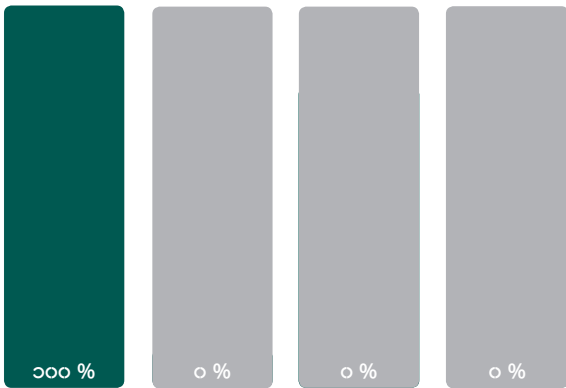




အကြောင်းအရာ

Qi - တရုတ်တိုင်းရင်းနည်းဖြင့် ကုသခြင်းနည်း



ရုပ်ရှင်

Qi - တရုတ်တိုင်းရင်းနည်းဖြင့် ကုသခြင်းနည်း

အမျိုးအစား

ကွက်လပ်ဖြည့်ပါ

အကြောင်းအရာ

ကုသခြင်း၊ ဆေးပညာ၊ ကျန်းမာရေး၊ တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးပညာ၊ ဆေးဆိုင်၊ အပ်စိုက်ကုထုံး

ဘာသာရပ်

ဇီဝဗေဒ၊ ဆေးပညာ

ဆက်စပ်စကားလုံးများ

ကမ္ဘာ့အမြင်၊ အနာရောဂါငြိမ်းခြင်း၊ သင်ကြားခြင်း၊ အသက်၊ စွမ်းအင်

ခက်ခဲမှုအဆင့်

အဆင့်မြင့်အဆင့်

ကြာမြင့်ချိန်

မိနစ် (၆၀) မှ (၇၀) ခန့်



နိဒါန်း

Qi သည် ရိုးရာတရုတ်ဆေးပညာဗဟိုစွမ်းအင်၏ သင်္ကေတဖြစ်သည်။ Qi နည်းစနစ်များသည် နှစ် (၃၀၀၀) ကျော် သက်တမ်းရှိပြီဖြစ်သော အစဉ်အလာနှင့် သွန်သင်ချက်များတွင် အခြေခံသည်။ ရိုးရာတရုတ်ဆေးပညာအများစုက Qi သည် အစွမ်းသတ္တိများ၏ အရင်းအမြစ်ဖြစ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ကို အားဖြည့်ပေးသည်ဟူသော ယူဆချက်ကိုအခြေခံသည်။ ၎င်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အတွင်းမှ စီးဆင်းပြီး ကုသခြင်းကိုအသက်သွင်းနိုင်သည်။ သို့သော် စီးဆင်းမှုကို ကန့်သတ်ထားပါက နေထိုင်မကောင်းခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ဥပမာအနေဖြင့် Qi သည် အဆစ်များထဲတွင် မစီးဆင်းနိုင်ပါက ဖောခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်းနှင့် အဆစ်အမြစ်များနာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

တရုတ်ကျေးလက်နေပြည်သူများသည် ဓလေ့ထုံးစံများအရ တင်းကြပ်စွာတားမြစ်ထားပြီး သူတို့၏ စွဲမြဲယုံကြည်မှုကိုသာ ဦးစားပေးသည်။ ဥပမာအားဖြင့် အရိုးကျိုးခြင်းအတွက် ခွဲစိတ်ကုသမှုများ မပြုလုပ်ဘဲ သမာရိုးကျနည်းလမ်းဖြင့်သာ ကုသကြသည်။ ဤအရာသည် နာတာရှည်ဖြစ်စဉ် တစ်ခုကဲ့သို့ ထင်ရသော်လည်း သဘာဝ၏ အနာရောဂါငြိမ်းခြင်း ဖြစ်စဉ်တစ်ခုအဖြစ် လက်ခံကြသည်။

