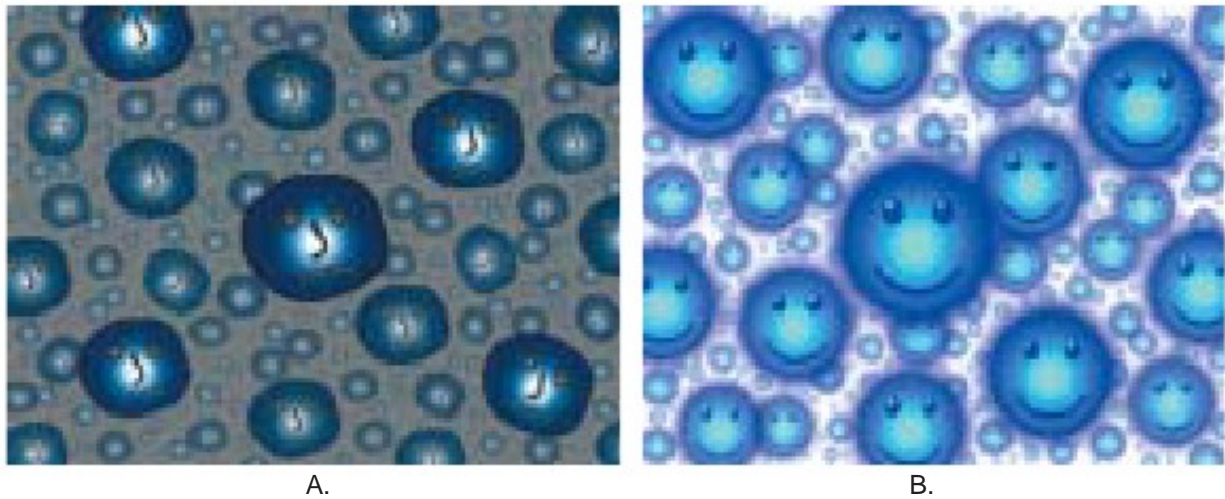
FIG. 4.28 "Por favor, cumprir a ordem agora" Repita três vezes, de carregar a água com o poder yin.

Passo VI: Comando 3: "Todas as células doentes por favor, ouçam: claro, limpo e brilhante, este Água Sagrada vai levar toda a Doença de distância. "

Dê o comando acima. Use o polegar eo dedo indicador para pegar energia doente do copo, sem tocar na água. Faça isso três vezes.



FIG. 4.29 "Todas as células doentes por favor, ouçam: claro, limpo e brilhante, esta água sagrada levará minha / sua doença longe ".



A.

B.

FIG. 4.30

A. Peça o poder de ver as células - se eles são tóxicos e escuro, peça para que eles sejam limpos.

B. "Claro, limpo e brilhante."

Passo VII: Deixe de lado a energia doente para ser transformado pela Terra
Como você repetir a ordem, imagine-se a remoção da energia doente das células e descartá-lo para a Terra para ser transformada e reciclada.



FIG. 4.31 Energia doente voltar para a Terra.

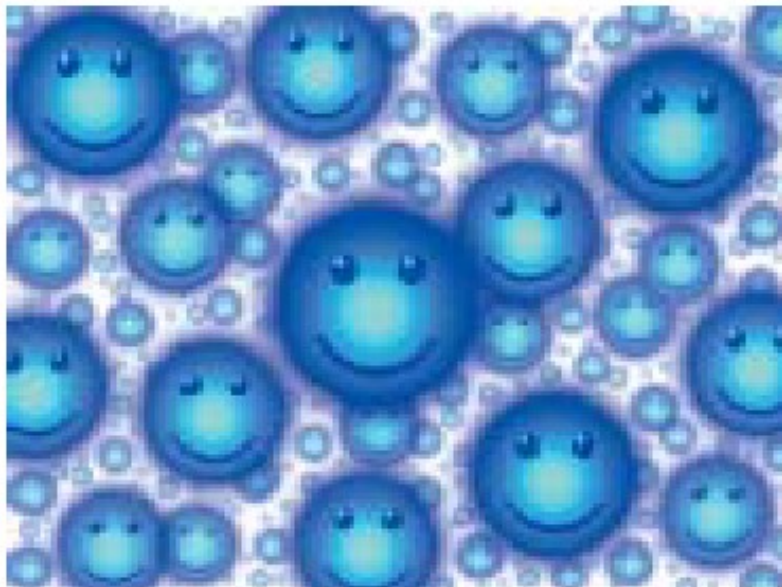


FIG. 4.32 Ver as células se tornam Clean, brilhante e sorridente.

Passo VIII: Encha a água com Compaixão

Segure o copo com ambas as mãos perto do coração e bondade projeto na água.
Comando 4: "Esta água sagrada vai me dar / Você saúde, riqueza e longevidade."

Projeto de amor, alegria, gratidão, valorização e a energia de compaixão na xícara.

FIG. 4.33 "Esta Água Sagrada dará sua saúde, riqueza e longevidade".



Passo IX: Beba a Água Sagrada

A Água Sagrada vai levar o mensagem para todas as células. Ele manter a mensagem da Sagrada Water prática em todas as células. Usar ambas as mãos para passar o Sagrado Água para o aluno você é trabalho com ou beber a si mesmo e / ou em unísono com o seu grupo. Sentir a água entrar em todas as células do seu corpo. Sinta-removendo as células doentes e purificando o seu corpo.

Você também pode polvilhar-lo em para qualquer área que requer curing.

FIG. 4.34 Beba a Água Sagrada.



G. vazio e Fill

Peça permissão para trabalhar no aluno ao se comunicar com sua estrela pessoal. Aponte sua mão espada para o chão. Projete sua mão "muito grande e muito longo" e os seus pés "muito grande e muito tempo" - estendido no chão. Agora muito lentamente inalar, trazer a energia da terra. Uma parte importante da prática é estender a 'linha' baixo do universo em si mesmo e um para o aluno. Os dissipadores de linha através do Tan Tien para o universo abaixo. Você pode enviar sua energia para o seu corpo de energia e ele será levado até o corpo de energia da outra pessoa.



FIG. 4.35 Sinta as mãos enquanto para a terra que se estendem.

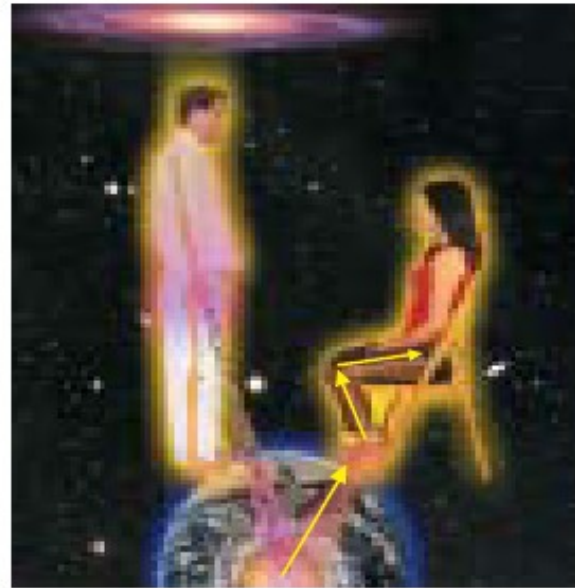
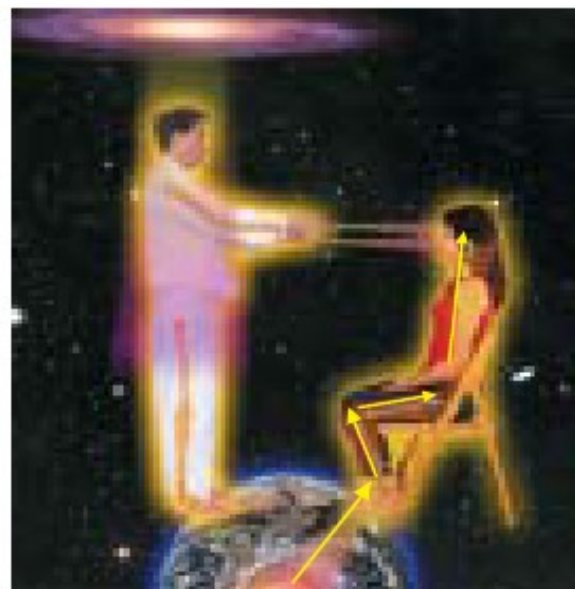


FIG. 4.36 Projeto pernas da outra pessoa nas profundezas da terra.



FIG. 4.37 Misture a energia ea Terra Chi universal - trazê-lo em todos os ossos e células.



Trazer a energia até os pés, em seus ossos. Deixe-o entrar em todos os ossos, órgãos e células. Sinta-misturando-se com toda a energia doente. Vire a palma da mão para cima, vire-o de volta novamente e expire, solte toda a energia doente, a energia negativa, as preocupações e os encargos todo o caminho para a Terra. Para baixo, para baixo, para a terra. Novamente no terra para cima. Faça isso pelo menos três, seis ou nove vezes. Quando as pessoas estão muito doentes, você precisa limpá-los completamente. Traga a energia da terra se em seus ossos novamente. Sinta-se entorpecido, tilintar de eletricidade que flui em todas as suas células. Voltar a energia para baixo, para baixo, até o terra. Relaxe, deixe ir; preocupações, encargos, deixar tudo ir. É muito importante a dizer-sozinho ou grupo: "Você tem que deixar de ir toda a sua energia doente. Deixe de lado todo o seu bur-tocas. Deixe de lado todas as suas preocupações, para a terra ". Repeti-lo mais uma vez. Inalar do universo e na terra. Da terra deixá-lo entrar em seus ossos. De os ossos todo o caminho até o seu interior. Sinta-se a mistura de energia com a energia doente. Expire e solte toda a sua energia doente, todas as emoções negativas fardos, preocupações, ansiedades, libera-los por todo o caminho para baixo na terra.



FIG. 4.38 Trazer o Chi Universal para baixo e deixá-lo misturar-se com a energia doente e negativo. Trazê-lo para dentro da terra e enterrá-lo lá.

Vazio, a energia negativa doente, fardos, preocupações, ir fundo na terra. Cavar um buraco e enterrá-los lá - dizer-lhes "não voltar, você vai ser feliz lá."

Sinta-se de que os pés são longos e estendidas para a terra. Os ossos foram ocos comprimido compactado com Chi.

Mais uma vez, orientar o bom Chi da terra até a encher a pessoa novamente. Ver as células tão grande como as estrelas e enchê-los com Chi para se misturar com o energia suja e doente. Então vazios novamente para a terra.

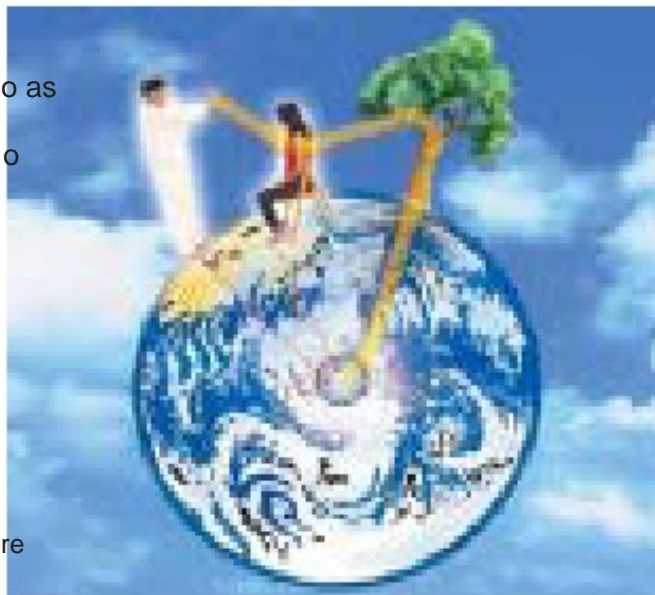


FIG. 4.39 Você também pode usar uma árvore para orientar o Chi para a Terra.

H. Limpo com Green Light

Torne-se consciente do seu fígado e respirar em seu centro da garganta. Sinta que você está respirando a luz verde em seu centro da garganta e deixá-lo misturar no Tan Tien. O Chi surge para misturar no coração, até a Coroa, espirais e vai até o universo. Levante sua mão em um movimento em espiral até o universo. Use seu 'uma mão' a espiral do universo. Espiral no sentido horário em primeiro lugar. Spiral luz verde do universo. Agora reversa, contra-no sentido horário - se multiplicam e espiral anti-horário, elevando o Chi para baixo para limpar suas comunidades, a sua casa, o jardim Tao, a sala de meditação, seus corpos e todos os das pessoas que estão "aqui" - encher-se com Chi. Você vai usar esse poder para ver o células.

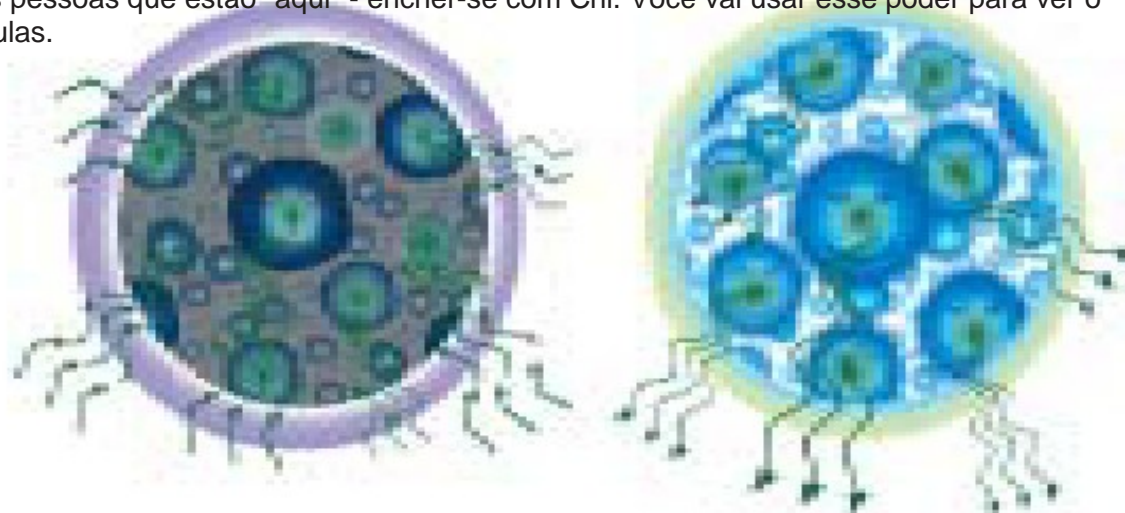


FIG. 4,40 Energia espiral doente sentido anti-horário até a Terra. Sorria para as células e deixar o Luz verde limpar a doença, liberando-o para a Terra abaixo.

Ver as células ampliadas e esta energia verde entrar e misturar-se com o sujo, preto e energia nublado. Vê-lo sair e deixá-lo ir para baixo na terra. Cavar um buraco e enterrá-lo lá. Diz ele: "Não voltar. Você vai ser feliz lá embaixo ". Torne-se consciente da luz verde e espiral anti-horário. Espiral para baixo, limpar o stress. Esvaziar sua casa. Envie tudo para dentro da terra. Repita três, seis, nove, trinta e seis ou cento e oito vezes. Isso depende de quanta energia doente, você está lidando com em seu corpo.

Verde:

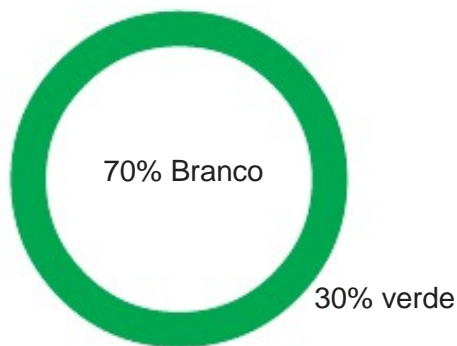


FIG. 4.41 Limpe com o verde.

Verde limpa e desintoxica todas as células do corpo. Verde Chi é suave e seguro. Chi verde é utilizado para a limpeza, e como um descongestionante em partes doentes. It 'solta' a área. A luz verde Chi é usado para quebrar a energia suja ou doente, como um detergente é usada para lavar roupa ou louça. Em seguida, as células serão lavadas com luz azul, como água limpa é usada para lavar o detergente e resíduo de roupas ou pratos.

Garganta Center Green

Esteja ciente de verde do fígado cor, da garganta e da floresta. Respire na garganta, sentir o seu-auto respirar na luz verde. Guiá-lo até o Tan Tien, mistura e movê-lo até o coração eo coroa.

Projetá-lo para o universo; espiral e deixá-lo se multiplicar.

Canal de uma linha direta até o aluno, uma para sua coroa e um para a palma da mão.



FIG. 4.42 Mistura Verde Chi nos três Tan Tiens - projeto para o Universo, multiplicar e trazer a energia de volta para o Student.



Esteja ciente do fígado, da vesícula biliar, da floresta e a respiração garganta.

Estar ciente da luz verde no universo. Deixe o luz entrar e mistura no Tan Tien, até o coração misturar-se com a compaixão no coração, e até o coroa.

Projetar a luz até o universo. Veja-o em espiral e deixá-lo se multiplicar.

Sempre mantenha o seu Tan Tien inferior fogo quente. Espiral em seu Tan Tien e espiral a energia até o aluno. Spiral 1000 rotações por minuto, 10.000, 30.000 e 60.000.

FIG. 4.43 Desenha-se a luz verde do Universo.

Limpar e remover Sickness

Estenda os braços para cima, com as palmas voltadas para o céu.

Use uma mão para espiral da força verde para baixo. A outra mão ocupa o cargo e se conecta com o universo.

Que este grande piscina de luz verde no universo espiral para baixo - Por meio de sua comunidade, de sua casa e, em seguida, em sua coroa.

Deixe a mistura luz verde para dentro das células e vínculo com doença e toxinas. Deixe a luz verde trazer o doente-dade para fora das células e fluir para baixo para o centro do terra.

Cavar um buraco e enterrá-lo. Dê o comando: "Não venha volta. Você vai ser feliz lá. Você será transformado em boa Chi ". Sorriso. Sempre sorrir.

Repita seis, nove ou dezoito vezes. Para as pessoas que está muito doente, que tem câncer ou pode ser uma doença terminal, você pode fazer isso duas ou três centenas de vezes.

FIG. 4.44 Títulos luz verde com a doença e Toxinas antes de devolvê-los para a Terra.



I. Limpe com Blue Light

Esteja ciente da luz, azul renal azul. Respire a luz azul no centro da garganta. Agora lentamente misturar a luz azul no Tan Tien. Misture a luz azul no coração, na coroa e projetá-lo para o universo, em espiral no sentido horário. Em seguida, sentir o universo derramar o luz azul de volta para baixo; horário. Espiral para baixo. Olhe para as células e ver o azul luz, como a água, ir para as células para lavar e limpar todas as coisas sujas, para baixo, para baixo, para a terra. Todo o caminho para baixo. Repita três, seis ou nove vezes. Sorrir.

Azul:

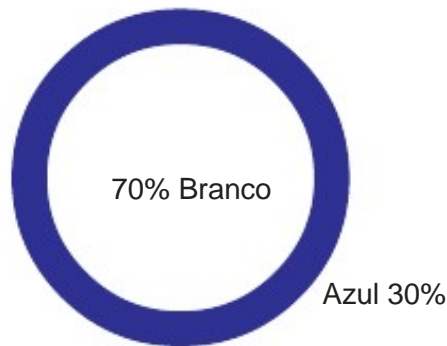


FIG. 4,45 Enxágüe com Azul.

Azul é como água fria, ela tem o poder yin para dissolver todos os tipos de energia negativa e doença. Ela tem um efeito inibidor. Azul energia yin é o oposto do yang vermelho, que tem um efeito de reforço, e estimulantes. Azul tem um efeito de resfriamento, que pode reduzir a dor, inflamação e pode ajudar o sangue a coagular. Ela pára o sangramento e reduz a febre. Ele pode ajudar a induzir o sono e repouso.

Garganta Azul Centro

Esteja ciente de cor azul dos rins e respirar a luz azul em sua garganta. Guiá-lo até o Tan Tien, mistura e voltar-se para o "coração de compaixão 'e, em seguida, a coroa.

Projetar-se para o universo, em espiral e deixá-lo se multiplicar.

Canal de uma linha direta até o estudante, um a sua coroa e um para palma da mão.



FIG. 4.46 Multiplique o Light Blue Universal - orientar a energia da garganta, coração e Crown para o Universo e para baixo.



Esteja ciente dos rins, a bexiga, os oceanos ea respiração garganta.

Esteja ciente de que a luz azul no universo. Deixe o luz entrar e mistura no Tan Tien, até o coração para se misturar com a compaixão e até o coroa.

Projetar a luz até o universo. Veja-o em espiral e deixá-lo se multiplicar.

FIG. 4.47 Desenhe a luz azul do Universo - lavar limpar e remover a doença.

Enxágue e lave

Estenda os braços no ar, com as palmas voltadas para céu. Use uma mão para espiral da força verde para baixo. A outra mão segura a posição e se conecta ao universo. Deixe uma grande piscina de luz verde no universo espiral para baixo - por meio de sua comunidade, de sua casa, e, em seguida, em sua coroa.

Deixe a luz azul liberar para dentro das células e expulsar doença de toxinas e em direção ao centro da Terra.

Cavar um buraco e enterrá-los. Dê o comando: "Não voltar. Você vai ser feliz lá. Você será transformado em bom Chi. "

Repita seis, nove ou dezoito vezes. Para as pessoas que estão muito doentes, que têm câncer ou que podem ser doente terminal você pode fazer isso até trinta e seis, setenta dois ou cento e oito vezes.



FIG. 4.48 Libera luz azul para fora da doença e as toxinas antes de retornar los para a terra.

J. carga com Luz Violeta



Fig.4.49 Violeta Intelligent Luminous

Violeta luminosa tem inteligência e pode ser programado. O universo está cheio de violeta luz, especialmente a Estrela do Norte e da Ursa Maior. A cor da estrela do eu superior ou alma, acima da coroa, é também a luz violeta, a energia divina ou alma.

Possui propriedades de outras cores Chi. Tem um efeito regenerador rápido em danificado órgãos e nervos. Sempre use a luz verde e azul antes de usá-violeta. Luz violeta desenvolve o centro da coroa, o núcleo espiritual. É bom para doenças psicológicas como bem como as deficiências físicas.

Força Primordial

Virando as três mentes em uma só mente, ir fundo no espaço vazio da célula e profundamente nos cromossomos, ampliar o espaço como você entra no DNA e retornar ao as células originais. O espaço vazio é o Wu Chi. Quando você entra nesta fase você liga o subconsciente em consciente e você pode conversar com o seu corpo e células. Você pode alterar a programação de DNA e RNA.

Peça o poder de ver as células e olhar para as células do cérebro espalhadas no espaço. "As células do cérebro por favor, ouça. Claro, limpo e brilhante: preenchimento com luz violeta e retorno a função normal".

Luz Violeta para as células

Ver a luz violeta. Esteja ciente de sua coroa. O Tan Tien Chi e Chi negativo tudo combinar a coroa. Estender uma luz violeta até o universo. Veja a Estrela do Norte, no Big Dipper. Diga ao aluno para segurar os braços no ar, para que possam canalizar o Chi em sua estrela pessoal. Traga a Estrela do Norte e do Big Dipper para baixo, segure a alça de a Ursa Maior e despeje a luz violeta sobre a estrela pessoal do aluno. As células superiores será programado. Deixe o Chi entrar no cérebro e pedir o poder de ver o cérebro células. "As células do cérebro ouvir o comando". Se houver doença no cérebro, à de comando. "A doença vai embora".

A Estrela do Norte é uma importante fonte de violeta e luz.

The Big Dipper é uma importante fonte de luz vermelha e luz infravermelha. Taoístas entendem que o cálice do Big Dipper reúne todas as luzes violeta do universo. A mão esquerda detém a alça da Ursa Maior - derramá-lo para baixo a sua coroa. Em seguida, ele flui para baixo em todo o corpo.

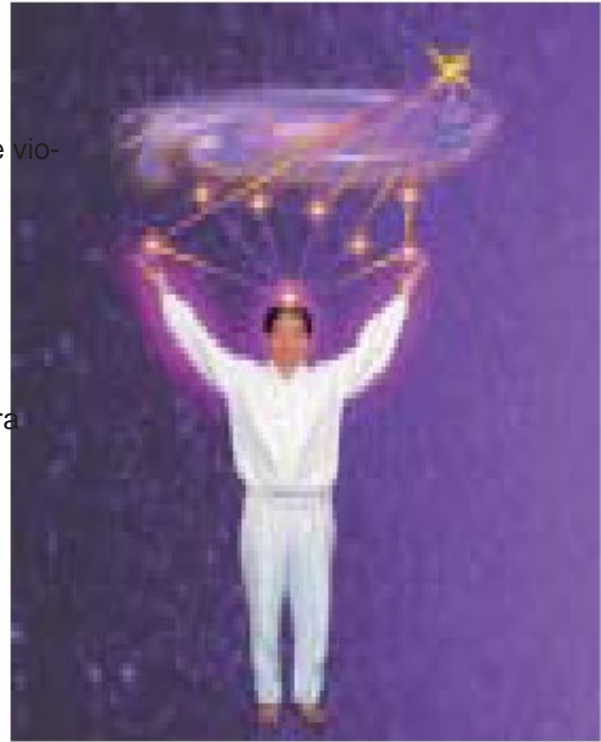


FIG. 4.50 Conecte-se com a Estrela do Norte para receber a Luz Violeta.



FIG. 4.51 Practitioner conecta com Violeta Luz Universal.

Traga a luz violeta até a estrela pessoal do aluno acima de sua coroa. Pausa para permitir que as células superiores do cérebro reprogramar a luz violeta para a estrela pessoal. Continuar a espiral à luz violeta para baixo através das células do cérebro e para baixo através das células o corpo todo.



FIG. 4.52 Pausa para reprogramar a luz violeta na outra pessoa Estrela Pessoal.



Fig 4.53 Levar a pessoa e orientá-los a segui-lo.
Diga-lhes para se concentrar na parte do seu corpo que você está trabalhando.

1. Peça o poder de ver dentro das células do cérebro. Peça ao aluno para mover seu mãos para cobrir seu cérebro. "As células do cérebro ouvir o comando: Doença ir embora. Claro, limpo e brilhante; preenchimento com luz violeta e retorno à função normal".

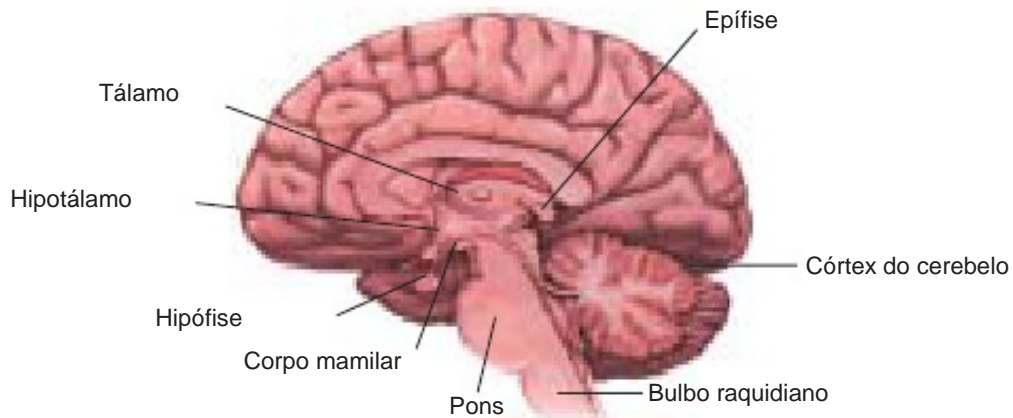
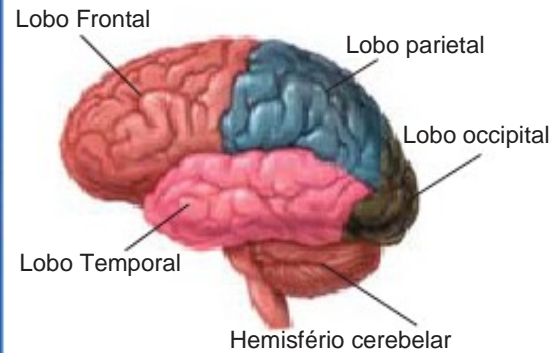


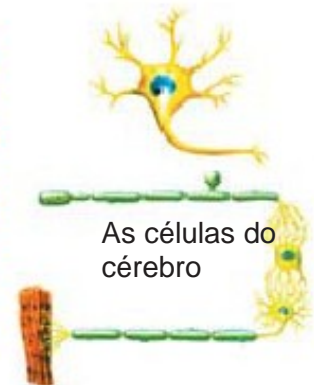
FIG. 4.54 "Claro, limpo e brilhante; preenchimento com luz violeta e retorno às funções normais".



As células do cérebro



Células saudáveis Feliz
FIG. 4.55 'Intenção' para curar.



2. Peça o poder de ver as células dos órgãos dos sentidos. Peça ao aluno para mover seu mão para cobrir os seus sentidos. Dê o comando: "olhos, ouvidos, nariz, língua e boca células ouvir o comando. Doença ir embora. Claro, limpo e brilhante; encher com violeta luz e retorno à função normal".

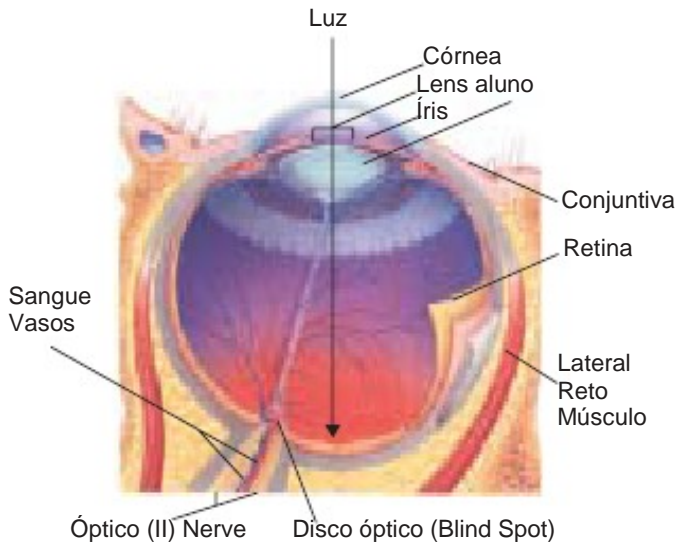


FIG. 4.56 "Olhos, ouvidos, claro, limpo e brilhante, preencher com a Luz Violeta e voltar ao funcionamento normal."

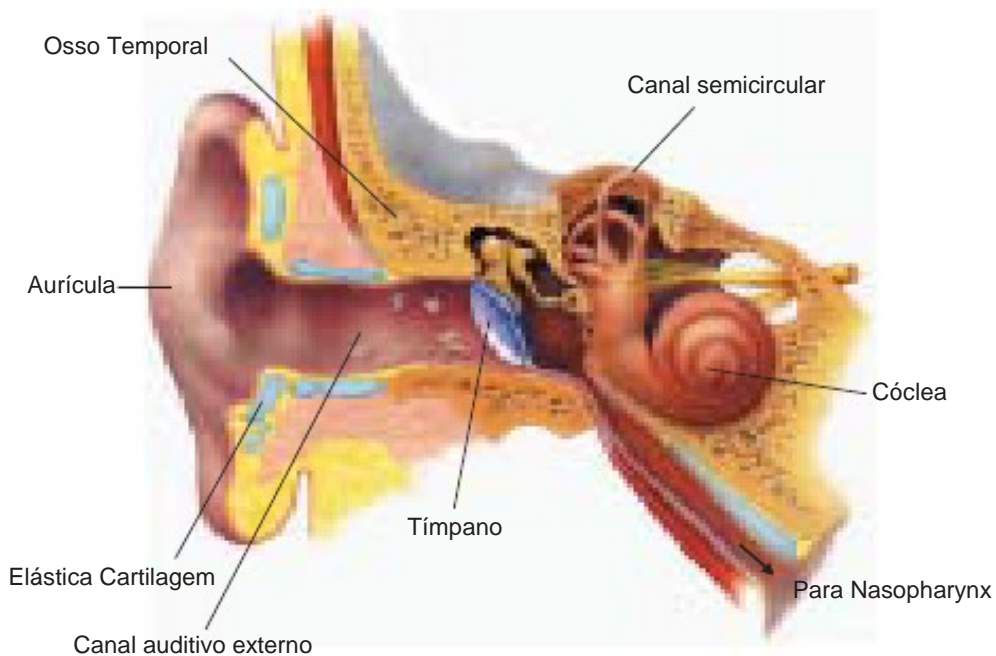


FIG. 4.57 "Orelhas, ouvir, claro, limpo e brilhante, preencher com a Luz Violeta e voltar ao funcionamento normal."

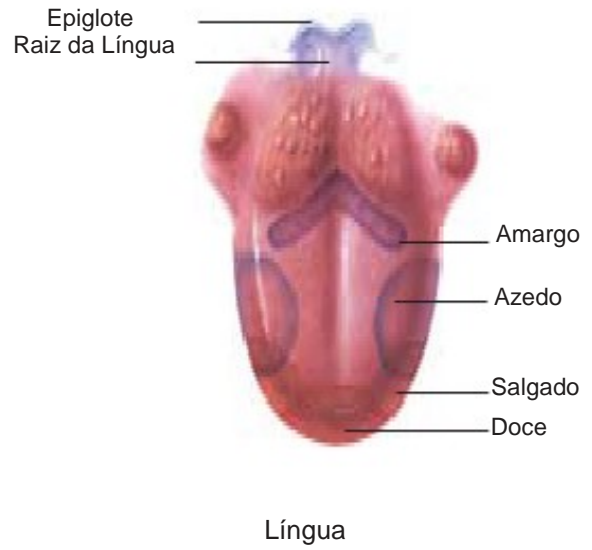
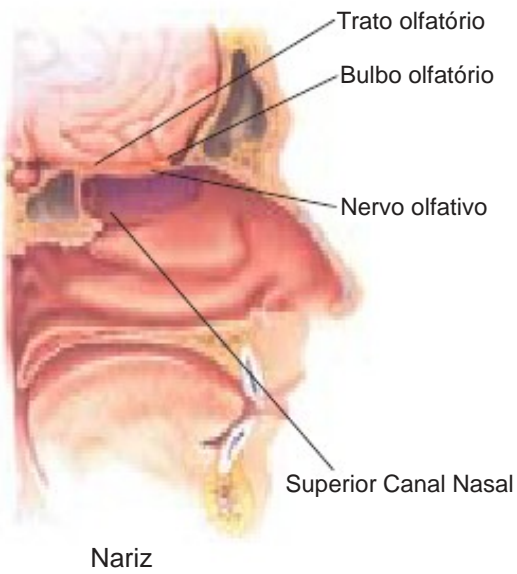


FIG. 4.58

"Nariz, língua, ouvir, claro, limpo e brilhante; preenchimento com luz violeta e retornar à função normal"

3. Mova suas mãos até o seu centro de garganta e dar o comando: "Thyroid, parathyroid e timo, ouvir o comando, claro, limpo e brilhante; preenchimento com luz violeta e retorno à função normal".

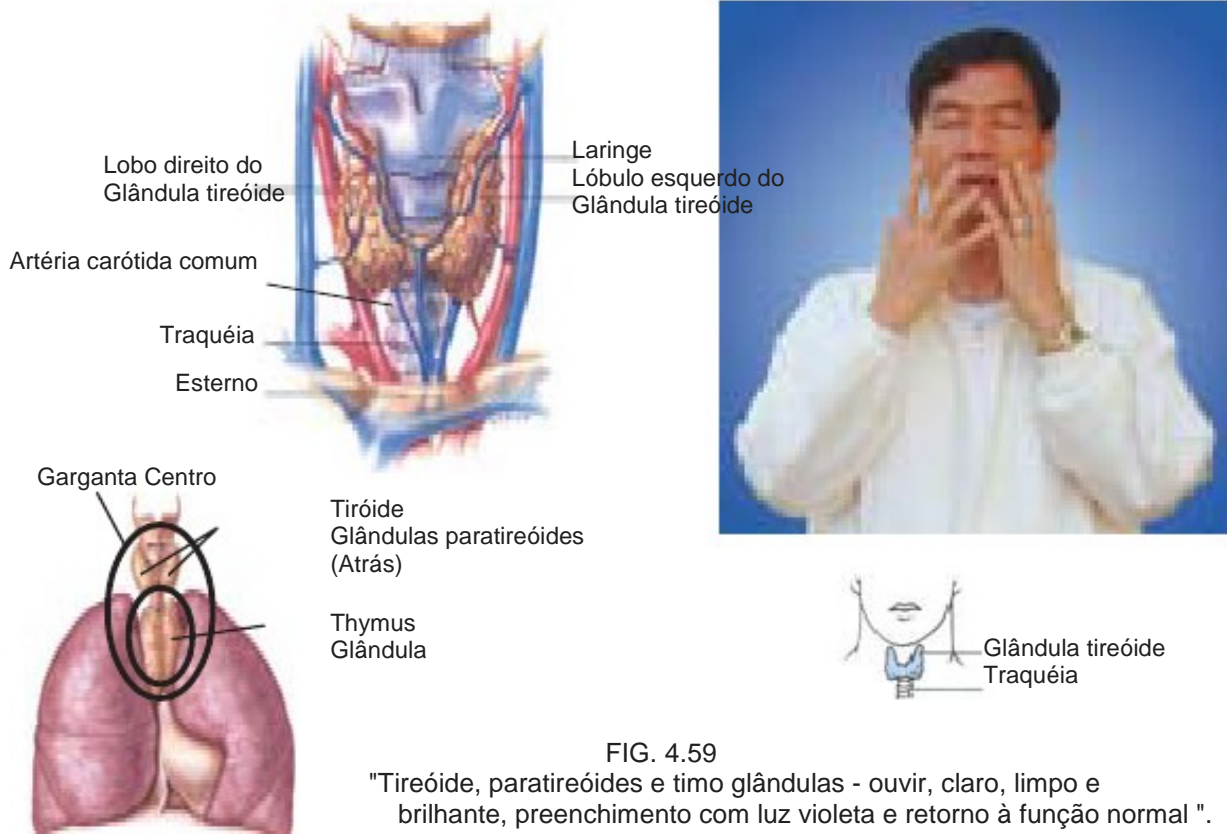


FIG. 4.59

"Tireóide, paratireóides e timo glândulas - ouvir, claro, limpo e brilhante, preenchimento com luz violeta e retorno à função normal".

4. Mova suas mãos para o coração e os pulmões. Peça o poder de ver as células do coração e pulmões. Dê-lhes o comando: "Pulmões e células do coração, ouvir o comando ". Se não houver nenhuma doença, apenas limpá-los. Veja as células e limpá-los com a luz violeta. Se houver doença, diga a doença de "ir longe - ser claro, limpo e brilhante, preenchimento com luz violeta e retorno à função normal ". Certifique-se de que você diz esta parte em voz alta. Dê o comando em um tom de voz muito firme.



FIG. 4,60

"As células do coração e do pulmão por favor, ouça, claro, limpo e brilhante; encher de luz violeta e voltar ao funcionamento normal. "

5. Mova as mãos para cobrir os lados esquerdo e direito da caixa torácica. Peça o poder de ver as células do fígado, da vesícula biliar, do baço, do pâncreas e do estômago. Dê-lhes a comando: "As células do fígado, vesícula biliar, baço, pâncreas e estômago, ouça a comando ". Se não houver nenhuma doença, apenas limpá-los. Se houver doença, diga o doença para "ir embora - ser claro, limpo e brilhante; preenchimento com luz violeta e voltar ao função normal ". Certifique-se de dizer essa parte em voz alta. Dê o comando de uma forma muito tom de voz firme.

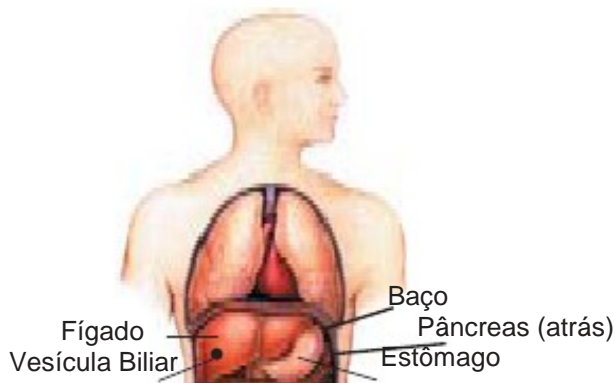
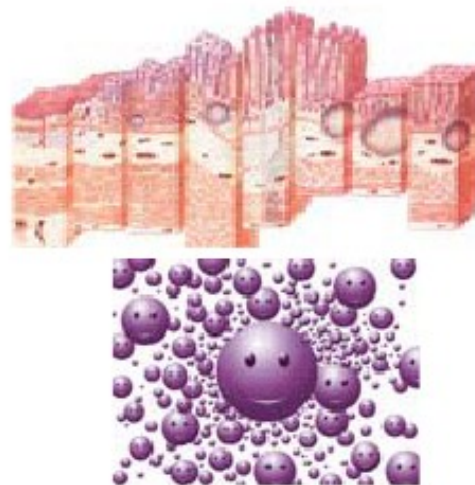
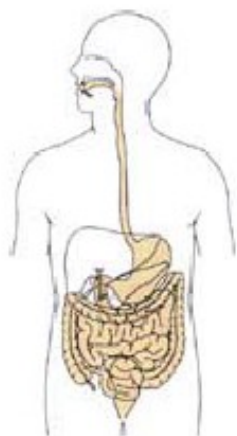


FIG. 4.61

"As células do fígado, vesícula biliar, pâncreas e baço, por favor, ouça; claro, limpo e brilhante: preenchimento com luz violeta e retornem ao função normal ".

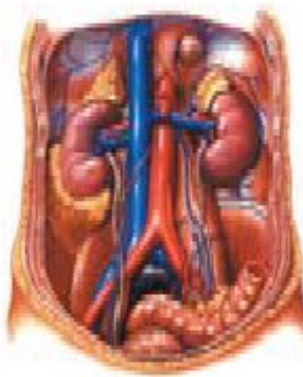
6. Mover as suas mãos para a grande e no intestino delgado na parte frontal do abdómen. Pedir o poder de ver as células dos intestinos. Dê-lhes o comando: "Grande e intestino delgado, ouvir o comando ". Se não houver nenhuma doença, apenas limpá-los. Veja as células e limpá-los com a luz violeta. Se houver doença, o doente dizer-ness para "ir embora - ser claro, limpo e brilhante; preenchimento com luz violeta e retornem ao normal funcionar ". Certifique-se de dizer essa parte em voz alta. Dê o comando de uma forma muito firme tom de voz.



Células IntestinesHealthy

FIG. 4.62 "As células intestino delgado e grosso ouvir o comando: claro, limpo e brilhante; preencher com luz violeta e retorno à função normal ".

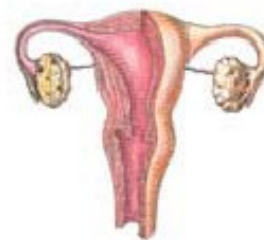
7. Mova suas mãos para os rins e órgãos sexuais e pedir o poder de ver o seu células. Dê o comando: células do órgão "renal e sexual ouvir o comando: Claro, limpo e brilhante; preenchimento com luz violeta e retorno à função normal ". Reúna a luz violeta novamente e deixá-lo deitar-se e preencher todas as células. Veja a luz violeta novamente e sentir e ver que todas as células são ", claro, limpo e brilhante." Sorrir.



Rim



Testículos



Ovários

FIG. 4.63 "Os rins e órgãos sexuais ouvir".

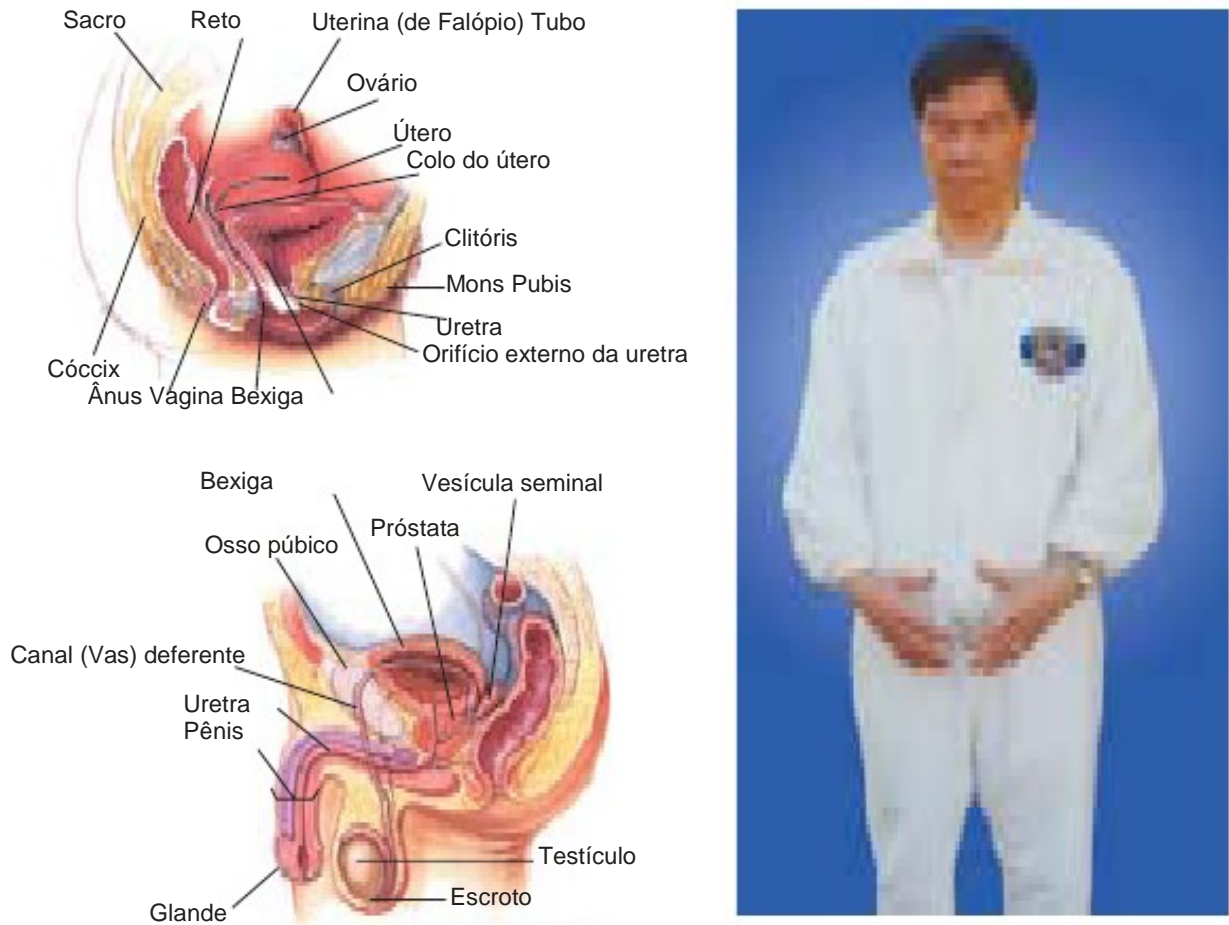


FIG. 4.64 Masculino e Feminino Órgãos sexuais

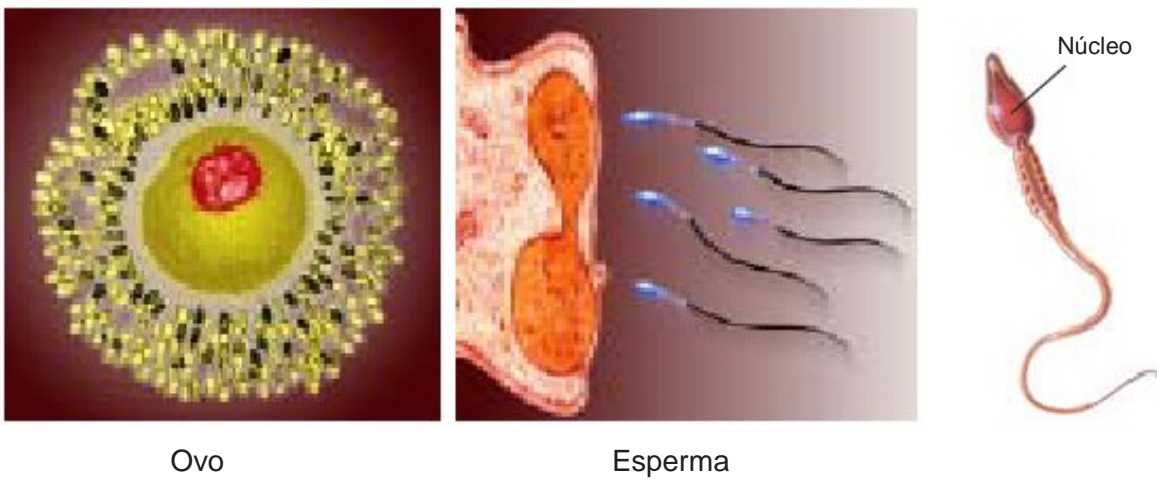


FIG. 4.65 "Claro, limpo e brilhante: preencher com a Luz Violeta e retorno à função normal".

K. Ativar o Sistema de Defesa e Imunológico

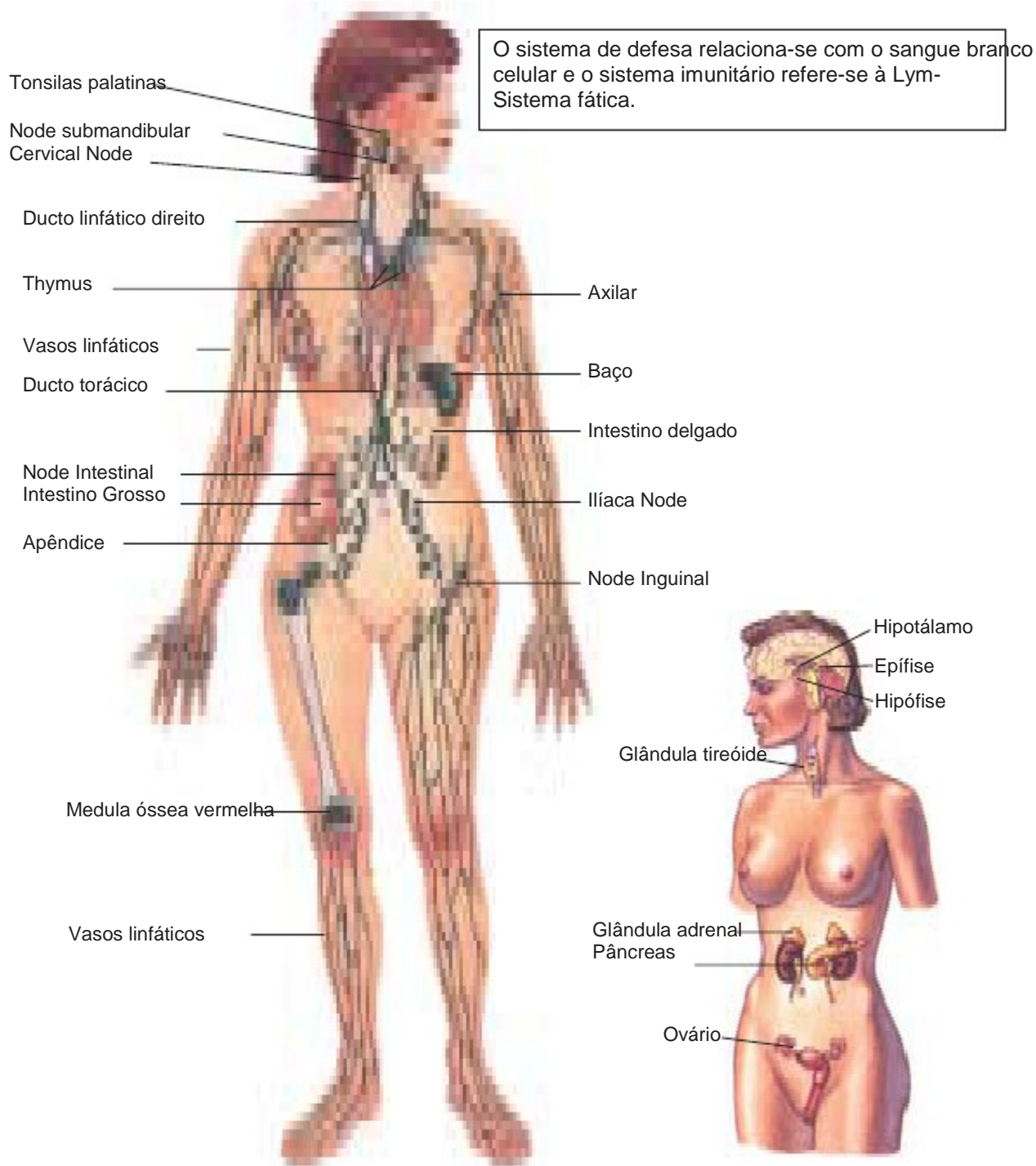


FIG. 4.66 Pergunte às células para ouvir o comando. A medula óssea produz as células vermelhas e brancas do sangue. O sistema linfático limpa o tóxico e materiais poluídos e bactérias a partir das células.

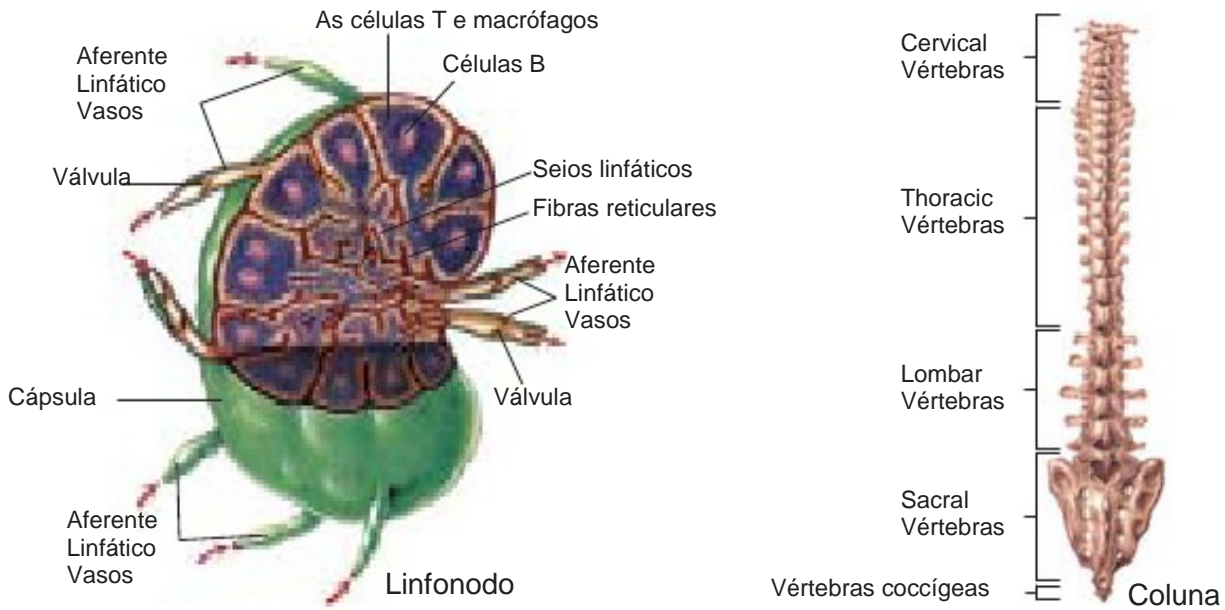
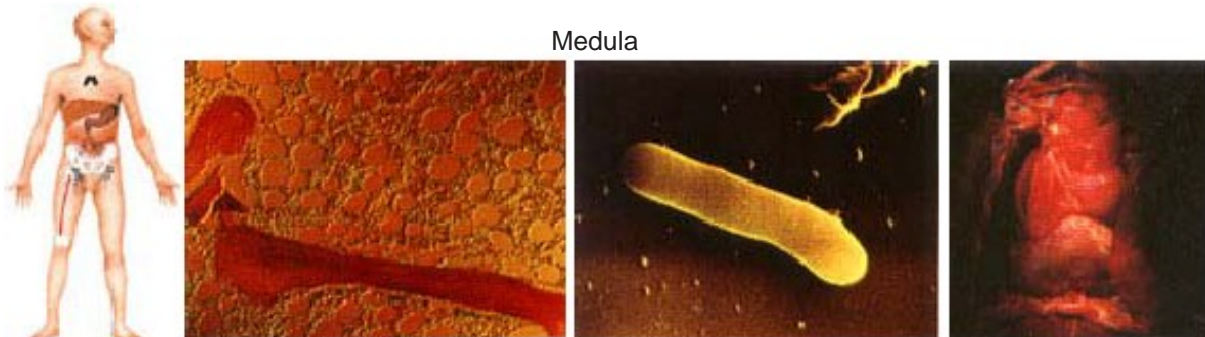


FIG. 4.67 "Células imunes e Vértebras por favor, ouçam: claro, limpo e brilhante; preencher com a Luz Violeta e voltar ao funcionamento normal. "



Sacrum: O sacro controla todos os ossos e medula. Ela afeta a produção de glóbulos vermelhos e brancos. A medula óssea produz as células brancas do sangue (linfáticos células). Quando o sangue é cheio de qui-lo torna-se mais clara. As emoções negativas fazem o sangue grosso e ácido. As células do sangue em um corpo saudável pode viver até dez vezes mais do que em uma fraco ou um doente.

Medula Óssea: Um tecido rico em gorduras, com abundância de alimento para a com- produção abrangente das diferentes células sanguíneas: glóbulos vermelhos para o transporte de oxigênio, coagulação de plaquetas sanguíneas e para os vários glóbulos brancos para o sistema imunitário.

Bactéria: Representa o invasor estranho, mas é apenas um de muitos invasores. Pára- locais, fungos, vírus, produtos químicos, fragmentos minerais, metal-partículas estes e uma grande tratar, além disso, configurar o sistema imunológico a funcionar.

Timo: Talvez o órgão mais importante do sistema imunitário. O vital formação dos linfócitos T diferente ocorre dentro. Quando eles passam através da timo que recebem um programa para convertê-las em células linfáticas 'T'. Quando eles passam através do fígado e do intestino grosso que se tornam as células B, as células T helper.

Obtivemos Fig. 4,68 eo seguinte texto a partir da publicação "The Body Victorious 'por Lennart Nilsson e Jan Lindberg.

Nós esperamos que você ache este breve seleção de material informativo como nós fizemos.

"A ilustração abaixo é uma imagem altamente esquemática e simplificada de nosso imunológico sistema. Superior esquerdo, o amarelo 'casa' pálida simboliza a medula óssea, onde todo o sangue células nascem. Canto inferior direito, uma bactéria solitária (amarelo) representa o invasor estrangeiro

que o sistema imunológico precisa de combater. O caminho de luz azul representa o mais velho defesas, com várias células de alimentação que abordam todas as substâncias estranhas e também funcionar

como um tipo de sistema de limpeza. Eles lidam com todo o material antigo, morto e usados-up em o corpo. O, força de defesa especial mais recente, que se desenvolve mais tarde, segue o verde caminho. Suas células são mais especializados, eles obtêm sua formação específica e atingem a maturidade

em órgãos como o timo e em torno do tecido linfóide do intestino

e no fígado. No tecido linfóide, o amarelo 'meio-termo' (à direita), o "B-linfócitos são treinados. Estes são os precursores das células de plasma - a pálida células verdes (extrema direita) na ilustração, que produzem munição do sniper do corpo, os anticorpos (Red e Y-Shaped).

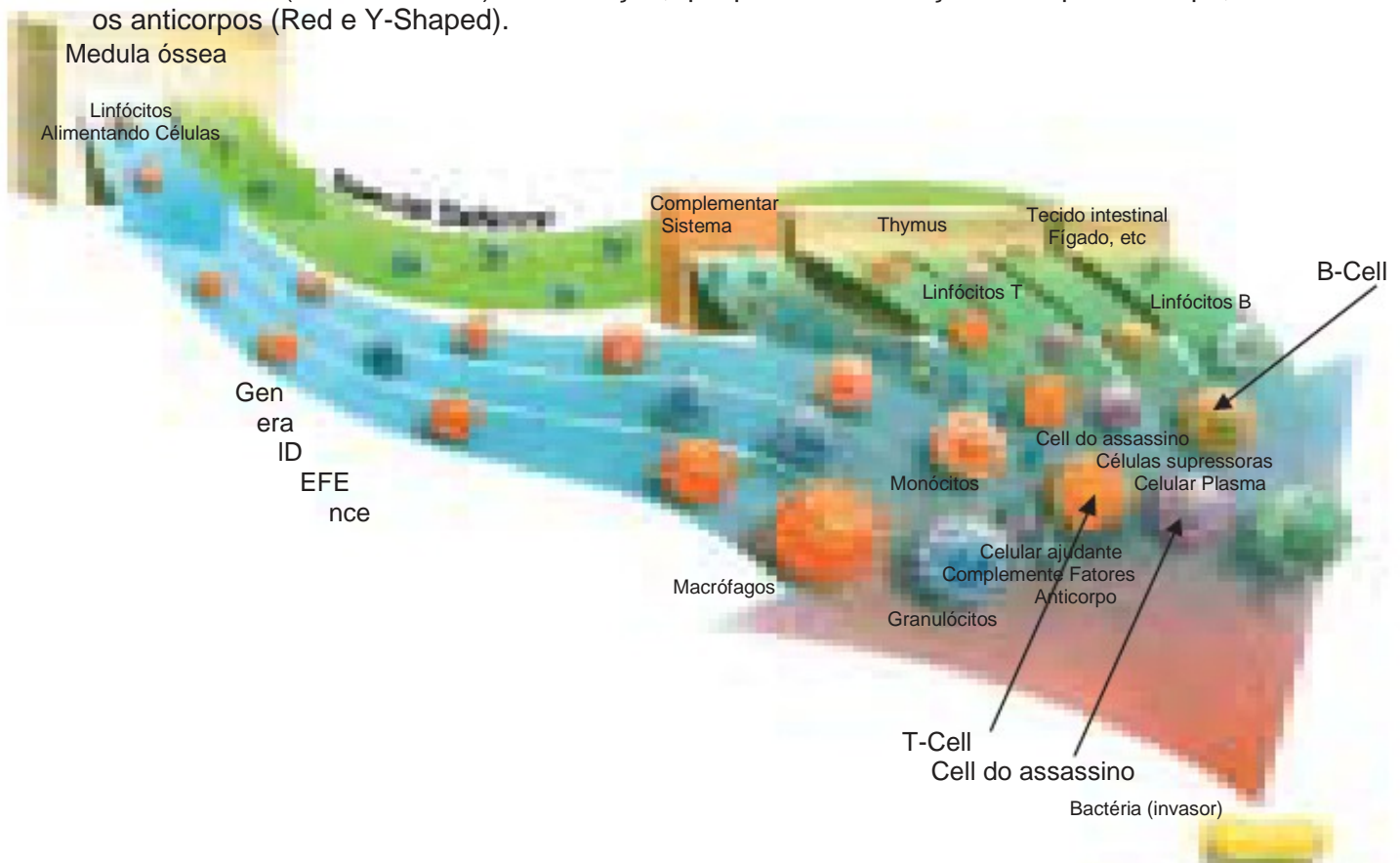


FIG. 4.68

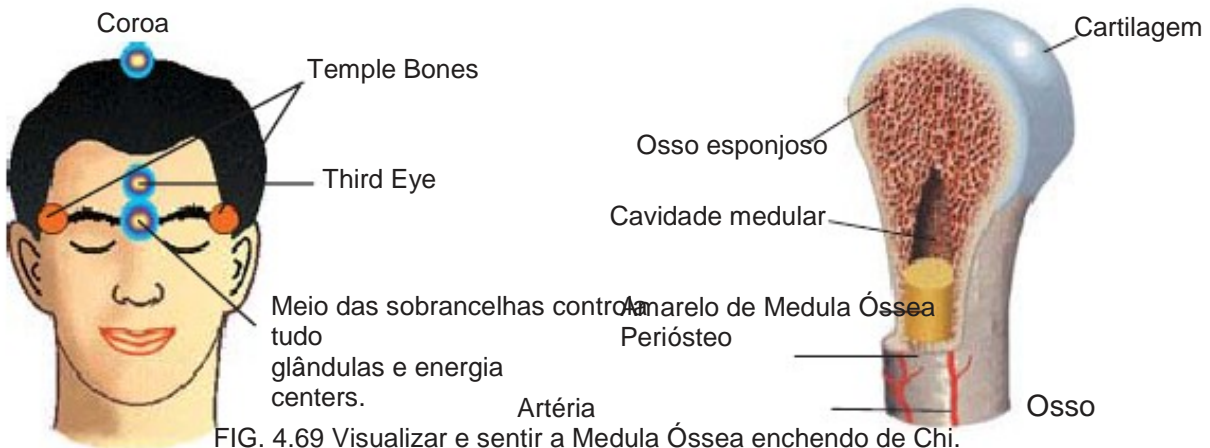
Medula óssea, bactéria eo timo por favor, ouçam: claro, limpo e brilhante; preenchimento com luz violeta e voltar ao funcionamento normal. "

Os três caminhos do timo é a intenção de mostrar que existem diferentes tipos de linfócitos T - entre outros, células assassinas agressivas, células auxiliares e supressoras células. Todos eles têm tarefas especializadas para realizar, quando o sistema imunológico lança um contra-ataque. Os três caminhos azuis das defesas mais velhos têm três tipos diferentes de células de alimentação. Primeiro, os grandes e poderosos macrófagos (laranja) adiantamento sobre o inimigo; em seguida, vêm os granulócitos (azul), menor e mais rápido em movimento, seguido pelo (rosa) monócitos. Os núcleos nos corpos celulares brilhantes são fracamente discernível. Além disso, há um importante sistema de complemento (no meio), simbolizada aqui por um multicolorido gama de pequenas esferas que chegam para a bactéria estrangeira. Estas moléculas têm um grande parte, para aumentar a eficácia de ambos os anticorpos e células de alimentação. Além disso, eles têm a capacidade de destruir as bactérias por buracos de tiro em eles. O complemento factores são produzidos em muitas células diferentes do corpo.

Chi Kung tem um efeito muito forte contra o vírus. Although ciência médica está Struggling para descobrir um medicamento que vai matá-los, a prática de Chi Kung é capaz de impedi-los ocorra em primeiro lugar. Se estamos doentes ou saudáveis, todos nós precisamos de nossa defesa sistema para estar em boa forma.

Sistema de Defesa - Esboço da Prática

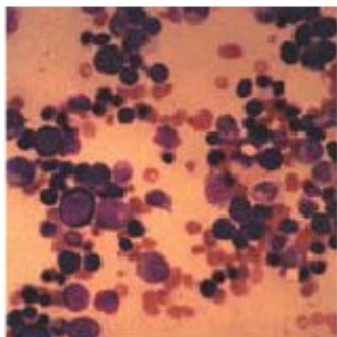
1. Trabalho em si mesmo primeiro para ativar o sacro. Projetar o sacro tão grande quanto o universo. Veja os oito buracos no osso e visualizá-los respirar. Respire e comprimir o Chi universal para os ossos. Sinta o Chi começam a subir até a coluna vertebral e em seu meio das sobrancelhas e os ossos do templo. Quando você sente que não é suficiente Chi, projetá-lo para o universo, multiplicá-lo e espiral de volta para baixo. Projetá-la para o aluno e pedir-lhes para tocar seu sacro. Esfregue as mãos até aquecer e tocar no sacro. Imagine o sacro ficando maior e maior, respirando no oito furos. Diga à pessoa para sorrir para o sacro e começar a trabalhar em seu Tan Tien e do universo. Multiplique mais energia e imagem do Chi do universo que vem até o sacro da outra pessoa (e sua própria) e, em seguida, cobrar o coluna, a caixa torácica, com o osso templo e ao meio das sobrancelhas.



2. Diga ao aluno para mover suas mãos para os ossos do quadril. Diga-lhes para sorrir para estes ossos. Sinta-los como 'engraçado, rir, ossos felizes ". Diga-lhes para sentir a eletricidade no sacro e da medula óssea.
3. Toque os ossos do fêmur. Sinta a energia subindo as pernas.
4. Toque os ossos úmero. Sinta a energia correndo dos braços.
5. Toque na parte inferior do esterno e sentir o Chi penetrar nos ossos e espalhar-se para a caixa torácica. Sentir a eletricidade correr ao longo da caixa torácica.

Prática

1. Toque no sacro, sinto os dedos crescendo "muito" e penetrar na medula. Sentir que o sacro é tão grande quanto o universo e que o Chi foi compactado. Preencher o sacro com Chi. Os oito buracos estão respirando. Deixe os dedos tocam o sacro e tornar-se consciente do Tan Tien espiral, até que você sinta a coroa eo espiral meio das sobrançelas e se conectar com o universo. Espere até que o universo enche o sacro mais uma vez e sobe até a coluna vertebral para o meio das sobrançelas.



Células da Medula Óssea



FIG. 4.70 Toque no Sacrum - veja a oito furos para respirar - preencher o Sacrum, meio das sobrançelas e Coroa com Chi - vazio para o universo e 'encher' novamente.

Sacrum respiração para obter Chi

Respire pelo sacro, sentir vermelho e amarelo luz entrar. Guiá-lo em Tan Tien. Misturar o Chi no Tan Tien. Mova-se para o Centro do Coração. Mova-se para a Coroa e projeto até o universo, deixá-lo misturar-se e multiplicar-se. Multiplique no universo Abra um canal direto para baixo com a outra pessoa, e um para a palma da mão.

Sacrum Chi

Projeto pés do aluno para a terra e se conectar ao núcleo da Terra.



Third Eye and Bones Templo estão alinhados em um triângulo. Ative o Sacrum até sentir o Chi levantando-se a espinha e senti-lo pulsando; estar ciente dos Ossos do Templo.

FIG. 4.71 Ative o Sacrum - Esteja ciente dos Templos.

2. Diga ao aluno para mover suas mãos para o quadril ossos. Diga-lhes para sorrir a estes ossos. Sentir eles como "engraçado, rindo, ossos feliz ". Diga-lhes para sentir a eletricidade no sacro e osso medula. Diga ao aluno para embalar e comprimir o Chi para os ossos Para revitalizar e re-medula óssea vive. Dar o comando. "Produzir branco saudável e vermelho células do sangue ".

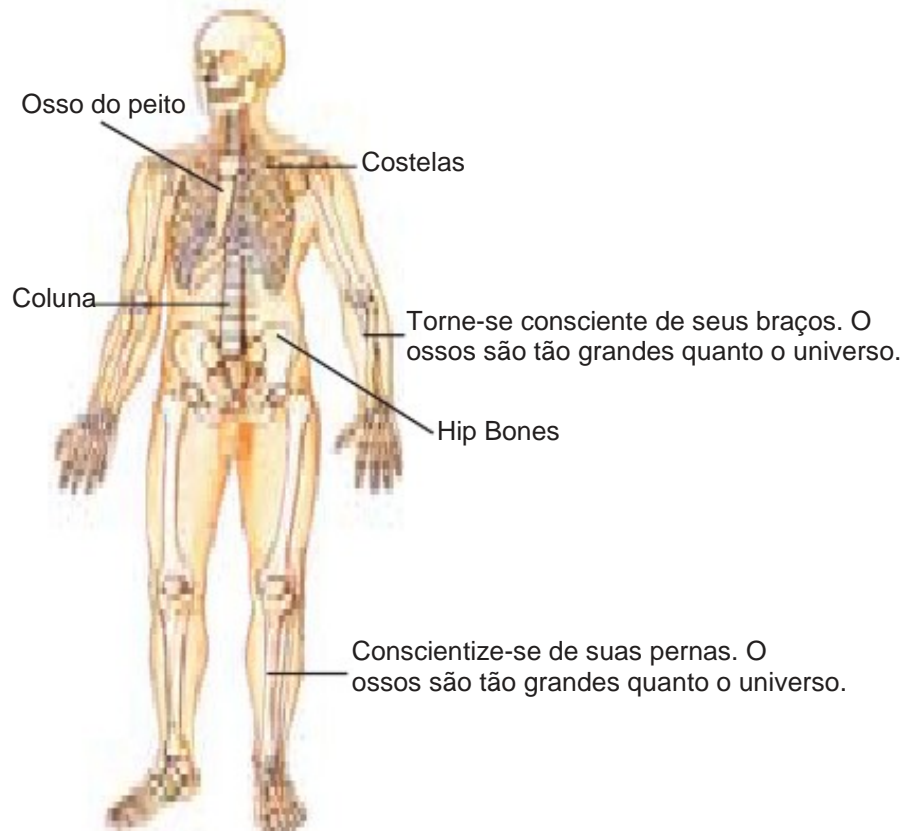


FIG. 4.72 "Ossos do quadril produzir brancos e glóbulos vermelhos saudáveis."



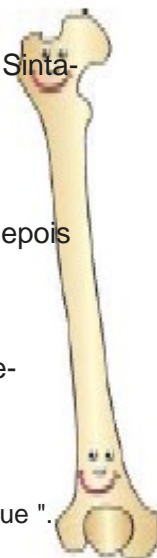
Glóbulo branco
(Neutrófilos)

Deixe os dedos tocando os ossos do quadril e começar a espiral no Tan Tien até sentir a coroa eo meio das sobrelhas também em espiral. Expanda sua consciência para o Universo eo Universo cobrará no quadril ossos.

FIG. 4.73 Tocar e sentir os ossos. Deixe seus dedos lá - Diminuir sua mente para o Tan Tien e do universo.

3. Toque na parte central do osso fêmur para ajudar a aumentar a produção de As células vermelhas do sangue saudáveis. Sinta-se a eletricidade subindo as pernas. Dê o mesmo comando para os ossos do fêmur: ", Rindo, ossos felizes engraçados produzir glóbulos brancos e vermelhos saudáveis. "Depois que colocar sua mente para o Tan Tien e universo para que o Chi pode cobrar em os ossos. Sinta prazoz eletricidade através de fora todo o esqueleto.

FIG. 4.74 "Engraçado, rindo, feliz fêmur ossos produzir branco e saudável As células vermelhas do sangue ".



4. Toque os ossos úmero. Sentir a eletricidade correr até o arms. Give o mesmo comando: "., rindo, ossos felizes engraçados produzir glóbulos brancos e vermelhos saudáveis" Depois que, coloque sua mente para o Tan Tien eo universo para que o Chi pode cobrar para o ossos. Dar o mesmo comando para a parte inferior do esterno. Chi penetra no osso e se espalha para a caixa torácica "Tan Tien e do Universo". Coloque o seu mente para o Tan Tien e do universo para que o Chi pode cobrar para os ossos.

5. Toque na parte inferior do esterno e senti-lo e caixa torácica tão engraçado, feliz, rindo ossos. Sinta o Chi e eletricidade penetrar nos ossos e espalhar-se a caixa torácica. Toque na parte inferior do esterno. Dar o mesmo comando novamente. "Produzir glóbulos brancos e vermelhos saudáveis". Depois que você colocar sua mente para o Tan Tien e do universo para que o Chi pode cobrar para os ossos. Você terminou de ativar o sistema de defesa.

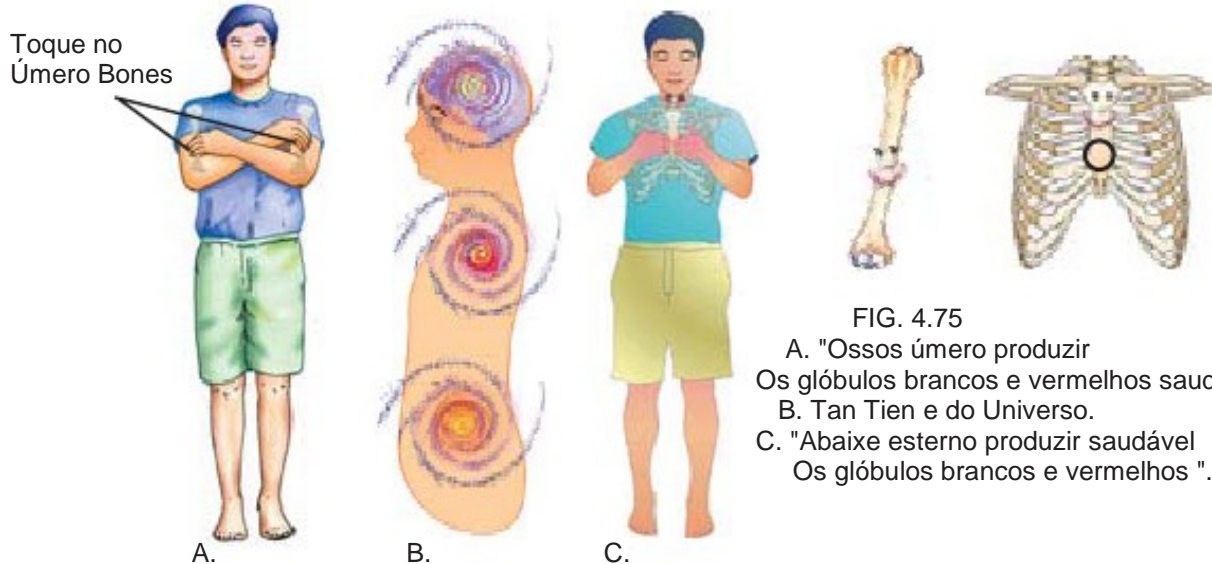


FIG. 4.75
A. "Ossos úmero produzir Os glóbulos brancos e vermelhos saudáveis ".
B. Tan Tien e do Universo.
C. "Abaixo esterno produzir saudável Os glóbulos brancos e vermelhos ".

Sistema Imune

1. O sistema imunitário começa com a parte superior do esterno. Toque na parte de cima da esterno. Projetar seus dedos 'muito longo' no osso e senti-los penetrar direito no timo. Ativar a glândula timo. Gradualmente, sentir os dedos subindo até o tireóide e paratireóide. Ative a tireóide e paratireóide e centro da garganta. Dar o comando, "Clear, limpo e brilhante encher de luz violeta e retorno à função normal".

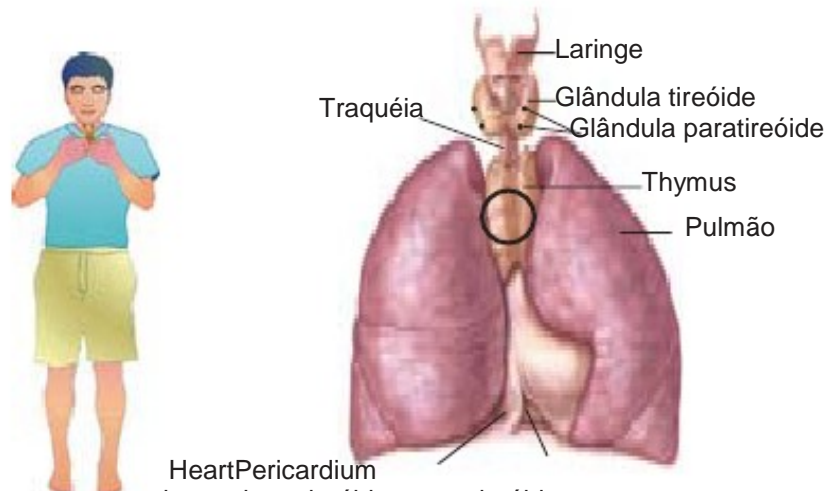


FIG. 4.76 Toque no topo do esterno e ativar o timo, tireóide e paratireóide.

2. Mova os dedos para tocar em ambos os lados dos ossos da mandíbula para ajudar a ativar as amígdalas, o primeira linha de defesa do corpo. O osso da mandíbula afeta os gânglios linfáticos debaixo, que incluem as amígdalas. Encha-os com Chi. Dê o comando: "Claro, limpo e brilhante; preencher com a luz violeta e retorno à função normal".

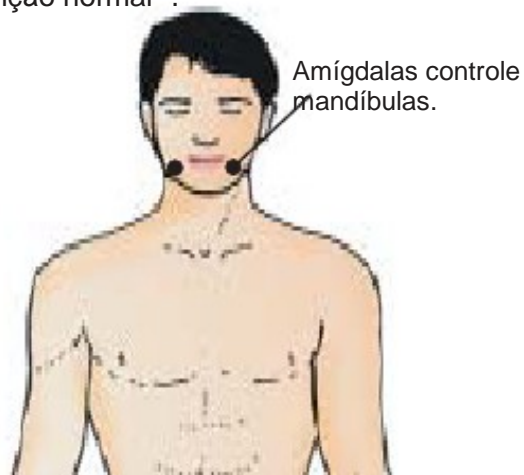


FIG. 4.77 Ative as Amígdalas e ossos da mandíbula.

3. Toque no meio das sobrancelhas e coroa, que controlam as glândulas hipófise e pineal re-respectivamente. Toque no terceiro olho, sentindo-o abrir e sentir a luz do céu entrar em seu cérebro e em seu corpo. Toque na coroa. Sinta os seus dedos atingindo profundamente dentro e sentir o Chi penetrar todo o caminho para o seu períneo. Dê o comando "claro, limpo e brilhante encher de luz violeta e retorno à função normal".

Coroa

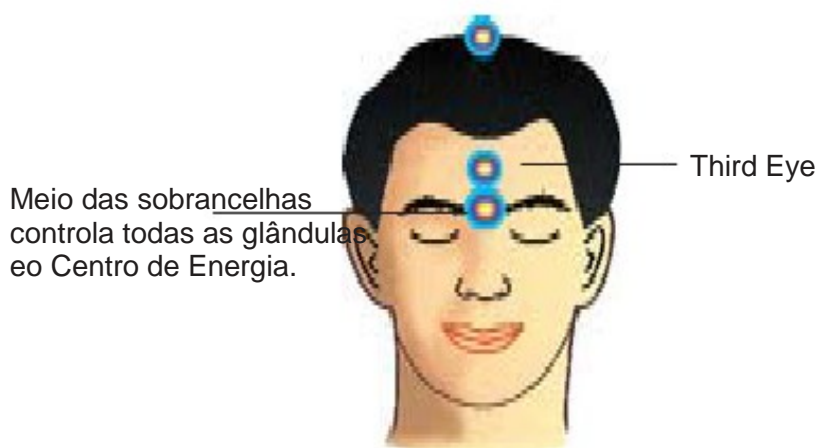


FIG. 4.78 Terceiro Olho, meio das sobrancelhas ea coroa afeta a imunidade e os Sistemas de Defesa.

4. Esfregue as duas mãos até que eles são quentes e cruzar as mãos no pescoço e sentir o sistema linfático foi ativado. Cruzar os braços e mantenha suas mãos



sob as axilas. Imagine a sistema linfático das axilas como ativar os gânglios linfáticos. Dê o comando: "claro, limpo e brilhante encher de luz violeta e retornar à função normal ". O o sistema linfático da gáspea corpo é claro, limpo e brilhante e o fluido linfático flui! Sorrir.



FIG. 4.79 Sistema linfático do pescoço e axilas são claros, limpos e brilhantes.

5. Mova as mãos para a tampa da região da virilha. Dê o comando para os gânglios linfáticos lá. Em seguida, cobrir os gânglios linfáticos da região do umbigo, e dar o comando: "Claro, preenchimento limpo e brilhante com a luz violeta e retorno à função normal ". O virilha e o umbigo gânglios linfáticos área tornar-se clara, limpa e brilhante.

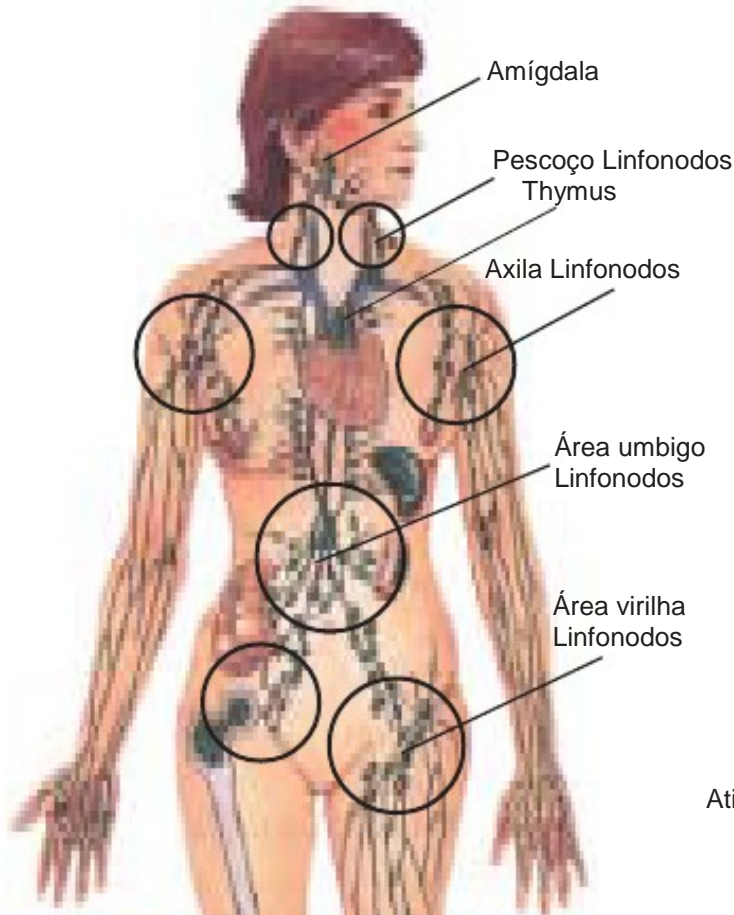


FIG. 4.80 Ative os gânglios linfáticos na virilha.

6. Coloque as mãos sobre o umbigo e ativar o gânglios linfáticos. Dê o comando: "claro, limpo e preenchimento brilhante com a luz violeta e retornem a normal funcionar ". Veja-se claro, limpo e brilhante. Você já ativou os sistemas imunes tem.



FIG. 4.81
Toque e ativar os gânglios linfáticos no umbigo.

Resumo - Sessão Geral Cura

Esta Sessão Geral Cura vai ajudar a todos.

- A. Três Mentas em um
- B. Ative as seis direções
- C. Ative os três fogos
- D. Ligando Estrelas Pessoais, os Corpos Energéticos eo Universo
- E. Proteção Circle e Chi Campo
- F. Chi Água (Água Sagrada) Practice
- G. vazio e Fill
- H. Limpo com Green Light
- I. Limpe com Blue Light
- J. carga com Luz Violeta
- K. Defesa e Sistema Imunológico

A. Três Mentas em um

Sorria para o universo interior, ativar a energia da compaixão coração, sentir o amor e alegria dentro. Sorriso e esvaziar a mente eo coração para dentro do Tan Tien. Preencha o Tan Tien com Chi e espiral de energia. Quando o Tan Tien está cheio, a energia vai subir para preencher o cérebro. Manifestação ocorrerá no meio das sobrancelhas.

B. Ative as seis direções

Expandir a consciência de se conectar aos seis direções na coroa, no meio das sobrancelhas, coração e Tan Tien.

C. Ative os três fogos

Ative o Tan Tien, rins e coração Fires.

Ative o Triângulo do Fogo Sagrado circula a energia entre o Tan Tien, kidneys e do coração. Sinta-se multiplicar a força da energia.

Ative as estrelas pessoais, a estrela cósmica acima da cabeça ea estrela terra abaixo as solas dos pés.

Manter o aquecimento Tan Tien, e em espiral no sacro e no meio das sobrelhas. Transforme seus olhos

a olhar para cima e ver a coroa em espiral, a conexão com a estrela cósmica cerca de seis centímetros acima do ponto da coroa. Sinta-se as estrelas cósmicas e terra puxar o corpo simultanea-

neamente para o céu e da terra. Veja o cálice do preenchimento Big Dipper com Violeta Luz, coleta de Chi do Estrela do Norte e do universo. Quando o copo está cheio, despeje a luz para dentro da estrela cósmica acima de sua cabeça. Sinta a luz violeta se espalhando por todo todo o sistema, preenchendo a parte superior, Médio e Baixo Tan Tiens.

D. Ligando Estrelas Pessoais, os Corpos Energéticos eo Universo

Sinta-se o canal central correndo de sua estrela cósmica, através de seus três Tan Tiens e conexão com a energia da terra abaixo. Use você poder "Yi" para conectar-se ao pessoal ou estrela cósmica acima da cabeça. Ligue a estrela pessoal para as estrelas do outro pessoa na meditação. Criar um corpo de Chi e tornar-se o principal ponto de conexão. Criar um padrão espiral esquerda para conectar todas as estrelas para um grupo maior. Todos os meditadores

em seguida, tornar-se um satélite, criando um corpo de energia do grupo.

E. Proteção Circle e Chi Campo

Levante as mãos e tocar o Fogo Universal. Use o seu Yi para trazer a energia para baixo e manifestar um Fogo Sagrado ou Chi ao redor da sala, criando um círculo de proteção. Criar um Dome Chi e configurar os animais tutor e / ou anjos. Ative a oito elemental forças da natureza e do universo.

F. Chi Água (Água Sagrada) Practice

Invocar o poder da prática Água Sagrada para limpar o corpo de todas as doenças, energia negativa e má sorte. Dinamizar e renovar o auto em um nível celular com saúde, riqueza e longevidade.

G. vazio e Fill

Esvaziar qualquer energia negativa remanescente, na doença, encargos e preocupações, para baixo na

profundezas da mãe molecular, a Terra. Enterrar a energia lá de modo que a Terra pode reciclá-lo. Traga energia reciclada a partir do centro da terra para o corpo. Preencha e compacta o Chi para os "ossos ocios". Veja todas as células no horizonte de sua olho da mente, espalhá-los em todo o panorama e ver as células tão grande como as estrelas o céu noturno. Encha-os com Chi, misturando-o com toda a energia doente ou cinza. Então vazio novamente, como você guia o todo o Chi de volta para a Terra para reciclagem. Se desejar, você pode preencher com terra Chi, mais uma vez antes de começar a "limpar com verde".

H. Limpo com Green Light

Verde limpa e desintoxica todas as células do corpo. Verde Chi é suave e seguro. Verde Chi é utilizado para a limpeza, e como um descongestionante em partes doentes. Esteja ciente de cor verde do fígado, da garganta e da floresta esmeralda. Respire na garganta, sentir o seu-auto respirar na luz verde. Guiá-lo até o Tan Tien, misture e movê-lo até do coração e da coroa.

Projetá-lo para o universo; espiral e deixá-lo se multiplicar. Canal de uma linha direta até o estudante, um a sua coroa e um para a palma da mão. Trazer a energia de volta para baixo e misturar

com qualquer doença no fígado, vesícula biliar ou em qualquer outro lugar do corpo. Espiral do contador de energia para a direita e para baixo na terra. Continue a limpeza com verde até você vê que todas as células têm sido cobrados com a luz esmeralda da floresta.

I. Limpe com Blue Light

Esteja ciente de cor azul safira dos rins e respirar a luz azul em sua garganta. Guiá-lo até o Tan Tien, mistura e voltar-se para o "coração de compasção 'e, em seguida, para a coroa.

Projetar-se para o universo, espiral e deixá-lo se multiplicar. Canal de uma linha direta até o aluno, uma para sua coroa e um para a palma da mão. Em seguida, sentir o universo derramar o luz azul de volta para baixo; horário. Espiral para baixo. Olhe para as células e ver a luz azul, como a água, ir para dentro das células para lavar, limpar e remover qualquer doença. Espiral da energia

sentido anti-horário e para baixo na terra. Continuar a lavagem com luz azul até que você veja que todas as células têm sido cobrados com o azul safira.

J. carga com Luz Violeta

Violeta luminosa tem inteligência e pode ser programado.

Vire três mentes em uma só mente, ir fundo no espaço vazio da célula e profunda nos cromossomos, ampliar o espaço como você entra no DNA e retornar ao células originais. Peça o poder de ver as células e olhar para as células do cérebro espalhar para o espaço. "As células do cérebro por favor, ouça. Claro, limpo e brilhante: encher de luz violeta, voltar à função normal ". Ver a luz violeta. Esteja ciente de sua coroa. O Tan Tien Chi e o Chi negativo, tudo combinado na coroa. Estender uma luz violeta até o universo. Ver a Estrela Polar ea Ursa Maior. Diga aos alunos para segurar os braços no ar, de modo que eles podem canalizar o Chi em sua estrela pessoal. Traga a Estrela do Norte e da Ursa Maior para baixo, segure a alça do Big Dipper e despeje a luz violeta sobre o aluno estrela pessoal. Serão programados As células mais elevadas. Deixe o Chi entrar no cérebro e pedir para o poder de ver as células do cérebro. "As células do cérebro ouvir o comando". Se houver doença no cérebro, dar o comando. "A doença vai embora". Continue a espiral luz violeta para baixo através das células de todo o corpo.

1. Peça o poder de ver dentro das células do Cérebro. Peça ao aluno para mover seu mãos para cobrir seu cérebro. "Brain Células ouvir o comando "; doença ir embora. Claro, limpo e brilhante encher de luz violeta e retorno às funções normais ".

2. Peça o poder de ver as células dos órgãos dos sentidos. Peça ao aluno para mover seu mão para cobrir os seus sentidos. Dê o comando; "Olhos, ouvidos, nariz, língua e Boca células ouvir o comando. Doença ir embora. Claro, limpo e brilhante preenchimento com a luz violeta e retorno à função normal ".
3. Mova suas mãos para o Centro de garganta e dar o comando; "Tireóide, Paratireóide e Thymus Glândulas ouvir o comando, claro, limpo e brilhante preencher com a luz violeta e retorno à função normal ".
4. Mova suas mãos para o coração e os pulmões. Peça o poder de ver as células do coração e pulmões. Dê-lhes o comando; "Pulmões e células do coração ouvir o comando, claro, limpo e brilhante; encher de luz violeta e retorno à função normal ".
5. Mova as mãos para cobrir os lados esquerdo e direito da caixa torácica. Peça o poder de ver as células do fígado, da vesícula biliar, do baço, do pâncreas e do estômago. Dê-lhes a comando; "Fígado, vesícula biliar, baço, pâncreas e estômago Células ouvir o comando, claro, limpo e brilhante encher de luz violeta e retornem ao normal função ".
6. Mover as suas mãos para a grande e no intestino delgado na parte frontal do abdômen. Pedir o poder de ver as células dos intestinos. Dê-lhes o comando; "Grande e Intestino delgado, ouvir o preenchimento comm e claro, limpo e brilhante, com luz violeta e voltar ao funcionamento normal. "
7. Mova suas mãos para os rins e órgãos sexuais e pedir o poder de ver o seu células. Dê o comando; "Rim e células dos órgãos sexuais ouvir o comand, claro, limpo e brilhante encher de luz violeta e retorno à função normal ". Reunir a luz violeta novamente e deixá-lo deitar-se e preencher todas as células. Veja a luz violeta novamente
, sentir e ver que todas as células são "claro, limpo e brilhante." Sorrir.

K. Defesa e Sistema Imunológico

Sistema de defesa

1. Trabalho em si mesmo primeiro para ativar o Sacrum. Projetar o sacro tão grande quanto o universo. Respire e comprimir o Chi universal para o sacro até que sobe para preencher o seu cérebro. Projetar para fora no universo, multiplicar a energia ea espiral de volta para baixo. Projetá-la para os alunos e dizer-lhes para tocar o sacro. Diga aos alunos para mover suas mãos para o Ossos do quadril. Diga-lhes para sorrir para estes
2. ossos. Sinta-los como 'engraçado, rir, ossos felizes ". Diga-lhes para sentir a eletricidade no sacro e da medula óssea.
Toque no BONES fêmur. Sinta a energia subindo as pernas.
3. Toque no Úmero BONES. Sinta a energia correndo dos braços.
4. Toque a parte inferior do Esterno e sentir o Chi penetrar nos ossos e
5. espalhar-se para o Costela. Sentir a eletricidade correr ao longo da caixa torácica.

Sistema Imune

1. O sistema imunitário começa com a parte superior da Esterno. Toque na parte de cima esterno. Projetar seus dedos 'muito longo' no osso e senti-los penetrar para a direita no Timo. Ativar a glândula timo. Gradualmente, sentir os dedos subindo à tireóide e paratireóide. Ative o Tiróide e Paratireóide e Garganta Center. Dê o comando: "claro, limpo e brilhante encher de luz violeta e retornar ao função normal ".
Mover os dedos para tocar ambos os lados da Ossos da mandíbula para ajudar a ativar o
2. Amígdalas,
a primeira linha de defesa do corpo. O osso da mandíbula afeta o Linfonodos abaixo, que inclui as amígdalas. Encha-os com Chi. Dê o comando: "claro e limpo preenchimento brilhante com a luz violeta e retorno à função normal ".
Toque no Meio das sobrancelhas e Crown, que controlam a Pituitário e Glândula Pineal
3. respectivamente. Toque no terceiro olho, sentindo-o abrir e sentir a luz do céu entrar-ção em seu cérebro e em seu corpo. Toque na coroa. Sinta os seus dedos alcançando dentro e sentir o Chi penetrar todo o caminho para o seu períneo. Encha o glândulas com Chi. Dê o comando: "claro, limpo e brilhante encher de luz violeta e retornar à função normal ".
Esfregue as duas mãos até que eles são quentes. Cruzar os braços e mantenha suas mãos sob o seu Axilas. Imagine a Sistema linfático das axilas como você ativar
4. os gânglios linfáticos. Dê o comando: "claro, limpo e brilhante encher de luz violeta e retornar à função normal ". O sistema linfático do corpo superior é clara, limpa e brilhante, em seguida o fluido linfático flui! Sorrir.
Mova as mãos para a tampa do Virilha área. Dê o comando para o Linfonodos lá. Dê o comando: "claro, limpo e brilhante encher de luz violeta e retornar ao função normal ".
5. Coloque as mãos sobre o seu Umbigo e ativar o Gânglios linfáticos. Dê o com-mand para os gânglios linfáticos lá. Dê o comando: "claro, limpo e brilhante de preenchimento com
6. luz violeta e retorno à função normal ". Você já ativou o imune sistema.

Capítulo V

Cura Cósmica I - Básico

Fonte de Chi e Cor

Existem diferentes fontes de Chi no universo: cósmicos (ar), a terra, a natureza e hu-homem. Diferentes partes do corpo humano tem energias diferentes e são correlacionados com o universo ea natureza. Cada parte do nosso corpo, especialmente os órgãos e glândulas pode produzir, receber, transformar e emitir diferente Chi e cor.

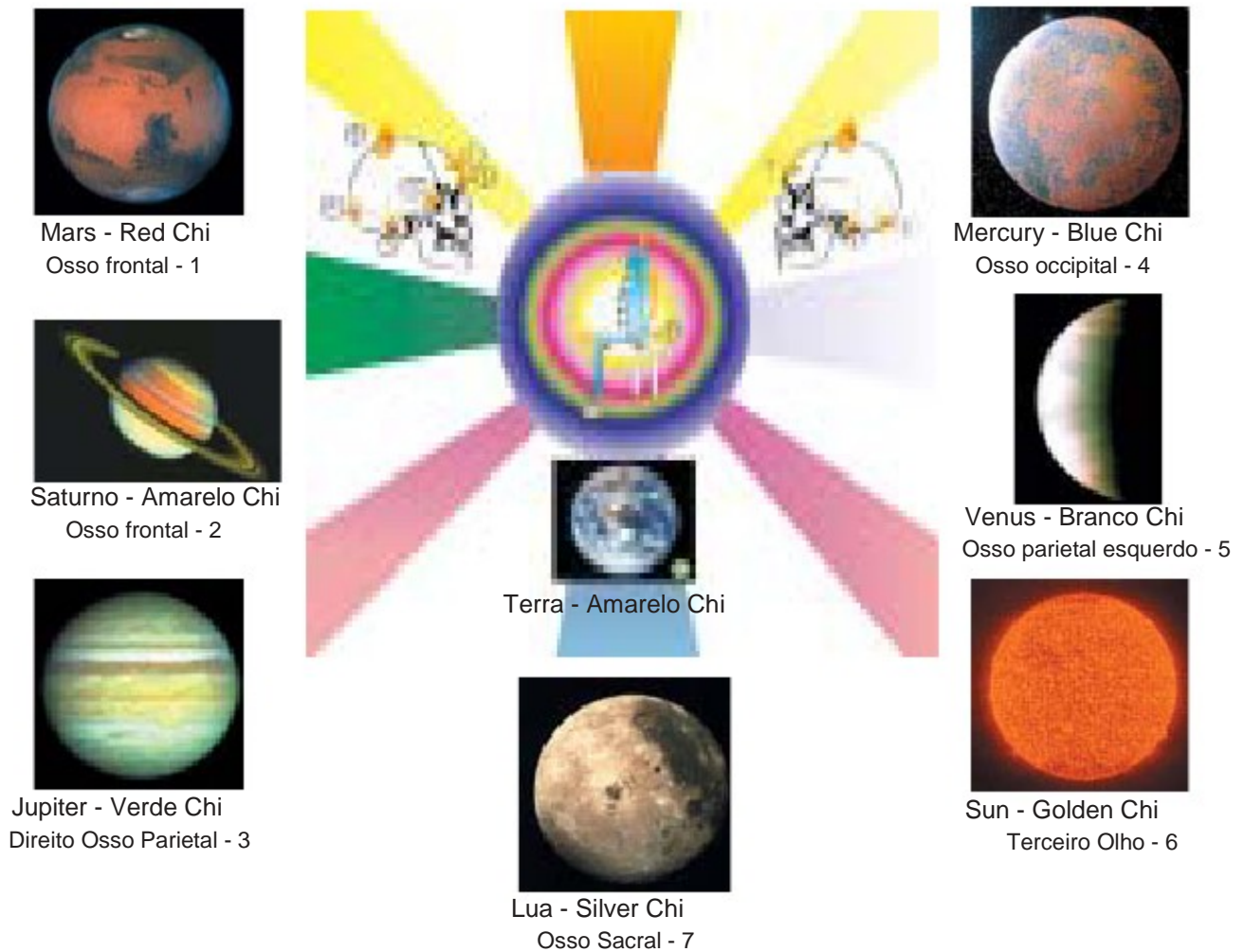


FIG. 5.1 Planeta, Osso e Cosmic Cores

Terra Chi

Enquanto Chi Cósmico (a atmosfera sobre nós ea força universal) é etéreo em natureza, o que é chamado terra Chi não é. Este Chi aparece como a linha visível acima do horizonte quando o sol está baixo no céu, e parece pairar um pouco acima do chão. Ele na verdade também afunda no chão.

Terra qui contém amarelo e algum Chi branco. Quando o solo eo cósmico (Ar) combinam eles se tornarão brancos Chi. Este Chi tem uma energia de cura muito poderosa, não muito quente mas equilibrada e suave.

Quando o tratamento de um problema, branco Chi, na proporção 07:03 (7 branco a 3 do cor seleccionada) atua como um freio sobre as cores que estão na moda ou muito ativo. Isto permite o corpo para tomar chi mais facilmente.



FIG. 5.2 Use Branco Chi para misturar todas as outras cores.

Nota especial: Muitas das referências de cores vieram dos seguintes livros: "Let There Be Light " por Darius Dinshah e "Cura Prânica Avançada" pelo Mestre Choa Kok Sui.

Ser humano e natureza Chi

Estas incluem as coisas que podemos ver na terra: as montanhas, lagos, mares, florestas, riachos, cavernas, vales, rochas e pedras preciosas. Taoísmo classifica cinco elementos: terra, metal, água, madeira e fogo.

Portanto, há cinco elementos em nosso corpo e cinco elementos na natureza, há cinco elementos dos elementos cósmicos e cinco no universo.

De acordo com os taoístas, quando podemos fazer a conexão e controlar o nosso corpo de elementos, vamos rapidamente estabelecer conexões com a natureza e as forças universais e empregá-los facilmente.

Solar Chi

Antes de nascer ou pôr do sol lá é Chi mais branca no ar, o que podemos usar abundantemente para a saúde e cura. Branco Chi afeta os pulmões eo intestino grosso, de modo que dirigir este qui a estes órgãos. Isso irá gerar mais Chi para manter nossa diária atividades. Todas as cores do espectro estão presentes em branco.

Práticas simples

Olhe para o horizonte ao amanhecer e ao pôr do sol. Fique quieto e estender as mãos em direção ao sol, sorrir e absorver o aumento ou a criação de energia do sol em si mesmo.

Informações Gerais

A energia pode ser introduzida para a zona do corpo afectada pelo movimento da mão no sentido horário, em forma de espiral.

Mova a mão sentido anti-horário com um movimento em espiral para limpar, lavar e remover energia a partir da área de tratamento. Após isso, escove para baixo todo o corpo, para dirigir o energia doente na terra.

Use um movimento em espiral anti-horário, a fim de limpar, então expulsar a energia.

Use um movimento no sentido horário para trazer energia e outra anti-horário para levá-lo para fora.

Como regra geral e, especialmente, quando você está começando a praticar as técnicas, manter as combinações de cores simples. Sempre use azul (para esfriar, acalmar e estabilizar), verde para limpo, branco para harmonizar e violeta (que carrega as propriedades de todos os as outras cores) para o programa.

Embora seja importante para aprender todas as aplicações, é mais importante para começar prática, a manutenção de um estado de espírito sereno por toda parte. Você vai perceber imediatamente

que Cura Cósmica proporciona ao praticante tanto benefícios quanto o aluno. O mais você pratica, mais você curar.

Cura Cores

Branco Chi

A cor do chi do ar, a terra eo sol é sempre branco e atua como um agente calmante para o chi excedente produzido pelas outras cores. Também este redirecciona chi para áreas do corpo que necessitam. Por esta razão, o uso em combinação com branco outra cor na proporção 07:03.

Branco brilhante chi deve ser concentrada no centro, enquanto cor Chi vai até a borda. Isto também pode ser invertida. Também é possível misturar o branco e Chi cor juntos.

É seguro usar o branco chi quando você não tem certeza de que a cor poderia ser mais adequado

para um paciente, especialmente quando se tratam bebês, crianças, idosos e os fracos. Pessoas com problemas pequenos podem ser tratados com azul, verde ou malva, enquanto ouro colorido Chi ou malva / branco Chi é melhor quando o problema é grave. Para uma utilização efeito estimulante e fortalecimento branco-vermelho.

Quando se torna necessário mudar de uma cor para outra, uma abrupta tremendo movimento da mão deve assegurar uma transição suave para a nova cor.

Há uma forte luz violeta na Estrela do Norte. Você pode diluir a cor com branco. Branco Chi é composto de vermelho, laranja, amarelo, violeta e azul.

Azul Chi

O efeito do azul Chi é uma das refrigeração e impedindo similar ao yin ou água energia.

O efeito oposto pode ser obtida com a utilização de Chi vermelho.

Quando tiramos a energia para baixo, os corpos de algumas pessoas não podem ajustar-se à energia im-
mediata, portanto, usando azul Chi é sempre bom. "Blue Water" é o elemento que sempre traz harmonia e não causa qualquer dano.

a. Azul Chi, como yin, a energia da água, tem um efeito de resfriamento. Ele pode também actuar como uma restrição agente.

b. Devido à capacidade do azul Chi para se refrescar, acalmar e adormecer, é particularmente apro-

comi para promover o relaxamento eo sono, reduzindo anormalmente elevada temperatura de corpo

ture, minimizando a dor eo inchaço. Também pode impedir a proliferação de vírus e bactérias e ajudar na rápida coagulação do sangue.

Azul (e verde) pode desintoxicar e também energizar.

Enquanto tangerina Chi pode ser muito perigoso, a ação em verde chi é suave e inofensivo. Liberando uma área danificada para que a limpeza pode então ter lugar pode ser feito com verde Chi. Uma vez que está solto, você pode então usar a cor azul ou de órgão Chi para expulsar

a doença completamente. Pode, portanto, remover a energia doença e mau por localmente varrendo quer para fora e, em seguida, dos braços para o corpo superior ou para fora das pernas para o parte inferior do corpo.

Se existe uma necessidade para energizar com o órgão de cor Chi, primeiro energizar com verde pálido

Chi. Sempre use chi verde antes de usar as cores roxo, tangerina e vermelho.

Use a garganta para ativar e desenhar o Chi verde até a coroa, subindo para a universículo para ser multiplicado e trouxe de volta para o uso. Sempre adicionar Chi azul quando há é a dor. O movimento de empurrar e puxar pela parte afetada é muito poderoso. Você Também é possível usar também o «espada dedo" numa área pequena e de infecção.

Green, também pode ser usada para energizar juntamente com violeta, verde primeiro uso e siga com violeta.

Verde pálido e pálido tangerina chi pode ser empregada em seqüência, como os primeiros atos na energia "doente", reduzindo-a a uma forma que pode ser facilmente expulsos pela segundo.

O uso simultâneo de verde pálido tangerina pálido e branco chi na proporção 02:01:07 é recomendado para o tratamento de áreas mais difíceis, porque os efeitos são intensificados quando

Estas proporções são utilizados em conjunto.

No tratamento de cancro, podem ser empregues verde escuro e tangerina Chi, precedida pelo azul. Isto pode auxiliar na remoção de toxinas, e na limpeza e liberando de áreas afetadas doença, para que o tecido celular necrótica é liberada. Estas cores pode aliviar o congestionamento e liberar energia "doente", que está "preso" quando usado com escovar os movimentos sobre as áreas afetadas. Eles também ajudam com o tratamento de constipações e as temperaturas corporais elevadas, e na dispersão de coágulos sanguíneos.

Red Chi

Ginja qui torna a área para a qual é aplicada mais forte, enquanto que tem o carmesim qui efeito oposto. Quando o uso de cores para a cura, projeto luminosa branca no centro e cerise nas bordas para obter um efeito de reforço. Sempre combinar vermelho com azul e verde, nunca usá-lo por conta própria.

Cerise misturado com branco, por causa de sua capacidade de expansão, pode ajudar a ampliar vasos sanguíneos e tubos respiratórios. Também ajuda coração e aqueles com asma problemas.

Qui vermelha com as suas qualidades de calor e de expansão, tem um número de benefícios. É bom para o sistema circulatório e respiratório e do sangue, que se expande vasos sanguíneos e outros tubos, melhorando assim a circulação ea respiração, especialmente para pacientes cardíacos e asmáticos. Ele também traz o aumento da energia em o sangue e ajuda a aliviar a sensação de fadiga ou fraqueza, levando a energia "doente" juntamente com as substâncias tóxicas e outros materiais residuais. Ele também pode ajudar aqueles que

são sensíveis aos alérgenos. Ela pode ajudar aqueles cujas vidas estão perto do fim ter um período mais longo na terra, e promover o renascimento da consciência.

Evite o uso de cores escuras, o que pode causar uma reação adversa. Se um per filho está sofrendo de uma doença sexualmente transmissível, não é aconselhável para tratar ele ou ela com chi, que é vermelho. Chi desta cor faz com que os micróbios que causar essas doenças se multiplicam em um ritmo rápido e também pode produzir uma doença inflamatória ou reação constritiva.130

Tangerine Chi

Ao usar laranja Chi, use sempre azul Chi pela primeira vez; para tonificar e acalmar o doente área do corpo, antes de aplicar a vitalidade da laranja.

Pálido tangerina chi com adição de branco pode ser usado, mas algumas áreas são inadequado para o tratamento por esta cor devido ao seu poder. Não use com a olhos (incluindo problemas de retina), coração, cabeça, garganta, cérebro (por exemplo sangramento em o cérebro) ou o baço.

Os grandes benefícios do intestino sobre a utilização de tangerina chi, mas esta cor deve ser usado com moderação em áreas como o plexo solar e umbigo. Problemas Apêndice deveria não ser tratadas com esta cor porque ela pode agravar o problema. Tangerina qui tem um efeito sobre o intestino, e também pode ajudar a devolver uma pessoa inconsciente para con- perda de consciência ou para estimular alguém que está morrendo.

Para o tratamento de certos tipos de câncer, tangerina verde escuro e escuro são adequados, pois da sua capacidade de destruir. Sempre evitar a cabeça eo coração, quando usando laranja.

Remoção forçada de resíduos, substâncias tóxicas, energia 'doente', vírus e bactérias

Dificuldades menstruais

Problemas de eliminação de resíduos

Liberando energia 'doente'

Composição de coágulos no sangue

Problemas dos sistemas urinário e respiratório

Doenças das articulações e do tecido conjuntivo

Resfriado comum

Problemas causados por alérgenos

Cistos

Amarelo Chi

Amarelo Chi tem uma ligação estreita com os nervos, os ossos e da medula óssea. É a cor do baço; no Taoísmo sentimos baço está envolvida na assimilação e processamento de alimentos eo apetite. Isso não significa comer muito, mas quando o baço é equilibrada do apetite será controlada.

Chi, que é de cor amarela é benéfica no tratamento de nervos, uma vez que promove re-crescimento. Ele também ajuda na reparação de fraturas e células. É bom para a saúde de ossos, tecidos e órgãos. Ele tem o poder de aumentar a produção de medula óssea ção.

Violeta Chi

Violeta Chi tem as propriedades de todas as outras cores. É usado para os tipos graves de sick-ness.

As qualidades encontradas em todas as cores estão contidas em qui roxo, por isso, é particularmente

eficaz para doenças graves. Mauve (lilás) chi que contém elementos de azul e verde, ajuda a restaurar órgãos e nervos afetados pela doença ou trauma.

Embora qui malva pode ser empregue em certos tipos de infecções graves, qui que é roxo escuro devem ser evitados quando as doenças do sistema respiratório estão presentes, uma vez que pode causar a proliferação de micróbios causadores de doenças.

Violeta Chi chi é o uso que é pálido branco / verde pálido ou branco / tangerina e, selecionando um de cada vez, com um movimento de escovagem, aplicar a toda a área da coluna vertebral e espe-

cialmente para a área onde está localizado o trauma.

Se qui púrpura é usado em combinação com outras cores, vai intensificar as suas qualidades e, se usado junto com o vermelho, tangerina ou amarelo chi pode ser perigoso, pois pode causar a proliferação indesejável de algumas células.

Violeta escuro eléctrico pode ser utilizado para tumores ou cancros. Sempre use o azul ou primeiro verde.

A fim de fazer uma área que se tornou fraco forte, malva mista com branco pode ser utilizado, mas para uso reforço muito rápido Cerisé misturado com branco.

Branco e violeta têm as propriedades de todas as cores Chi. A diferença é que violeta Chi tem um maior efeito de penetração e é mais fácil do que para assimilar branco.

Porque brilhante chi roxo tem sido posta em prática pela alma, que tem a capacidade de pensamento independente e da ação.

Energia ou chi, que vem do ar, da terra e do sol é chamado chi roxo.

Há um segundo tipo de qui com esta cor, mas ter mais de brilho - tem sido chamado qui púrpura brilhante e é derivada a partir da alma através da coroa da cabeça, o ponto ligado à Estrela do Norte ou Big Dipper.

Roxo brilhante chi só pode ser trazido para baixo a partir do universo através do ponto da coroa se o praticante tem sentidos altamente desenvolvidos, os efeitos da chi do ar, da terra e o sol depende do desenvolvimento da alma do praticante.

Em contraste com chi roxo, o chi que é roxo brilhante na cor tem uma muito maior potência porque pode ajudar na recuperação de nervos e órgãos que têm sido afectada por uma doença ou trauma. Este qui púrpura brilhante pode ser usado para remover infecção e para promover a cura rápida, mesmo em caso de doença grave.

Além disso, este qui foi dito possuir a sua própria consciência (Master Choa Kok Sui. Avançado cura prânica: 49)

Quando o câncer e outros tumores estão sendo tratados, use chi roxo brilhante, porque ele tem a capacidade de destruir. No entanto, de antemão, a área afetada deve ser energizado com azul pálido chi.

Não use brilhante chi roxo ao mesmo tempo como chi, que é amarelo, verde, tangerina ou vermelho porque vai intensificar e aumentar os efeitos dessas cores. Além disso, o uso de todas as cores escuras com brilhante roxo chi (ou precedendo ou após a sua utilização) deve ser evitado, pois isso irá produzir um resultado muito prejudicial. Como regra geral, use azul antes violeta elétrico.

Ouro Chi

Ouro colorido chi, que tem quase as mesmas qualidades brilhante chi roxo, é formado quando chi brilhante roxo encontra o corpo do espírito. A cor muda para cerise (vermelho pálido), quando este ouro colorido chi entra no corpo físico. No entanto, este é chi não tem tanta influência como o brilhante chi roxo, sendo mais suave e, portanto, menos eficaz como um agente de limpeza. Ouro colorido chi deve ser utilizado para o tratamento de uma área muito local, enquanto brilhante qui roxo pode ser in-
gados por uma área maior.

Baço

O baço é ligado ao plexo solar e o umbigo, o principal centro que conecta para todos os órgãos. Segurando a energia solar ou uma bola branca no plexo solar vai ajudar

Chi distribuir a todos os órgãos.

Se o plexo solar fica entupido o fígado eo baço também será bloqueado. O baço, a Porta da Vida e do umbigo estão todos ligados entre si, o umbigo ea porta de Vida sentar frente um do outro. Chamamos isso de uma ligação emocional. Muitas doenças são causadas por laços emocionais, as pessoas usar a psicologia para lidar com ele, que pode trabalhar para uma determinada

nível, mas toda a energia que acabaria por ficar preso nesta conjuntura principal ou plexo. Branco chi é feita principalmente em no baço, e antes de ser enviado para as várias partes do corpo, é dividido em suas formas coloridas de vermelho, verde, roxo, azul e tangerina.

Se o baço não é limpo, o sistema imunológico não será afectado, em conjunto com o produção de medula óssea. O sangue será sujo e doenças das articulações e tecido conjuntivo incentivado.

Cosmic Cura Chi Kung funciona muito bem com Chi Nei Tsang. O Cosmic Cura Chi Kung, Chi Nei Tsang e todos os outros Universal Tao pratica todos desempenham um papel único no trabalho para curar os corpos físico e sutil. Quando você combina estes três em sinergia, que lhe permite realizar muitas tarefas de cura. O baço (localizado sob do lado esquerdo da caixa torácica), centro de baço ou do umbigo pode absorver branco Chi directamente na frente ou para trás. O Chi será dividido em cor e distribuído para outros centros e seus órgãos associados.

Há uma coisa que eu sempre aconselho: o destinatário ou estudante deverá ser under a supervisão de um médico e que devem alternar entre a medicina do médico e do trabalho com a gente no Universal Tao. O médico deve ser avisados do que pretende fazer com o aluno.

Cósmicos cura planetária Cores

No Taoísmo nós dar a cada planeta uma cor que aumenta o poder de cura. Têm o Chart 'Planets' (localizado no início deste capítulo) na frente de você, olhe para o rel- planeta vante e feche os olhos. Segure o planeta em sua mente.



FIG. 5.3 Canalizar a energia planetária Cosmic no corpo.

Marte: Concentre sua atenção na estrela acima de você, vire os olhos para cima e olhar para cima a coroa. Mantenha a imagem de Marte e ampliar sua visão além da coroa, olhando para cima para o infinito. Veja o Luz Vermelha e, gradualmente, trazê-lo para baixo a sua cabeça cerca de 6 metros

acima de você. Formá-la em uma bola vermelha, uma imagem holográfica do planeta Marte brilhando seu vermelho

iluminar acima de você. Convide-o para escorrer a sua 'estrela' (localizada acima da sua coroa) e continuam a fluir em seu Tan Tien superior para processamento. Deixe-o fluir para o coração (ou T-2) e até as palmas das mãos. Vermelho e laranja luz também pode ser respirava através do sacro. Sinta o sacro pulsando e respirando a luz vermelha e laranja. 9 a Prática 18 vezes, descansar e agitar as mãos.

Venus: Torne-se consciente da estrela acima de você, vire os olhos para cima e olhar para o coroa e para o infinito, vendo a extensão de White Light. Aos poucos, trazer a luz para baixo a sua cabeça, cerca de 6 metros acima de você. Formá-la em uma bola branca, uma imagem holográfica

do planeta Vênus brilhando a luz branca acima de você. Convidá-lo a fluir para a estrela acima de sua coroa e continuam a fluir em seu Tan Tien superior, para processamento. Agora pode fluir para os pulmões livremente.

Saturno: O Luz Amarela de Saturn também podem ser absorvidos através da terra através as solas dos seus pés e períneo. Isto é para o seu baço. Siga como acima.

Mercury: O Light Blue de Mercúrio pode ser absorvida pelo centro da garganta. Isto é para seus rins.

Júpiter: O Luz Verde de Júpiter também podem ser absorvidos através da garganta centro. Isto é para o seu fígado. Siga como acima.

Resumo - Trabalhando com cores

(Practitioner para Student)

Há duas maneiras de se fazer este tipo de sessão de cura:

Uma maneira é se concentrar no local específico em seu próprio corpo, com as mãos e pedir a outra pessoa para fazer o mesmo. Juntos, você completar todo o percurso.

Outra maneira é se concentrar em seu próprio corpo de energia e pedir ao aluno para fazer o mesmo.

Traga um canal ou linha de baixo de seu corpo de energia em seu corpo físico e fazer o mesmo para o aluno. Mais uma vez, conclua as rotas juntos.

Por razões de clareza este texto apenas menciona um estudante e usa o sexo masculino; Nesta sessão pode, contudo, ser realizada com um grupo também. Antes de iniciar a sessão fazer alguma prática de meditação em grupo e warm ups.

1. Esteja ciente do Tan Tien e se conectar com o universo. Deixe o aluno sente-se com sua volta para você. Você está atrás dele. Esteja ciente de seu Sacro área e sentir o Chi; esperar que o Chi subir até a coroa e para o universo. Spiral o Chi para o aluno e seu próprio corpo de energia e ela vai passar para o reino físico.
2. Desenhe a luz verde com a palma da mão, empurre-o para a direita através do sacro e disperse a doença ao longo do outro lado do universo. Puxe a luz verde do universo através do sacro e empurre o Chi doente para o universo. Fazer este 6-9 vezes até sentir que o sacro foi limpo. Quando você puxa de volta parar o Chi verde no sacro do aluno, não há necessidade de retirá-lo de volta para você.
A luz amarela da terra vai ajudar a fortalecer o osso sacral. Visualize a sacro e revitalizar a estrutura óssea completa com luz amarela que passa para fora.
3. Esteja ciente do corpo de energia acima da Coroa; estender-se acima de sua coroa e canalizar para baixo a luz branca do centro do universo e a luz violeta do Estrela do Norte. Usando o seu "poder mental" pedir o interior do estrutura óssea para abrir, permitindo que a luz branca e violeta fluxo para a medula. Concentre-se no corpo de energia, você pode imaginar sacro do corpo energético e osso

estrutura para ajudar a guiar a energia interior e ver todo o corpo leve das profundezas dentro.

4. Em seguida, concentrar-se na Porta da Vida e do umbigo. Lave-os pela primeira vez através de verde luz, limpá-los. Desenhe o sinal verde da Porta da Vida até o umbigo, e depois empurrar para trás completamente. Para esfriar a Porta da Vida (se necessário), chamar a azul luz e empurrá-lo através do umbigo para os homens Ming, conectando com o universo. Então traga a branco ou violeta luz para baixo e ativar o Abaixo Tan Tien. Sempre ensinar as pessoas sobre o seu Tan Tien. É como um oceano e O corpo é como um bambu oco. O bambu pode trazer a água para cima. Deste jeito energia nunca vai secar.
5. Concentre-se no Solar Plexus e Chi Chung (T-11). Mais uma vez, chamar a o verde luz, espiral-lo, usá-lo para lavar, então energizar com a luz branca e violeta. Como antes, sempre permitir que a energia para transmitir através de ambos os pontos completamente.
O plexo solar tem todas as emoções. Quando se trabalha no plexo solar, o coisa mais importante a lembrar é para ligar o 'traseiro' para a uni-verso. Literalmente, não há fim para essa conexão. Apenas permitir que o Chi vir todo o caminho e, em seguida, puxe-o para trás ligeiramente. Basta limpar o caminho. Permitir as informações para condensar; permitir quaisquer imagens para manifestar e, em seguida, liberado. Em seguida estabilizar a energia. Imagine a Chi-Field envolvendo a pessoa como um grande protetor bolha. Refresque-se com o azul.
6. Vá para a Coração eo Shen Dao (T5 / T6). Desenhe no verde acender, empurre-o através de e repita várias vezes. Agora, digitalize o coração com a palma da mão, sentindo o seu força, em seguida, selecione um tom adequado, ou seja, não muito escuro. Envie o vermelho luz através de o coração para fortalecê-la.
Arrefecer qualquer excesso de calor no coração, rubor baixo e para fora, usando azul cor. Desenhe no branco Chi, empurrá-lo até o Asa de Ponto (T5/T6). Energize o centro na parte de trás do coração usando violeta e dourado Chi. Imagine o coração rodeado por uma aura dourada.
7. Mova-se para o Garganta Center, lavagem através de C-7, utilização azul primeiro a luz abrir e limpá-la e, em seguida, verde luz de limpar.
8. Em seguida ative o meio das sobrancelhas. Concentre-se no meio das sobrancelhas, em seu próprio corpo. Usar amarelo dourado Chi; usá-lo para nivelar e estabilizar o meio das sobrancelhas. Lave tudo o caminho até a parte de trás da cabeça. Energize com luz dourada violeta.
9. Prossiga até o terceiro olho no meio da testa. Conecte-se ao Kun Lun na parte traseira da coroa. Nivelar por ambos os pontos usando o pálido luz violeta. Energizar com branco elétrico ou luz dourada.
10. Concentre-se no coroa. Usar violeta ou dourado a entrada de luz e nivelar todo caminho para baixo através do canal central, deixando o corpo na períneo. Esfriar o sistema de luz azul envolvendo todo o corpo.
Quando as pessoas têm uma infecção grave, devem consultar um médico. É comum para infecções levar um longo tempo para esclarecer hoje em dia, mesmo quando o uso de antibióticos.

Há duas maneiras de lidar com isso; alopaticamente ou naturalmente. As práticas taoístas estão em grande conflito com 'contemporânea (ou seja, não alternativa / natural) con-Oeste conceitos. Os conceitos ocidentais recomendar um curso completo de antibióticos. Usando o teorias de Chi Kung, um bebê, por exemplo, iria absorver antibióticos naturais através da ossos. Prática alopática ocidental considerar antibióticos como remédios milagrosos. A única "Maravilha" é quando eles vão perceber os muitos efeitos nocivos que ele tem sobre o corpo? Os bebês que foram "alimentados" com antibióticos freqüentemente sofrem muitos órgãos relacionados

problemas no momento em que atingem 20 a 30 anos de idade. O pior é que eles são dadas para as crianças quase todas as vezes que eles ficam doentes. Se você digitalizar (cosmicamente)

plexo solar, timo e baço de uma pessoa assim, a área se sente como um oco vazio. Isto significa que o sistema imunitário não é totalmente funcional. A mesma coisa aplica-se a Aids: o sistema imunitário já não funciona. Qualquer vírus pode entrar na corpo - a medicina não pode matá-lo. Não há nada de "lutar com".

Em minha experiência e seguindo minhas próprias experiências, em circunstâncias como a acima das minhas próprias práticas são as seguintes: Eu limpo meu cólon, existem algumas maneiras de fazer

que. Eu comer fibras, vegetais, especialmente as de folhas verdes. Eu como uma grande tigela de vegetais

sopa. Eu também adicionar coisas como cebola, abóbora, cenoura e repolho, que irá dar-lhe um sabor doce. Eu não comer carne e beber muita água. O cólon é limpo

dentro de dois dias. Eu também escovar a pele, que é um bom desintoxicante. Os legumes irá proporcionar que os hidratos de carbono naturais são digeridos e absorvidos muito rapidamente. A

dieta saudável é composta de muitos alimentos naturais integrais. É "alcalino", em oposição a 'ácido'

base. Eu também uso o 'colema' que eu sinto é o melhor limpador.

Capítulo VI

Sessão de Cura Individual

A sessão de cura individual incorpora todas as técnicas que você usou anteriormente e consolida-os para utilização na base de um-para-um. A sessão compreende o depois de três partes:

A. Todo-Poderoso Knife (Faca Chi)

A faca todo-poderoso pode ser usado para quaisquer problemas de saúde. Podemos carregar a faca com energia Yin ou Yang. Cobramos a faca todo-poderoso na maioria das vezes com energia Yin. Yin é a energia fria e é utilizado para qualquer inflamação, dor ou calor. Yin é usado para quebrar doença. Carregue a faca todo-poderoso com Yang para o fortalecimento, derretendo ou expulsão. Apenas usar o Yang quando existe nenhuma dor.

B. Energização e ativar o sistema imunológico

C. A limpeza dos órgãos internos

A. Todo-Poderoso faca



FIG. 6.1 Poderoso Chi faca

Desde o alvorecer da idade e da nossa descida para o reino material, temos construído, fabricadas e utilizadas ferramentas para facilitar o progresso dos acontecimentos. Eles são uma extensão de nós mesmos que nos permitem melhorar, mofo e ampliar a nossa natureza intrínseca como seres lúdicos curiosos.

Temos usado implementa para ajudar a nutrir, proteger e nos divertir e ainda nosso progresso na tentativa de compreender o "como" e "porquê" da realidade existencial. O faca tem servido como um meio para esculpir o nosso caminho para o presente. É uma simples, mas poderoso "amigo" e deriva tanto poder como queremos emprestá-lo.

Seu projeto pode consistir em qualquer combinação dos cinco elementos (Terra) que, quando combinado com Universal (Céu) e Cosmic (Man) forças, fornecer uma unidade de energético substância que recebe e transmite a ampliação, propósito e poder de acordo com a vontade humana que a rege. 'Chi Faca "e" Powers of Ten' adotar os preceitos da uma existência verdadeiramente mágico. Quando chegamos ao nosso destino, vamos perceber que temos na verdade virou "a roda da lei". Para alcançar este fim, terá concluído o ciclo e devolvido para o início da viagem. Vamos entender que a simples coisas da vida, como a faca, conter a mesma quantidade de energia como o estado da arte da tecnologia.

Estamos todos voltando para o Jardim do Éden. Complexo telescópica e microscópica equipamento agora nos permite ver a verdade:

"No interior não tem exterior; fora não tem dentro".

Eles são um na mesma coisa. Quando eles se juntam, vamos realmente entrar no Reino de Deus.

Esboço da Prática

1. Segure a faca na mão direita (esquerda, se você é canhoto). Segure o outro lado perto seu corpo, com o polegar eo dedo indicador comovente. Projetar a faca Chi tão grande quanto o universo ', longa e grande - chegando a Heaven'. Os ossos do seu braço são ocas e "bottom" é selado no ombro. Sinta-los 'encher e embalar "com o poder vinda de cima.
2. Em seguida, dê o comando: "O poder vem do leste. Esta faca Chi tem o poder de dissolver toda a energia negativa, a doença ea má sorte. Por minha solicitar, por favor cumprir a ordem agora. " Espere até que você sinta que o seu braço e a faca são pesados e cheios de Chi.

Problemas oculares

Usar o polegar eo dedo indicador para manter os olhos bem abertos.

Você segura a faca como segurar uma caneta,

De 3 a 6 cm do olho. Use o dedo mindinho para alavancar e apoio.

ATENÇÃO!

NÃO usar uma faca. THE MAS-TERS De grande utilidade EXPERIÊNCIA RITUAL bisturi FACAS TIPO.

O estudante deve USO DO "Mão da espada" DEDOS (p.76, fig. 4,24).

FAZER NÃO Use objetos pontiagudos Perto dos olhos.

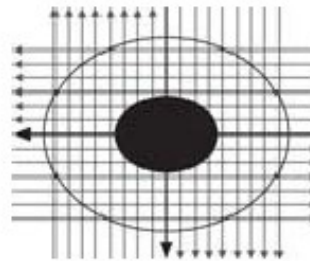


FIG. 6.2 Segure a faca 3-6 cm. do olho.



Chi faca - "Faca Todo-Poderoso" ajuda a todos de olho problemas ". Corte cima e para baixo e para os lados na atravessar padrão 'através' o olho completamente. Diga o estudante para mover o olho esquerdo e para mover lentamente

à direita como você cortar com a faca Chi. Quando eles mover seus olhos para a direita, mova a faca Chi a esquerda. Lembre-se de que a faca é usada para "Cirurgia energética" e nunca deve fazer entre em contato com o próprio olho.



"Fatia" do olho em direção à lado direito para 50 a 100 movimentos faca e fazer o mesmo para o lado esquerdo.

FIG. 6.3 "Todo-Poderoso Chi Faca ajuda olho todos os problemas."



"Todo-Poderoso Knife, por favor, destruir todos os tipos de feridas, verrugas e tumores ". Corta-se, para baixo e lateralmente no padrão transversal através da parte que tem a 'condição'.

FIG. 6.4 "Todo-Poderoso Knife, por favor, destruir tudo tipos de feridas, verrugas e tumores ".

O todo-poderoso faca pode ser usado para qualquer problema no corpo. Siga o mesmo procedimento para a realização "cirurgia energética" para fora em todas as partes da anatomia. É especialmente bom para a reparação de tecidos moles, incluindo o cérebro.

Quando você sentir que a faca Chi está cheio de doentes Chi, contador espiral no sentido horário e descartá-lo até o chão. Quando você sentir que a faca é 'vazio' carregá-lo com Chi de do universo.



B. Energização e ativar o sistema imunológico

Em casos de doença grave, você vai querer fazer esta técnica muitas e muitas vezes, ser- porque é essencial para estimular-sistemas de defesa do corpo. Esta técnica é também benéfico para a debilitação e infecção. Você também pode querer fazer isso em um preventivo maneira.

A activação do sistema imunitário sempre em envolve a estrutura do osso, especialmente o ossos redondos nos braços e pernas e os planos ossos do crânio, mandíbula, caixa torácica, quadris e coluna vertebral.

Todos estes estão envolvidos na produção de glóbulos brancos. O timo e a baço são de especial importância para a im- sistema imune, porque eles estão envolvidos com programação e treinar os glóbulos brancos (Chamados de células T) para fazer o trabalho direito. A lin- fático sistema está envolvido na remoção resíduos tóxicos a partir do corpo, que, por conseguinte, é benéfico para estimular o fluxo de linfa como bem. Este é o melhor feito em combinação com Chi Nei Tsang. Para mais detalhes consulte o Chi Nei Tsang Livros.



FIG. 6,7 Células feliz.



FIG. 6.6

Toque no topo do esterno para ativar os Thymus.

Se você trabalha em um one-to-one base, em primeiro lugar per- formar a sessão de limpeza geral, onde você 'Derramar energia "sobre a outra pessoa. Depois disso usar as mãos, puxando e empurrando-Chi completamente. Lembre-se de empurrar a energia de todo o caminho e conectá-lo com o universo além. Pergunte ao seu aluno a se concentrar na áreas que estão tratando, de preferência por orien- do-os, tocando cada ponto que você vá.

Esboço da Prática

Orientar o aluno como você praticou juntos. Trabalhe com o seu corpo de energia próprio e dizer ao estudante para trabalhar com a deles. Presumindo que você já tem feito o conjunto anterior de geral cura, você pode começar com o cóccix.

1. Esteja ciente de seu Tan Tien e se conectar com o universo. Direcionar o Chi até o dedos. Toque em seu cóccix com os dedos, concentrando um feixe de luz branca na a ele. Imagine o sacro abertura e a luz branca streaming de dentro, correndo-se a coluna e fluindo para fora ao longo de todo osso estere. Transferir a sensação de Chi no cóccix até o universo, multiplicá-lo e orientá-lo para o seu corpo de energia.

2. Sempre estar ciente do Tan Tien eo universo em primeiro lugar. Atrato a luz amarela; espiral e condensar a cura luz na ponta de seu fin-FIG. 6.9 Toque no Sacrum.

gers, mover os dedos para cima para tocar no sacro. Enviar um feixe de Chi amarelo para o sacro, dirigindo-se a coluna vertebral. Isto irá estimular a produção de células vermelhas do sangue. Se você não tem certeza se

você é capaz de enviá-lo direto para a medula, imagem da medula ou emitir o Chi de os dedos, e, ao mesmo tempo que se concentram na medula óssea da energia corpo. Transferir o sentimento de 'Bone Chi' up para o universo e para baixo para a energia corpo.



3. Vá para a coroa, regando-a com a luz violeta. Em seguida, espalhe a partir da coroa ao longo dos ossos do corpo. Repita várias vezes. Instruir o aluno a sentir-se a estrutura óssea de respirar. Pergunte a ele / ela para estender-se a partir da coroa para a Big

- Dipper e North Star, canalizando para baixo a luz vermelha e violeta para a glândula timo.
4. Continue até a garganta, acariciando-se com as palmas das mãos, usando a cor verde para mover o linfa para baixo para a parte de trás do coração. (Nunca se derrame para o cabeça. Apenas orientar a linfa para baixo).



A.

B.

FIG. 6,10 A. Canalizar a Luz Violeta do Norte.
B. Use as mãos para trazer o fluxo de linfa de volta para o coração.

5. Prossiga para os nódulos linfáticos nas axilas e em todo o esterno. Próxima ativar os gânglios linfáticos na virilha. A partir da virilha você orientar a linfa até o umbigo centro (não para baixo onde ele vai ficar preso nas pernas).
6. Retornar para o centro do umbigo. Envie o interior profundo de energia, energização dos gânglios linfáticos na parte de trás. Puxe para trás, puxando a energia verde, expulsando os resíduos de produtos que estão presos nelas.



A.B.

FIG. 6,11 A. Ative os gânglios linfáticos nas axilas e na virilha.
B. Energizar e lave os gânglios linfáticos no umbigo.

C. Limpeza da técnica de órgãos internos

Cura algumas doenças comuns

Esta sessão pode ser usado para qualquer tipo de doença e realizada com qualquer número de alunos. Pode ocorrer em um singular, emparelhado, grupo pequeno ou grande base grupo. Os números podem variar de uma pessoa, cem, mil, dez mil, ad infinitum. É mais provável que uma corrente energético maior será criado em muito maior grupos. No caso de curas "massa", sempre haverá um 'guia' ou 'maestro', a abrir o canal para os estudantes a seguir. No caso de práticas de solo que você vai de é claro, ser o guia. As instruções a seguir foram estabelecidos em um one-to-uma base.

Ao ligar para o céu, a terra eo seu aluno, você vai maximizar o wholistic potencial de cura para seus corpos físico e sutil. Recomendamos que você gasta cerca de 20 minutos sobre a cura geral antes de passar para as práticas mais localizadas de esvaziamento e limpeza centers, sistemas e órgãos do corpo, contidos neste capítulo. Recomendamos que você gasta entre cinco a quinze minutos em todas as estes. Sempre realizar a prática Água Sagrada ou Chi antes.

É importante lembrar que se não houver energia em seu Tan Tien, em seguida, não haverá energia de trabalhar. "Ligar o Tan Tien eo Universo" meios ligar o centro para a fonte infinita do universo, o Tao. Quando você fazer a conexão que você acessar este poder. Sempre mantenha o seu centro, que é o único coisa que é verdadeiramente seu. Mantenha o fogo quente e em espiral. Quando você estiver ciente de sua Chi, você pode direcionar a luz celestial diretamente para o seu corpo de energia e, em seguida, para o aluno.

Princípios Gerais

1. Empurrar e puxar a energia através do corpo do estudante. Empurre e dispersar os doentes energia para o universo e para os planetas, onde será transformado e reciclado.
2. Puxe a energia de volta e impedi-la entre si e para o aluno.
3. Espiral a energia anti-horário até que o verde luz mistura e limpe o energia doente. Espiral e lave a energia para baixo na terra.
4. Espiral com azul luz; vê-lo misturar e liberar a energia dentro do corpo do estudante. Espiral esta energia para o chão.
5. Energize o aluno com branco ou violeta luz.
6. Você também pode usar as duas mãos para o canal Chi quando você empurrar e puxar "através do corpo.
7. A energia pode ser introduzida para a zona do corpo afectada pelo movimento da mão no sentido horário, em forma de espiral.
8. Mover a mão para a esquerda com um movimento em espiral para limpar, lavar e remover energia a partir da área de tratamento. Após isso, escove para baixo todo o corpo, para dirigir o energia doente na terra.
Use um movimento em espiral anti-horário, a fim de limpar, então expulsar o energia.
Use um movimento no sentido horário para trazer energia e outra anti-horário para levá-lo para fora.
9. Quando você começar a empurrar, puxar e varrendo, você pode sentir resistência na corpo. Como você progressos ea energia centers aberto, esse sentimento vai diminuir.
10. Há muitas combinações de cores que podem ser aplicadas a várias partes do corpo. Quando você começar a prática, para manter a base "azul, verde, branco, violeta e azul ' fórmula. Quando você está trabalhando em uma área específica, você pode manter este livro por perto,
ou escrever "receita de cor 'um pouco antes de começar. Desta forma, você será capaz de relaxar sua mente.
11. "Empurrar e puxar" é como ventilação e exaustão do corpo, quando você folheie suas mãos na frente de seu rosto, ela terá um efeito de resfriamento. A ventilação permite que a estagnada, energia doente para deixar o corpo.
Abaixo está uma lista de órgãos do corpo em relação à sua tendência para "calor loja. Eles estão listados em ordem decrescente, ou seja, o chefe é o mais quente:

Cabeça, coração, fígado, pulmão, estômago e baço, intestino grosso e intestino delgado, rins e dos órgãos sexuais (que ficam quentes quando excitada).

Esboço da Prática

Com uma posição entre a maior parte dos órgãos internos, o plexo solar actua como uma espécie de centro de compensação de energia gerada pelas emoções. Também se encontra entre

os centros energéticos inferiores e superiores.

1. Digitalização; pedir o poder de olhar para as células.
2. Empurrar, puxar e dar o comando "Dispersar". Empurre até que você sinta o plexo solar clara e aberta.
3. Espiral verde Chi-horário. Fale com a energia doente, diga a ele para "sair", você vai levá-lo para "um lugar melhor, onde ele vai ser feliz". Dê o comando, "Out".
4. Espiral azul Chi-horário, expulsando qualquer doença restante. Orientar o energia doente na terra.
5. Spiral e varrer Chi Blue-verde e vermelho para o plexo solar, varrendo o ou-Gans. Se o paciente está esperando um bebê, tem uma infecção ou hemorragia no intestino área, não use este método.

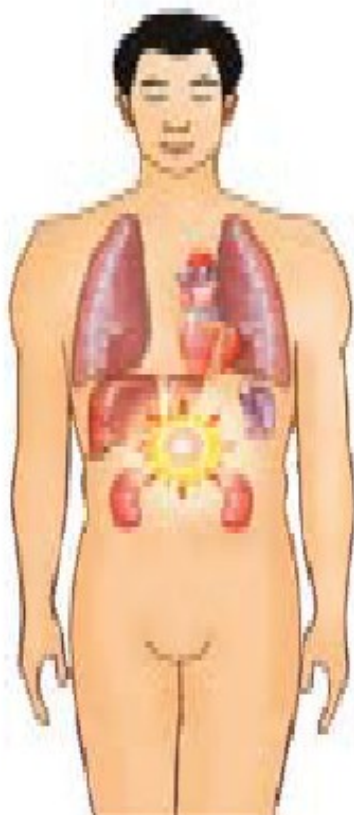


FIG. 6.12
Espiral Verde Chi horário
no umbigo.



FIG. 6.13 Carregue suas mãos com Chi -
projetar os ossos da mão para o Universo
e senti-los encher e embalar com Chi.

Trabalho sobre a limpeza do órgãos. Digitalize a pessoa e ver quais partes estão quentes. A Muita gente vai ter um superaquecimento do plexo solar, o que significa que esta área irá require um monte de atenção. Você vai se sentir o calor quando você digitalizar.

Você pode limpar os órgãos de "empurrar e puxar". Imagine o órgão e empurrar; sentir suas mãos são muito "longa", estendendo-se através dos órgãos e alcançando o universo. Projetar toda a energia doente para a terra e para o universo. Usar sua intenção de orientá-la para a terra e para os outros planetas do sistema solar, onde será processada e reciclada. Puxe a volta da energia universal para o seu-auto; empurrar e dispersar toda a energia negativa para universo. Puxe, quando você puxa o Volta Chi passado, a estudante, parar no meio de vocês dois. Empurrar, puxar, empurrar e puxar, até você sente a energia ou o poder. Pergunte: "Dê-me o poder de ver". Sinta o seu Chi entrar nos órgãos com facilidade.



A.

B.

FIG. 6.14

A. Estender através do plexo solar e alcançar o universo.

B. "Limpe e energize com Green" - empurrar e puxar para ajudar a soltar o plexo solar. Espiral sentido anti-horário com uma luz verde. Misturar-se com a energia doente e guiá-lo para o chão.

Limpe com luz verde. Espiral anti-horário. Sinta a luz verde se misturar com a energia doente. Empurre e puxe até sentir a energia do plexo solar começa a dispersar. Espiral a energia anti-horário e guiá-lo para o chão.



A.B.

FIG. 6,15 A. "Push and Pull" para ajudar a dispersar a energia do Plexo Solar.
B. 'embutida e estabilizar com a Ocean Blue'-Picture energia doente azul e nivelado para a Terra.

Enxágue e lave com luz azul. Imagem oceano azul e lave para a terra. Ver e sentir o plexo solar tornar-se mais limpo. Lave a energia doente para a terra.

Agora limpar todo o corpo novamente. Com todos os órgãos: a partir do pulmão, coração, fígado, vesícula biliar, pâncreas, baço, estômago, intestino delgado, intestino grosso, rins e órgãos sexuais. Limpe todo o caminho para a Terra. Quando você limpa o plexo solar e todos os outros órgãos de remover toda a energia emocional negativa.

Energize o baço, fígado e rins com luz azul ou branca. Então projeto verde, seguido por uma luz laranja para os núcleos de fígado e nos rins. Limpe com o verde e luz laranja e estabilizar com luz azul.

Trabalhar na de volta do baço e rins. Energizá-los com a luz azul e branca. O baço é à esquerda do aluno e os rins à direita e à esquerda. Todos eles ajudam a limpar o sangue. Espiral da energia no sentido horário no baço. Veja-o em seu meio das sobrelanceiras. Ver as células e em espiral da luz neles. Dê o comando "Fica". Isto é muito importante, que garante que nenhuma das células esconder da luz deslumbrante que você é enviando. Dê o comando novamente. Em seguida, estabilizá-los com a luz azul. Imagine os rins e ver as suas células e sentir a luz azul vai para dentro das células.

Trabalhar na Fígado no lado direito do aluno. Sorrir e rir para o fígado e ver todas as suas células. Dê o comando "Fica", em seguida, enviar a luz de cura. Enviar em azul ou branco (energizar), seguido pelo verde (energizar e limpar), azul (lavar e estabilizar), violeta (recarga e reprogramar) e azul para estabilizar novamente.

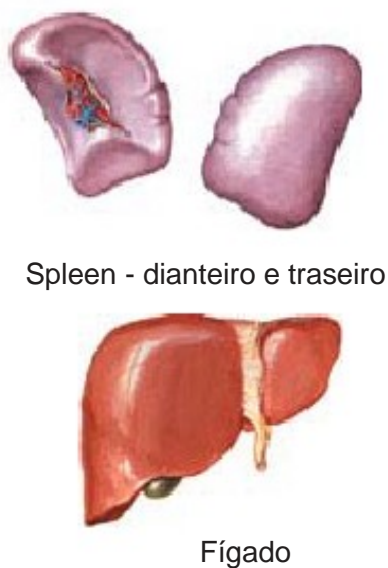


FIG. 6.16 "Push and Pull" para ajudar a dispersar a energia do fígado e baço. Limpe com Verde e lave e estabilizar com o azul. Lave a energia doente para a Terra.

É essencial que você sente e converse com toda a energia doente. Se o aluno é saudável, então você vai sentir a sua 'light'. Pergunte a seu corpo energia para lhe dizer onde ele precisa de algum

cura. Envie-nos "radar de luz". Transmitir a luz verde e liberar para a terra. Quando você sentir que a energia está se acumulando, começar a espiral mais. Empurrar e puxar e dar o comando para a energia doente para sair.

Quanto mais você limpa, mais você curar. Informe o seu aluno a praticar em casa depois a sessão, em um prazo acordado. Você pode, então, realizar 'ausente ou à distância' cura, ligando estrela pessoal de cada um, o corpo de energia e do universo. Com o tempo, você vai dominar as técnicas, imprimindo-lhes a sua própria maneira. Eventualmente, sintomas desaparecer, como os bloqueios são apagadas eo fluxo retornado.

Limpeza da Medula Espinhal

Sempre purificar a medula espinhal, o que protege o corpo inteiro do dis-facilitado e energia negativa, tanto física quanto psíquica. Quando você abre o medula espinhal e do plexo solar você pode liberar muitos bloqueios de energia. Varrer a mão no sentido horário para energizar a coluna com ou / ou uma combinação nação; azul, verde, branco e ultra-violeta. Então espiral no sentido anti-sábio e escovar a coluna para baixo para o chão. Continuar varrendo até que você sentir que a medula espinhal ter arrefecido. Lembre-se de não usar laranja ou Coluna vermelho.



Limpeza do sangue (Pulmões)

Trabalho chi pálido verde / branco e tangerina / branco como agentes de limpeza para o sangue. Doenças do sangue e as artérias podem ser tratados. O primeiro qui energiza os pulmões e quando o sangue passa por eles, leva no chi, tornando-se assim purificada. A vantagem é, então, transportado para o resto do corpo enquanto circula no sangue. Sério As infecções podem ser tratadas desta maneira, no entanto, a técnica não deve ser usado em mulheres que estão grávidas.



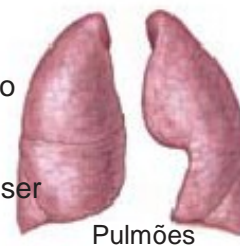
A.

B.

FIG. 6,17 A. Limpeza do sangue e esvaziando os pulmões.
B. Conscientize-se seus três Tan Tiens. Conecte-se ao Universo e pedir "o poder de ver".

Esboço para limpeza do sangue / Pulmões

1. Digitalizar o aluno.
2. Empurre através e abrir os pulmões de trás para a frente.
3. Quando os pulmões precisam receber energia, use verde pálido / branco seguido por pálido tangerina / branco qui início na parte da frente e movendo-se no topo da traseira.
4. Para fazer com que os pacientes fracos fortes, cerise / branco chi pode ser em-
gados como isso vai trazer a energia para os pulmões.
5. A purificação do sangue é efectuada por o fígado, os rins e baço. Use branco chi para trazer energia para essas áreas, após a primeira empurrar e puxar por eles.
6. O sangue requer uma grande quantidade de limpeza numa base regular.
7. Energize com branco Chi. Os germes só pode crescer no escuro.
"Encha-se com a luz '.



Circulatório / Coração Sistema Geral

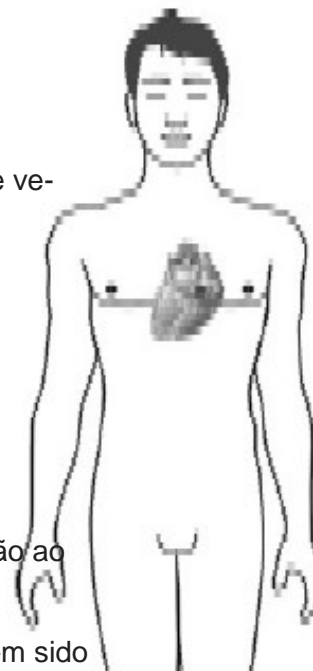
Um dos problemas básicos relativos à circulatório sistema e coração é hipertensão e hipotensão. Mais uma vez, o sacro eo plexo solar estão envolvidos. O sacro controla os ossos, indiretamente, estimula a medula e enhances a qualidade do sangue. Sangue bom é como correr a óleo do motor mais alta qualidade através do motor de um motor de veículo.

(No âmbito do Sistema Tao Universal também temos a visão que o sacro controla o Chi-pulso. Se houver suficiente Chi o coração não tem que trabalhar tão duro, porque o Chi impulsiona o sangue).

O plexo solar se relaciona com as emoções, afetando o coração por meio de dois mecanismos:

- Pode afetar o coração diretamente, causando rítmica perturbação ou de pressão em torno do músculo cardíaco
- Falha no fígado ou do trato digestivo, levando a uma alta níveis de colesterol ou de gás que empurra para cima em direção ao coração dos intestinos e as causas de calor indesejado e pressão.

Limpeza do Plexo Solar irá melhorar essas condições. Se você tem sido treinados em Chi Nei Tsang você pode usá-lo em combinação com o Cura Cósmica técnicas.



Específico

Trabalho sobre o músculo do coração:

Limpe o Plexo Solar, conforme descrito acima. Empurrar e puxar com verde e azul.

Desintoxicar o fígado, lave com o verde.

Aumentar com a luz branca e violeta.

Use o dedo para trabalhar na parte direita superior esquerda e inferior do coração.

Lembre-se que o músculo do coração é muito delicado.

Você desenha a força, você espiral e você empurra.

Estabilizar com branco.

Para utilização alargada azul coração.

Cuidadosamente use a luz vermelha para equilibrar o sangue e abrir os vasos sanguíneos.

Varrer o sacro com verde, vermelho e azul.

Varrer o plexo solar com verde, azul, vermelho, branco e violeta.

Energizar e resfriar o centro da garganta, usando azul.

Trabalho sobre hipertensão arterial (pressão alta):

Adrenais / rins hiperativa muitas vezes causam a hipertensão. Limpe o plexo solar em primeiro lugar, porque as glândulas supra-renais (T11) estão conectados a ele. As glândulas adrenais produzem adrena-

linha, o hormônio que estimula o coração a bombear. Glândulas supra-renais hiperativa vontade eventualmente afetar o coração.

Tune-up a Porta da Vida, com azul, acalmando-a.

Tire a pressão do coração, use verde.

Energize o coração, use violeta.

Lave-se da cabeça aos pés com azul;

O problema básico com hipertensão é que o Chi sobe e não pode descer.

Trabalho sobre o sacro, usando laranja e amarelo.

Trabalhar em hipotensão (pressão arterial baixa):

Na hipotensão a Porta da Vida e T11 são hipoatividade.

Primeiro limpar o Plexo Solar, este foco o tempo em remover blocos ou energia presa.

Energize a Porta da Vida, com o verde eo vermelho.

Energize o Sacrum (mesmas cores).

Energizar a base do crânio com verde e violeta.

Dores de estômago

Passa suas mãos sobre o paciente e escovar todo o abdome, especialmente o plexo solar, umbigo e abdômen inferior. O umbigo deve ser tratada com uma combinação de verde e azul, e azul deve ser usado no fim de firmar a energia.

Se os problemas persistirem: A) Tratar com Chi Nei Tsang B) Procure o conselho de um qualificado médico.

Aliviar a dor: Azul Chi

Chi que está associado com as cores azul e verde pode ser utilizado de maneiras diferentes.

Enquanto verdes chi atos de liberar energia que se tornou 'doente' e 'preso', azul chi pode actuar como um analgésico devido à sua capacidade para reduzir a intensidade da dor.

1. Empurrar e puxar a através da parte afetada para o universo ou terra aos doentes energia até um alívio parcial é atingido.
2. Uma grande quantidade de pálido azul / branco chi junto com verde pálido / branco chi deve ser utilizado para transmitir energia para a área do problema.
3. Para o alívio da dor, utilize pálido chi verde / branco e pálido tangerina / branco chi em virar.

Energizar significa desenhar o Chi para a parte que você deseja receber cura.

Limpeza significa empurrar energia através da parte afetada e enviá-lo para o universo. Puxe o novo de volta Chi na mesma área. Luz verde Chi é usado em afrouxando e limpeza órgãos delicados como os olhos eo cérebro.

Dor de cabeça: Luz verde esbranquiçada e luz azul esbranquiçada Chi

1. Para verificar se há áreas que estão congestionadas ou com falta de energia, os olhos, os templos, a espinha e na área do plexo solar devem ser verificados. Além disso, a coroa, no meio das sobrancelhas, testa e parte de trás da cabeça e pescoço.
2. Os olhos e as áreas do templo deve ser escovado para baixo quando a dor de cabeça é porque de fadiga ocular e, em seguida, liberado para o chão.
3. A cabeça inteira, especialmente a seção dolorosa devem ser escovados e, em seguida, pálido verde / branco, azul / branco e roxo pálido / branco Chi usado para trazer energia para a área.

Dor de cabeça: Luz esbranquiçada Azul Verde e Violeta Chi

1. Pessoas que sofrem de dores de cabeça prolongadas ou crônica incluindo os tipos denominadas "dores de cabeça da enxaqueca" têm um acúmulo anormal de energia em vários partes de seus corpos. Começando com o plexo solar, essa energia segue uma rota até o coluna vertebral e daí para o pescoço e cabeça. Como resultado, o sangue várias vasos na cabeça expandir, causando dor na região da cabeça. Tensão mental e emo-distúrbios adicionais costuma causar esse tipo de dor de cabeça.
2. Use um movimento de empurrar para limpar e abrir o plexo solar e áreas de fígado. Primeiro usar chi azul / branco e, finalmente, malva / branco pálido verde / branco, em seguida, pálido trazer energia para a área do plexo solar.
3. A fim de enviar o 'doente' qui vermelho para o chão, escovar longo da coluna vertebral.
4. A parte de trás do coração pode ser aberta empurrando completamente a fim de remover o sujo Chi. Em seguida, trazer energia para o coração usando pálido verde / branco e roxo. Use o seu mente para ver o centro do coração expansão e abertura.
5. Escova para baixo o chi suja da área de cabeça e enviá-la para a terra.
6. Use uma combinação de energia verde pálido / branco, azul e roxo para trazer para a parte de trás do a cabeça, o ponto da coroa e da testa.

Dor de dente: Luz verde esbranquiçada e azul Chi

1. Escova para baixo a área com pálido Chi verde / branco.
2. Energia devem ser trazidos para a área com verde pálido / branco, lilás / branco e azul Chi.

Ossos quebrados: Chi laranja-amarelo

Para qualquer coisa relativa aos ossos sempre ativar o sacro. Luz Chi amarelo-alaranjado é usado para incentivar os ossos quebrados para tricotar rapidamente, Chi, que é amarelado pálido tan-

Gerine podem ser empregues. O sacro atrai o Chi amarelo-alaranjado; sentir a oito buracos na respiração óssea. O Chi amarelo-laranja entra, as transferências até à coroa e é enviado para o universo a se multiplicar.

1. A área de fratura deve ser escovado com uma combinação de verde pálido / branco e tangerina pálido / branco chi.
2. Para promover rápido tricô de fraturas, um tratamento diário com pálido tangerina Chi misturado com branco pode ser empregue, na proporção de 7:1.5:1.5 de branco (para o centro), amarelo e tangerina, respectivamente. Empurre através de e escove a sacral e umbigo áreas, usando uma cereja (luz vermelha) Chi misturado com branco.

Voltar lesão: Luz esbranquiçada azul e verde violeta Chi

1. Digitalizar o aluno a ver quais partes estão congestionadas.
2. Use chi que é pálido branco / verde pálido ou branco / tangerina e, selecionando um de cada vez, com um movimento de escovagem aplica a toda a área da coluna vertebral e, especialmente, para a área onde está localizado o trauma.
3. Para trazer a energia para a área danificada, use uma combinação de azul / branco, verde pálido e roxo.
4. Branco qui deve ser utilizada com um movimento de escovagem, tanto a parte de trás e da frente a área do plexo solar.

Infecção e inflamação: Luz Verde Chi

Tratar a área danificada com verde e tangerina / branco chi, usando um movimento de escovação. Para o coração eo baço, estas cores devem ser substituídos por verde e roxo.

Trazer energia para a área com o uso de malva, branco, tangerina, verde e azul e reforçar a imunidade natural do corpo.

Cistos: Luz verde e azul Chi

Durante o decurso da sessão, passar repetidamente as mãos sobre o paciente corpo. Tratar a área do plexo solar com uma combinação de verde e azul chi. O cisto pode ser removida com uma faca chi, em espiral no sentido horário com verde e tangerina chi; movendo a 'preso' qui vermelho para fora do corpo e imobilizando-a na terra. Depois, azul chi deve ser utilizado para obter um efeito calmante, enquanto o verde e tangerina também pode fornecer

energia. Para obter o máximo benefício, as sessões devem ser três vezes por semana.

Como os alimentos que contêm uma grande quantidade de ingredientes altamente condimentados tem um monte de chi vermelho, estes deve ser mantido a um mínimo. O paciente deve usar o Sorriso Interior para acalmar e equilibrar sua / seu estado emocional.

As vezes é necessário para varrer 100-200 vezes, para resfriar a área afetada. Digitalização ning irá permitir que você faça uma leitura de temperatura. Se a área ainda está quente, em seguida, continuar varrendo até que ele atinja uma temperatura satisfatória.

1. Escovar pode ser feito com azul ou verde Chi.
2. Empurrar e puxar pela parte afetada, varrendo o baço com verde e azul. Limpe e lave bem.
3. A área do plexo solar pode ser tratado com azul de tangerina e Chi mas tangerina digne não pode ser utilizado em um paciente com diarreia.
4. A glândula timo pode ser estimulada pela aplicação de verde, tangerina e roxo Chi. Primeiro, escove a área do coração com verde e azul. Isso ajuda o corpo para afastar infecção.
5. Ambos os pulmões deve ser escovado e energia trazido para a parte de trás da área do pulmão pela o uso de tangerina e verde.
6. Varrer o baço com o verde.

Se o aluno tem uma febre, então eles devem deitar-se para receber a cura. Isto aplica em todos os casos em que o aluno é incapaz de sentar-se confortavelmente.

Insônia: Verde e Azul

Incapacidade de dormir podem ser o resultado de muita atividade no plexo solar ea área sacral. O plexo solar também pode estar congestionado. Problemas semelhantes também podem

ocorrer na garganta, no meio das sobrancelhas e na testa, bem como o ponto de coroa.

Repetidamente passar as mãos sobre o corpo do paciente como o tratamento progride e usar uma combinação de azul e verde chi para limpar as áreas do plexo sacral e solar.

O sono pode ser causada por uso de azul, pois acalma a área do plexo solar. Usar azul e verde para escovar o ponto no meio das sobrancelhas, testa e coroa e branco e tangerina no umbigo. Termine com azul.

Não comer tarde da noite.

Dormir em uma cama separada de seu parceiro. Você pode colocar duas camas lado a lado outro.

Zumbido

Relaciona-se com os rins enfraquecidos. Trabalhar nos rins, no meio das sobrancelhas e na testa.

Coagulação do sangue: Azul Chi - Queimaduras frescos: Verde e Azul Chi

Por causa das propriedades de refrigeração e calmante de azul qui, ele pode ser usado para remover o calor da queima. Verde tem um efeito similar.

A área que necessitam de tratamento devem ser verificados e, em seguida escovado com uma combinação de verde pálido / branco e azul Chi até o alívio é sentido eo calor nas células liberado.

Antigo pequenas queimaduras: Verde e

Vermelho Chi

Passe suas mãos sobre as áreas danificadas e repetir isso durante o tratamento período. Use verde pálido / branco e tangerina, mas não use a cabeça, os olhos ou o cérebro, ou outros órgãos sensíveis.

Para reduzir o desconforto na área danificada e promover a cura rápida, azul pálido em primeiro lugar

Chi misturado com branco deve ser empregue, seguido de cereja misturado com branco, e verde em proporções iguais como esta mistura otimiza a quebra de necrose material celular. No entanto, cereja não deve ser utilizado na área da cabeça, mas ser substituído por malva misturado com branco.

Use cerise / branco chi para escovar as áreas sacral e umbigo e siga com o azul que auxilia na liberação do Chi estagnado. Esta sessão deve ser repetido para 2 ou 3 dias.

Antigo queimaduras graves: Verde e Vermelho Chi

1. Digitalizar no início e no final do tratamento (Nota: Eu não acho digitalização pode ser visto como plágio e eu não sei que outra palavra para usar neste contexto, como eu não tenho o texto completo)
2. O local deve ser escovado primeiro com verde pálido / branco e, em seguida, com pálido tangerina. Mantenha repetir, mas certifique-se de omitir órgãos sensíveis e as área da cabeça.
3. Para acelerar a cicatrização e reduzir a dor e infecção, a área danificada deve ser cheio de energia de pálido azul branco, verde pálido branco e lilás com branco Chi.
4. Para ajudar a acelerar o processo de cura, esperar alguns dias até que haja muito menos dor, em seguida, usar verde pálido branco e cerise misturado com branco Chi. Se a área da cabeça é afetadas, use lilás misturado com branco no lugar da cereja.
5. Escova nas áreas sacral e umbigo e para acelerar a cura uso branco Chi.
6. Depois de fazer a sua cura intenção estável, liberá-lo.

Old Wounds: Verde e Vermelho Chi

Verde chi, em igual proporção de verde pálido / branco e vermelho pálido / branco deve ser em-
gados em ferimentos que não sejam novos, como, quando utilizados em grandes quantidades, e
ataca

dispersa danificado matéria celular, promover a cura rápida. Em lesões recentes, ele vai
ter um efeito negativo, porque é susceptível de provocar a área de trauma para se tornar húmido,
e também não será capaz de funcionar rapidamente.

Digitalizar no início e no final do tratamento, e escovar a área danificada
com verde pálido / branco e pálido tangerina / branco Chi. Alguns pálido azul / branco pode ser
empregue localmente para energizar a área. Uso de verde pálido / branco seguido por
cerise misturado com branco pode acelerar o processo de cicatrização e ajudar na
repartição do material celular.

O umbigo e áreas sacras devem ser escovados com cereja pálido / branco Chi.
Isto irá preencher a área com energia e fazer as feridas cicatrizam mais rápido. Antes da
Chi é deixar ir, deve ser estabilizada.

Alguns pontos específicos e Doenças

As descrições a seguir são meras diretrizes. Cada caso é diferente e muito de-
pende sobre suas próprias habilidades. É preciso prática para detectar doenças. Melhores resultados
com

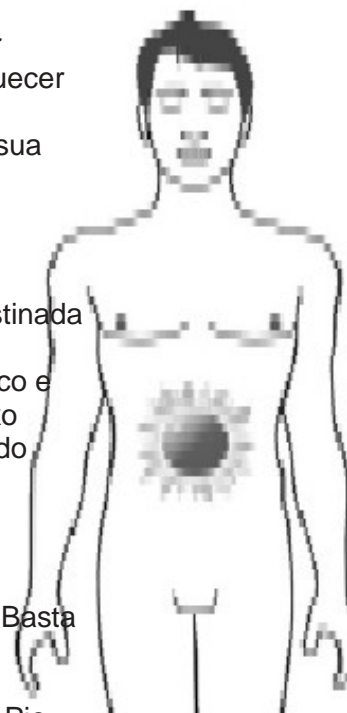
Cura Cósmica será obtida quando praticada em combinação com Chi Nei Tsang.

Lembre-se que estas técnicas não são destinadas a substituir o médico, mas apenas para
ajudá-lo. O aluno deve sempre trabalhar com o praticante. O praticante faz
canal, o aluno o curador.

Solar Plexus: Azul Chi

O Plexo Solar é o ponto de conexão para praticamente todos os nervos dentro do corpo. É por isso que se torna carregadas de emoções tão facilmente. Quando o Plexo Solar congestionamentos e até superaquecer, o fígado vai superaquecer e, quando isso acontece, o coração também vai sobreaquecer, o que irá por sua vez, af-

fect a tireóide e paratireóide, finalmente, o cérebro será afetados. Limpar este centro é, portanto, extremamente importante. Este tipo de limpeza pode ser feito a partir do de cima para baixo (como na sessão de limpeza geral) ou destinada no plexo solar diretamente. Desenhe a luz verde, espiralo, lave-os com a luz verde e, em seguida energizar com branco e luz violeta. Como antes, sempre permitir que a energia de fluxo através de ambos os pontos totalmente. O Plexo Solar tem tudo as emoções. Quando se trabalha no plexo solar, o coisa mais importante a lembrar é para ligar o back-lado para o universo. Literalmente, não há fim para o "outro" fim dessa ligação. Apenas permitir que o Chi vir todo o caminho para baixo e puxe levemente para dentro um pouco. Basta limpar o caminho. Permitir que a informação se condensar, permitir todas as imagens para sair. Em seguida estabilizar a energia. Pictura o campo de Chi envolvendo a pessoa como um grande probolha tiva. Refresque-se com o azul.



Infecção da pele: Azul Chi

A pele está relacionada com os pulmões e os rins. Sempre que há uma infecção, o sistema imunitário está envolvido.

1. Aumentar a imunidade conforme descrito nas páginas 101-108.
 2. Foco no fortalecimento dos pulmões. Comece sempre com o verde para lavar. Então mande laranja claro para os pulmões. Certifique-se que você não está enviando-o para o cérebro.
- Energizar os pulmões com azul e branco.
3. Desintoxicar os rins, purifica o sangue (verde) e energizar com o azul. Peça que a pessoa para visualizar uma montanha-stream fresco para estimular os rins.
 4. Tratar a área localmente, usando suas mãos. Se a área é grande, use a palma da mão, se pequena utilização os dedos. Não se concentre em suas palmas - consulte a seção "Esqueça o seu Palms ". na página 152. Desenhe verde Chi da floresta, e, em seguida, energizar com violeta.
 5. Para diminuir a dor ou coceira, use azul para esfriar. Além disso, use a faca Chi para trabalhar no infecção.

No caso do problema de pele é baseada em alergia, você também deve tratar o meio das sobrancelhas; pode haver alguma irritação aqui. Primeiro limpe com verde, em seguida, energizar com

violeta (se a resistência é baixa) ou acalmar com um tom claro de amarelo. Se o problema é a pele relacionada à asma, abra os pulmões com vermelho brilhante limpar o centro da garganta com verde e energizá-lo com (profundidade) azul.

Se o problema é devido à toxicidade, também limpar o fígado lavagem com uma combinação de verde e laranja. Energize com o verde. Melhorar o sistema imunológico, trabalhando sacro.

Olhos: Verde Chi

O olho direito e esquerdo são regidos pela testa e meio das sobrancelhas, respectivamente. Os olhos também estão ligados aos templos. Peça que a pessoa toque seu osso templo e guie-os a tomar no (branco ou luz violeta) Chi. Enviar Chi através do meio das sobrancelhas e na testa (todo o caminho). Pergunte ao pessoa de visualizar a luz que vem dentro Use tons suaves de verde com amarelo dourado para estimular o nervo óptico. Usar azul para acalmar os músculos do olho e violeta luz para estimular a visão interior.



Os olhos estão ligados ao fígado. Digitalizar o fígado e energizar com o verde. Digitalizar o mandíbula para ver se há alguma raiva inéditas. Refresque-se com o azul. Canal brilhante verde para o fígado.

Orelhas: Violeta Chi

As orelhas direita e esquerda são regidos pela testa e no meio das sobrancelhas, respectivamente. Empurrar e puxar Chi verde para limpar. As orelhas estão ligados aos rins, para que você possa trabalhar com eles também. As orelhas também estão ligados aos seios da face e das vias respiratórias superiores trato. Isso significa que as infecções precisa esfriar antes que você pode usar qualquer tipo de limpeza técnica. Use azul para esfriar e limpe com violeta. Enquanto febre e infecção grave persistir, use azul para resfriá-las. Quando limpo, energizar com violeta.

Têm uma melhor saúde, menos stress e permanecer jovem

Escovar especificamente nas áreas do plexo solar, o fígado, estômago e pâncreas.

Branco chi traz energia para o ponto de coroa, a cabeça (na parte de trás), e ambos os lados do cérebro.

Ambas as partes frontal e traseira do coração e dos pulmões pode receber energia a partir de branco / púrpura Chi.

Ambas as partes frontal e traseira do baço, do umbigo e área abdominal inferior, a medula espinhal, os rins, utilizando branco Chi.

Sobre o uso centro sexual branco chi, mas se o problema é difícil de mudar, use verde. Você também pode usar Chi branco na área sacral e verde ou roxo em outros órgãos.

Branco Chi pode ser utilizado para os braços e mãos, enquanto as pernas e os pés se digne ser tratada com branco e roxo Chi.

Problemas oculares com energia verde / amarelo.

Após a sessão, os pacientes que são particularmente fraca não deve tomar banho durante um dia inteiro.

A energia que tenha sido posta em seus corpos podem, portanto, ser mantido lá por aplicação de pálido azul / branco Chi no final da sessão.



FIG. 6.18 Use compaixão, amor e bondade.

Resumo da Sessão de Cura Individual

- A. Chi faça
- B. Energização e ativar o sistema imunológico
- C. Limpeza com as técnicas dos órgãos internos

Esboço geral das práticas

1. Ganhar experiência trabalhando com uma pessoa. Fique na frente deles com os pés largura dos ombros. Mantenha suas mãos em seu coração em saudação. Transmitir a sua amor e compaixão e pedir sua permissão para ajudá-los a ajudar a si próprios curar.

2. Conecte-se ao aluno e sua própria estrela cósmica acima de sua cabeça e pedir permissão universal. Irradiar seu amor e transferência de três mentes em uma só mente. Reduza o seu superior Tan Tien. Ative sua consciência: Três mentes se tornam um mente. Expanda sua consciência no meio das sobancelhas e da coroa. Sinta o Tan Tien, coração, no meio das sobancelhas e coroa em espiral. Expandir-se para o universo.
3. Visualize as pernas da pessoa como sendo "muito longo", estendendo-se para a terra. Ativar o Fogo Sagrado e trazê-lo para baixo. Limpe o quarto e fazer um campo de Chi grande em torno de você e do aluno.
4. Chame as forças elementares: água, fogo, trovões, relâmpagos, chuva, lago, terra, montanha, vento e Chi Celestial. Chame os animais responsáveis; Tartaruga Azul do Norte, Faisão vermelho do sul, Dragão Verde do leste, Tigre Branco do oeste, Amarelo Phoenix de tartaruga em cima e preto por baixo. Sinta que você é protegido pela Chi; reunir o poder de todos os montes, rios, córregos, pedras e rochas para o quarto. Ativá-los com relâmpagos, trovões e vento - enchendo o sala inteira com eletrificado Chi.

A. Chi faca

1. Segure a faca na mão direita (esquerda, se você é canhoto). Segure o outro lado perto de sua corpo com o polegar eo dedo indicador comovente. Projetar a faca Chi tão grande quanto o universo ", longa e grande - grande alcance para o céu '. Os ossos do seu braço são ossos e o 'bottom' é selado no ombro. Sinta-los 'encher e embalar "com o poder que vem a partir de cima.
2. Em seguida, dê o comando: "O poder vem do leste. Esta faca Chi tem o poder de dissolver toda a energia negativa, a doença ea má sorte. Por minha solicitação, por favor cumprir a ordem agora. " Espere até que você sinta que o seu braço e a faca são pesados e cheios de Chi.
Realizar cirurgia energético, cortar e fatiar a área afetada com frio yin energia. Quando você sentir que a faca Chi está cheio de doentes Chi, espiral no sentido anti-sábio e descartá-lo para o chão. Quando você sentir que a faca é 'vazio', carregá-lo com o Chi do universo. Continue até que você sinta que a área tem sido purificado.

B. Energização e ativar o sistema imunológico

Nos casos de doença grave, debilitação e infecção, que é essencial para estimular o sistemas de defesa do corpo. Você também pode querer fazer isso de uma forma preventiva. Orientar o aluno quanto você praticar juntos. Presumindo que você já fez o conjunto anterior de cura geral, você pode começar com o cóccix.

1. Esteja ciente de seu Tan Tien e se conectar com o universo. Toque o seu cóccix com a dedos concentrando um feixe de luz branca ou amarela sobre a mesma. Imagine o sacro abertura ea luz fluindo dentro, fluindo até a coluna vertebral e streaming ao longo

Toda a estrutura do osso. Sinta o Chi subindo para o universo, multiplicá-lo e orientá-lo para o seu corpo de energia.

2. Esteja ciente do Tan Tien e do universo. Atrair a luz amarela, em espiral e condensa a luz de cura para as pontas de seus dedos, mover os dedos para tocar a sacro. Enviar um feixe de Chi amarelo para o sacro, dirigindo-se a coluna vertebral. Isto irá estimular a produção de células vermelhas do sangue. Transferir o sentimento de "Bone-Chi-se 'para universo e para baixo para o seu corpo de energia.
3. Vá para a coroa, regando-a com a luz violeta. Em seguida, espalhe a partir da coroa ao longo dos ossos do corpo. Repita várias vezes. Instruir o aluno a sentir-se a estrutura óssea de respirar. Pergunte a ele / ela para estender-se a partir de sua coroa para a Big Dipper e North Star, canalizando para baixo a luz vermelha e violeta para a glândula timo.
4. Continue para o garganta, acariciando-se com as palmas das mãos, usando a cor verde para mover a para baixo em direção ao lado posterior da linfa do coração. (Nunca se derrame para o cabeça! Apenas orientar a linfa para baixo).
5. Vá para a gânglios linfáticos nas axilas e em todo o esterno. Próximo ativam os gânglios linfáticos no virilha. A partir da virilha lhe orientar a linfa até o Centro de umbigo (não para baixo onde ele vai ficar preso nas pernas).
6. Voltar ao centro umbigo. Envie o interior profundo de energia, energizando a linfa nós na parte de trás. Puxe para trás, puxando a energia verde, expulsando quaisquer resíduos de produtos que está preso nelas.

Activar os pontos no interior da cotovelos e a joelhos.

Regue todo o corpo com luz cura e energizar o períneo com o azul Chi.

Lembre-se sempre de fundamentar toda a energia doente, enviando-o profundamente no solo.

Peça ao aluno para fazer o mesmo e ele vai ser mais eficaz. Você deve fazer isso dando a sessão, bem como ao fechar.

C. A limpeza dos órgãos internos (Repetida nas páginas 132-133 e páginas 136-137)

Esta sessão pode ser usado para qualquer tipo de doença e realizada com qualquer número de alunos. É importante lembrar que se não houver energia em seu Tan Tien, então não haverá energia de trabalhar. Quando você está consciente do seu Chi, você pode luz celestial direta em linha reta em seu corpo de energia e, em seguida, para o aluno.

Limpeza geral Procedimento

1. Empurrar e puxar a energia através do corpo do estudante. Empurre e dispersar os doentes energia para o universo e para os planetas, onde será transformado e reciclado.
2. Puxe a energia de volta e impedi-la entre si e para o aluno.
3. Espiral a energia anti-horário até que o verde luz mistura e limpe o energia doente. Spiral e lave a energia para baixo na terra.

4. Espiral com luz azul; vê-lo misturar e liberar a energia dentro do corpo do estudante. Espiral esta energia para o chão.
5. Energize o aluno com branco ou violeta luz.
6. Você também pode usar as duas mãos para o canal Chi quando você empurrar e puxar "através do corpo.
7. Espiral em - Espiral no sentido horário para trazer energia para o corpo e energizá-la.
8. Espiral fora - Espiral anti-horário para limpar, lavar e remover energia.
9. Quando você começar a empurrar, puxar e varrendo, você pode sentir a resistência do corpo. Como você progressos ea energia centers aberto, esse sentimento vai diminuir.
10. Há muitas combinações de cores que podem ser aplicadas a várias partes do corpo. Quando você começar a prática, para manter a base "azul, verde, branco, violeta e azul ' fórmula. Quando você está trabalhando em uma área específica, você pode manter este livro por perto, ou escrever "receita de cor 'um pouco antes de começar. Desta forma, você será capaz de relaxar sua mente.
11. "Empurrar e puxar" é como ventilação e exaustão do corpo, quando você folheie suas mãos na frente de seu rosto, ela terá um efeito de resfriamento. A ventilação permite que a estagnada, energia doente para deixar o corpo.
Abaixo está uma lista de órgãos do corpo em relação à sua tendência para "calor loja. Eles estão listados em ordem decrescente, ou seja, o chefe é o mais quente.
Cabeça, coração, fígado, pulmão, estômago e baço, intestino grosso e intestino delgado, rins e dos órgãos sexuais (que ficam quentes quando excitada).

Esboço da Prática

O plexo solar é a câmara de compensação para a energia emocional e situa-se em entre os centros de energia inferiores e superiores e no centro da maioria das interna órgãos. Todos os órgãos despejar suas emoções negativas aqui. Os órgãos internos pode ser purificados por varrer o plexo solar, energização, limpeza e lavagem de doentes que energia. Quando você sentir a energia doente no corpo, dar o comando: "Stay". Isto é muito importante, que garante que nenhuma das células esconder da luz deslumbrante que você é envio dentro

1. Digitalização; pedir o poder de olhar para as células.
2. Empurrar, puxar e dar o comando "Dispersar". Empurre até que você sinta o plexo solar clara e aberta.
3. Espiral verde Chi-horário. Fale com a energia doente, diga a ele para "Deixar", você vai levá-lo para "um lugar melhor, onde ele vai ser feliz". Dê o comando "Out".
4. Espiral azul Chi-horário, expulsando qualquer doença restante. Orientar o energia doente na terra.
5. Spiral e varrer Blue - Chi verde e vermelho para o plexo solar, varrer os órgãos. Não utilizar em casos em que há infecção intestinal e hemorragia interna (que pode ser piorada), ou na presença de mulheres grávidas.

Limpeza da Medula Espinhal

Sempre purificar a medula espinhal, o que protege o corpo inteiro do doente e energia negativa, tanto física quanto psíquica. Quando você abre a medula espinhal e solar plexo você pode liberar muitos bloqueios de energia. Varrer a mão no sentido horário para energizar a coluna com ou / ou uma combinação de: azul, verde, branco e ultra-violeta. Então espiral anti-horário e escove a coluna até o chão. Continuar varrendo até que você sinta que a medula espinhal ter arrefecido. Lembre-se de não usar laranja ou vermelho

Limpeza do sangue (Pulmões)

O sangue pode ser purificada pela ligação dos pulmões com verde esbranquiçada, em seguida, com a luz laranja esbranquiçada. O sangue que passa pelos pulmões vai absorver o verde e laranja Chi, limpando assim o plasma do sangue e dos vasos e no resto do corpo. Esta técnica é muito útil para o tratamento de doenças do sangue e das artérias e por infecções graves. Não usá-lo em mulheres grávidas.

Esboço da Prática

1. Digitalizar o aluno.
2. Empurre através e abrir os pulmões de trás para a frente.
3. Energize os pulmões da frente para trás com luz verde esbranquiçada, em seguida, com a luz esbranquiçada laranja. Fazer passar.
4. Se o estudante é fraco, energizar os pulmões com luz vermelha esbranquiçada, o qual irá proporcionar uma fortalecimento efeito.
5. O baço, fígado e rins purificar o sangue. Empurrar e puxar através dos órgãos e energizar com o branco Chi.
6. O sangue requer uma grande quantidade de limpeza numa base regular.
7. Energize com branco Chi. Os germes só pode crescer no escuro. "Encha-se com a light '.

Princípios Gerais

A energia pode ser introduzido para a área afetada do corpo, movendo o ponteiro do relógio-sábio em uma espiral. Nivelar significa voltar a energia doente para a terra para reciclagem. Estabilizar meios para retornar a área de funcionamento normal. Espiral numa no sentido horário movimento quando você está 'estabilização'. Usar azul ou branco luz para energizar a área que você está trabalhando. Usar verde luz energizar e limpar a área que você está trabalhando. Usar azul luz nivelar e estabilizar a área que você está trabalhando. Usar violeta luz equilibrar a energia doente e reprogramar as células do corpo.

Para infecções gerais sempre usar verde (Energizar e limpa) e azul (Estabilize) luz. Use luz violeta para equilibrar a energia doente e reprogramar todas as células. Use o 'Chi faça "para infecções também. Nunca use laranja na cabeça, coração e baço.

Dê o comando "Stay" para se certificar todas as células recebem a luz você é envio dentro Lembre-se que os germes e bactérias não pode se esconder na luz.

Energizar meios para chamar a Chi Cósmico para a parte que requer a cura.
Limpar meios para limpar todas as células a ser tratadas.

Você também pode trabalhar em si mesmo. Você pode precisar de alguma ajuda quando se trabalha com a volta. Se você obter uma ótima saúde e praticar o Orbit Cosmic regularmente, então você vai nunca "necessidade" de aplicar qualquer uma destas técnicas de si mesmo.

Como toda a medicina chinesa, Cura Cósmica funciona sobre o sistema como um todo, balanço de todo o organismo, o tratamento da causa para curar os sintomas.

As técnicas são realmente simples.

Quando em uso dúvida, azul, verde, branco, violeta, azul.

Você sempre pode usar branco e violeta.

Órgãos superiores - uso violeta.

Você pode praticar curas de grupo e, em seguida, vincular estrelas pessoais dos seus alunos em conjunto, em um prazo acordado no final do dia. Você pode, então, realizar o World Link Cosmic Cura.

Trabalhar em qualquer outras doenças que o aluno possa ter.

A maneira mais simples de aprender é começar a praticar hoje.

A maneira mais simples de curar é permitir a si mesmo para ser curado.

Capítulo VII

Técnicas manuais diferentes

Esqueça seus Palms

Uma teoria extremamente importante de técnicas de mão cura cósmica é 'esquecer a palma da mão. Isso significa que você só deve usar a palma da mão (que é incrivelmente sensível), para "guiar" a energia universal no lugar certo, enviando um feixe minuto luz, como um laser, que marca o local onde a energia deve ser enviada. Sua palma é conectada ao seu cérebro, que foi afundado em seu Tan Tien. O marcador de luz vai servir como um farol para a força que é dirigida para baixo por sua mente. Sacar o Universal Chi, orientá-lo para o lugar certo e dar o comando, "Stay". Isto é muito importante, caso contrário, o Chi vai desaparecer assim que você move sua mão.

Quando você pratica Cura Cósmica não faz diferença quantas pessoas você tratar, porque você não está transferindo sua própria energia.

Não focar a sua mente por parte doente

Se você direcionar sua atenção para alguma coisa, sua energia vai lá. Se você se concentrar em alguma doença, você já está enviando sua energia. Em vez disso, você deve tentar conectar com uma fonte maior, Universal Chi, estendendo-se a sua mente muito longe. Deste jeito você não vai perder o seu poder. A única coisa que você faz como um praticante é formar o conexão entre a natureza, o aluno ea energia doente ou entre o universo, o Chi campo e da parte doente.

A cura cósmica é Ensinar

Um dos melhores métodos de proteção para um profissional é a prática Fusion (Consulte a 'Fusão dos Cinco Elementos I por Mantak Chia). Talvez o melhor mesmo é para o practitioner não perceber ele / ela mesma como um curandeiro, mas como uma pessoa que vem para orientar as pessoas em algo que eles próprios têm de fazer. Quando você diz: "Eu sou um curador", a doença ou energia ruim, já encontrou um novo lar. Quando você check-out, primeiro ele vai tentar ocultar e, em seguida, ele vai tentar juntar-se a você. Mas se você não interferir, a energia vai direto para o chão. Por isso, é muito importante deixar claro que você não é um curandeiro, mas uma praticante que pode ajudar, e que o aluno ou a pessoa doente tem que fazer a maior parte do trabalho.



FIG. 7.1 O mais forte a consciência de seu corpo interior,
O mais fácil será para os outros apresentar para pegar neste sentido.

Se você guiar os presentes, isso vai melhorar significativamente a sua sessão de cura. Se sentar ou ficar de frente para o aluno. Toda vez que você quer que ele ou ela se concentre em um determinado ponto do corpo, pedir-lhes para tocá-lo com as mãos. Por exemplo, "Agora coloque suas mãos em seu umbigo", enquanto você faz a mesma coisa mesmo. Assim que você sentir o Chi lá, você instruí-los a se concentrar no umbigo si. Desta forma, você está realmente ajudando-os a aprofundar a sua consciência corporal. Quanto mais forte for a sua própria consciência do seu corpo interior, o mais fácil será para os outros apresentar para buscá-lo. Isto significa que se você está tratando alguma parte do corpo de outra pessoa, ou se você ver que a pessoa não tem conhecimento de qualquer energia em alguma parte do corpo, você pode ajudar focando sua consciência nesta parte específica de seu próprio corpo.

Chi Kung Diagnóstico: Scanning Mão

Digitalização das mãos é uma ferramenta de diagnóstico simples e eficaz de Cura Chi externo. É em envolver passando a palma da mão sobre o corpo de seu aluno de uma polegada de um pé acima a superfície da pele e tendo conhecimento do estado energético dos diferentes corporais áreas. O que se percebe é descrito como o campo eletromagnético, a aura ou o corpo energético.

Variações gerais no campo da energia

As variações que você pode sentir com a digitalização que têm significado diagnóstico são:

Temperatura

Calor geralmente indica excesso, enquanto o frio indica deficiência. No entanto, alguns áreas do corpo são naturalmente mais quente ou mais frio do que os outros. Isso está descrito abaixo em "Mão de digitalização dos órgãos internos."

Espessura

Um sentimento de espessura sobre a área que indicam excesso, enquanto a magreza pode indicar deficiência.

Vento

Você pode sentir as sensações de vento, deixando o corpo em vários lugares. Isso pode indicar vento interno num determinado local, ou pode apontar para uma zona do corpo que está "Fuga de energia" e precisa ser "remendado" ou "fechado". Também pode ser um sinal positivo de que você está dirigindo vento para fora do corpo.

Picos e Vales

Picos no domínio da energia vai se sentir como montanhas ou colinas na paisagem sonora. Eles podem realmente empurrar sua mão. Vales sentir como depressões ou vórtices de energia dentro de você. Eles também podem se sentir vazios, como um buraco ou poço. Picos indicam excesso ou estagnação, vales, enquanto indicam deficiência.

Formigueiro

Acumulações de doente Chi pode causar sua mão a formigar, sinta-se espinhosa, pulsar, ou mesmo doer. Estes são os excessos de energia e sob consulta, o estudante pode se queixar de dor nesta área.

Mão de digitalização dos órgãos internos

Cada órgão emite uma aura diferente

Cada órgão emite um tipo diferente de força ou aura através da pele. Ao passar um mão de um ou dois centímetros acima da pele, você pode sentir sensações diferentes que refletem o condição ou estado dos órgãos internos. É preciso desenvolver a sensibilidade para receber e identificar a vibração ou a frequência de cada órgão. Praticar o Cosmic Chi Kung Meditações vai ajudar a desenvolver essa sensibilidade.

Fígado e Vesícula Biliar Scanning

Saudável do fígado e da vesícula biliar energia se sente quente.

Emoções negativas: Quando você passar a mão sobre o fígado, sob o lado direito do a caixa torácica, você vai sentir uma energia carregada chegar a sua mão. Este é um sinal de raiva no fígado.

Hiperatividade: Quando você passar a mão sobre o fígado e sentir uma onda de energia quente, isto indica que o fígado é um sobreaquecimento devido a toxinas ou stress emocional.

Hipoatividade: Quando você passar a mão sobre o fígado e você sente um denso e quente energia, o fígado é fraco, congestionado e doente.

Pulmões de digitalização

Energia pulmão saudável se sente fresco e seco.

Emoções negativas: Passe a mão sobre os pulmões. Do som dos Pulmões e ouvir o eco do som, uma vez que repercute dos pulmões. Tristeza vai se sentir como uma deflação bola prensada entre suas mãos.

Hiperatividade: Energia que se sente seco e quente indica um órgão sobrecarregado.

Hipoatividade: Energia que se sente úmido e frio debaixo da mão de varredura indica pulmões hipoativas ou congestionadas que podem levar a problemas respiratórios.

Digitalização coração

Energia do coração saudável se sente quente e enérgico.

Emoções negativas: energia quente e carregada indica impaciência, pressa e arrogância no coração.

Hiperatividade: Se a sua mão detecta, a energia carregada e excessivamente expansiva quente, este indica que o coração e sangue podem ser superaquecimento.

Hipoatividade: Energia que sente frio e menos expansiva indica uma hipoatividade ou coração congestionado.

Digitalização Spleen

Energia baço saudável sente morna.

As emoções negativas: Energia que sinto úmido e afundamento indica preocupação excessiva.

Hiperatividade: A energia se sente quente e úmido quando o baço é hiperativa.

Hipoatividade: A energia sente frio e úmido.

Rins de digitalização

Energia rim saudável sente frio, mas não muito frio.

As emoções negativas: Energia que se sente frio e frio indica medo.

Hiperatividade: Quando os rins estão sobrecarregados ou super estimulado pelo excesso de dieta ercise ou imprópria e ingestão de líquidos, a energia pode se sentir úmida, vara e quente.

Hipoatividade: Quando as toxinas estão bloqueando os órgãos, a energia pode se sentir úmida e frio.

Digitalização mão é uma arte, e pode demorar um pouco para que você possa se sentir confiante de usá-lo.

Praticar Cósmica Chi Kung é uma das melhores maneiras de desenvolver uma maior sensibilidade em digitalização mão.

Capítulo VIII

Cosmic Chi Kung

Palma e Formação Dedo

Por que nós praticamos o Cosmic Chi Kung

O Cosmic Chi Kung também é conhecido como Buda da Palm. A razão pela qual nós treinamos com o

Prática Força Vazia em conexão com a cura cósmica é para aprender a projetar Chi através do espaço no cosmos, o espaço entre suas mãos e projetar Chi através do espaço para seus alunos. Normalmente, quando tocamos o aluno que pegar doente energia. Esta prática irá ensiná-lo a aterrar a energia doente para a terra e para dispersá-la para o Universo para ser decomposta e reciclada pelos planetas.

Pratique até que você possa projetar Chi para fora de suas palmas das mãos e dedos, e quando você se sente

o Chi entrando em seu corpo através de suas mãos. A parte mais importante é a de sempre permanecer conectado com a Força Universal vindo de todas as seis direções. Se você se concentrar

na cura de suas mãos ou seu Tan Tien você vai usar a sua própria energia. Você deve estar ligado à Força Cósmica Universal.

Expanda a sua consciência com a natureza, os oceanos, os lagos, as florestas e montanhas. Sorria para a natureza e sente que sorrir de volta para você, inspirar e chamar a Chi em suas mãos. Expanda sua consciência para conectar-se a luz, a Via Láctea e do cosmos.

Esteja ciente do coração ea luz vermelha no coração, expandir a sua consciência para o infinito. A luz vai chegar perto de você; imagem do planeta Marte vermelho acima de você. Vê-lo brilhar até sua coroa, sentindo a luz em suas mãos. Esteja ciente das seis direções, sinta-se seu corpo crescendo, até tocar o céu, seus pés ainda plantadas na terra.

Abertura Heaven and Earth Force no Palmeiras com O céu ea terra Espirais

O objetivo desta técnica é para atrair as forças do céu e da terra, através da palma da mão. Ative as espirais, o símbolo para o céu e força terra no centro do palma da mão.

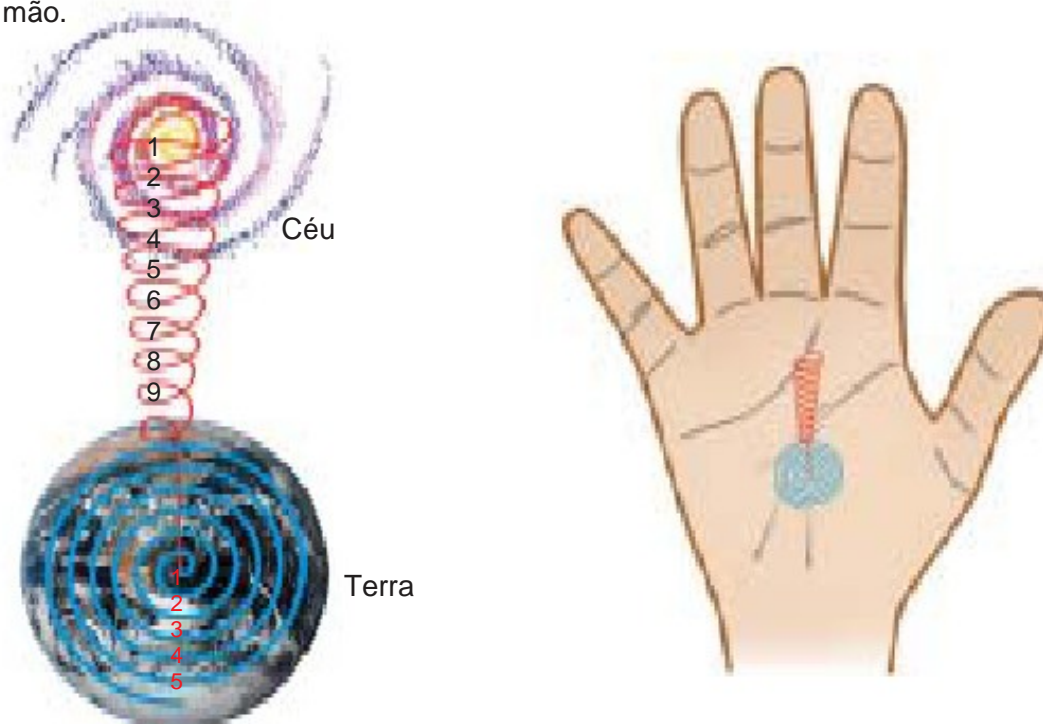


FIG. 8.1 Melhora o símbolo do Céu e da Força Terrestre, no Laogong - pericárdio 8.

Isto é conseguido através da elaboração destas espirais com a própria mão. Como você desenhar o espirais, você deve realmente sentir a respiração de palma, inalando essas forças dentro No ser-descaroçamento, no entanto, você só pode ser capaz de usar sua própria imagem mental e imaginar que você está absorvendo essas forças. Com o tempo, os sentimentos irá substituir a sua imaginação.

Você respira em Heavenly Chi quando você desenha as espirais do céu, e respirar terrestre Chi ao desenhar as espirais terra. Você pode desenhar tanto em uma sessão, você pode também escolher apenas para atrair Céu ou da Terra Chi, se você sentir que você precisa mais de um ou de outro. É importante equilibrar essas energias sempre que você faz este exercício.

1. Comece levantando a mão direita sobre a altura do ombro com o cotovelo afundado eo palma da mão virada para a frente. Ligeiramente puxar para trás (open) o dedo indicador, e um pouco esticar a polegar para frente e para baixo. Isso irá ativar o ponto Laogong na palma da mão.

Ao mesmo tempo, tocar as pontas de seu polegar esquerdo e dedos indicadores juntos. Isso permitirá que a mão direita para atrair o Céu ea Terra Chi. A mão esquerda vai em seguida, será realizada a palma para cima para tirar a força celeste, ou realizada a palma para baixo para atrair o força terrestre.

2. Começar desenhar a espiral céu movendo o palma da mão no sentido horário, com os círculos cada vez menores, espiralando para dentro. Ao mesmo tempo, sua esquerda mão é realizada ao seu lado, com a palma para cima com o polegar eo indicador dicas tocando um ao outro.

Desenhe sete ou nove (os planetas do nosso sistema solar) pequenas espirais com a mão direita em

Desta forma, com base na energia celeste violeta.

3. Em seguida, abaixe a mão direita um pouco e vire a palma da mão esquerda para baixo a face da terra.

Em seguida, começar desenhar a espiral terra movendo a palma da mão direita em um no sentido anti-

movimento sábio com os círculos cada vez maiores. Desenhe cinco espirais (cinco elementos), atraindo a energia da terra azul como você se move. Inspire na palma da mão, sentindo-se

as energias.

4. Agora você pode trazer as duas mãos para baixo para a posição inicial do Cosmic Chi Kung, ou você pode abrir o Canal Cosmic aos planetas para a cura. Isto é discutido em a próxima seção, Parte I, "Abertura para o Céu, a Terra e Cosmic Chi '.

Respiração celular

Ao compreender as operações de nossas células, estabelecemos uma fundação para a nossa experiên-

sença de Cosmic Chi Kung. Cada célula é uma entidade viva, respiração, absorção de energia com cada inalação e liberando toxinas com cada exalação. Assim, a cada respiração, nós estão criando mais Chi.

Estamos composta por mais de cem trilhões de células (um trilhão é mil bilhões).

Cada uma destas células é constantemente respirando. Para que nossas células para funcionar opti-
malmente, devemos seguir os ensinamentos da natureza.



FIG. 8.2 Cada célula é uma entidade viva que respira.

A primeira coisa é manter suas células livre de toxinas. Coma alimentos nutritivos. Isto ajuda a Chi fluir suavemente através de seus canais de energia e auxiliares de maior assimilação de vitaminas e minerais. Aprenda e aplique Cinco princípios de nutrição Elemento, comer acas estações do ano e para a sua própria constituição.

A segunda coisa é manter suas células livres do excesso de emoções. Desenvolver a habilidade de agir positivamente às situações, em vez de reagir, especialmente negativamente. Não permita que Alguém para fazer você triste e insalubre. Algumas pessoas gostam de dizer: "Você me deixa com raiva"

ou "Você me preocupar." Não podemos permitir que outras pessoas para nos fazer tão emocional. Nós

não precisa aceitar as emoções negativas que outras pessoas tentam despejar sobre nós. Cellular e limites psíquicos estão relacionados. As emoções negativas perturbam a capacidade das células para absorver Chi e para gerar a energia necessária para a cura. Precisamos de toda a Chi que podemos obter. Aprender e aplicar os Seis Sons de Cura, o Sorriso Interior Cósmico e os Fusão da meditação Cinco Elementos para transformar emoções negativas em pessoal poder.

Em terceiro lugar, criar mais energia, cultivando uma atitude feliz, de modo que suas células pode re-

gerar mais facilmente. Sorrindo e amando são as duas formas mais rápidas de fazer mais Chi. Para se ter uma ampla oferta de Chi, desenvolver uma atitude de alegria e amor em si mesmo e para com os outros.

Mente, olhos, coração e Intenção (YI)

A abertura da mente, olhos, coração e uso de intenção é vital para uma maior ativação e aumentar o seu Chi. No

Tao vamos conseguir isso por cultivar a intenção nosso "Yi" (pronuncia-se "yee").

"Yi" significa que o poder da mente, intenção, consciência e concentração.

Os cabos Yi e orienta o Chi.

Com nossa mente, controlar o pensamento e os padrões.

Com nossos olhos, controlar os sentidos da visão, audição,

olfato e paladar. Com o nosso coração,

nós controlamos todos os nossos órgãos e suas emoções relacionados:

o tipo-ness / raiva do fígado, a alegria / impaciência do coração, o open-

ness / preocupação do baço, o coragem / tristeza dos pulmões

ea gentileza / medo dos rins.



FIG. 8.3 Leads "Yi" e orienta o Chi.

Cada excelente resultado em nossas vidas depende da qualidade e eficiente opção da nossa Yi. Combinando o conhecimento da mente, os olhos, o coração ea intenção em um, causa a criação de uma mistura alquímica rico e raro. O poder do Yi é o catalisador mágico que assegura resultados energéticos.

Os ensinamentos básicos estão todos na órbita microcós mica, o Sorriso Interior Cósmico e do Seis Sons de Cura. Enquanto você está vivo e saudável, você é capaz de desenhar em energia do universo e da natureza. Quanto mais forte for a bateria, o que é melhor capaz de armazenar esta energia. Se você é fraco e doente, você não tem como tirar toda a energia da natureza ou da universo. Quando as células parar de desenhar em energia, a vida termina. Se você tem aperfeiçoado estes

práticas, você tem todo o poder físico, mental e espiritual pessoal que você precisa.

Tudo vem junto. Sua mente está ciente da força original. A partir do conhecimento da Unidade, você é interiormente consciente de sua mente, sentidos e coração, você é exteriormente consciente da energia universal. Agora você é capaz de receber a abundância de poder de cura dantly disponível do universo, você pode entrar em sintonia com tudo, interiormente e para fora em todas as direções. Isto é o que estamos aqui: para curar e tornar-se todo novamente. Nós temos objetivos mais elevados para chegar. A base para alcançar nossos objetivos é um forte e corpo saudável.

Cosmic Cura Chi Kung é apenas uma extensão do universo dentro de si mesmo. Você desenhar o universo através de sua palmas, pele, coração e coroa. Com sua Yi você respira no cosmos através dessas várias cavidades abertas de receptividade em seu corpo, absorver a sua poder, condensá-lo, transformá-lo e usá-lo para o benefício de todos.

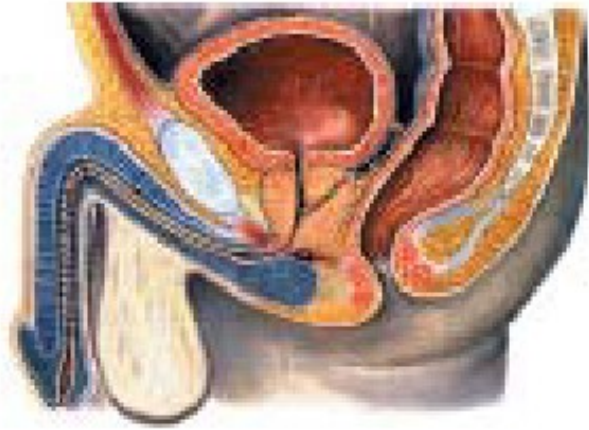
Conectando a Ponte

Contraindo os músculos do períneo, os órgãos sexuais eo ânus ativa nossa conexão com a energia da terra. Puxando-se nessas áreas e desenho em energia através de as solas dos pés, que se tornam imediatamente aterrado e trazer a terra (yin) de energia na órbita microcós mica. Puxando para cima deve ser feito com cuidado e dirigido pelo Yi.

Quando falamos de "Ligar a Ponte", estamos nos referindo ao exercício anterior, exceto que não puxe o períneo. Puxe delicadamente e leve no sexo órgãos e ânus, deixando o períneo totalmente relaxado. Depois de realizar o primeiro contrações, quando você depois relaxar o períneo, a energia da Terra vai continuar a fluir no corpo utilizando os princípios de um sifão. Temos, assim, ligar a "ponte" através da períneo a partir dos órgãos sexuais do ânus utilizando a Yi para dirigir a energia. Este combina ativamente a energia da terra e sua energia sexual e direciona-lo para o Micro-Orbit cósmica. Esta energia é distribuída durante Cósmica Chi Kung. Segurando um muito gentil contração irá mantê-lo aterrado durante o exercício. Isso pode ser feito sentado ou standing.



Mulheres contrair levemente a Vagina



Homens contrair levemente o períneo e ânus

FIG. 8.4 Conecte o Bridge - combinam Terra e Energia Celestial.

Cosmic Chi Kung Preparação

Cosmic Chi Kung pode ser praticado tanto em uma sessão ou uma posição em pé. Sitting, relaxar o máximo possível e chamar a Sorriso Interior Cósmico.

1. Esteja ciente de seu coração e ouvir a sua rins com seus sentidos interiores. Sorria para o seu coração e rins e senti-los pulsando, senti-los se comunicar e interagir-ção uns com os outros. O Kan e Li; a água dos rins e do fogo do coração, equilíbrio e começam a misturar.
2. Abra as axilas, como se estivesse segurando uma bola de ping pong lá e desloca um pouco a dedos para ativar o fluxo de Chi. Relaxe. Sentir as sensações do Chi fluxo: formigamento, calor, sentimentos pulsantes, elétrico e magnético.
3. Esteja ciente de suas palmas. Desenhe no Chi por ativando a respiração óssea processo. Conscientize-se do períneo, ligeiramente puxar para cima o períneo, os órgãos sexuais e ânus e "ligar a ponte ". (Lembre-se de relaxar o períneo).
4. Respire nas palmas das mãos e nas solas dos pés, aumentando ainda mais a sua ligação com a força da terra. Sorria para a energia da terra azul que flui de seus braços e pernas e impregna seu corpo com agradável energia Yin.
5. Respire no meio das sobrancelhas apontar e ativar a conexão com o Cósmico Força. Sorria para a luz dourada da energia cósmica, uma vez que gira em seu meio das sobrancelhas ponto e fluxos de todo o seu corpo, curando e equilibrando sua energia.
6. Respire em sua coroa apontar e ativar a conexão com o Força Celestial. Sorria para a luz vermelha e violeta da força divina que flui em seu cérebro e lava seu corpo com sutil pura energia Yang.



FIG. 8.6 Invoque o Sorriso Interior Cósmico.



FIG. 8.5

Coloque a ponta da língua no palato superior.

7. Coloque a ponta da língua na parte superior palato atrás dos dentes de forma confortável posição.

8. Quando você começa a se mover através das posturas de Chi Kung Cósmico, sempre estar ciente de o fluxo de Chi e suas sensações presentes.

Cosmic Chi Kung Preparação Permanente

1. Fique com a sua pés paralelos e largura dos ombros.
Incline a sacro e pélvis ligeiramente para a frente até que você sinta seus pés pressionar mais firmemente no solo. Como você incline a pélvis, sentir o seu vértebras lombares pressionando para fora; este é o chamado "Abertura a Porta da Vida".
2. Relaxe a sua peito e afundar o seu esterno. Desenhe o seu queixo ligeiramente, e mantenha o cabeça, pescoço e coluna erigir como se sua cabeça e coluna vertebral foram suspensas a partir de cima por uma corda.
3. Siga as mesmas instruções para a preparação de Cosmic Chi Kung.

Abertura para o Céu, a Terra ea Natureza

O mundo natural é a fonte do nosso poder. Cosmic Chi Kung nos ensina sobre a natureza e suas energias. No Tao, a natureza eo universo são equivalentes a Deus. Você é uma parte da natureza e pode facilmente aprender a se abrir para as forças no macrocosmo e deixe os fluir através de você. Isto é muito simples. Apenas sintonizar as frequências em torno de você. Seus dedos estão antenas, que transmitem e recebem.

1. Para começar sua prática de Chi Kung Cósmico, simplesmente suporte e sentir a energia ao seu redor. Quando você ficar em pé ou sentar-se, estar ciente de suas solas (borbulhagem pontos Primavera) fazendo uma boa conexão com a terra. O seu períneo (Hui Yin ponto) está relaxado e abrir. Você está se conectando à força da terra e pode ampliar ainda mais para baixo para Do outro lado do universo. Este é um tipo de energia.
2. Quando você desenha o seu queixo, levemente relaxar o peito e incline a cabeça ligeiramente para a frente, você começa a ter consciência da força celeste. Este é um outro tipo de energia.
3. As qualidades do Cinco Elementos revelam-se como árvores lenhosas (crescente vigor), desertos ardentes (expansão de força), terra das montanhas (força de estabilização), ar de metal (Força de contratação) e lacrimejantes oceanos e lagos (ganhando força). Chamamos a combinação desses elementos o "Cosmic Force '.

Assim, o corpo ea mente aprendem a recolher, absorver, dirigir e transformar o céu, terra e energia cósmica para o seu próprio uso. Esta é a essência do Chi Kung. Hoje há muita ênfase nos movimentos e formas de Chi Kung aprendizagem. No entanto, se o sentimento interior não está lá, os movimentos são de pouco valor.

Força celestial é Yang. Vigor Terra é Yin. Ao aprender a se conectar com as energias do o céu ea terra, você tem uma ferramenta poderosa para restaurar e manter o seu interior equilíbrio de Yin e Yang.

Esboço da Prática

Antes de praticar cada um dos Cosmic Chi Kung define neste capítulo e no follow-ção capítulos começam com os céus ea terra espirais, conforme descrito na página 157.

Primeiro Criar o Campo Chi.

Segure cada uma das Cosmic Chi Kung posturas por pelo menos 5 - 30 segundos, gradualmente prolongando o tempo de 60 - 120 segundos por postura.

Nota: Enquanto segura as posturas contar a respiração de 5 a 15 segundos e, estando ciente do Tan Tien e sentir o Chi no Tan Tien, que então se move até o coroa e expande-se para o universo; fundir seu Chi com a Universal Chi e deixá-lo multiplicar até as palmas das mãos. Basta concentrar-se sobre o "Tan Tien e do Universo"; não concentrar-se nas palmas das mãos em tudo.

Ao longo de partes I, II, III e IV "Tan Tien e Universo 'significa espiral no Tan Tien e em espiral para o universo de conexão 'Tan Tien e do Universo '.

Parte I Abertura ao Céu, Terra e Cosmic Chi

Movimentos de abertura

Três mentes em uma mente

Esvazie a mente e do coração até o Tan Tien.
Segure as mãos no centro do coração.
Sorrir e fazer o coração sentir-se macia, sentir amor, alegria e felicidade.
Transforme sua consciência interior e sua consciência para fora.



FIG. 8,7 Esvazie sua mente e coração para baixo a seu Tan Tien inferior.

Sinta as pernas estendendo-se para alongar o centro da Terra.
Sinta suas mãos alongar estendendo-se até o universo abaixo.
Deixe que a mente se expandir e estar ciente todo o caminho para o universo.
Sentir os ossos "longa" dos braços e pernas e começar a respirar osso.
Sinta Chi universal encher, empacotar e comprimindo os ossos.
Desenhe este Chi até a parte de trás de sua coroa e sinto uma imprensa forte pressão sobre o coroa, sentir um pouco dormente ou um fluxo descendente luz elétrica, como o óleo escorrendo.
'Foco
no Tan Tien e Universo ". Conte até cinco.

Canalização da Força da Terra - Lavar a Medula Óssea

Sorrir na períneo, palmas e coroa. Então, lentamente, levantar os braços, palmas das mãos voltadas o outro, a altura do peito, mantendo os cotovelos relaxados e afundado. Gire os braços lentamente até que as palmas das mãos estão virados para baixo. Esteja ciente do meio das sobrancelhas e sentir o seu respiração e contrair levemente os olhos e músculos redondas ao redor dos olhos. Conecte o ponte períneo por ligeiramente apertando os órgãos sexuais eo ânus; fazer isso algumas vezes.

Descanso e sorrir para as solas dos pés, sente o borbulhar Chi e sentir como se estivesse de pé sobre uma primavera quente começa a borbulhar.

Esteja ciente de seu Tan Tien e expandir sua mente para baixo após a terra para se conectar com a galáxia abaixo de você. Multiplicar e trazer a sua mente de volta para o Tan Tien. Gradualmente sentir

o Qi sendo absorvido através de todo o corpo e absorvê-la para dentro dos ossos e do corpo como um aumento de vapor ou névoa. Sinta o movimento força da terra através do centro dos ossos e entrar na medula óssea subir as panturrilhas e coxas (fêmur), através da ossos do quadril, coluna, escápula, braços, pescoço e crânio. Finalmente redemoinho de energia em torno de seu cérebro. "Concentre-se no Tan Tien e do Universo".

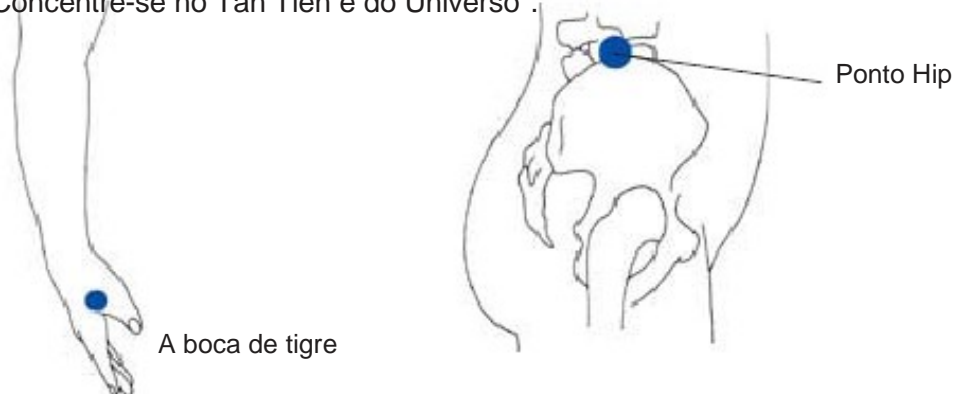


Fig 8.8 Ative o Hip: Intestino Grosso 4, pericárdio 8 e Intestino Delgado 3.



Levante o dedo indicador um pouco para cima para ativar o ponto Hegu (intestino grosso).

Boca do Tigre

FIG. 8,9 Abra o "Boca do Tigre '.

Em seguida esticar os polegares para os lados e para baixo, de modo que eles acabam de ponto para baixo em direção à terra. Isso ativa Intestino Grosso 4 (Hegu). Grande Intestino 4 é encontrada na membrana entre o polegar e o dedo indicador. É o chamado "olho da mão", esta área é também conhecida como a "boca do tigre".

Lentamente desenhar os cotovelos para trás e abaixar as mãos até que as palmas das mãos estejam virados para baixo ao lado do "olho do quadril" (crista ilíaca) com o "olho da mão" (Intestino Grosso 4) alinhada com o "olho do quadril." Esteja ciente do Tan Tien (Yi, o cérebro abdominal) e expandir sua mente para o espaço, o Cosmos e do Universo. Lembre-se: Os dedos e o ponto de energia agem como um laser para ajudar a orientar o fluxo de força universal, como Assim que você se concentre nos dedos ou as palmas que você está começando a usar a sua própria energia.

Sinta o seu Tan Tien ea coroa total com Chi. Basta usar a sua segunda intenção mente, levemente ciente da área entre as ancas e LI-4 pontos. Concentre-se no Tan Tien eo universo. Isso irá ativar os pulmões e intestino grosso. Segure por um segundo contagem 30 e aos poucos você vai se sentir o cólon ascendente e cólon sigmóide foram activada, você pode sentir algum movimento em torno desta área.

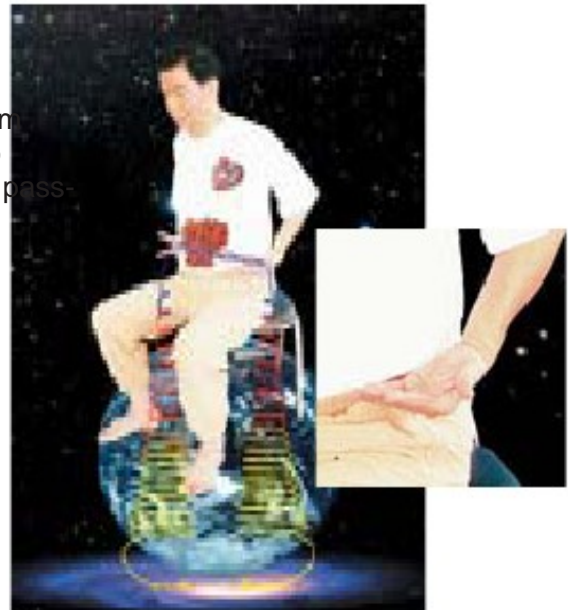


FIG. 8.10 Ativar a energia do órgão.

Use o seu Yi para girar as mãos para que os dedos primeiro ponto para fora, em seguida, para trás, virar a palmas para cima e, finalmente, apontar o dedo médio em direção ao olho do quadril. Tan Tien eo universo - 95% ciente do 'Tan Tien e do Universo' e 5% consciente de energia flui e para trás entre as pontas dos dedos médios (Pericárdio 9); sentir a passagem Chi através dos quadris. Isso irá ativar o pericárdio.

Gire as mãos, até que os dedos são apontando para a frente com o palmas das mãos voltadas para cima. Alinhe as bordas de faca (Intestino Delgado 3), com os olhos do quadril. "Concentre-se no Tan Tien eo Universo ". Seja levemente consciente da energia pass- ção e para trás entre as duas mãos. Este activará o coração e intestino delgado.

FIG. 8.11 Ative o coração e intestino delgado.



Absorver a Força Celestial
Lavar a Medula Óssea - Coroa de Soles



Estenda os braços para a frente a altura do peito, com as palmas das mãos voltada para cima.

Laogong Ponto (pericárdio 8)

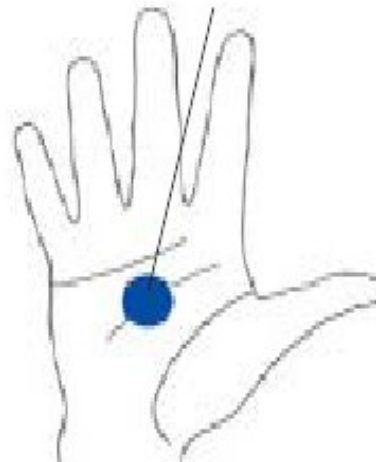


FIG. 8.12 Desenhe Energia Celestial nos Palms.

Torne-se consciente da Tan Tien, a coroa ea estrela acima de você. Expanda sua mente (YI) para o universo e se conectar à galáxia. Esteja ciente das palmas das mãos e as coroa que está ligado à galáxia. Ative o ponto Laogong (Pericárdio 8).

Sinta a energia celeste vir diretamente para as palmas das mãos, e estar ciente da luz violeta da Estrela do Norte ea luz vermelha do Big Dipper ambos brilhando radiante.



FIG. 8.13 Segure o Big Dipper.

Imagine-se segurando a alça do Big Dipper e gire o "copo" derramando a luz sobre sua cabeça. Desenhe essa luz através das palmas ea coroa ponto e senti-lo lavar sua medula óssea. Sempre lembre-se o seu Tan Tien. Direcionar as sensações para baixo através do crânio, das vértebras cervicais, escápulas, clavícula e esterno. Ative seu thyglândula mus e continuar a desenhar a cura luz celestial através das costelas, braços, da coluna, quadris, fêmures e ossos da panturrilha, pés e dos pés ossos. Esteja ciente das solas borbulhando até a períneo e para a coroa.

Levemente balançar a si mesmo como andar de cavalo, o que irá ajudar manter a sua coluna aberta e Chi possa fluir facilmente através de-a prática.

Absorver a força da Terra e do Outro Lado do Galaxy

Gire os braços até que o mãos são as palmas para baixo.

Levante os dedos ligeiramente e estender os polegares primeiro em direção ao outro e em seguida, em direção ao chão. Seja 95% ciente do Tan Tien e do Universo, e 5% consciente dos dedos indicadores e dos dedões dos pés. Espere até que você sinta o Chi entrar. Preencha as articulações do

dedos e até os pulsos; sentir "tenso, mas não tenso" e deixar o Chi continuar a preencher as juntas até o cotovelos, até os ombros e, gradualmente, até o pescoço e da cabeça. Vai desde os dedos até as pernas para quadris e para dentro da coluna vertebral e as costelas compõem todas as articulações do corpo.

Esteja ciente do Tan Tien e do universo e só ligeiramente consciente do palmeiras (Laogong), as solas do pés-1 (rim de borbulhagem mola) e o períneo (Vaso da Concepção 1-Hui Yin) borbulhante. Ative estes pontos, sentir a energia da terra e continuar sorrindo através da terra para se conectar com a galáxia, Via Láctea, e do universo. Desenhe essa luz através das palmas e solas e deixá-lo lavar-se através do centro de seu ossos dos pés para cima. Deixá-lo vapor e limpar seu medula. Imagine todas as impurezas ou doença escorrendo de seus ossos e drenagem para baixo na terra, onde a eles irão ser reciclada e purificada.

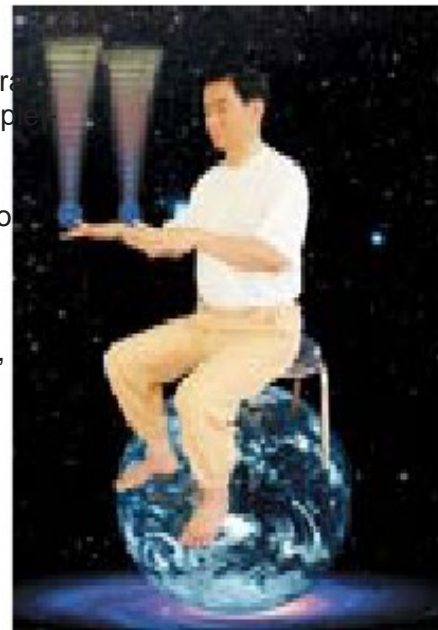


FIG. 8.14 Abra os dedos.

Movimentos centrais da Parte I

Agarrando a Lua

Conectando os céus ea terra - Forças laterais direita sobre a esquerda

Abra Posição: Céu Force - Levante ligeiramente os dedos para abrir as palmas das mãos. Traga os braços para cima, dobrando os cotovelos de modo que a mão esquerda está sob o cotovelo direito com o dedo indicador esquerdo apontando até Heart 3.

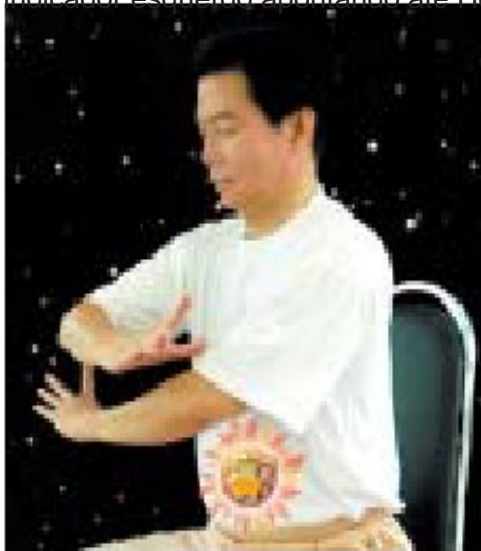


FIG. 8.15 Completar o circuito Celestial.

O dedo indicador direito está apontando para o céu e conexão com a galáxia. O antebraço direito está sobre o antebraço esquerdo, com a ponta do dedo indicador direito realizada acima da

Intestino Grosso 11 pontos do braço esquerdo.

O dedo indicador direito atrai a força celeste como antenas. A força flui -se os ossos do braço direito, através dos ombros para o braço esquerdo e com o ossos do braço esquerdo à ponta do dedo indicador esquerdo. Ele em seguida, flui através do dedo indicador

da mão esquerda no Coração de 3 pontos do braço direito, completar o celestial circuito. Continue fazendo o ciclo dessa maneira. Mantenha a posição e conte até cinco.

A prática utiliza a 'Força Vazia', isso significa que não há contato. O dedos deve ser 'tenso sem enrijecer. Quando você tenso e levantar o dedo indicador, você vai sentir a abertura ponto Laogong.

Feche Posição: Tan Tien, da terra e da força universal - mantendo os braços na mesma posição, mova os dois dedos indicadores a apontar para baixo. O dedo indicador direito agora vai apontar para o intestino grosso de 11 pontos do braço esquerdo e o dedo indicador esquerdo irá apontar para baixo em direção a terra e continuar a descer para se conectar com o universo. Desenhe a força terrestre por meio do dedo indicador esquerdo, trazendo-o através dos ossos do braço esquerdo, através dos ombros através do braço direito para o dedo indicador direito e saiu para o intestino grosso de 11 pontos do braço esquerdo. Continuar ciclismo, desta forma, completando a circuito de terra.

Abriu e fechar três vezes completamente terminados em posição aberta. Segure cada contagem durante cinco segundos.

Holding e Ativando a bola Chi Tan Tien ea Força Original - lateral direita sobre a esquerda



Desligue o palma da mão esquerda para cima e abaixá-lo para o Tan Tien com o mindinho apontando para dentro. Abaixar a palma da mão direita para o umbigo, com a palma para baixo, como se você estivesse segurando um pequeno Chi bola. Abaixar o polegar da mão direita em direção ao ponto do ponto Laogong esquerdo. Isso abre o olho a mão direita (LI-4), em seguida, aponte-o para o umbigo. Estar cientificamente comprovado que Tan Tien do universo.

FIG. 8.16 Side direita sobre a esquerda - "segurando a bola."

Yin / Yang Palms

Seperar as mãos e estenda-as na frente do corpo ao nível do umbigo. O palma da mão esquerda ainda está apontando para cima, e é Yang desenho a força celeste através Laogong. O palma da mão direita ainda está voltada para baixo, e é Yin desenho em a terra ea força galáctica abaixo.

Concluir girando a palma da mão esquerda sobre a face para baixo para o céu. Desenhe a força terrestre por meio de ambas as mãos.



FIG. 8.17 "Yin e Yang Palms" - Mão Direita conexão com a Terra e Esquerda para o céu.

Lado Esquerdo: Repita no lado esquerdo com o braço esquerdo sobre o direito. Terra arrendada a bola Chi a mão esquerda está no topo. Mantenha a posição por uma contagem de cinco segundos.



FIG. 8.18 Abra o Circuito Celestial.
Em seguida, as lâminas de mão de fundo e voltas 'Palm-Up' - Lado esquerdo sobre o direito.
e o Braço superior desliza para 'segurar a bola Chi'



FIG. 8.19 Segurando a bola Chi

Movimentos de fechamento

Ative os Canais de Chi - Equilibre os Órgãos

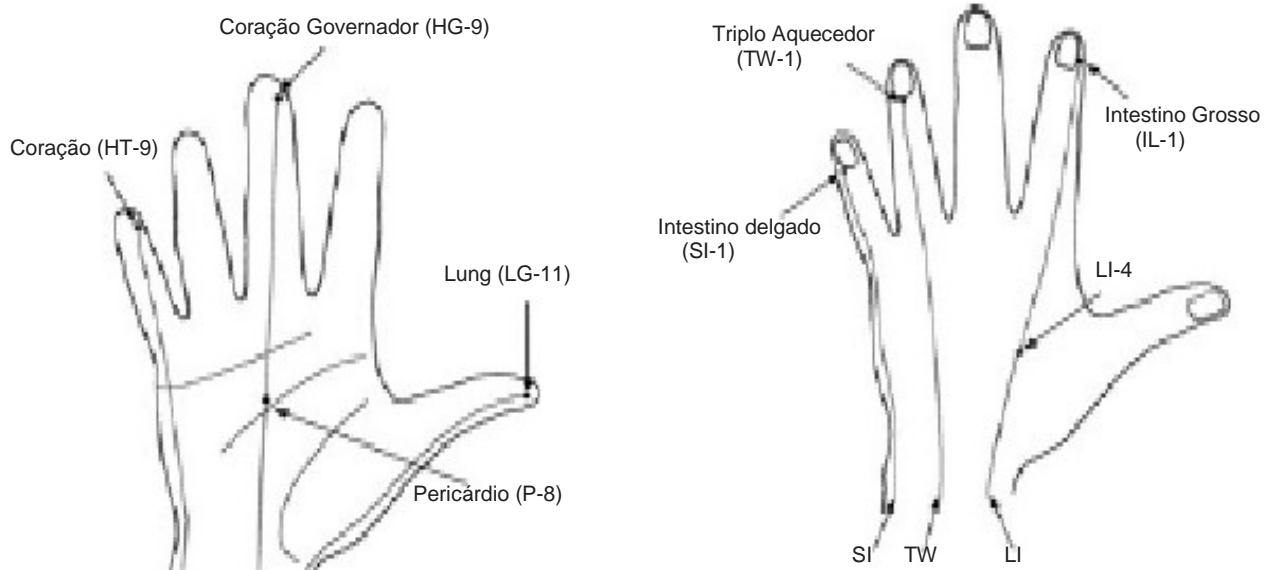
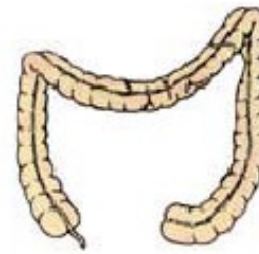


FIG. 8.20 Pontos dedo

O movimentos de energia órgão saldo final, enquanto ativando os canais de Chi.
 Mantenha os braços estendidos para a frente com as palmas das mãos para baixo ao nível do plexo solar. Manter cada etapa para uma contagem de cinco segundos.

Dedos indicadores:

Tense todos os dedos e sentir o Chi preenchendo todas as articulações, abrir os dedos, elevando-as para cima, mantendo o resto do nível dedos.

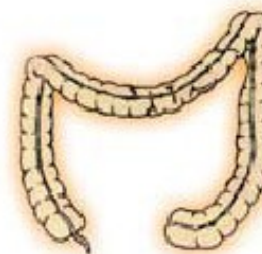


Intestino Grosso

FIG. 8.21 Ative os dedos indicadores - Up.

A tensão deve ser como a corda de um instrumento musical afinado. Quando levemente tenso o Chi Heavenly serão sorteados através dos dedos.

Relaxe as mãos e levar os dedos de volta para a posição neutra, nível com os outros dedos.



Energia para Intestino Grosso

FIG. 8.22 Extrair energia da Terra através dos dedos indicadores - Down.

Estende e tensa todos os dedos e pressione os dedos a apontar para baixo em direção à terra e continuar a descer para o universo. Mantenha o outro nível dedos. Atraia a energia terrestre por meio dos dedos indicadores e difundi-las através do corpo.

Traga os dedos de volta para o neutro e relaxar suas mãos.
Mais uma vez abrir os dedos, levantando os dedos para cima, enquanto man-
tendo o resto do nível dos dedos. Desenhe no Chi Celestial através dos dedos.
Traga os dedos à posição neutra e relaxar suas mãos.

Dedos de toque:

Estique os dedos anulares para baixo para a terra, mantendo-se o resto do nível dos dedos.
Atraia a energia terrestre por meio dos dedos anulares e difundi-las através do corpo.



Saco pericárdio em torno do coração



FIG. 8.23 Extrair energia da Terra através dos dedos anulares.

Traga os dedos anulares de volta para o neutro e relaxar suas mãos.
Mais uma vez, abrir os dedos, levantando os dedos para cima, enquanto man-
tendo o resto do nível dos dedos, e desenhar no Chi Celestial através dos dedos.
Traga os dedos à posição neutra e relaxar suas mãos.

Polegar:

Estique os polegares para fora e para baixo para a terra, mantendo o resto dos dedos
níveis. Atraia a energia terrestre através dos polegares e difundi-las através do corpo.
Traga os polegares de volta para o neutro e relaxar suas mãos.



Pulmões

FIG. 8.24 Extrair energia da Terra através dos polegares.

Mais uma vez, abrir os dedos, levantando os dedos para cima, enquanto manter o resto do nível dos dedos, e desenhar no Chi Celestial através dos dedos.
Traga os dedos à posição neutra e relaxar suas mãos.

Pinky Fingers:

Estique os dedos mínimos para fora e para baixo para a terra, mantendo-se o resto do nível dos dedos. Atraia a energia terrestre através dos dedos mindinho e difundi-las através do corpo.



Intestino delgado

FIG. 8,25 Extrair energia da Terra através dos dedos mindinhos.

Traga os dedos mindinhos de volta para o neutro e relaxar suas mãos.
Mais uma vez, abrir os dedos, levantando os dedos para cima, enquanto manter o resto do nível dos dedos. Desenhe no Chi Celestial através dos dedos.
Traga os dedos à posição neutra e relaxar suas mãos.

Dedos médios:

Estique os dedos médios para fora e para baixo para a terra, mantendo-se o resto do nível dos dedos. Atraia a energia terrestre por meio dos dedos médio e distribuí-lo através de o corpo.

Traga os dedos médios de volta para o neutro e relaxar suas mãos.

Abrir mais uma vez o dedos indicadores, elevando os dedos para cima, , mantendo o resto o nível de dedos. Envolver o Chi Celestial por meio os dedos.

Traga os dedos

à posição neutra e relaxar suas mãos.



FIG. 8.26 Extrair energia da Terra através dos dedos médios.

Bico do guindaste e engolir a saliva:

Formar o "Bico do guindaste" com ambas as mãos, trazendo todas as pontas dos dedos, juntamente com o polegares para dentro. Inalar e contrair os órgãos sexuais.

Mova sua língua e sugar a boca para ativar a saliva. Dividi-lo em três partes, aperte o pescoço e engolir o primeira parte para o centro do umbigo; forçar o segundo gole de néctar até o lado esquerdo do umbigo e a terceiro ao direito lado do umbigo. Levante os braços até a altura do ombro, com os dedos apontando para para baixo. Abrir lentamente as palmas das mãos e começar a baixar os braços para os lados, até que as palmas das mãos estão enfrentando uns aos outros antes de a posição inicial.



FIG. 8.27 Formar o "Bico do guindaste."



FIG. 8.28 Levante antebraços para Ombros.



FIG. 8.29 Abaixar braços para os lados.



FIG. 8.30

Palmas das mãos voltadas uma para a outra para cobrir o umbigo.

Conclusão:

Traga a consciência para o umbigo. Observe a qualidade ea intensidade da energia gerada e recolher a sua energia no umbigo. Homens Coloque as mãos sobre o umbigo com o direito mão em cima, as mulheres vice-versa. Rest.

Resumo:

Pratique Parte I diária para uma ou duas semanas até que você pode fazê-lo bem. Depois, você pode continuar a aprender Parte II.

Parte II

Abrindo a ponte e Regulador Canais

Teoria

Chi flui através do seu corpo ao longo de vários canais ou meridianos. Os canais são divididos em dois grupos principais: a extraordinário ou canais especiais e os comum canais. Depois de ovo de sua mãe eo espermatozóide do seu pai se uniram para formar uma uma única célula, a célula começou a se dividir. Os canais eram extraordinárias a primeira energia canais formados como um resultado de que a divisão celular precoce.

Tem Oito Canais Extraordinários:

- Governador Canal
- Canal funcional ou Conceição
- Empurrando Canal
- Belt Canal
- Yang Regulador Canal
- Yin Regulador Canal
- Yang Ponte Canal
- Yin Ponte Canal

Mais tarde, quando seu feto desenvolvido, o Original Chi fluiu através de oito extraordinários canais para ajudar a criar seus órgãos internos e seus canais de energia. Estes doze "canais normais" são divididos em yin e yang. Os canais yin são conectados aos órgãos sólidos, e os canais de Yang são ligados aos órgãos ocos.

O Doze Canais comuns:

- Pulmão (Yin) Canal
- Intestino Grosso (Yang) Canal
- Estômago (Yang) Canal
- Spleen (Yin) Canal
- Coração (Yin) Canal
- Intestino Delgado (Yang) Canal
- Bexiga (Yang) Canal
- Rins (Yin) Canal
- Pericárdio (Yin) Canal
- Triplo Aquecedor (Yang) Canal
- Vesícula Biliar (Yang) Canal
- Fígado (Yin) Canal

Estes doze órgãos servem para extrair energia a partir dos alimentos e da água que ingerimos e o ar que respiramos para criar energia através dos processos metabólicos da respiração, circulação, digestão, eliminação e reprodução. Essa energia é chamada Chi pós-natal, como se trata de depois que nascemos. Assim, os canais extraordinários servem como ligação entre o nosso original ou pré-natal Chi que veio da nossa mãe e do pai, e nossa Pós-natal Chi que vem do nosso alimento e ar, como resultado do metabolismo.

Funções gerais dos oito canais extraordinários

Eles servem como reservatórios de Chi.

Cerca de dois mil anos atrás, um dos grandes textos da medicina chinesa, o Nan Ching foi escrito. Este texto clássico descreve os doze canais normais como rios e dos oito canais extraordinários como reservatórios de Chi. Quando os canais comuns tornar-se pobre em energia, eles podem desenhá-los a partir dos reservatórios de energia no extraordinário canais. Por outro lado, se os canais comuns tornam-se demasiado cheio, o excesso pode ser feita pelos canais extraordinários. Desta forma, os canais extraordinários ajudar-nos a manter o equilíbrio em nosso corpo energético.

Eles armazenam e circulam Ching Chi.

Os canais extraordinários todos tiram a sua energia a partir dos rins, que são a loja-casa de Ching Chi (essência ou energia sexual) no corpo. Assim, o extraordinário canais circular o Ching Chi em torno do corpo, em particular para a pele e cabelo, e aos cinco órgãos ancestral: o cérebro e na medula espinal, a medula óssea, o sangue, o útero e do fígado e da vesícula biliar.

Eles circulam Chi defensiva para proteger o corpo.

O Chi que protege o corpo contra a invasão por patógenos externos é chamado Defensiva Chi ou Wei Chi. Os canais extraordinários circular Chi defensiva sobre o dorso, abdômen e tórax. Estas funções são realizadas pelo Canal Governador, o Canal Funcional e os canais empurrando, respectivamente.

Eles regulam nossos ciclos de vida.

No primeiro capítulo do Clássico do Imperador Amarelo de Medicina Interna (Huang Di Nei Ching Su Wen), outro dos textos clássicos da medicina chinesa, as mudanças da vida mulheres e homens são descritos em 7 e 8 ciclos anos, respectivamente. A Funcional Canal eo Canal Empurrando governar estes ciclos.

Oito Canais Extraordinários e Chi Kung

Há poucos textos disponíveis hoje, que descrevem a finalidade e função dos oito canais extraordinários e seu lugar na prática do Chi Kung. Para tornar as coisas mais confuso, os canais extraordinários e pontos usados em Chi Kung são muitas vezes bastante diferentes daqueles usados em acupuntura, embora possam ter os mesmos nomes.

A maioria dos acupunturistas dão pouca atenção aos oito canais extraordinários no diagnóstico e tratamento, com exceção de alguns modernos pesquisadores japoneses. Por contraste, os canais extraordinários foram de especial importância para os taoístas e Chi Praticantes de Kung há milhares de anos. Taoístas ver os canais extraordinários como o fundamento da nossa energia corporal, como a ponte entre o nosso Original ou pré-natal Chi e nossa Chi pós-natal; esses canais nos afetam no nível mais profundo da nossa base energética institucional.

Portanto, taoístas concentrar em abrir o fluxo de energia através de oito extraordinários canais vulgares como um pré-requisito para a abertura do fluxo de energia no doze comum canais. No sistema Tao Universal, você abre pela primeira vez o Canal Governador e do Canal Funcional na meditação órbita microcósmica. O segundo par: o empurrão Canais e os canais de correia são abertas na Fusão dos Cinco Elementos II Meditação. Os últimos quatro canais, o yin eo yang Ponte Canais eo Yin e Yang Canais Reguladores estão abertas no terceiro nível da Fusão dos Cinco Elementos Meditação. Depois de abrir todos os oito canais, no próximo nível de alquimia interior taoísta meditação chamado Iluminismo Menor de Kan e Li, os doze canais comuns são em seguida, abriu.

Funções especiais da ponte e Regulador Canais

A ponte e Regulador canais não têm valores de sua própria. Pedem pontos dos outros canais "comuns" que reúna e controlar o fluxo através de todo o canais separados do corpo. A ponte e Regulador Canais de viagem ao longo do mesmos caminhos. Não há nenhuma diferença "real" entre eles. Ambos conectar ou "ponte" e 'regular' o fluxo de Chi nos meridianos do corpo.

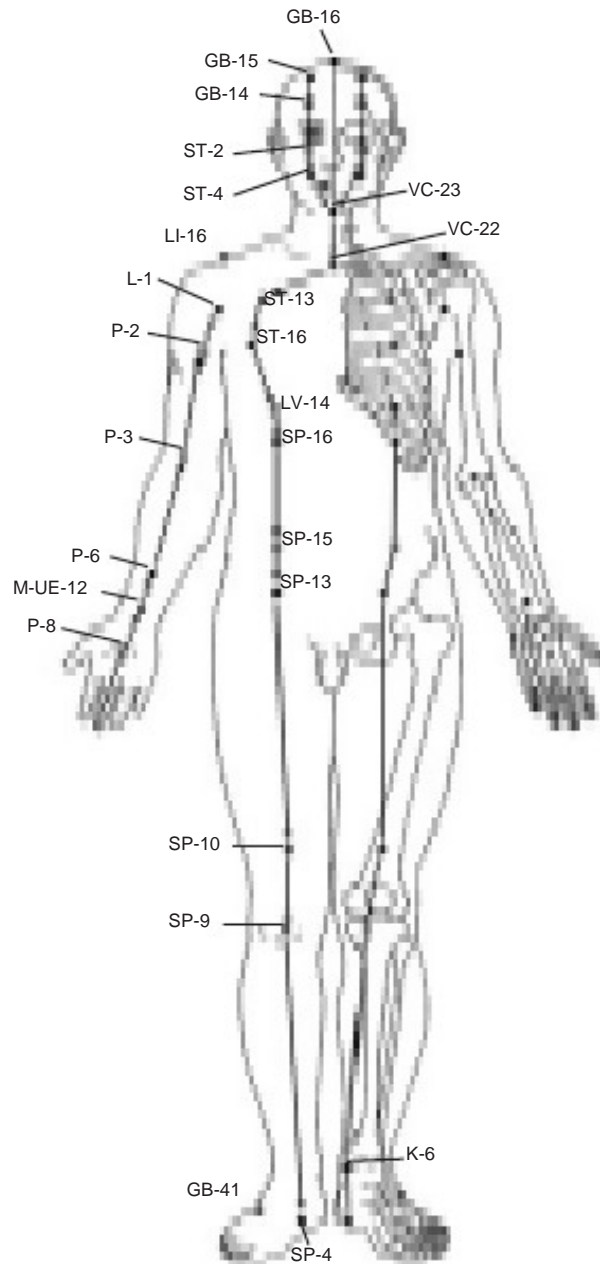


FIG. 8.31 Yin e Ponte Canais Reguladores

Ponte Canais Yin e Yang Chiao Mo Função

A ponte de Canais, também chamado de Embarcações do salto como se originam nos saltos, regularde a quantidade de energia a ser utilizado por todos os outros meridianos do corpo. Agem como uma ponte de ligação entre as Chi armazenados no corpo e as áreas com necessidade de Chi. Normalmente, se qualquer meridiano usa mais energia do que precisa fluir adequadamente, em seguida, outro meridianos tornar-se deficiente como resultado. Assim, os canais Ponte buscam garantir que sua energia é distribuída de forma equilibrada. O Canal de Yin Ponte corre ao longo da frontal ou lateral yin do corpo, enquanto que o canal Yang Ponte corre ao longo da parte de trás do corpo.

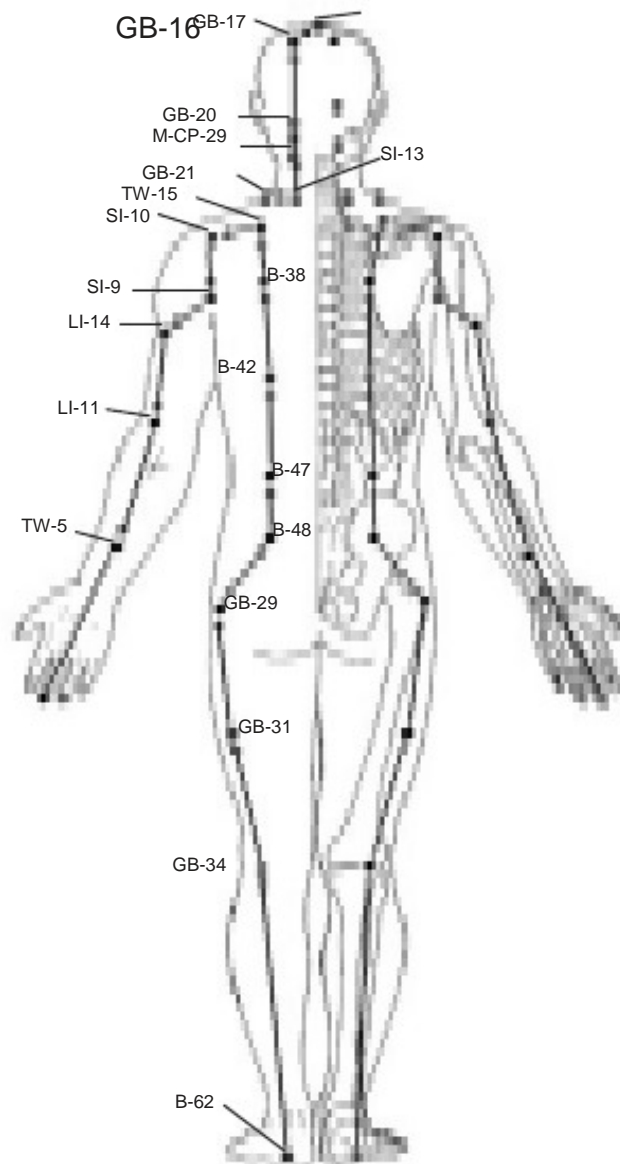


FIG. 8.32 Ponte Yang e Canais Reguladores

Distúrbios da ponte Canais

Excesso de Yang Energia

Quando a energia yin é retardado na ponte Channels, flui a energia yang mais rapidamente. O excesso de yang pode causar os seguintes problemas: insônia, dificuldade de Clossão nos olhos, hipertensão, costas e cintura dura, incapacidade de se abaixar, tumores coxa, maus gripes, transpiração espontânea, dores de cabeça, olhos dolorosos, paralisia dos braços e pernas, vômito de leite em crianças, surdez, epilepsia, hemorragia nasal, inchaço do corpo, dor nas articulações e sudorese cabeça.

O excesso de energia yin

Quando a energia yang é retardado na ponte Canais, yin energia se move mais rapidamente. O excesso de yin causa os seguintes problemas: sonolência, dificuldade em manter os olhos abertos, hipotensão, asfixia, urinar doloroso, estômago roncando, vômitos, diarréia, evacuações difíceis, trabalho difícil e inconsciência.

Canais Reguladores

Yin e Yang Wei Mo Função

Os Canais Reguladores, também chamado de Embarcações de união, unir toda a Meridians no corpo. Os Canais Reguladores também são divididos em yin e yang. O yin aspecto, o qual corre ao longo da parte frontal do corpo, a energia move yin e regula a sangue e partes internas do corpo. Ele se conecta com todos os canais Yin: o fígado, baço, Rim, coração, pericárdio e os canais de pulmão. Se o aspecto yin torna-se desequilibrada, a pessoa pode sofrer de dores no coração.

O aspecto yang, que corre ao longo do lado de trás do corpo, move o yang energia, Defensiva controla Chi, regula a resistência a infecções externas, e regula as partes superficiais do corpo. Ele se conecta com todos os canais yang: o estômago, Bexiga, vesícula, intestino grosso, três canais de Intestino mais quente e pequeno. Se o yang aspecto torna-se fora de equilíbrio, a pessoa pode pegar resfriados e febres facilmente.

Juntando os vários canais, os canais Regulador ajudar a manter um interação harmoniosa e cooperativa entre os diferentes canais.

Os canais regulador taoísta Yoga e Chi Kung são ligeiramente diferentes daqueles apresentados em textos de acupuntura. O Chi Kung Canais Reguladores incluem o yin e yang rotas braço, bem como, alguns textos de Yoga taoísta também referem-se às rotas braço como o Yin

Yu e Yang Yu. Textos de acupuntura, por outro lado, incluir apenas as pernas, tronco e cabeça rotas. Muitos textos Chi Kung recentes, sem saber dessas diferenças, retratam figuras a partir de textos de acupuntura por si só, ainda mais aumentando a confusão.

Distúrbios dos Canais Reguladores

Excesso de Yang Energia

Quando a energia yin é abrandado nos Canais Reguladores, yang energia se move mais rapidamente. O excesso de yang pode causar os seguintes problemas: inchaço e dor no articulações, joelhos frios, paralisia dos braços e pernas, costas doloroso e os lados, dores musculares, dor na cabeça, pescoço e borda das sobrelhas, febre, erupções cutâneas, sudorese noturna, tétano, olhos vermelhos dolorosos, constipações e febres superficial.

O excesso de energia yin

Da mesma forma, quando a energia yang é abrandado nos Canais Reguladores, energia yin se move mais rapidamente. O excesso de yin pode causar os seguintes problemas: dor no coração, diarreia com estômago roncar, dificuldade em engolir, dor em ambos os lados da caixa, doenças associadas ao frio e convulsões.

Resumo

A ponte e Canais Reguladores ligar todos os canais yin e yang no corpo juntos e regular o fluxo de energia nesses canais para manter um estado de energético equilíbrio no corpo. Os canais utilizados para a meditação são um pouco diferentes daqueles observados em texto médico chinês e gráficos de acupuntura. Isto é porque os seus efeitos são diferentes.

A medicina chinesa tem como objetivo restaurar a pessoas doentes à saúde. Os pontos que estão sendo tratados

deve ser superficial, para que possam ser activados através de agulhas de acupuntura.

Chi Kung e meditação taoísta objetivo de manter a saúde e ter uma além da mera saúde física para a imortalidade espiritual. Os canais e os pontos podem ser profundas dentro do corpo, uma vez que a energia é orientada pela mente ou por posturas e movimentos em vez por agulhas.

Os movimentos utilizados na Cosmic Chi Kung Parte II para ativar a ponte e Regula-Canais tor são relativamente simples. Para dominar completamente a ponte e Regulador de Channels, você deve aprender e praticar o terceiro nível da Fusão dos Cinco Elementos Meditação. Uma vez que você tiver feito isso, esta parte da Cosmic prática Chi Kung será particularmente poderoso e balanceamento para você.

Prática

Movimentos de abertura

Os Movimentos de abertura para esta segunda parte da Cosmic Chi Kung são as mesmas para a primeira parte. Até agora você deve estar familiarizado com estes movimentos, de modo que será descrito brevemente. Para uma descrição mais detalhada, consulte a Parte I, movimentos de abertura.

Mãos para baixo nas laterais, com as palmas voltadas uma para a outra. Começar a respiração Bone. Ser ciente do Tan Tien e absorver Chi Cósmico. Esteja ciente do Tan Tien e canalção da terra e forças galácticas.

Lavar a Medula Óssea

Levante os braços à altura do peito - palmas para o outro. Gire os braços até que as palmas das mãos enfrentem para baixo. Abra o 'Boca do tigre' - dedo indicador para cima, polegar para baixo.

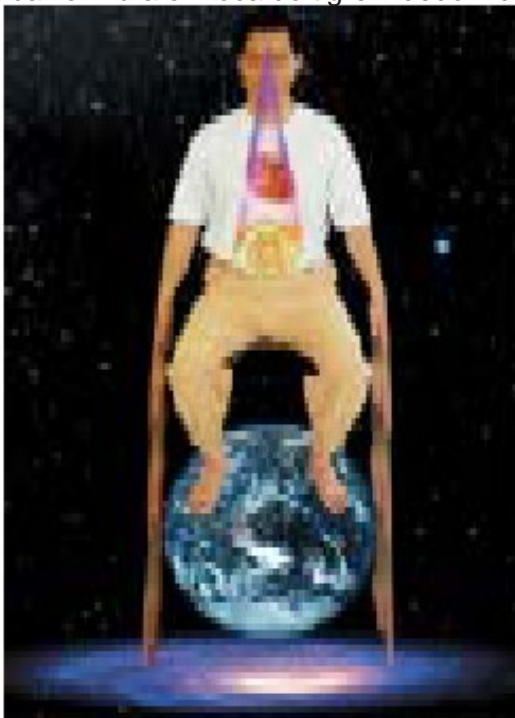


FIG. 8.33 Mãos baixar para os lados.
Abaixe a Mente para o Tan Tien.



FIG. 8.34 Abra o "Boca do Tigre".

Ativar e Boca do Eye of the Hip

- A. Intestino Grosso 4 - Eye of the Hand
- B. Pericárdio 9 - Ponta do dedo médio
- C. Intestino Delgado 3 - Knife Edge da Mão

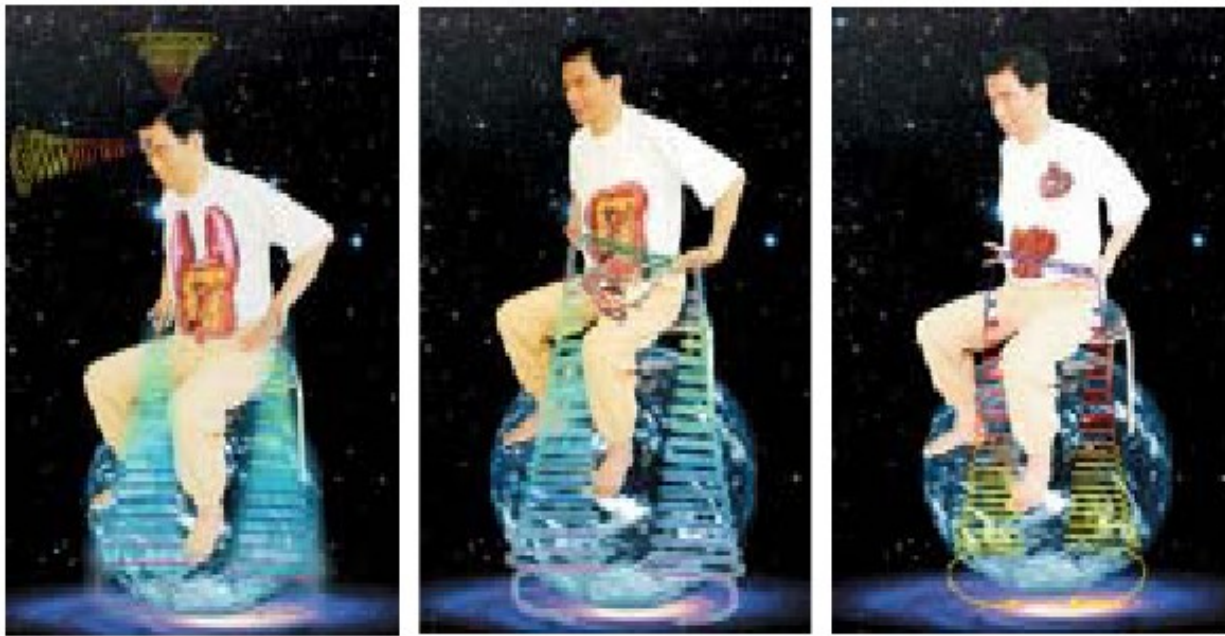


FIG. 8.35 Ative o Intestino Grosso, pericárdio e do intestino delgado.



Esteja ciente do Tan Tien e absorver a Força Celestial

Lavar a Medula Óssea Crown para Soles.

Estenda os braços para a frente - as palmas das mãos para cima. Esteja ciente do Tan Tien e absorver o

força celestial. Gire os braços até que as palmas das mãos viradas para baixo. Levante os dedos indicadores

ligeiramente. Absorve o Chi Terra.

A.

B.

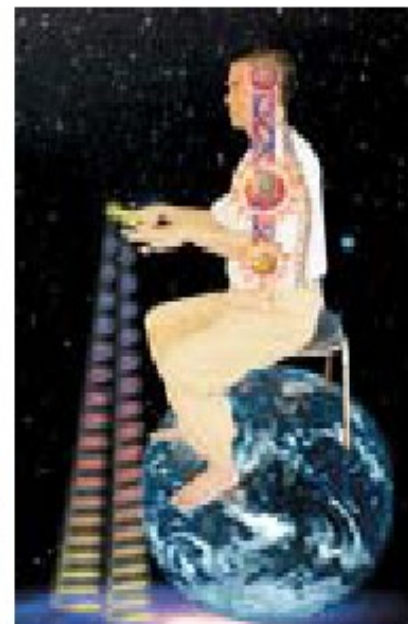


FIG. 8.36

A. Esteja ciente do Tan Tien e absorver a Força Celestial.

B. Índice dedos - estar ciente do Tan Tien e absorver a Terra ea Força Universal.

Movimentos centrais da Parte II Abrindo a ponte e Regulador Canais

Ative o Centro de garganta - Lado Direito

Mantendo os cotovelos afundado, elevar a palma da mão esquerda de modo que em primeiro lugar é de cerca de 1 cm à frente do centro da garganta (Vaso da Concepção 22), com a palma voltada para dentro Então traga a mão direita de modo que se trata de um polegadas na frente da mão esquerda, com a palma voltada para dentro Alinhe o pulmão de 10 pontos em no meio da eminência do lado esquerdo com a centro da garganta. Sinta o movimento Chi



FIG. 8.37 Ligue para o Centro de garganta.



FIG. 8.38 Sinta-se a conexão com o universo nas costas.

Mova ambas as mãos lentamente como se estivesse puxando seda, quando o sentimento é diminuída ou a seda começa a quebrar pára por aí. Aquietai-vos e sentir-se o feixe de ligar o centro da garganta para C-7 e do universo. Manter o feixe de energia, como você entrar e sair três vezes completamente terminando com as mãos, como acima.

Ative meio das sobrancelhas Point - Lado Direito

Esteja ciente do Tan Tien e do universo. Manter o pulmão 10 pontos alinhados, levantar as mãos até o nível do ponto de meio das sobrancelhas cerca de uma polegada na parte dianteira da cara.

Manter os pontos alinhados e feixe de energia passando as mãos em o ponto do meio das sobrancelhas e através da base do crânio. Continue sorrindo e estendendo-se para fazer uma conexão com o universo de volta para uma contagem de 5 a 30.

Utilize apenas 5% da consciência para mover as duas mãos muito lentamente, como se estivesse puxando seda; continuam a se mover para fora, enquanto o seu pode sentir a conexão com o meio das sobrancelhas, C-7 pontos e do universo, mantendo o feixe de energia como você se move.

Entrar e sair três vezes ao todo, terminando com as mãos, como acima.



Meio das sobrancelhas para Almofada de Jade

Puxe e sentir a conexão da cadeia de fluxo de Chi

FIG. 8.39 Conecte-se ao meio das sobrancelhas, Pillow Jade eo Universo nas costas.

Mantendo as palmas das mãos e thenars (Lung 10) alinhados, mover as mãos de volta para a posição em frente do centro da garganta. Mantendo os antebraços na horizontal na altura do ombro, separar as mãos de modo que o ponto Laogong será alinhada em frente do estômago 13, basta abaixo da clavícula em uma linha vertical acima da linha dos mamilos ou mamilar. O meio pontas dos dedos deve ser quase se tocando. Energia do feixe dos pontos Laogong em ST-13 através da parte posterior do lado da coluna vertebral e ligar para o universo. Você estará seguindo essa linha vertical, que atravessa os mamilos, descendo o tronco ao nível do umbigo, parar de se concentrar e energia do feixe em pontos-chave ao longo a forma. Em cada uma delas, o foco em seu Yi irradiando energia para os órgãos internos cada posição. Estômago 13 é o local que ativa o coração e pulmões. Sinta-se a alterar a sua respiração como você ativar os pulmões.

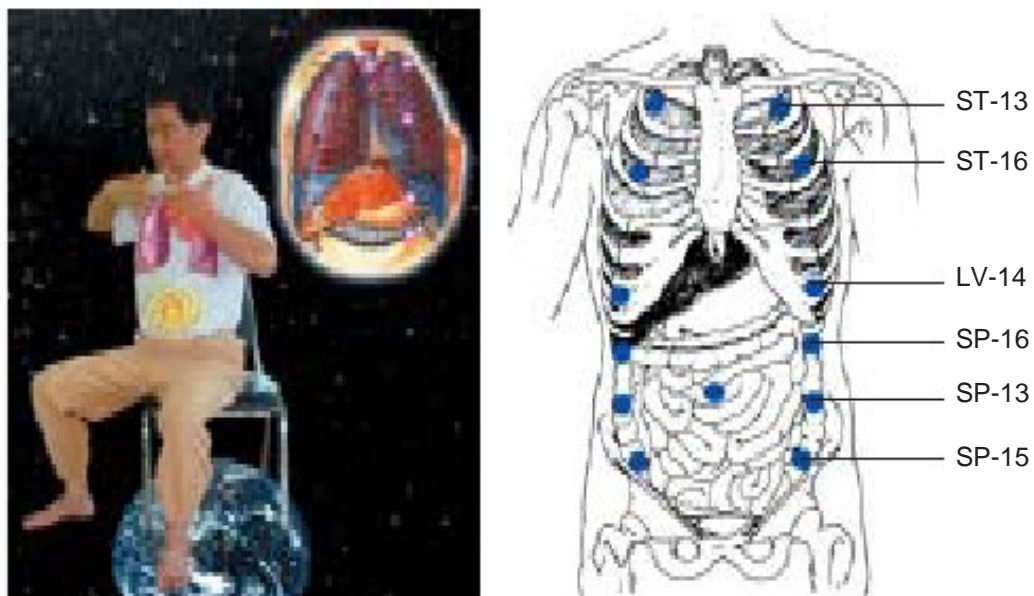
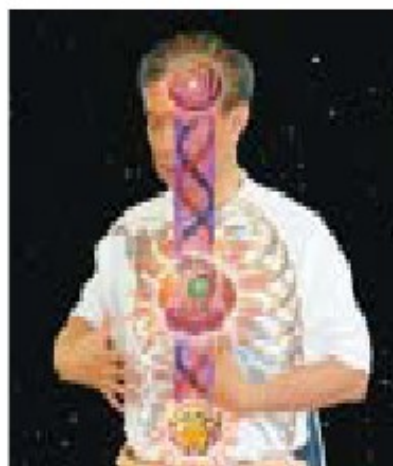
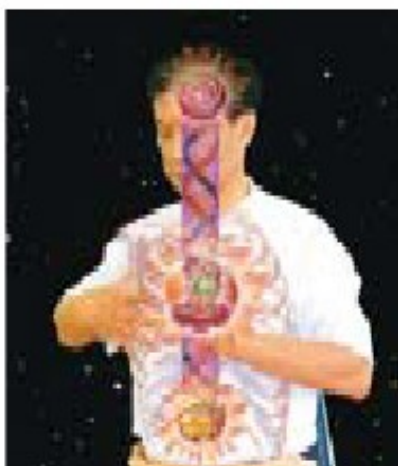


FIG. 8.40 Feixe de energia em ST13.

Mova as mãos para baixo da linha mamilar para o estômago 16, cerca de um centímetro acima do mamilo (o espaço entre a terceira e quarta costelas). Chi conecta a parte de trás e do universo. Mais uma vez, a energia do feixe para energizar e equilibrar o coração e no meio da pulmões. Mova as mãos para Fígado 14 (cerca de 2-3 centímetros abaixo do mamilo na espaço entre as sexta e sétima costelas). Feixe de energia de cura para o fígado e vesícula bladder. Sinta o Chi ou a vibração das palmas das mãos ativar o fígado e sentir a energia movendo-se lá dentro.



A.B.

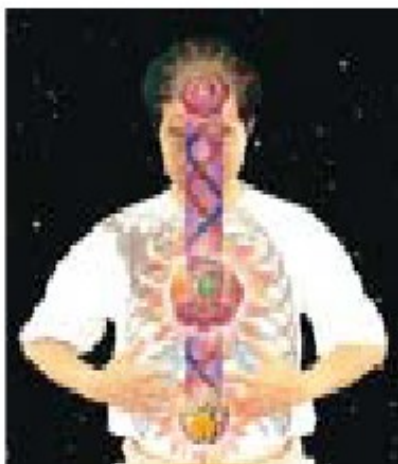
FIG. 8,41 A. Energizar e equilibrar os pulmões a ST16.

B. Energizar e equilibrar o fígado e vesícula biliar no LV14.

Mova as mãos para Baço 16 (logo abaixo da caixa torácica na linha mamilar). Feixe de energia de cura para o estômago, do pâncreas e do baço e do fígado. Quadro os órgãos recebem o Chi do cósmico e do universo.

Mover as mãos até Baço 15 (na linha mamilar ao nível do umbigo).

Feixe de energia de cura de suas palmas para o intestino delgado e do Tan Tien.



A.B.

FIG. 8,42 A. Energize o estômago, pâncreas, baço e fígado em SP 16.

B. Energize o Tan Tien e intestino delgado em SP15.

Segure a bola de Chi - Right Hand on Top

Desligue o palma da mão esquerda para cima e alinhar a bola com a Chi Tan Tien. Desligue o palma da mão direita para baixo e alinhar o olho da mão (LI-4), com o umbigo. Sinta-se as palmas das mãos segurando uma Chi bola e sentir um Chi bola dentro da Tan Tien. Sinta a bola Chi conectar à Cosmic Chi exterior. Sinta-se a norte (geralmente à esquerda) e sul (geralmente à direita) pólos nas mãos. Abaixar o polegar direito para apontar em direção ao ponto Laogong esquerdo.



FIG. 8.43
Segure o 'Chi Ball' - Um no Tan Tien eo outro nas mãos - mão direita sobre a esquerda.

Yin / Yang Palms

Separe as mãos e estendê-los para fora na frente do corpo, ao nível do plexo solar. O palma da mão esquerda ainda está apontando para cima e está atraindo yang no Força Celestial através Laogong. O palma da mão direita ainda está voltada para baixo e está atraindo yin no Força da Terra energia. "Seja Cientista"



FIG. 8.44 Ligue para o Céu ea Terra.



Concluir girando a palma da mão esquerda sobre o rosto para baixo. Desenhe no 'Força da Terra através de as palmas das mãos.

FIG. 8.45 Desenhe a Força da Terra através das palmas.

Repita a seqüência com a palma da mão esquerda sobre a direita.

Comece movendo a palma da mão direita para a garganta e depois a palma da mão esquerda. Digitalizar o corpo, como na a seqüência anterior, usando as palmas das mãos para conectar os pontos correndo pela frontal do corpo. Lembre-se de manter um senso de o Chi flui entre os pontos na parte da frente e os seus pontos correspondentes na parte posterior do corpo.

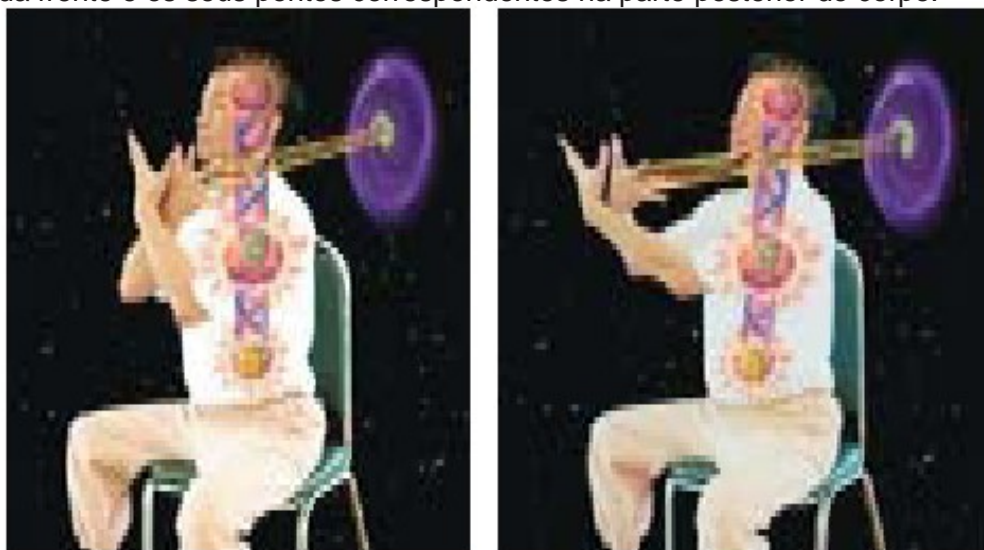


FIG. 8.46 Repita a prática no lado esquerdo. Empurrar e puxar a seda na garganta.



FIG. 8.47 Projeto para o meio das sobrelanceiras e base do crânio - ligue para o Universo no volta. Em seguida, segure a bola e repetir os movimentos dos dedos, como abaixo.

Continuar com o lado esquerdo, agora puxando a seda no pescoço (C-7).

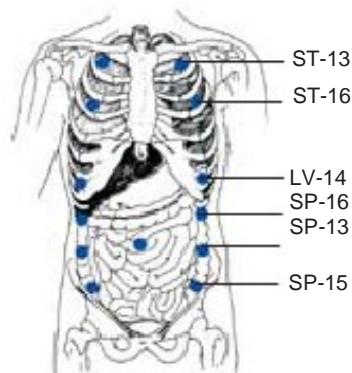


FIG. 8.48 Feixe de energia em cada um dos órgãos, como da última vez.

Movimentos de fechamento

Os movimentos de fechamento, bico e finalização de guindaste são os mesmos de antes.

Ative os canais de Chi - equilibrando os órgãos.

Dedos indicadores



FIG. 8.49 Abra (para cima)



FIG. 8.50 Neutro



FIG. 8.51 Fechar (para baixo)



FIG. 8.52
Dedo anular - Baixo, neutro.
Indicador - Aberta, neutra.



FIG. 8.53
Polegar - Dentro e para baixo, neutro.
Indicador - Aberta, neutra.

FIG. 8.54
Dedo Mindinho - Baixo, neutro.
Indicador - Aberta, neutra.



FIG. 8.55
Dedo médio - Baixo, neutro.
Indicador - Aberta, neutra.



Bico do guindaste

Formar o bico do guindaste com as duas mãos, trazendo as pontas dos dedos, juntamente com o polegares para dentro. Ative a saliva e engolir três vezes para o Tan Tien. Levantar os antebraços à altura do ombro, com os dedos apontados para baixo, inspirando suavemente enquanto aumento. Abra as palmas devagar e começar a baixar os braços para os lados, ao expirar, até que as palmas fiquem voltadas uma para a outra na posição de partida.

Terminar

Trazer a consciência para o umbigo e observar a qualidade ea intensidade da energia gerada. Coletar energia no umbigo. Homens, coloque as mãos sobre o umbigo com o mão direita em cima; vice-versa para as mulheres.

Parte III Abertura dos canais Funcional e Governador

Teoria: Canais Funcional e Governador

Os canais Funcional e Governador são os dois primeiros dos oito extraordinário Channels descrito anteriormente neste capítulo (início p.178). Eles servem como reservatórios de yin e yang de energia no corpo. O Canal Funcional ou Conceição é yin e todos os canais yin comuns conectar a ele. Da mesma forma, o canal é yang regulador e todos dos canais yang comuns ligar a ele.

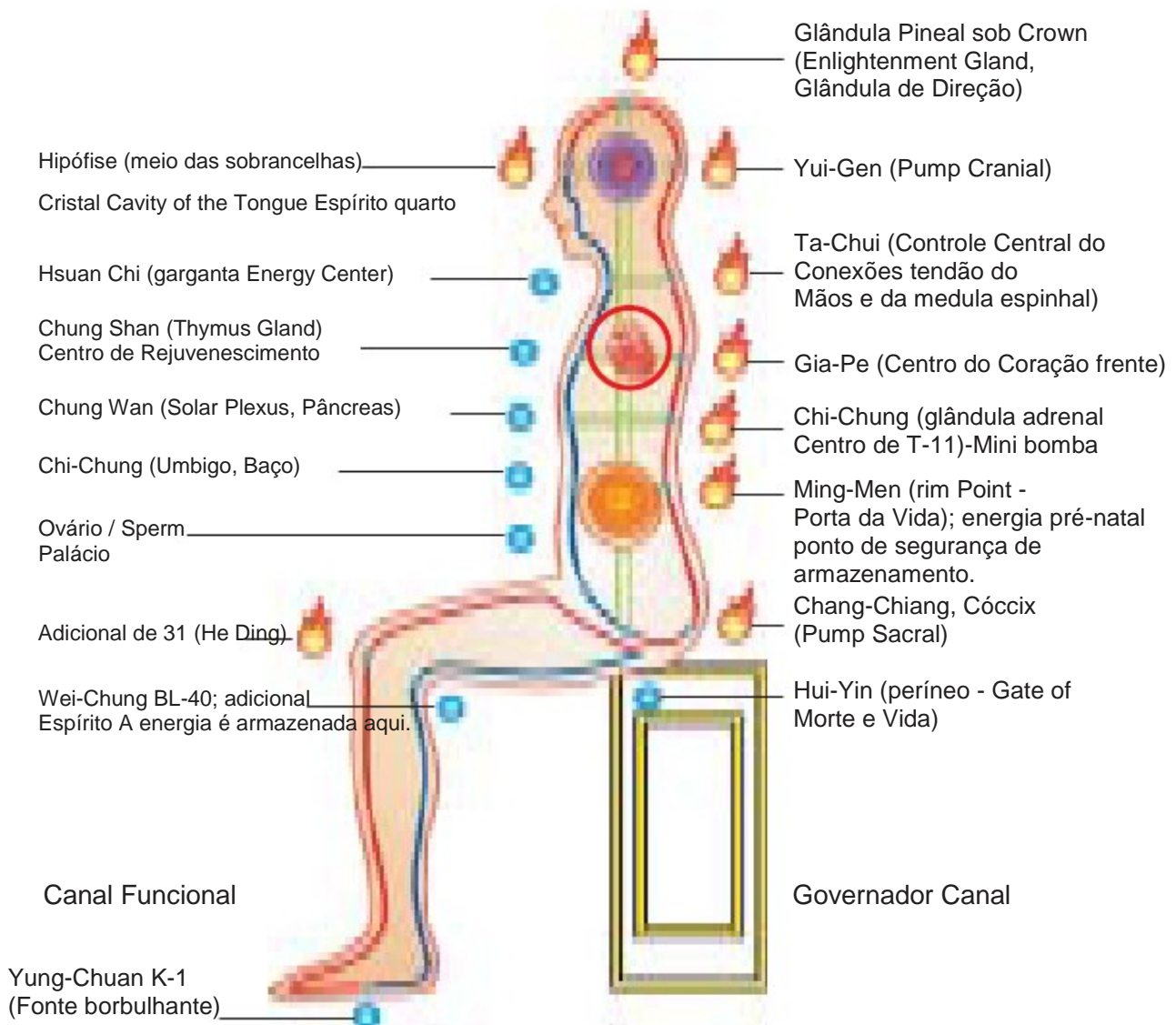


FIG. 8.56 Orbit Cosmic

Chi Bola

Na Parte III, também começam a se concentrar mais em em a sensação de Chi a ser emitida a partir de nossas palmas das mãos. Esta energia é emitida a partir dos Laogong pontos, principalmente, mas também pode senti-lo em toda a palma e os dedos. Ele vai se sentir como um balão entre as mãos que está se expandindo e contraindo ou como dois campos magnéticos repelindo e atraindo cada outro.

Depois de ter praticado Cósmica Chi Kung por algum tempo e se tornaram hábeis em , você pode achar que Segurando a bola Chi é tudo que você precisa fazer para ativar o seu fluxo de energia de cura antes de fazer uma sessão. Como você se tornar sensível à sensação de seu próprio Chi, torna-se um passo fácil sentir o Chi dos outros.

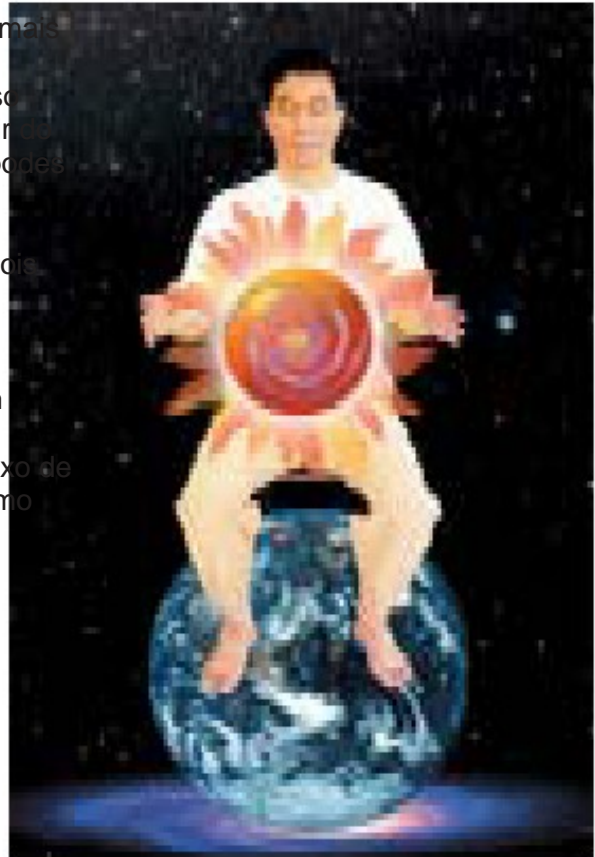


FIG. 8.57 Segurando a bola de Chi.

Abertura Movimentos, mãos para baixo nas laterais, palmas para Each Other
Respiração Óssea - Absorvendo Cósmica Chi

Os movimentos de abertura são as mesmas que na sequência da Parte I, "a abertura Céu, Terra e Cosmic Chi ", na página 164.

- A. Canalização da Força da Terra - Lavar a Medula Óssea Levante os braços ao peito altura - palmas voltadas uma para a outra. Gire os braços até palmas das mãos viradas para baixo. Abra o Boca do Tigre - dedo indicador para cima, polegar para baixo.
- B. Active e Boca do Eye of the Hip
- C. absorver a força de Heavenly lavar a Medula Óssea - Crown para Soles

Movimentos centrais da Parte III

Segurando a bola de Chi

Lentamente, gire as mãos para que as palmas das mãos se enfrentem na frente de seu umbigo.



FIG. 8,58 Segure a bola de Chi.

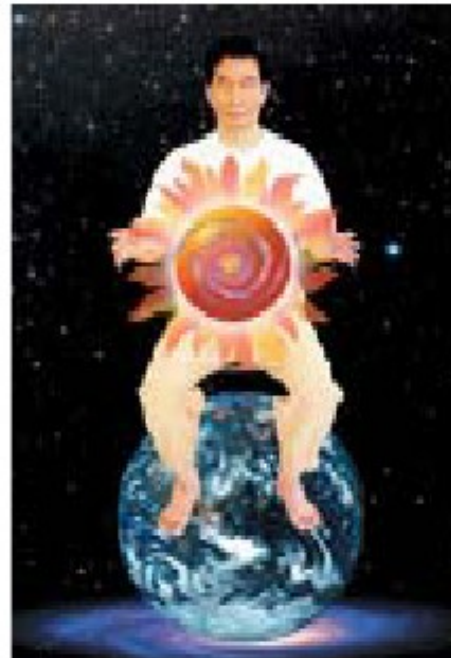


FIG. 8,59 Estique e apertá-lo.

Sinta a bola invisível de energia entre suas mãos. Permita que a energia para empurrar as mãos para além mantendo a sensação de conexão entre as palmas das mãos. Quando você tem menos sentimento para as palmas das mãos e mantê-lo lá e restabelecer o sentimento da Chi bola.

Deixe a energia tire suas mãos de volta para o outro, como um ímã, até que você sinta como se estivesse apertando e comprimindo a bola.

Esticar e espremer a bola Chi três vezes, abrindo e fechando as mãos em desta forma.



Ative as portas braço exterior e interior

Ative Waiguan Triplo 5 Warner e Pericardium Neiguan 6 - Direito na parte superior do braço. Lentamente rodar os braços de forma que tanto palmas das mãos viradas para baixo.

Atravessar o pulso direito sobre o pulso esquerdo com um centímetro de espaço entre as mãos. Alinhar

PC-6 do pulso direito com o TW-5 do pulso esquerdo. Sinta-se as duas portas ativar o outro como metal e ímã atraídos um pelo outro. Mantenha a posição por uma segunda contagem de 5 a



FIG. 8.60 Alinhar e ativar PC-6 (direita) com TW-5 (esquerda).

Manter os punhos cruzados, gire lentamente as mãos virar as palmas das mãos para cima. Agora TW-5 do pulso direito será alinhada com PC-6 do pulso esquerdo. Segure e conte e sentir os pontos activado. "Esteja ciente de Tan Tien e Universo".



FIG. 8.61
Alinhar e ativar TW-5 (à direita) com PC-6 (Esquerda).



FIG. 8.62 Sinta a bola Chi e feixe energia a partir de LI-4 no ponto do umbigo.

Abra o Canal Funcional com LI-4

Traga o lado esquerdo até ao nível do Tan Tien com a face inferior voltada para dentro Chi a mão direita, com a palma para baixo e alinhe o olho do lado, o ponto LI-4 com o seu umbigo. Sinta a bola Chi entre as duas mãos, e ao mesmo tempo a partir da energia do feixe IG-4 para o umbigo ponto.

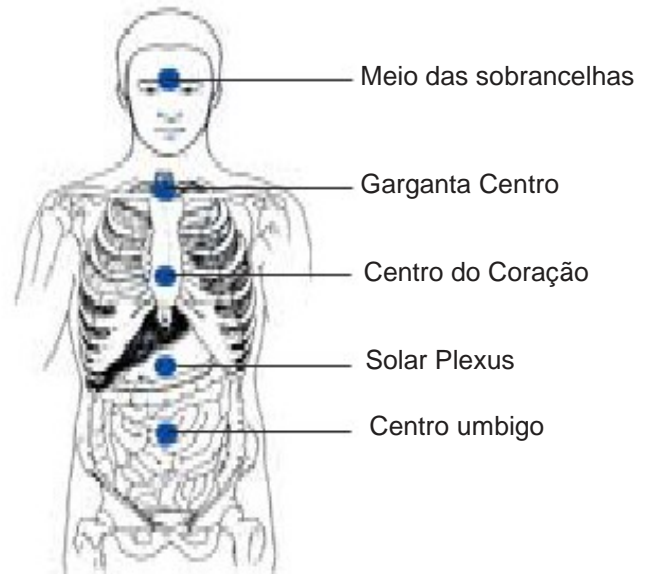


FIG. 8.63 Fig. 8.64 Ative todos os pontos.
Ampliar o poder da Boca do Plexo Solar.

Levante a mão direita do Canal Funcional, parando e alinhando LI-4 com o plexo solar, segure por um segundo contagem de 5 a 30 e sentir os pontos abertos e começando a ativar o outro.



FIG. 8.65
Feixe para o Centro do Coração.



FIG. 8.66
Feixe de theThroat

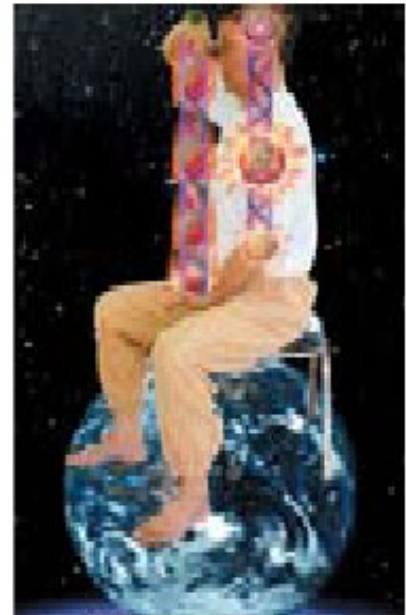


FIG. 8,67
Largura do meio das sobrancelhas

Continue a mover-se para o coração, garganta (CVA-22) e meio das sobrancelhas pontos. Viga energia a partir do olho do lado em cada um destes pontos e, ao mesmo tempo, continuar a sentir a conexão bola Chi entre as duas mãos.

Retorno para baixo do canal funcional, do mesmo modo, começando a partir do meio das sobancelhas e parar a energia do feixe em cada ponto.

Ainda dentro do feixe centro da garganta, o centro do coração, do plexo solar e, finalmente, o umbigo.

Segure a bola Chi no umbigo com a mão direita sobre a esquerda.

Yin / Yang Palms

Separe as mãos e estendê-los para fora na frente do corpo, ao nível do plexo solar. O palma da mão esquerda ainda está apontando para cima e está atraindo yang a força celeste através do Laogong ponto. A palma da mão direita ainda está voltada para baixo e está atraindo a energia yin em vigor Terra.



FIG. 8.68 Separe as mãos, uma palma virada para cima e uma para baixo - desenhar nas forças do Céu e da Terra.

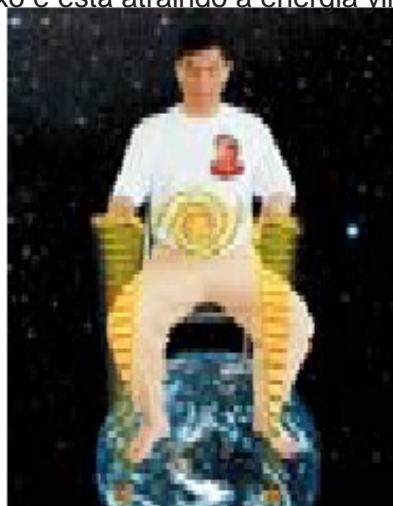


FIG. 8.69 Desenhe Força Terrestre.

Concluir girando a palma da mão esquerda sobre a face para baixo. Desenhe a força terrestre por ambas as palmas das mãos.

Ative o Chi Bola, Tan Tien ea Força Original

Vire a palma da mão direita para cima e para baixá-lo para o Tan Tien

com a face Chi apontando para dentro.

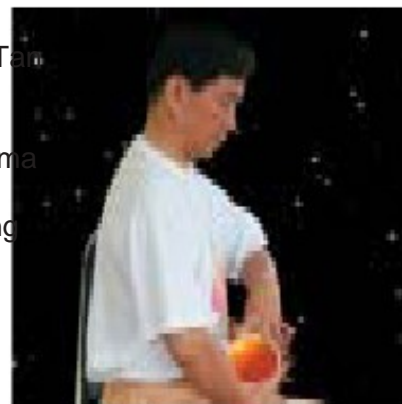
Abaixe a palma da mão esquerda para o umbigo, com a palma para baixo. Abaixar o polegar esquerdo para apontar em direção ao ponto Laogong direita.

Isso abre o olho do lado esquerdo (IL-4), apontando-a afastar do umbigo.

FIG. 8.70 Ative o Bola Chi,

Tan Tien ea Força Original - mão direita sobre a esquerda, o

"Intestino Grosso 4 'apontando para o umbigo.



Abra o Canal Funcional com a mão esquerda



A.B.C.

FIG. 8,71 A. Traga LI4 ponto até o Plexo Solar e Centro do Coração.

B. Então, até o Centro de garganta.

C. Então, até o meio das sobrancelhas. Descendo o canal no sentido inverso, terminando no umbigo.

Depois de passar o canal funcional descer o canal com a mão esquerda.

Segurando uma bola de Chi: Abra as mãos com as palmas voltadas uma para a outra segurando a Chi

bola. Esticar e espremer a bola Chi algumas vezes, a fim de sentir o Chi como uma substância, aberto e depois relaxar nas palmas como você apertar

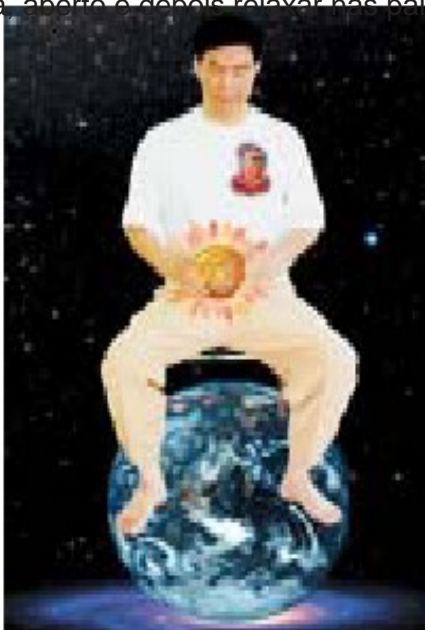


FIG. 8.72 Segurar e apertar a bola de Chi.

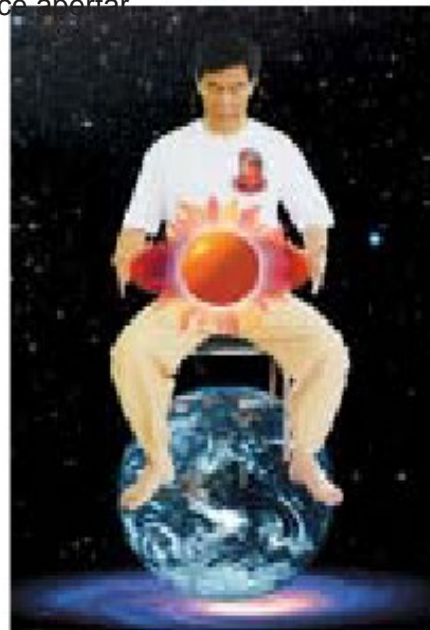


FIG. 8,73
Sinta a bola Chi expansão, crescendo.

Palma de casal e duplo feixe - Palm para o Palm
Ative os Canais Funcional e Governador - Palm à direita na esquerda

Traga a palma da mão esquerda em primeiro para enfrentar o umbigo, cerca de 1 polegada de distância, alinhando o Laogong ponto com o umbigo. Siga trazendo a mão direita na frente da mão esquerda, alinhando o Laogong da palma da mão direita com o Laogong da mão esquerda e do umbigo. As palmas das mãos estão enfrentando agora dentro do feixe de energia através de ambos os pontos Laogong ao umbigo e através do corpo para a Porta da Vida, entre L-2 e L-3 (vértebras lombares). Mantenha a posição por uma segunda contagem de 5 a 30 e sentir a vibração das palmas das mãos e Chi feixe.



FIG. 8.74
Palma da mão esquerda para Navel.



FIG. 8.75
Bem em cima.



FIG. 8.76
Boca do umbigo para Porta da Vida.

Em seguida levantar a palma da mão esquerda até o plexo solar, alinhando o ponto Laogong com o plexo solar.

Siga com a palma da mão direita alinhando o Laogong para a palma da mão esquerda. Energia do feixe na solares para através do corpo para o ponto (vértebras torácicas).



FIG. 8.77
Levante palma da mão esquerda para Plexo Solar.



FIG. 8.78 Siga com a mão direita para formar o feixe duplo.

Continuar da mesma maneira com a mão esquerda, levando à ponto do coração e da asa ponto, o garganta ponto e C-7 (vértebras cervicais), o ponto e meio das sobrancelhas Almofada de Jade, e a ponto da coroa e do períneo. Lembre-se sempre 'Tan Tien e do universo '.



FIG. 8.79 Boca no Centro do Coração e a parte de trás do coração.



FIG. 8.80 Boca no Centro de garganta e C7.

Quando você chegar à coroa levemente espiral as palmas das mãos e sentir o Chi penetrar lentamente profundamente no corpo atingindo o períneo, o que também vai abrir a Empurrando Channels. Isso pode demorar um pouco mais, tente um de 30 a 60 segunda contagem.



FIG. 8.81 Boca no meio das sobrancelhas à base da Banca.

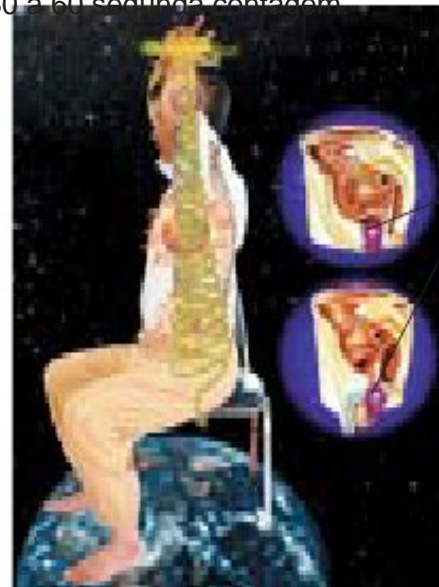


FIG. 8.82 Boca da Coroa até ao períneo.

Retorno para baixo na frente, ponto por ponto, da mesma forma, levando a esquerda mão.

Vá para cima e para baixo dessa maneira três vezes. A dupla palma e feixe de activar o Canais Funcional e Governador. O feixe de energia passa por todo o caminho através do corpo em cada ponto.

Segurando a bola de Chi

Separe as mãos e lentamente estender os braços na frente de vocês ao nível do umbigo, as palmas voltadas uma para a outra, mantendo a bola de Chi.



FIG. 8.83 Aperte a bola Chi.



FIG. 8.84 Amplie sua energia.

Esticar e espremer a bola Chi três vezes antes de abrir e fechar a palmas das mãos. "Esteja ciente de Tan Tien e Universo".



A.B.C.

FIG. 8.85 Repita a dupla palma da mão e com o feixe lado esquerdo do lado de fora ea palma da mão direita levando, radiante de; A. Navel a Porta da Vida.

B. Solar Plexus para T11 e Centro do Coração para o ponto de Asa C.Throat Centro de C7.



FIG. 8.86 Ative meio das sobrancelhas para o Base do crânio.

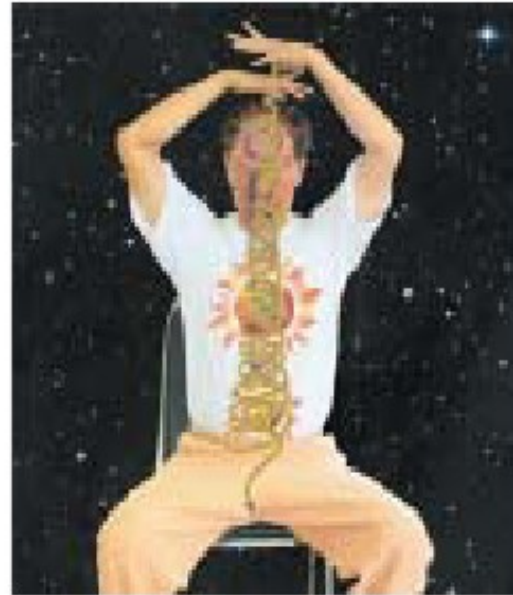


FIG. 8,87 Ative o Crown e sentir o Energia penetrar no períneo.

- A. Abaix a mão direita para o meio das sobrancelhas e penetrar o crânio.
- B. Abaix a mão direita para baixo para o centro da garganta, depois com a esquerda.
- C. Abaix para o plexo solar e penetrar até T11.
- D. Abaix até o umbigo e penetrar até a Porta da Vida.



FIG. 8.88 Canalizar a Força Terrestre.

Gire o mãos a face para baixo e tirar a força terrestre através das palmas, solas e períneo.

Movimentos de fechamento Ative os Canais de Chi - Equilibrar os Órgãos

Os movimentos de fechamento, bico e finalização de guindaste são os mesmos de antes.

Indicador open (para cima), close (baixo), neutra (mesmo com os outros dedos)

Dedo anular - Baixo, neutro.

Indicador - Aberta, neutra.

Polegar - Dentro e para baixo, neutro.

Indicador - Aberta, neutra.

Dedo Mindinho - Baixo, neutro.

Indicador - Aberta, neutra.

Dedo médio - Baixo, neutro.

Indicador - Aberta, neutra.

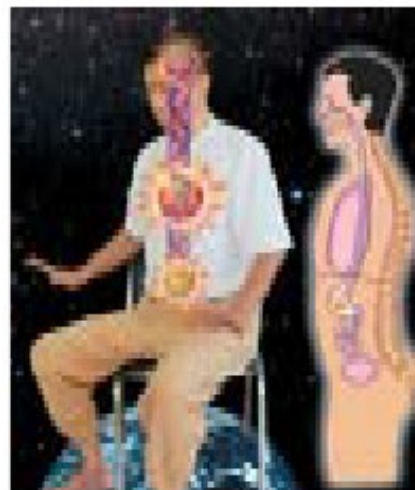
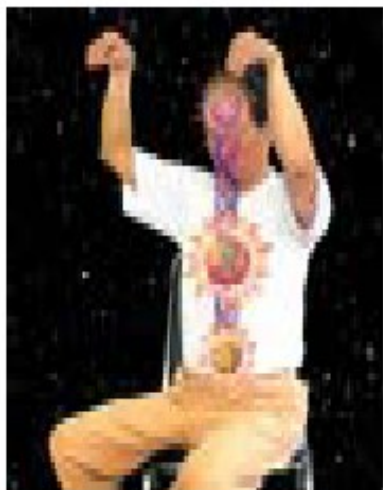


FIG. 8.89 Formar Bico do Crane. FIG. 8.90 Palmas das mãos para frente. FIG. 8.91 Abaixo para os lados.

Bico do guindaste

Formar o bico do guindaste com as duas mãos, trazendo as pontas dos dedos, juntamente com os polegares interior. Ative a saliva e engolir este elixir para baixo três vezes para o Tan Tien. Levantar os antebraços à altura do ombro, com os dedos apontados para baixo, inspirando suavemente enquanto aumento.

Abra as palmas devagar e começar a baixar os braços para os lados, ao expirar, até as palmeiras estão voltadas uma para a outra na posição de partida.

Terminar

Traga a consciência para o umbigo e observar a qualidade ea intensidade da energia gerado. Coletar energia no umbigo. Homens, coloque as mãos sobre o umbigo com o direito mão em cima; vice-versa para as mulheres.

Parte IV

Ativando o Yin e Yang Canais eo Chi Belt

Teoria

Nesta parte final do Cosmic Chi Kung, que incidirá sobre a abertura do yin e yang-chuan Nels dos braços e sobre a ativação do Cinturão de Chi ao redor da cintura. Mastery da Parte IV do Cosmic Chi Kung vai melhorar a sua capacidade de projetar Chi através de seus dedos para curar-ing.

Yin e Yang Canais dos braços

Há seis canais de energia importantes que fluem através dos braços. Esses canais são emparelhados com cada par composto por um canal e um canal yin yang. O yin canal de cada par flui para baixo no interior do braço de tronco de dedo, enquanto o seu yang contrapartida flui a parte externa do braço da ponta do dedo para a cabeça.

Os pares são os seguintes:

Elemento Metal - Yin - Canal Lung - Thumb

Yang - Grande Canal do Intestino - Dedo Indicador

Elemento Fogo - Yin - Canal Pericardium - dedo médio

Yang - Triple Canal Warmer - Ring Finger

Elemento Fogo - Yin - Canal coração - Dedo Mindinho

Yang - Intestino Delgado - Dedo Mindinho

Projeção de Energia de Cura através dos dedos

Emitindo Chi dos dedos para a cura é conhecido na China como o "Um dedo da arte." Porque o vários canais de energia dos braços quer acabar ou começar na ponta dos dedos, os dedos são muito e instrumentos caz para projetar energia de cura. Seus dedos podem concentrar a energia como um raio laser

para uma área concentrada, como um específico ponto de acupuntura. Você também pode emitir energia de todos os dedos de uma só vez, criando um efeito combinado

para atingir uma área. Parte IV do Cosmic Chi Kung vontade

estimular todos os canais de braço e lhe dará uma oportunidade para activar todos os dedos para irradiando energia.



FIG. 8.92 "Um Dedo de Arte"

Ativando o Belt Chi - Dai Mo

O Chi Belt ou Belt Channel (também chamado de Cinturão Vessel) é o único canal na corpo que corre horizontalmente. Ela envolve o corpo, ao nível da cintura, que liga em conjunto todos os canais verticais que atravessam o tronco. Assim, o canal tem um cinto papel importante na manutenção de uma boa comunicação energético entre a parte superior e parte inferior do corpo. Nas mulheres, afeta fortemente o útero eo ciclo menstrual em particular.

Em taoísta Chi Kung, o Canal de cinto não está limitada à região de cintura. Ela envolve a corpo inteiro, quase como tecer um casulo energético em torno de você da cabeça aos pés. Ativação do Canal Belt fortalece a aura e ajuda a defender e proteger você de energias negativas externas.



FIG. 8.93 Belt Canal

Prática

Movimentos de abertura

Estes movimentos de abertura têm sido descritos nas Partes I, II, III. Consulte a Parte I para atualizar sua prática.

Mãos para baixo, para os lados - Palms frente para o outro - Respiração Óssea - Absorvendo Cosmic Chi.

Canalização da Força da Terra - Lavagem da medula óssea.
Levante os braços à altura do peito - palmas voltadas uma para a outra.
Gire os braços até que as palmas das mãos viradas para baixo.
Abra a boca do tigre - dedo indicador para cima, polegar para baixo.

Ativar e Boca do Eye of the Hip.
Intestino Grosso 4 - Eye of the Hand.
Pericárdio 9 - Ponta do dedo médio.
Intestino Delgado 3 - Knife Edge of the Hand.

Absorver a força celestial - Lavar a Medula Óssea - Coroa de Soles.
Estenda os braços para a frente a altura do peito - as palmas das mãos para cima.

Absorver a força da Terra.
Gire os braços até que as palmas das mãos viradas para baixo.
Levante os dedos ligeiramente.



FIG. 8.94 Poder de Cura da Mãe Terra

Movimentos centrais da Parte IV Yin e Yang - Canais Chi Correia

Ativando os canais Yin - lado esquerdo

Vire as palmas para baixo e ligeiramente abrir os dedos. Sorria para as palmas das mãos e plantas dos pés e canalizar a força da terra.

Vire a palma da mão direita para cima e passá-lo apenas uma polegada abaixo os canais yin braço esquerdo de

a palma da mão esquerda para a axila, sem tocar fisicamente o braço. Sinta o movimento Chi.

Vire a palma da mão direita para enfrentar sua esquerda costelas e passar a mão direita para o lado esquerdo

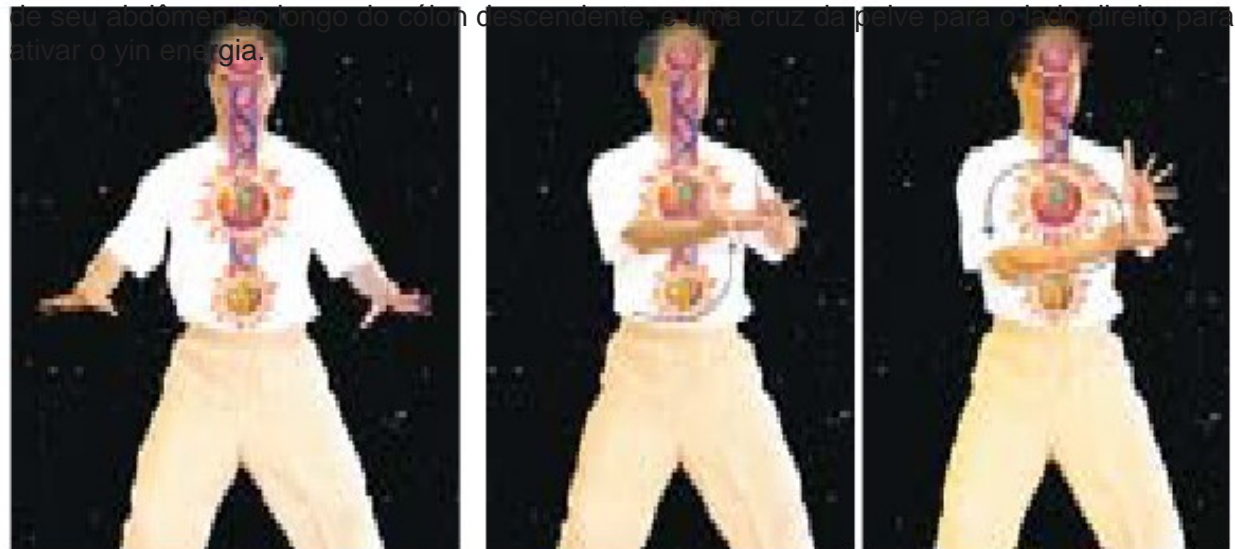


FIG. 8.95 Canalizar a Força Terrestre. FIG. 8.96 Ativar a energia Yin da Palm para a pélvis.



FIG. 8.97 Levante Chi na palma da mão direita.



FIG. 8.98 Passá-lo para a esquerda.

Passe sua mão direita até o lado direito do abdômen, ao nível de sua testa com a palma virada na diagonal em direção à palma da mão esquerda (que se transforma simultaneamente palma ao nível do umbigo). Projete o Chi de palma com palma por 30 a 60 segundos, vibração da palma da mão e sensação Chi a partir da palma direita enviado para a esquerda pegando pela esquerda palma da mão. Mantenha as palmas das mãos abertas e relaxada.

Em seguida apontar o dedo anelar direito para a palma da mão esquerda e projeto Chi fazendo muito pequena círculos do dedo anelar direito (canal Warner Triplo); emitir o Chi para a palma da mão esquerda para 30 a 60 segundos.

Em seguida, retornar o dedo indicador direito para a posição neutra. Apontar o dedo anelar esquerdo até- afastar a palma da mão direita, o projeto para a palma da mão direita por 30 a 60 segundos e, em seguida, retornar para neutra.

Próxima tanto projeto dedos anelar para as palmas opostas ao mesmo tempo por 30 a 60 segundos e, em seguida, retornar a posição neutra. Observe que a energia pode encontrar no meio.



FIG. 8.99 Projeto de Energia e equilíbrio Esquerda e Direita.

Ative o Canais Yang - Lado Esquerdo

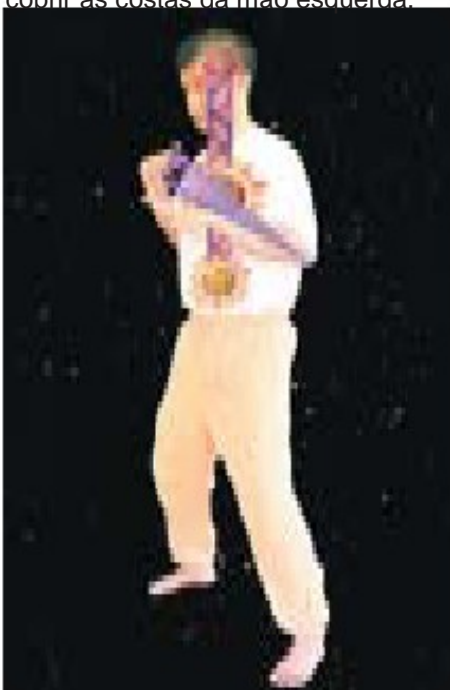
Vire a palma da mão esquerda para baixo e abaixar a palma da mão direita para cobrir o dorso da mão esquerda, com a palma para baixo. Passe a palma da mão direita sobre o braço da esquerda yang canais da parte de trás da esquerda mão ao ombro esquerdo. Em seguida, passe a palma da mão direita em toda a parte superior do tórax e do outro lado a mama direita. Colher a palma da mão direita sob a axila direita, com os dedos primeiro. Então traga a palma da mão direita para a frente, com a palma para baixo e pressione para a frente com a palma da mão esquerda ao mesmo tempo. Relaxe e canalizar a força da terra.



A. Palma da mão esquerda para baixo, inferior a palma da mão direita
cobrir as costas da mão esquerda.



B. Passe a palma da mão direita sobre Canais Yang do braço esquerdo.



C. Passe a palma da mão direita no peito e colher sob a axila direita, dedos primeiro.



D. Pressione as palmas das mãos para a frente, relaxar e canalizar a Força Terrestre.

FIG. 8.100 Balanço Lado Esquerdo Yin e Yang e Canal Energia Terra.

Repita, ativando os canais Yin e Yang para o lado direito



FIG. 8,101 Saldo lado direito yin e yang e canal Terra energia

Em seguida, repita Ativando os canais Yin e Yang com os outros dedos e canais na seguinte ordem: Índice de dedo - Intestino Grosso

Polegar - Lung

Pinky Finger - Coração e Intestino Delgado

Dedo médio - pericárdio



FIG. 8,102 Um Dedo Arte - ativando o Laogong.

Ative o Cinturão de Chi - pé direito à frente

Passo em frente com o pé direito. A palma da mão direita cobre o umbigo ea palma da mão esquerda cobre a Porta da Vida. Sinta-se o feixe de Chi penetrar de palma com palma.

Transforme seus quadris para a direita e deslocar o peso para a perna direita. Ao mesmo tempo movimento

a palma da mão direita para a Porta da Vida, de forma a escovação, enquanto a palma da mão esquerda se move para

o quadril direito, de forma a escovação. Note-se que as palmas das mãos viradas do cinto Chi.

Repita o procedimento acima três vezes completamente.



FIG. 8,103 Ative o Cinturão de Chi - Lado Direito.

Ative o Cinturão de Chi - pé esquerdo à frente

Repetir o procedimento acima, com o pé esquerdo para a frente e invertendo as mãos direita e esquerda.



FIG. 8,104 Ative o Cinturão de Chi - Lado Esquerdo.

Canalizar a Força da Terra

Traga as mãos para a frente e gire as palmas das mãos para baixo. Sorrir e canal a força da terra como antes.

Para esses movimentos de fechamento ver as imagens a partir da página 171.

Movimentos de fechamento Ative os Canais de Chi - Equilibrar os Órgãos

Dedo - open (para cima), close (baixo), neutra (mesmo com os outros dedos).

Anel de dedo - para baixo, neutro.

Dedo - aberta, neutra.

Polegar - dentro e para baixo, neutro.

Dedo - aberta, neutra.

Pinky Finger - baixo, neutro.

Dedo - aberta, neutra.

Dedo médio - baixo, neutro.

Dedo - aberta, neutra.

Bico do guindaste

Formar o bico do guindaste com as duas mãos, trazendo as pontas dos dedos, juntamente com os polegares

interior. Engolir a saliva. Levante os braços na altura do ombro, com os dedos apontados para baixo, inspirando suavemente como você levantar.

Abra as palmas devagar e começar a baixar os braços para os lados, ao expirar, até as palmas voltaram para a posição de partida.

Terminar

Trazer a consciência para o umbigo e observar a qualidade ea intensidade da energia gerada.

Coletar energia no umbigo. Homens, coloque as mãos sobre o umbigo com a mão direita em cima; vice-versa para as mulheres.

Cura Outros

Resumo e Prática Combined

Depois de aprender os quatro conjuntos de Cosmic Chi Kung, você pode querer combiná-los todos em uma prática diária curta e simples. Este conjunto combinado, anteriormente chamado de Buda Palm I, sintetiza os movimentos dos três primeiros sets em uma seqüência básica. O movimento são feitos apenas do lado direito, para todo o conjunto pode ser concluído em dez a 20 minutos.

Cosmic Chi Kung: Simple Sequência Combinado

Movimentos de abertura

Respiração Óssea - Absorvendo Cósmica Chi

1. Fique em pé com as mãos para baixo por seus lados. Sinta o seu movimento Chi e ativar o respiração óssea.
2. Ative a força cósmica, usando a sua intenção mental (Yi) a espiral no meio das sobrancelhas apontar e atrair a energia da luz dourada. Respire pelo ponto no meio das sobrancelhas do mesmo modo como na respiração do osso, permitindo que a energia fluxo através da órbita microcósmica. Alternativamente, você pode respirar a luz dourada para baixo em seu umbigo para carregar seu Chi Original no Tan Tien. Você também pode simplesmente circular a luz dourada por todo o corpo. Relaxar, sorrir e aproveitar o sensação de todo o seu corpo respirar na energia cósmica.

Canalização da Força da Terra - Lavar a Medula Óssea

1. Conecte-se com a força da terra, ativando o períneo e a solas dos pés, Kidney 1, Fonte Borbulhante. Ligação da ponte por um pouco apertando o sexo ou Gans e do ânus. Lava-se a medula óssea a partir das solas para a coroa.
2. Sorrir no períneo, palmas, no meio das sobrancelhas e coroa. Então, lentamente, levantar os braços, palmas das mãos voltadas uma para a outra a altura do peito, mantendo os cotovelos relaxados e afundado. Em seguida gire lentamente os braços até que o palmas das mãos estão viradas para baixo. Absorve o Chi Terra através as solas, períneo e as palmas das mãos, sentir que está sendo absorvida pelos ossos e do corpo como um vapor ou neblina subindo da terra. Sinta o movimento força da terra, através da centro dos ossos, as panturrilhas, coxas (fêmur), através dos ossos do quadril, coluna vertebral, escápulas, braços, pescoço e crânio. Finalmente redemoinho de energia em torno de seu cérebro.

Ative o Hip - Intestino Grosso 4, pericárdio 9 e Intestino Delgado 3

1. Levante o dedo indicador um pouco para cima para ativar o ponto Laogong (pericárdio 8). Em seguida, esticar os polegares para os lados e para baixo, de modo que eles acabam apontando para baixo, em direção à terra para ativar Intestino Grosso 4 (Hegu). Intestino Grosso 4 é encontrada na membrana entre o polegar eo dedo indicador. É o chamado "Olho da mão", esta área é também conhecida como a "Boca do Tigre".
2. Lentamente desenhar os cotovelos para trás e abaixar as mãos até que as palmas das mãos estão virados para baixo ao lado do "olho do quadril" (crista ilíaca) com o "olho da mão" (Intestino Grosso 4) alinhado com o "olho do quadril". Use sua mente a intenção de transferir a energia frente e para trás entre os dois li-4 pontos. Isso irá ativar o grande e intestino delgado.
3. Gire suas mãos para que os dedos primeiro ponto para fora, em seguida, voltar e, finalmente, apontar o dedos em direção ao olho do quadril. Energia do feixe e para trás entre o pontas dos dedos médios (Pericárdio 9) passando pelos quadris. Gire as mãos, até que os dedos estão apontando para a frente com as palmas das mãos voltadas up. Alinhar o fio da navalha (Intestino Delgado 3), com os olhos do quadril, e feixe energia e para trás entre as duas mãos.

Absorver a força celestial - Lavar a Medula Óssea - Crown para Soles

Estenda os braços para a frente a altura do peito com o palmas das mãos voltadas para cima ainda. Torne-se consciente das palmas das mãos e da coroa. Ative o ponto Laogong (pericárdio 8). Sinta a energia celestial, e estar ciente da luz violeta da Estrela do Norte e do luz vermelha do Big Dipper brilhando. Desenhe essa luz através das palmas das mãos e as ponto da coroa e sinto que lavar sua medula óssea. Direcionar as sensações através do crânio, vértebras cervicais, clavícula, esterno e escápulas. Ative sua glândula timo e continuar a desenhar a luz celestial de cura através das costelas, braços, coluna, quadril, fêmur, ossos da panturrilha, pés e os ossos do dedo do pé. Sinta seus ossos ativado com uma posi-força elétrica positiva (a força positiva vem do céu, negativo da Terra).

Absorver a força da Terra

1. Gire os braços até que o palmas das mãos viradas para baixo. Levante os dedos ligeiramente, estender os polegares primeiro em direção ao outro, e, em seguida, na direcção do solo.
2. Torne-se consciente do palmeiras (Laogong), as solas dos pés (rim 1, borbulhando Primavera) e do períneo (Vaso da Conceção 1, Hui Yin). Ativar esses pontos, sinta-se a energia da terra, e ser consciente de uma luz azul suave ou luz branca subindo da terra como uma névoa vapor puro. Desenhe essa luz através das palmas das mãos e solas e deixá-lo lavar-se através do centro de seus ossos, uma vez que o vapor limpa o seu

medula. Imagine todas as impurezas ou doença escorrendo de seus ossos e drenagem para a terra, onde eles são reciclados e purificado.

Movimentos centrais

Agarrando a Lua - Ligar o Céu ea Terra Forças

1. Abra Posição: Céu Force - Traga os braços até a altura dos ombros, dobrando o cotovelos de modo que o mão esquerda está sob o cotovelo direito com o dedo indicador esquerdo apontando até Heart 3.
2. O antebraço direito está sobre o antebraço esquerdo com a ponta do dedo indicador direito, realizada acima do intestino grosso ponto 11 do braço esquerdo. O dedo indicador direito está apontando para cima para o céu.
3. O dedo indicador direito atrai a força celeste como uma antena. A força flui para cima os ossos do braço direito sobre os ombros para o braço esquerdo, e através da ossos do braço esquerdo à ponta do dedo indicador esquerdo. Em seguida, flui através do dedo indicador da mão esquerda para o coração 3 pontos do braço direito completando o circuito celestial. Continue fazendo o ciclo dessa maneira.
4. Feche Posição: Força da Terra - Mantendo os braços na mesma posição, mova ambos dedos a apontar para baixo. O dedo indicador agora irá apontar para o Grande Intestino 11, no ponto do braço esquerdo eo dedo indicador esquerdo irá apontar para baixo em direção a terra. Desenhe a força terrestre por meio do dedo indicador esquerdo trazê-lo através do ossos do braço esquerdo, através dos ombros através do braço direito para o indicador direito dedo e saiu para o Intestino Grosso 11 pontos do braço esquerdo. Continuar ciclismo neste maneira completando o circuito de terra.
Abrir e fechar três vezes completamente terminados em posição aberta.
Ative o Centro de garganta

1. Desenhe os cotovelos para o lado e gire as palmas das mãos para dentro de modo que a palma da mão esquerda é de cerca de 3-6 polegadas na frente do Centro de garganta (Vaso da Conceção 22), com a palma enfrente, e à direita é de cerca de 1-3 polegadas na frente da mão esquerda, com a palma virada Alinhar dentro do Pulmão 10 pontos da mão direita com a Lung 10 da mão esquerda, e alinhar O pulmão 10 pontos no meio da eminência tenar da mão esquerda, o Centro da garganta. Manter os pontos alinhados e feixe de energia através da passagem ambas as mãos para o centro da garganta.
2. Mova ambas as mãos sobre 12-18 centímetros para fora do centro da garganta manter a feixe de energia como você se move.
3. Entrar e sair três vezes ao todo neste terminando com as mãos em forma como em ponto previous acima.

Ativar o Terceiro Olho

1. Manter o pulmão 10 pontos alinhados, levante as mãos para o nível do meio das sobrancelhas ponto. Manter os pontos alinhados e feixe de energia passando por ambas as mãos para o ponto no meio das sobrancelhas.
2. Mova ambas as mãos sobre 12-18 centímetros a partir do ponto no meio das sobrancelhas mantendo a feixe de energia como você se move. Entrar e sair três vezes totalmente desse modo, terminando com as mãos, como anteriormente.
3. Mantendo as palmas das mãos e thenars (Lung 10) alinhados, mover as mãos de volta para a posição na frente do Centro da garganta.

Abra a ponte e Regulador de Canais

1. Mantendo os antebraços na horizontal na altura do ombro, separe nas mãos para que o Os pontos Laogong são alinhados em frente do estômago 13, logo abaixo da clavícula no plano vertical linha acima do mamilo ou mamilar linha. As pontas dos dedos devem ser quase se tocando. Energia do feixe dos pontos Laogong em ST-13. Você estará seguindo este verticais A linha que passa através dos bocais, para baixo do tronco para o nível do umbigo parada Ping para se concentrar e energia do feixe em pontos-chave ao longo do caminho. Em cada um destes, concentrar sua Yi em irradiando energia para os órgãos dentro de cada posição. 13 é estômago o local que ativa o coração e pulmões. Sinta a mudança em sua respiração como você ativar o pulmões.
2. Mova as mãos para baixo da linha mamilar para o estômago 16, cerca de um centímetro acima do mamilo (o espaço entre a terceira e quarta costelas). Mais uma vez, a energia do feixe de energia e equilibrar o coração e pulmões.
3. Mova as mãos para Fígado 14 (cerca de 2-3 centímetros abaixo do mamilo, no espaço entre as sexta e sétima costelas). Feixe de energia de cura para o fígado e vesícula biliar.
4. Mova as mãos para Spleen 16 (logo abaixo da caixa torácica na linha mamilar). Feixe de energia de cura para o estômago, pâncreas e baço.
5. Mover as mãos até Baço 15 (na linha mamilar ao nível do umbigo). Feixe de energia de cura de suas palmas para o intestino delgado e do Tan Tien.

Segurando a bola de Chi

1. Lentamente, gire as mãos para que as palmas das mãos se enfrentam na frente de seu umbigo. Sinta a bola invisível de energia entre suas mãos. Permita que a energia para empurrar o seu mãos para além mantendo a sensação de conexão entre as palmas das mãos.
2. Deixe a energia tire suas mãos de volta para o outro, como um ímã, até que você sinta como se estivesse apertando uma bola.
3. Esticar e espremer a bola Chi três vezes, abrindo e fechando as mãos em desta forma.

Ative as portas braço exterior e interior

Waiguan - Triple 5 Warmer e Neiguan - pericárdio 6 - Braço direito em cima

1. Lentamente, gire os braços para que as palmas das mãos viradas para baixo.
2. Atravessar o pulso direito sobre o pulso esquerdo com 1-3 cm de espaço entre as mãos.
Alinhe PC-6 do pulso direito com TW-5 do pulso esquerdo.
3. Manter os punhos cruzados, gire lentamente as mãos virando as palmas das mãos para cima.

Agora

TW-5 do pulso direito será alinhada com PC-6 do pulso esquerdo.

Abra o Canal Funcional com LI-4

1. Traga o lado esquerdo até ao nível do Tan Tien com a faca Chi voltada para dentro
Abaixe a mão direita, com a palma para baixo, e alinhar o olho do lado, o ponto LI-4 com seu umbigo. Sinta a bola Chi entre as duas mãos, e ao mesmo tempo feixe energia a partir de LI-4 para o ponto do umbigo.
2. Levante a mão direita do Canal Funcional parar e alinhar LI-4 com o plexo solar, coração, garganta (CVA-22) e meio das sobrelhas pontos. Energia do feixe de o olho da mão em cada um desses pontos, e ao mesmo tempo continue a sentir a conexão bola Chi entre as duas mãos.
3. Retorno para baixo do canal funcional do mesmo modo interromper a energia do feixe em cada ponto. Vá para cima e para baixo do Canal Funcional desta maneira três vezes.

Yin / Yang Palms

1. Separe as mãos e estendê-los para fora na frente do corpo, ao nível do plexo solar.
A palma da mão esquerda ainda está apontando para cima e está atraindo yang a força celeste através
Laogong. A palma da mão direita ainda está voltada para baixo e está atraindo yin a força terrestre energia.
2. Concluir girando a palma da mão esquerda sobre a face para baixo. Desenhe a força terrestre por ambas as palmas das mãos.

Palma de casal e Boca para ativar os canais Funcional e Governador

1. Traga a palma da mão esquerda em primeiro para enfrentar o umbigo, cerca de 3-5 centímetros de distância, alinhando a
Ponto Laogong com o umbigo. Siga trazendo a mão direita na frente da esquerda
mão, alinhando o Laogong da palma da mão direita com o Laogong da mão esquerda eo umbigo. As palmas das mãos estão enfrentando agora dentro Energia do feixe através de ambos os pontos Laogong
ao umbigo e através do corpo para a porta de vida.
2. Em seguida levantar a palma da mão esquerda até o plexo solar alinhando o ponto Laogong com o
plexo solar. A energia do feixe no ponto de plexo solar e através do corpo para o t-
11 pontos. Sua mão direita permanece no umbigo nível radiante de energia para o umbigo e a Porta da Vida.
3. Levante a mão direita até a parte externa da mão esquerda ao nível do plexo solar, e energia do feixe através de ambas as mãos na ponto do plexo solar, eo T-11 ponto.
Continuar da mesma maneira com a mão esquerda, levando à ponto do coração e da asa

ponto, o garganta ponto e C-7, o ponto no meio das sobrancelhas e travesseiro jade e a ponto da coroa e do períneo.

4. Voltar na frente, ponto por ponto, da mesma forma, levando com a mão esquerda. Vá para cima e para baixo, desta forma três vezes. A dupla de palma e feixe ativar ambos os canais Funcional e Governador. O feixe de energia passa toda a caminho através do corpo em cada ponto.

Segurando a bola de Chi

1. Separe as mãos e lentamente estender os braços na frente de vocês ao nível do umbigo, as palmas frente para o outro segurando a bola Chi.
2. Esticar e espremer a bola Chi três vezes antes de abrir e fechar a palmas das mãos.

Canalizar a Força da Terra

Gire as mãos à face para baixo, e tirar a força terrestre através das palmas, solas e períneo.

Movimentos de fechamento

Ative os Canais de Chi - Equilibrar os Órgãos

Dedo - open (para cima), close (baixo), neutra (mesmo com os outros dedos).
Anel de dedo - para baixo, neutro.
Dedo - aberta, neutra.
Polegar - dentro e para baixo, neutro.
Dedo - aberta, neutra.
Pinky Finger - baixo, neutro.
Dedo - aberta, neutra.
Dedo médio - baixo, neutro.
Dedo - aberta, neutra.

Bico do guindaste

1. Formar o bico do guindaste com as duas mãos, trazendo as pontas dos dedos, juntamente com o polegares para dentro. Levante os braços na altura do ombro, com os dedos apontados para baixo, inalar suavemente como você levantar.
2. Abra as palmas devagar e começar a baixar os braços para os lados, ao expirar, até as palmeiras estão voltadas uma para a outra na posição de partida.

Terminar

1. Trazer a consciência para o umbigo e observar a qualidade ea intensidade da energia gerada.
2. Coletar energia no umbigo. Homens, coloque as mãos sobre o umbigo com a mão direita em cima; vice-versa para as mulheres.

Capítulo IX

Tao Práticas Universal

Cosmic Sorriso Interior



FIG. 9.1 Sorriso Interior

O Sorriso Interior começa nos olhos e no ponto do meio das sobrancelhas e desce para o coração. Como você ativar o coração, a energia amorosa fluirá e você vai sentir a energia de seu fluxo de Sorriso Inner toda a extensão de seu corpo como uma cachoeira. Este é uma ferramenta muito poderosa e eficaz para combater o stress, tensão e Chi negativo.

1. Esteja ciente do meio das sobrancelhas, imaginar que você está em um de seus favoritos lugares do mundo, um lugar onde você se sente seguro, relaxado e feliz. Lembre-se dos pontos turísticos que você pode ter visto lá, os sons que você pode ter ouvido, os cheiros, sensações e sabores que você associa com aquele lugar.
2. Imagine que uma das suas pessoas favoritas está de pé na frente de você, sorrindo para você com amorosa, feliz, olhos brilhando radiante. Sorrir para o seu rosto e levante levemente os cantos da sua boca.
3. Sinta-se responder a sorriso dessa pessoa especial, com um sorriso de seu próprio país. Sentir seus olhos sorrindo e relaxante.
4. Sorria para o timo e imagine uma flor desabrochar branco. Suavemente inalar a glândula timo, que liga o fôlego para o órgão olfativo. Cheiro o bom perfume.
5. Aponte a sua atenção em seu interior coração, retratando o coração antes de seu olho interior e sorrir para ele. Sorrir até que você sinta o coração sorrir de volta para você. Imagine seu coração como um rosa vermelha, abrindo gradualmente. Isso irá ativar o amor e fogo de compaixão no coração. Uma vez que você sentir a luz vermelha e consciência amorosa que vai ativar a cósmico luz de cura vermelho ou névoa por cima e ao seu redor.
6. Sorria para a luz ou névoa e muito lentamente, com um longo, profundo suspiro suave desenhar o vermelho névoa, amor e compaixão no meio das sobrancelhas, através da boca e da garganta, no coração e transbordando gradualmente para o intestino delgado. Expire, mas mantém a luz vermelha, o amor e a compaixão no do coração e do intestino delgado. No mesmo tempo expirar a energia nublado, preto ou negativo. Continue fazendo essa respiração 18 a 36 tempos de espera até que o coração torna-se vermelho brilhante antes de sua visão interior e começa a irradiar-se para a língua, boca, nariz, olhos e ouvidos. Permitir que a luz vermelha girar em torno de você e formar uma vermelho aura. Sinta sua pele brilhando com energia vermelha.
7. Vamos amar irradiar a energia do coração para os pulmões. Aponte a sua atenção para os pulmões; imaginá-los antes de seu olho interior e sorrir para eles. Sorrir até sentir os pulmões sorrir de volta para você. Imagine seus pulmões como uma rosa branca, gradualmente abertura; sentir o cheiro do bom perfume. Isso irá ativar a coragem nos pulmões. Uma vez que você invocar o luz branca e coragem para os pulmões, você também irá ativar o branco cósmico curar-ing luz ou névoa por cima e ao seu redor.
8. Sorria para a luz ou névoa e muito lentamente, suavemente tomar uma respiração profunda longa e chamar a névoa branca no meio das sobrancelhas, a boca e para baixo para os pulmões, gradualmente ao longo de- que flui para o intestino grosso. Expire, mas mantém a luz branca e o sentimento de coragem nos pulmões. Ao mesmo tempo, exala a energia nublado, preto ou negativo. Continue fazendo esse tipo de respiração de 18 a 36 vezes, esperando até que os pulmões tornam-se branco brilhante e começar a irradiar para fora do nariz, orelhas, olhos, língua e boca. Convidar a luz branca a girar em torno de você e formar uma branco aura cobrindo sua pele como orvalho outono.
9. O baço, pâncreas e estômago correspondem à cor amarela da terra elemento. Ligue para estes órgãos e sorrir para dentro deles a partir do meio das sobrancelhas.

- Primeiro, ligue para o coração, então atrair a luz amarela clara por cima e ao redor você. Você pode ver o amarelo dourado aura de um campo de trigo pronto para a colheita. Expelir sentimentos de preocupação; exalar o tempo nublado, a energia pegajosa. Respire o amarelo dourado
aura, preenchendo o seu centro de baço com luz amarelo-dourado. Repetir para completar de 18 a 36
ciclos, em seguida, permitir que a luz irradie a sua boca, nariz, orelhas, olhos e língua. Enrole a aura dourada ao seu redor, deixando um brilho dourado na pele.
10. O rins e bexiga correspondendo à cor azul do elemento água. Gentil-
Ness é contido dentro da luz azul de cura. Inspire a aura azul para os rins.
Expulsar os sentimentos de medo ou estresse na expiração. Permita que o seu campo de energia se expandir,
inspirando e expirando os tempos de energia azul 18-36, até que comece a irradiar para fora de seus rins para os seus ouvidos, olhos, língua, boca e nariz. Reúna a névoa azul sua pele envolvendo-o com uma aura azul.
11. O fígado e vesícula biliar conectar-se à cor verde do elemento madeira, tiponess substitui a raiva, que é expelido na expiração. Faça o mesmo que acima e criar um aura verde ao seu redor. Expire o vermelho escuro, o calor nublado. Inalar o Nourishing verde das florestas. Faça de 18 a 36 ciclos, até que a luz verde tem completamente encheu o fígado e começa a irradiar-se para os seus olhos, língua, boca, nariz e orelhas. Convide a luz verde para formar uma aura verde ao seu redor.
12. Sorrir até o órgãos sexuais e sistema reprodutivo. Sinta amor e sexual excitação e o coração e os órgãos sexuais unindo. Observe como este processo transforma a energia sexual em Chi. Canal para baixo a luz laranja e vermelho para o sexual órgãos. Agradeço-lhes pelo seu trabalho em mantê-lo vivo e saudável. Rest. Faça nothing. Coletar e armazenar a energia por sorrindo e em espiral no Tan Tien.

Seis Sons de Cura

Os Seis Sons de Cura melhorar o trabalho terapêutico

Todo mundo já ouviu histórias sobre seres talentosos que possuem grandes poderes de cura. As pessoas procuram os curandeiros dotados. No entanto, mesmo na melhor das circunstâncias, quanto tempo

pode um grande curador gastar com você? Uma hora por dia? Uma hora por semana? E sobre a resto do tempo? Assim, você deve aprender a cuidar de si mesmo, você tem que aprender para limpar a sua energia negativa e transformá-lo em energia saudável positivo. Se você manter-se, desta forma, certamente irá melhorar qualquer outra terapia que está recebendo.

Os Seis Sons de Cura é uma ferramenta simples, mas poderosa para promover físico, energia e equilíbrio físico e emocional. Se você está curando os outros, você pode ensinar o seu alunos um ou dois dos seis sons de cura de cada sessão, para melhorar os efeitos de seu trabalho terapêutico. Durante a prática do som do período de repouso é muito importante. Crescendo a boa virtude dos órgãos é essencial para a energia negativa ou doente tem menos espaço para crescer.

Os sons são também utilizados para gerar determinadas frequências de cura específico. Cada som pode gerar energia diferentes para a cura dos diferentes órgãos.

Uma vez que os movimentos, sons e informações foram integrados em sua prática você pode simplificar e tornar a cura Seis Sons mais poderoso. Por exemplo, a quando são liquidadas no som de pulmão e está respirando luz branca cura e sentir a aberta no meio das sobrancelhas, você coloca a consciência no 'Tan Tien e Universo ".

Chi vai fluir do universo para o Tan Tien e apenas a quantidade e qualidade certa fluirá a partir do Tan Tien para dentro dos pulmões e do intestino grosso. Basta configurar o local (o órgão) e se conectar com o universo eo Chi fluirá para o local correto!

Ao fazer isso, os olhos estão abertos apenas enquanto faz o som.

Seis Sons de Cura - Prática

Lung Som

Elemento: Metal

Órgão associada: Intestino Grosso

Som: SSSSSSS (língua atrás dos dentes)

Emoções: Negativo - Mágoa, tristeza, depressão

Positivo - Coragem, Justiça, alta auto-estima

Cor: Branco, Clear, Metálico

Temporada: Cair

Direção: Ocidente



Posição: Sente-se em uma cadeira com as costas retas e as mãos descansando as palmas para cima em

suas coxas. Tenha os pés no chão sobre a largura de um dos quadris. Sorrir até seus pulmões e estar ciente de qualquer tristeza, dor ou calor excessivo em seus pulmões.

Lentamente

Inspire e levante as mãos para cima sua linha de centro com os dedos apontando para cada outro. Quando suas mãos passam o nível do ombro, começar a girar as palmas das mãos para fora como você

continuar levantando as mãos para cima na frente de você e acima de sua cabeça com as palmas para cima.

Aponte os dedos para os dedos da mão oposta e mantenha os cotovelos ligeiramente dobrado. Olhe-se através do

espaço entre as duas mãos e empurre as palmas das mãos ligeiramente para cima como você lentamente

expire e fazer o som ", SSSSSSS". Imagem e sentir todo o calor em excesso, tristeza, tristeza, a depressão, a doença ea cor branco sujo expulso e lançado como você exalar lentamente e totalmente.

Descansando Postura: Quando você tiver expirado completamente, gire as palmas das mãos para enfrentar para baixo, com os dedos ainda apontando um para o outro. Abaixar lentamente as palmas das mãos e

trazê-los apenas na frente do peito, sentindo a aura do pulmão.

Fechem os olhos e estejam cientes de seus pulmões. Sorriam em seus pulmões, e como você inspirar, imagine que você está respirando em uma névoa branca brilhante de luz. Respire esta luz em seus pulmões e sinta resfriamento, limpeza, tonificação, cicatrização e refrescante seu pulmões. Sinta-a fluir para baixo para o intestino grosso para equilibrar a energia dos pulmões yin e Yang intestino, permitindo que a coragem qualidade de seus pulmões a surgir. Crescer mais coragem, para tristeza e depressão têm menos espaço para crescer. A cada inspiração, sentem-se desenhando em uma nova energia legal. Com cada expiração, mentalmente fazer a Lung Som e liberar qualquer tristeza restante ou energia quente.

Repetir pelo menos três vezes. Para as duas primeiras repetições, você pode fazer o som em voz alta. Na terceira ou última repetição, fazer o som sub-vocalmente (vocalizando o som tão baixinho que só você pode ouvi-lo) Repita seis, nove, doze ou vinte e quatro vezes para aliviar a extrema tristeza, depressão, resfriados, gripes, dores de dente, asma e enfisema.

Kidney Som

Elemento: Água

Órgão associada: Bexiga

Som: CHOOOOOO (com seus lábios formando um "O" como se soprar uma vela.)

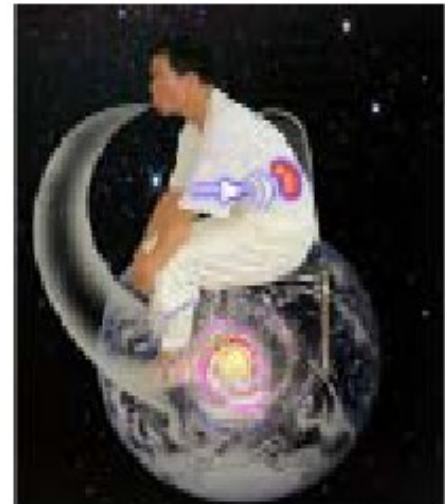
Emoções: Negativo - medo, choque

Positivo - Gentileza, Sabedoria

Cor: Azul escuro ou preto

Temporada: Inverno

Direção: Norte



Posição: Agora, mova as mãos para cobrir os rins. Sorriam para os seus rins, e ser ciente de qualquer excesso de frio ou calor na região dos rins. Então traga as pernas juntas, tornozelos e joelhos tocando. Incline-se para frente e apertar os dedos de ambas as mãos em torno de seus joelhos. Inspire e puxe os braços em linha reta da parte inferior das costas, enquanto dobra o tronco para a frente (o que permite a sua volta para se projetar na área dos rins). Incline a cabeça para cima, como você olhar para a frente, ainda puxando os braços a partir da parte inferior das costas.

Sinta sua coluna puxando contra seus joelhos.

Som: Arredondar os lábios um pouco e expire lentamente enquanto faz o som "CHOOOOOO." Simultaneamente contraia o abdômen, puxando-a em direção ao seu garoto-

neys. Imagine que qualquer medo, a doença, os desequilíbrios, excesso de frio ou calor energia sendo re-arrendado e espremido para fora da fásia que envolve os rins.

Descansando Postura: Depois de ter expirado completamente, lentamente, sente-se ereto e retornar as mãos para tocar a aura dos rins. Feche os olhos e voltar a ser consciente de seus rins. Sorrir para os rins e, por inspiração, imagine que você está respirando um brilhante luminoso luz azul neblina para eles, sentir essa névoa de cura, equilíbrio e refrescante seu rins e bexiga e imaginá-los brilhando uma cor azul brilhante. Na expiração, imagine que você ainda está fazendo o Kidney Sound.

Repita pelo menos 3 vezes, como acontece com o som anterior. Repita seis, nove, doze, ou vinte e quatro vezes para aliviar a extrema medo, fadiga, zumbido de baixa frequência nos ouvidos, Dizzi-ness, dor nas costas, bexiga e infecções urinárias ou outros problemas da reprodução sistema.

Fígado de som

Elemento: Madeira

Órgão associada: Vesícula biliar

Som: SHHHHHHH

Emoções: Negativo - Raiva, Frustração, Ressentimento

Positivo - Loving Kindness, benevolência, perdão

Cor: Verde

Temporada: Primavera

Direção: Leste



Posição: Coloque as mãos sobre o fígado. Sorrir para o fígado e estar ciente de qualquer raiva, frustração, ressentimento ou excesso de calor. Lentamente começa a inalar uma respiração profunda como você estender os braços para cima dos lados com as palmas das mãos para cima. Continuar a criá-los sobre sua cabeça. Entrelace os dedos e vire as mãos unidas sobre o rosto O céu, as palmas para cima. Empurre os calcanhares das palmas das mãos e estenda os braços para cima, mantendo os ombros relaxados. Dobre um pouco para a esquerda e estique o braço direito ligeiramente. Abra bem os olhos (os olhos são a abertura sensorial do fígado). Lentamente expiração, suavemente a área de seu fígado sub-vocalmente. Sinta que você está lançando qualquer preso calor em excesso, raiva, doenças e negatividade de seu fígado e que estes são andar fora de seu corpo em sua respiração.

Descansando Postura: Depois de ter expirado completamente, separe as mãos, vire as palmas das mãos

para baixo e abaixe lentamente os braços para os lados, levando com as palmas das mãos. Sorrir e inalar brilhante primavera verde névoa, iluminando o fígado e vesícula biliar. Traga suas mãos para trás para descansar em aura do fígado. Feche seus olhos e sorriso em sua fígado. A cada inspiração, respirar Chi fresco em seu fígado e vesícula biliar e mentalmente tornar o fígado sadio com cada expiração.

Repetir pelo menos três vezes, como acontece com o som anterior. Repita seis, nove, doze ou vinte e quatro vezes para aliviar a extrema raiva, para aliviar os olhos vermelhos ou aquoso, para remover um gosto azedo ou amargo na boca ou para desintoxicar o fígado.

Coração de som

Elemento: Fogo

Órgão associada: Intestino delgado

Som: HAAAAAAW

Emoções: Negativo - Arrogância, aspereza, crueldade, ódio

Positivo - Alegria, Honra, Respeito, Amor, Felicidade

Cor: Vermelho

Temporada: Verão

Direção: Sul



Posição: Deixe ambas as mãos repousam sobre o coração. Sorrir para o seu coração e estar ciente de qualquer arrogância, soberba, ódio, tontura, crueldade ou precipitação. Lentamente começa a inalar uma respiração profunda como você estender os braços para cima dos lados com as palmas das mãos para cima, como você fez com o fígado Sound. Continuar a criá-los sobre sua cabeça. Entrelace os dedos juntos e transformar suas mãos cruzadas sobre a face do céu, com as palmas para cima. Empurre com os saltos das palmas das mãos e estenda os braços para cima, mantendo os ombros relaxados.

Deixe um som. Mantenha os olhos suave e relaxante, olhando através de suas mãos. Lentamente expiração, fazendo o som HAAAAAAW suavemente. Sinta que você está lançando qualquer pressão calor, as emoções negativas, doenças e desequilíbrios de seu coração e que estes está andando para fora do corpo em sua respiração.

Descansando Postura: Depois de ter expirado completamente, feche os olhos, separe as mãos, vire as palmas para baixo e abaixe lentamente os braços para os lados, levando com as palmas das nas mãos. Como você se move inalar brilhante névoa vermelha no coração e intestino delgado. Traga suas mãos para trás para descansar em aura do seu coração. Sorria para o seu coração. Com cada inspiração, respirar fresco Chi em seu coração com cada expiração repita mentalmente o coração som.

Repetir pelo menos três vezes, como acontece com o som anterior. Repita seis, nove, doze ou vinte e quatro vezes para o coração e intestino delgado; senti-los equilibrados. Isso vai Aliviar-meu extrema impaciência, pressa, arrogância, nervosismo, mau humor, nervosismo, irritabilidade, língua úlceras, palpitações, dor de garganta, doenças cardíacas, insônia e desintoxicar o coração.

Spleen Som

Elemento: Terra

Órgão associada: Pâncreas, estômago

Som: Whooooooo (gutural da garganta)

Emoções: Negativo - Worry, excesso de simpatia, Overthinking

Positiva - justiça, equilíbrio, equanimidade, Justiça, Transparência

Cor: Amarelo

Temporada: Indian Summer

Direção: Center (onde você está, olhando para o

Seis direções)



Posição: Coloque as mãos sobre o corpo cobrindo o baço, pâncreas e stom-
 área ach. Esteja ciente de seu baço e sorrir sinceramente para ele. Inspire profundamente como
 você

mover os braços para fora em um abraço e apontar os dedos para cima sob a caixa torácica
 esquerda.

Coloque os dedos de ambas as mãos logo abaixo do esterno e costelas no lado esquerdo.

Som: Olhe para fora, magra em seus dedos e empurre a ponta dos dedos dentro Expire
 devagar e fazer o som ", Whooooooo", a partir das profundezas de sua garganta. Sentir
 se liberar todo o calor preso, preocupação, fixações mentais ou excesso de simpatia.

Descansando Postura: Depois de ter expirado completamente, feche os olhos, solte lentamente o
 mãos e estenda os braços para abraçar a terra, voltar as mãos para o repouso
 posição na aura do baço. Sorria para o seu baço, pâncreas e estômago. Inalar
 Chi fresco para o seu baço, pâncreas e estômago como um brilhante cura amarela luminosa
 névoa que purifica e refresca seus órgãos. Mentalmente fazer o Spleen de som com cada
 expiração.

Repetir pelo menos três vezes, como acontece com o som anterior. Repita seis, nove, doze ou
 vinte e quatro vezes para aliviar a indigestão extremo, calor ou frio no estômago ou baço,
 se preocupe, náuseas, hemorróidas, fadiga, prolapso de órgãos ou fezes amolecidas.

Tripla Aquecedor Som

O Tripla Aquecedor refere-se ao superior, médio e inferior corpo, e as transformações metabólicas distintas que ocorrem dentro de cada área. O Upper Warmer é a área acima do diafragma, em que o coração e os pulmões estão localizados. Esta área tende a ficar quente e é responsável pela respiração e circulação cardiovascular. O Oriente Warmer, a área entre o diafragma e o umbigo, torna-se quente e é aqui que os órgãos digestivos estão localizados. O Lower Warmer, a região abaixo do umbigo, é responsável pela reprodução e eliminação e é legal na temperatura. O som "HEEEEEEE" equilibra as temperaturas dos três níveis, trazendo energia quente até o centro mais baixo e energia fria até os centros superiores.



Posição: Deite-se de costas com os braços descansando as palmas para cima em seus lados. Mantenha o seu olhos fechados. Sorrir. Primeiro respirar na parte superior de seus pulmões para expandir o Superior Mais quente, então respirar no meio dos pulmões para expandir a Warmer Oriente e, finalmente, com a última parte da sua inalação, expandir seus pulmões menores e preencher o Lower Warmer. Respirando desta forma cria mais espaço dentro de cada órgão, ajudando a liberar e circular o calor interno ou frio.

Som: Expire com o som "HEEEEEEE" sub-vocalmente, primeiro aplainar seu peito, então o seu plexo solar, e, finalmente, o seu abdômen inferior. Sinta-se a cor escura e turva, saída de energia frio e frio das pontas dos dedos.

Descansando Postura: Depois de ter expirado completamente, não se concentrar em todas as emoções ou processo de purificação de todo. Apenas deixe ir e relaxar o corpo e a mente completamente.

Repetir pelo menos três vezes, como acontece com o som anterior. Repita seis, nove, doze ou vinte e quatro vezes para aliviar a insônia e stress.

Quando tiver concluído a Cura Seis Sons apenas descansar, sorrir e não fazer nada.

Prática diária regular dos Seis Sons de Cura vai ajudar você a manter-se em contato com o estado energético e emocional de seus órgãos internos. Mais importante fazer os sons à noite antes de ir dormir. Isso ajudará a limpar as emoções negativas antes de dormir, para que você possa sentir que recarrega resto da noite a sua energia positiva. Esta prática irá beneficiar grandemente a sua prática pessoal Cura Chi Kung Cósmico. Será ajudar a sensibilizar-lo para as variedades e diferentes qualidades de Chi. Este conhecimento também ajudá-lo a diagnosticar e tratar os outros.

Para mais detalhes sobre esta prática, por favor consulte o livro "taoístas formas de transformar Estresse na vitalidade ", de Mantak Chia.

Apêndice

Guia para os pontos de acupuntura utilizados na Cosmic Chi Kung

O que se segue é uma descrição pormenorizada dos pontos de acupuntura energia utilizada no Cosmic prática Chi Kung. É necessário conhecer a localização exacta dos pontos de fazer a prática bem. No entanto, você não tem que saber a medicina tradicional chinesa funções e energéticos dos pontos para fazer a prática. Estes estão incluídos no presente apêndice como um item de interesse.

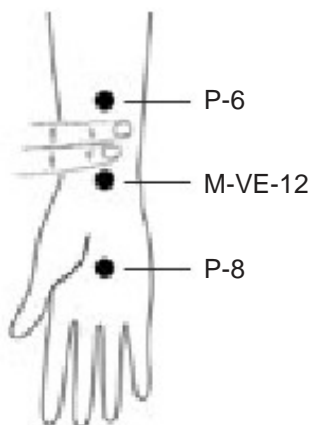
Os nomes dos pontos são dados de primeiro canal e pelo número, pela segunda Tradução Inglês do nome chinês tradicional para o ponto e, finalmente, pelo nome em chinês.

Estamos enfatizando as propriedades terapêuticas da medicina tradicional chinesa da pontos aqui contidas. Muitos destes pontos também têm efeitos muito diferentes em taoísta Yoga. Para uma descrição da energética Yoga Taoísta, consulte "Desperte Cura Luz o Tao ", de Mantak Chia.

Pericárdio 8 "Palácio do Lakor" - Laogong

Ying Primavera, Ponto de Fogo

Localização: No centro da palma da mão, onde a ponta do dedo médio quando toca fazendo um punho solto.



Funções: Resfria o coração, drena o calor do coração, esfria o sangue, acalma o espírito, regula o coração Chi e yang, Santo Ponto para o tratamento possessão espiritual.

Indicações: Coma de acidente vascular cerebral, exaustão pelo calor, angina de peito, mania, HYS-térios, doença mental, excessiva transpiração das palmas das mãos, problemas bucais.

No vinco do Interior Elbow Região



Intestino Grosso 4
"Vales Adjacentes" - Hegu

Ponto Fonte Yuan

Localização: No lado de trás da mão entre o polegar eo in-
LI 4

dex dedo, na teia aproximadamente no meio do metacarpo
osso do dedo indicador.

Funções: Dispersa o vento, alivia as condições exteriores, suprime
dor e limpa os canais, elimina o calor do pulmão, acalma o espírito.

Ponto muito forte para mover o Chi eo sangue de todo o corpo;

ponto principal para a dor; ponto principal para dor de cabeça; ponto principal para doenças da
cabeça, rosto

e os órgãos sensoriais; ponto principal para a imunidade.

Indicações: Dores de cabeça, resfriado comum, vermelhidão com dor e inchaço dos olhos,
dor de dente, edema facial, dor de garganta, dores de dedo, dor no braço, febre, dor abdominal,
prisão de ventre.

Atenção: Contra-indicada na gravidez.



Intestino delgado 3
"Back Creek" - Houxi

Fluxo Shu, Wood Point

Mestre Ponto do Canal Governador

Ponto acoplada do Yang Ponte Canal

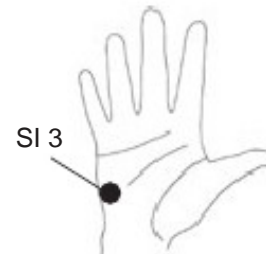
Localização: Quando um punho solto é feita, o ponto é perto da cabeça do quinto metacarpo
óssea no gume da faca da mão na junção da pele vermelha e branca.

Funções: Relaxa os canais tendão-musculares, abre o Canal Governador, limpa
Espírito, drenos mal Chi do coração.

Indicações: Convulsões, psicose, histeria, neuralgia intercostal, dor de cabeça, rigidez do pescoço,
vermelho, doloroso e congestionado olhos, surdez, espasmos do braço, cotovelo e dedos;
febre, sudorese noturna, no pescoço, dores de cabeça occipital.

Usado para problemas estruturais / musculoesquelético; abre o Canal Governador para pro-
blemas com costas, pescoço e cabeça, o ponto principal para a rigidez do pescoço, antiespasmódico
para o músculo

espasmos, anti-inflamatório para artrite vertebral, inflamação intestinal.



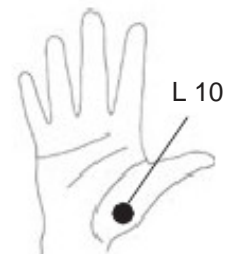
Lung 10
"Border Fish" - Yuji

Ying Primavera, Ponto de Fogo

Localização: No meio da eminência cúbito abaixo dos polegares
na junção da pele vermelha e branca.

Funções: Arrefece calor nos pulmões, os benefícios da garganta.

Indicações: Dor de garganta, tosse, laringite, amigdalite, febre com resfriado comum.



Triplo Aquecedor 5 "Outer Gate" - Wai Guan

Luo Ponto de Conexão
Mestre Ponto do Regulador Canal Yang
Ponto Acoplado do Canal Cinto

TW 5

Localização: Sobre a largura de dois dedos acima da prega do punho do lado de fora do braço.
Funções: Regulamenta o Yang Regulador Channel e Canal Belt, tonifica e consolida Proteção (Wei) Chi, lançamentos exterior quente e condições de frio, ajuda a circuli Chi estagnada tarde nos canais.
Indicações: Resfriado comum, com febre e calafrios alternados, febres altas, pneumonia, surdez, enxaqueca, paralisia, rigidez do pescoço.

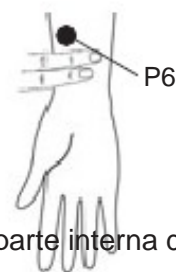


Pericárdio 6 "Porta interior" - Nei Guan

Luo Ponto de Conexão
Mestre Ponto do Regulador Canal Yin

Localização: Sobre a largura de dois dedos acima da prega do punho na parte interna do braço, entre os dois tendões de destaque.

Funções: Acalma o coração eo espírito, regula o Chi, abre e relaxa o peito, regula e harmoniza o estômago, regula o fígado, alivia a dor.
Indicações: Cardiopatia reumática, choque, angina de peito, palpitações, dor no peito, asma, falta de ar, ou aperto no peito plenitude, espasmo do diafragma, vômitos, dor de estômago, dor abdominal, náuseas, enjôo, enxaqueca dores de cabeça, histeria, ansiedade, irritabilidade, insônia, convulsões, inchaço e dor de garganta, menstruações dolorosas ou náuseas com período.



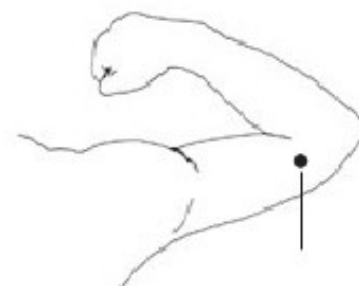
Intestino Grosso 11 "Crooked Pond" - Qu Chi

Ele Mar, Terra Ponto
Santo Ponto

Localização: Quando o cotovelo é flectido, na depressão, no exterior e da extremidade superior da prega do cotovelo.

Funções: Esfria o calor, o fogo apaga, drenos umidade, elimina vento e exterior condições, regula e umedece intestino grosso.

Indicações: Dor da artrite nos braços, paralisia, hipertensão, febre alta, anemia, alergies, problemas de pele, doença de Parkinson. Principal ponto para doenças de pele; ponto principal por febre alta.



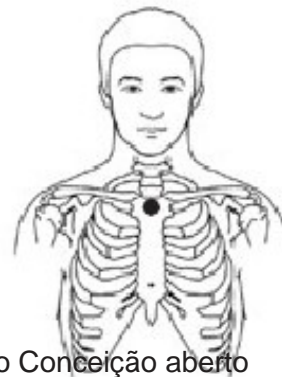
Vaso da Concepção 22 "A chaminé do Céu" - Tian Tu

Ponto de interseção do Regulador Canal Yin na Concepção navio, Janela do Céu Ponto

Localização: Na parte superior do esterno (esterno), na forma de V recuo (fúrcula). Pressione e para baixo em um de quarenta e cinco graus de ângulo.

Funções: Esfria a garganta e limpa a voz, facilita e regula o movimento de pulmão Chi, liberta a respiração e ajuda a rearmazenar o bom funcionamento dos pulmões e brônquios, ajuda navio Conceição aberto (Canal Funcional).

Indicações: Asma, asma brônquica, bronquite, tosse, faringite, bócio, hiccopos, nervoso vômitos, voz rouca, espasmos do esôfago, doenças do vocal cordas, dor de garganta.



Vaso da Concepção 17 "Altar Central" - Tan Zhong

Frente Ponto Mu-alarque do pericárdio, Ponto influentes do Chi do corpo Mar da Chi Point, Mestre ponto do Oriente Tan Tien

Localização: Na linha média frontal ao nível do quarto espaço intercostal, entre o mamilos.

Funções: Regulamenta os pulmões eo superior Warmer, tonifica Chi Ancestral, abre e relaxa o peito, difunde pulmão Chi, regula e tonifica Chi, transforma catarro.

Indicações: Tuberculose pulmonar, com falta de ar, bronquite, asma, bronasma brônquica, dor no peito, todos os problemas de mama, como a mastite, lactação insuficiente, abscessos mamários, chiado, dor no peito, dificuldade para respirar, palpitações, dificuldade de engolir, tes alimentares, ansiedade.

Vaso da Concepção 12 "Middle Cavity" - Zhongwan (Plexo Solar)

Frente Ponto Mu-alarque do estômago, ponto influente de todos os ou-yang Solar Gans

Plexo

Localização: Aproximadamente a meio caminho entre o umbigo ea articulação superior do apêndice xifóide.

Funções: Regulamenta o estômago Chi e yin, regula, a força- Umbigo ens e tonifica o baço Chi e yang, regula o Aquecedor Médio, reduz a estagnação digestivo, tonifica nutritivo Chi, Chi regula e sangue, redireciona para baixo Chi rebeldes, apaga o fogo e estômago calor, acalma o feto, controla a aura.

Indicações: Gastrite, úlceras do estômago e duodenal aguda ou crônica, prolapso stomach, obstrução intestinal aguda, dor de estômago, vômito, distensão abdominal, diarema, constipação, regurgitação ácida, indigestão, hipertensão, doenças mentais.



Meio das sobrancelhas Ponto
"Seal Hall" - Yin Tang

Mestre Ponto do Alto Tan Tien

Localização: No ponto médio entre as duas sobrancelhas. Meio das sobrancelhas.

Ponto Funções: Acalma o espírito, ativa o

Crystal Room, abre

o Canal Governador, atrai Cósmica Chi, elimina o calor do vento.

Indicações: Dor de cabeça, vertigem, rinite, sinusite, resfriado comum, hipertensão, convulsões infantis, dor nos olhos.



Vaso da Concepção 6
"Chi Oceano" - Chi Hai

Mestre Ponto do Baixo Tan Tien

Localização: Aproximadamente três dedos abaixo do umbigo.

Funções: Regulamenta Chi, Chi Original tonifica, fortalece

rins fracos, harmoniza o sangue, regula o empurrão

Rota Vaso da Concepção, reforça Ching Chi, enriquece yin.

Indicações: Neurastenia, distensão abdominal, dor abdominal, dor, menstruação irregular, impotência, spermatorrhea, urinário retenção, micção freqüente, paralisia intestinal, incontinência, obstipação, infertilidade, sangramento uterino, hérnia.

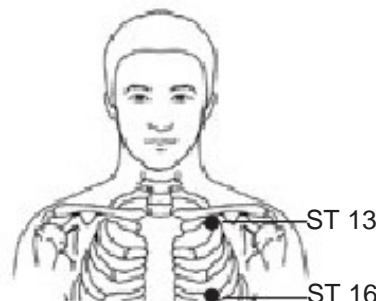


Estômago 13
"Casa do Chi" - Chi Hu

Localização: Abaixo do ponto médio ao longo da clavícula a linha mamilares (diretamente acima do mamilo).

Funções: Elimina o calor, solta o peito, relaxa o diafragma, regula pulmão Chi.

Indicações: Asma, bronquite, peito e dor nas costas, soluços.



Estômago 16
"Janela da mama" - Ying Chuang

Localização: No espaço entre a terceira e quarta costela, uma nervura directamente acima do mamilo em homens, um pouco maior em mulheres.

Funções: Pára dor, reduz o inchaço, elimina o calor, resolve depressão, abre os pulmões, pára tosse, relaxa peito, move Chi.

Indicações: Tosse, asma, inchaço das mamas, peito e dor de estômago, o coração queimar, falta de ar, melancolia, diarreia

Fígado 14
"Porta da Esperança" - Chi Men

Frente Ponto do fígado Mu-Alarm

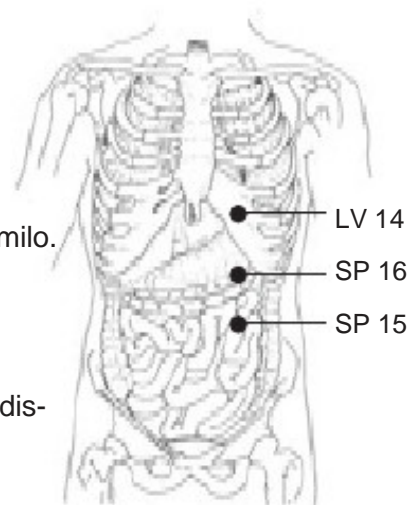
Ponto de interseção do Yin

Canais de regulador e do baço no canal do fígado

Localização: No sexto espaço intercostal, directamente abaixo do mamilo.

Funções: Spreads fígado Chi, transforma e elimina congealed sangue, fortalece o baço eo estômago, se expande e relaxa o peito.

Indicações: Dificuldade em respirar, dor no peito, hepatite, alargada fígado, pedras na vesícula, pleurisia, estômago nervoso, menopausa disorders, cólera, falta de quitação da placenta após o parto.



Spleen 16

"Sorrow do Abdômen" - Ai Fu

Localização: Imediatamente abaixo da borda inferior da caixa torácica na linha mamilar.

Funções: Frees intestino Chi, dissipa a umidade e calor, abre os órgãos e limpa Chi estagnação.

Indicações: Dor na região do umbigo, indigestão, disenteria, prisão de ventre.

Spleen 15

"Grande Horizontal" - Da Heng

Ponto do Regulador Canal Yin interseção no canal do baço

Localização: Ao nível do umbigo ao longo da linha mamilar.

Funções: Regulamenta o baço, regula e umedece os intestinos, reduz o diestagnação congestiva e transforma de calor húmido.

Indicações: Distensão abdominal, diarréia, constipação, paralisia intestinal, parasitic vermes no intestino, tristeza crônica.

Vaso da Concepção 8

"Spirit Palace Gate" - Que Shen

Porta de entrada para o Chi Original,

Localização: No centro do umbigo

Funções: Tonifica, fortalece e regula o baço (Chi e yang), e estômago Chi, regula o intestino, aquece o interior e reduz estagnação digestivo, tonifies os rins, aquece o yang, seca a umidade e dissipa frio.

Indicações: Diarréia crônica, tuberculose intestinal, todos uri-Doenças pulmonares, choque, resultante do aderências intestinais, insolação, prolapso retal ou anal, feto inquieto.



Vaso Governador 4
"Porta da Vida" - Homens Ming

Voltar Doorway ao Tan Tien Inferior

Localização: Abaixo do processo espinhoso da segunda lombar vértebras. Aproximadamente ao nível do umbigo.

Funções: Nutre o Chi Original, fortalece e harmoniza os rins, tonifica ching e yang, limpa-channels e revigora vasos colaterais, benefícios a parte inferior das costas e ossos, regula as vias de água.

GV 4

Principal ponto de construir a vida de fogo; ponto principal para a sexual / genital pro-
Porta da Vidablemas.

Indicações: Doenças ósseas, nefrite crônica, enurese, os baixos libido, fadiga, spermatorrhea, impotência, irregular menstruação, menstruação dolorosa, sem menstruação, menstruação escassa, ab-sangramento uterino normal, menor rigidez nas costas e dor, kidney dor irradiada para o abdome, hemorróidas, incontinência urinária, dor ao urinar, diarréia, dor ciática, mielite medular.

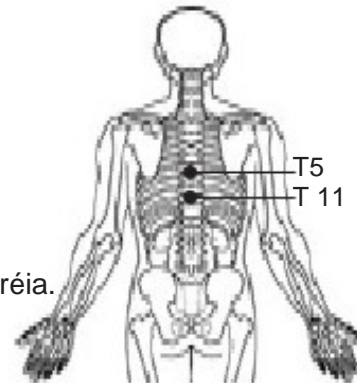


Governador Vessel 6
"Middle of Spine" - Jizhong

Localização: Abaixo do processo espinhoso da 11ª thoracic vértebras (T-11).

Funções: Estimula o Ching Chi, benefícios baço, estômago e rins e fígado.

Indicações: Hepatite, convulsões, dor lombar, paralisia-sis dos membros inferiores, sangue nas fezes, diabetes, diarréia.

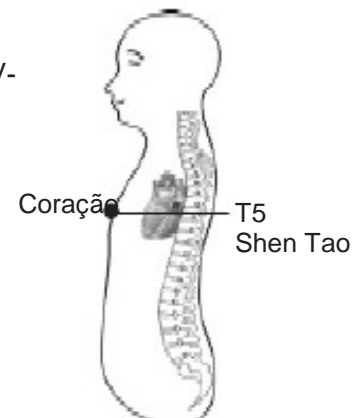


Vaso Governador 11
"Caminho do Espírito" - Shen Tao

Localização: Abaixo do processo espinhoso da T-5 (em frente CV-17, o Ponto de coração).

Funções: Coração e acalma a mente, regula o coração Chi e yang, se expande e relaxa o peito, coração e benefícios pulmões, acalma a dor, acalma susto e dissipa vento.

Indicações: Ansiedade e palpitações devido ao medo ou susto, neurastenia, asma, tosse, falta de ar, peito e hipocondríaco dor, insônia, afasia devido aos ventos, acidente vascular cerebral, esquecimento, febre.



Vaso Governador 14 "Vértebra Big" - Da Zhui

Ponto influente do yang
Mar do ponto Chi

Localização: Abaixo do processo espinhoso da sétima vértebra cervical (C-7), aproximadamente ao nível dos ombros.

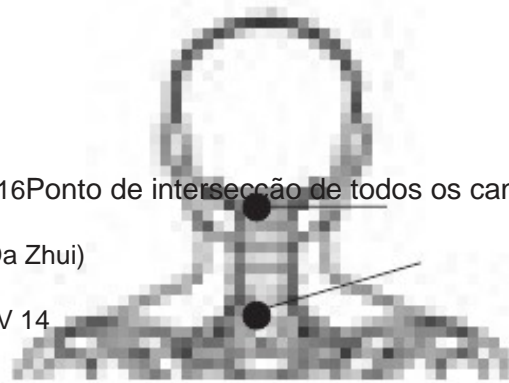
Funções: Abre o yang, aclara o cérebro, acalma o espírito, tonifica Proteção (Wei) Chi, reduz a febre, alivia as condições exteriores, elimina o calor.

Indicações: Febre, insolação, malária, psicose, convulsões, bronquite, asma, pul-tuberculose pulmonar, enfisema, hepatite, doenças do sangue, eczema, hemiplegia, dor na parte de trás dos ombros, doenças induzida pelo frio, tosse, febre e arrepios.

GV 16 Ponto de intersecção de todos os canais yang.

(Da Zhui)

GV 14



Vaso Governador 16

"Almofada de Jade" ou "Palácio do vento" - Feng Fu

Sea of Ponto de Medula, Janela de Céu Point, Santo Ponto

Ponto do Regulador Canal Yang no Vaso Governador intersecção

Localização: Na base do crânio, cerca de uma polegada acima da linha do cabelo posterior.

Funções: Benefícios e limpa o cérebro, o espírito de calma, abre os orifícios sensoriais, dissipa vento, vento frio e vento-calor, suaviza as funções articulares.

Indicações: Convulsões, mania, hemiplegia, perda da fala devido a acidente vascular cerebral, delírio, sui-

comportamento cidal, medo e medo, ansiedade, resfriado comum, sensação de peso no cabeça, dor de cabeça, tontura, dormência dos membros, surdo-mudez, visão turva, sinusitis, rigidez do pescoço.

Vaso Governador 20

"Cem Encontros" - Bai Hui

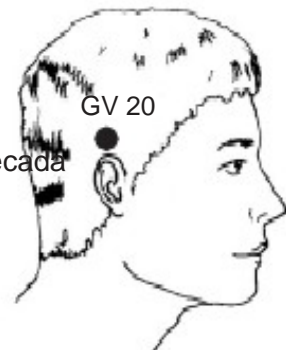
Mar da Medula Ponto

Localização: No alto da cabeça, aproximadamente em meados da década de

ponto da linha que liga o vértice superior das duas orelhas.

Função: Limpa os sentidos, acalma o espírito, extingue vento do fígado, estabiliza ascendente yang.

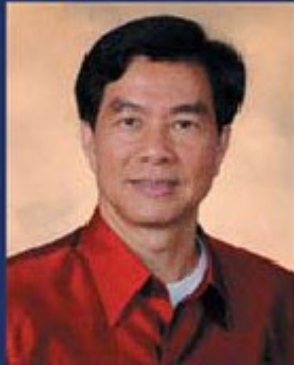
Indicações: Dor de cabeça, tontura, choque, depressão, hipertensão, insônia, convulsões, prolapso do ânus, prolapso uterino, embotamento mental, hemorróidas.



Bibliografia

- Bensky, Dan. Acupuntura: um texto completo, Seattle, WA: Eastland Press, 1981.
- Chia, Mantak. Desperte Cura Luz do Tao, Huntington, NY: Livros de Cura Tao, 1993.
- Chi Nei Tsang: Órgão Interno Chi Massagem. Huntington, NY: Livros de Cura Tao, 1990.
- Cooper, Groffrey M. A Célula, uma abordagem molecular, Washington, DC: Sinauer Associates, 1996.
- De Lee, H. Lorenzen. Mensagem da Água: Palavra de recomendação, 1984.
- DeLaney, Colleen, Leonard, David, e Kitsch, Lancelot. A Acupuntura Ponto Livro, Santa Cruz, CA: Roast Duck Productions, 1989.
- Dong, Paul e Esser, Aristide H. Chi Gong: A maneira chinesa antiga à saúde. New York: Paragon House, 1990.
- Jou, Tsung Hwa. O Tao da Meditação: caminho para a iluminação. Piscataway: Tai Chi Foundation, 1983.
- Lade, Arnie. Os pontos de acupuntura: Imagens e funções, Seattle, WA: Eastland de imprensa, 1989.
- Lindsay, Mary. O Dicionário Visual do Corpo Humano, First American Edition, New York, NY: Dorling Kindersley Publications, 1991.
- Lu, Kuan Yu. Taoísta Yoga: Alquimia e da Imortalidade, New York, NY: Samuel Weiser, 1970.
- Maciocia, Giovanni. Os Fundamentos da Medicina Chinesa, Edimburgo, Escócia: Churchill Livingstone, 1989.
- Matsumoto, Kiiko e Birch, Stephen. Vasos Extraordinários. Brookline: Paradigm Publicações, 1986.
- McGraw-Hill Companies Human Physiology, 1999.
- Morrison, Philip e Phylis e do Escritório de Charles e Ray Eames. Power of Ten: 1982
- Nilsson, Lennart. Vitorioso no corpo. New York: NY: Delacorte Press, 1985.
- Xangai Faculdade de Medicina Tradicional, traduzido por O'Connor, John e Teegarden, Iona Marsaa. Acupressure Caminho da Saúde: Jin Shin Do, Tóquio, Japão: Publicações Japão, 1978.
- Tortora, Gerard J. e Grabowski, Sandra R. Introdução ao corpo humano, Quinta Edição. Nova Iorque, Nova Iorque: Wiley, 2000.
- Yang, Jwing-Ming. A raiz do chinês Chi Kung Jamaica Plain, MA: YMAA de 1989.

\$19.95



Cosmic Healing I

Cosmic Chi Kung

Mantak Chia

Illustrated by Udon Jandee

Cosmic Healing I

Cosmic Healing I builds on the healing aspects of the Universal Tao foundation practices. In Cosmic Healing I the student will learn how to use the Cosmic Healing Chi Kung in combination with color for guiding the healing learn to process in yourself & other, you'll make use of your Personal Stars & connections with the Big Dipper & North Star so as to have the chi to "sweep & clean out" sick energies.

A New Approach to Healing

In Cosmic Healing I Master Mantak Chia, continue to bring the ancient, time-tested wisdom of the Universal Tao System to the Western world.

Cosmic Healing I presents a whole new understanding and approach to healing with detailed explanations of self-healing techniques and ways to transform negative, sick energies from them and others.

Hand Techniques for Detoxifying and Rejuvenating the Vital Organs

Learn to develop your most powerful healing potential through the Cosmic Chi Kung combined with your Mind, Eyes, Heart & Intention. The Cosmic Chi Kung encourages your Compassion to bloom so as to enhance your self-healing & your ability to support other in healing them selves.



Universal Tao Publications