တရုတ်လူမျိုးအများစုသည် Qigong ဟုခေါ်သော နည်းကိုလည်း လေ့ကျင့်ကြသည်။ Qigong သည် Qi ကို သက်ဝင်စေရန် ပြုလုပ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများဖြစ်သည်။ သူသည်လည်း ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းသို့ ကိုယ်တိုင်စီးဆင်းဖြန့်ဖြူး သင့်သည်။ အပီတိုကုထုံးမှ တစ်ဆင့် Qi ကိုလည်း သက်ဝင်လှုပ်ရှားစေနိုင်သည်။ အနောက်တိုင်းဆေးပညာအရ Qi ကိုမသိရှိရသေးပါ။ သို့သော်လည်း တရုတ်လူမျိုးများသည် ၎င်းကို ဘဝ၏အဓိက အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအဖြစ် လက်ခံပြီး သူတို့၏ ဆေးဝါးများနှင့် ကိုက်ညီအောင် ပြုလုပ်ကြသည်။

အဓိကရည်မှန်းချက်များ

- Qi ကို စွမ်းအင်တစ်ခုအနေဖြင့် နားလည်ထားရန်နှင့် တရုတ်နိုင်ငံတွင် ရောဂါအမျိုးမျိုးကို ကုသရာ၌ အရေးပါသော ကဏ္ဍတစ်ခုအဖြစ် ပါဝင်သည်ကို သိရှိနားလည်စေရန်
- အခြားသောကုသနည်းများ ရှိကြောင်းကိုလည်း သိရှိစေရန်
- တရုတ်ဆေးပညာအကြောင်း ပိုမိုသိရှိကာ ဝိညာဏစွမ်းအင်အကြောင်းကိုလည်း နားလည်သဘောပေါက်စေရန်

အကြံပြုထားသော သင်ခန်းစာ အစီအစဉ်

- Qi အကြောင်းအကြမ်းဖျင်း မိတ်ဆက်ပေးပါ။
- ပညာရေးဆိုင်ရာရုပ်ရှင်ပြသပါ။ (ကျောင်းသူကျောင်းသားများ မှတ်စုရေးမှတ်ခြင်းပြုလုပ်စေပါ)
- မှတ်တမ်းစာရွက်များ ဖြန့်ဝေကာ လုပ်ဆောင်ရမည်များကို ရှင်းပြပါ။
- ကျောင်းသူ ကျောင်းသားများ တစ်ဦးချင်းစီ စာကြောင်းများအား ပြန်ဖတ်ပြခိုင်းပါ။
- နှုတ်ဖြင့်ဖြေကြားရသည့် စကားစုများတွင် မည်သည့်အရာများထည့်သွင်းဖြေကြားရမည်ကိုဖော်ပြပါ။ ကျောင်းသူ ကျောင်းသားများအတွက် စီကုံးဖော်ထုတ်ခြင်းတွင် အခက်အခဲမရှိစေရန်အဖြေတစ်ခုအတွက် စာကြောင်းအများကိုလည်း ဖြေကြားနိုင်ပါသည်။
- စုရုံးတိုင်ပင်မှုများပြီးသည့်နောက် အချိန်ပိုသေးပါက ကျောင်းသူ ကျောင်းသားများနှင့်အတူ ရိုးရှင်းသော Qi-Gong လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုကို လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။



အဖြေများ

- ၁။ သက်ရှိအားလုံးမှ တစ်ဆင့်စီးဆင်းသော သက်ရှိစွမ်းအား နှင့် စွမ်းအင်
- ၂။ တရုတ်ရိုးရာတိုင်းရင်းဆေးပညာ၊ ၃၀၀၀
- ၃။ ဖျားနာခြင်းနှင့် နေထိုင်မကောင်းခြင်းများ
- ၄။ တရုတ်ရိုးရာအပ်စိုက်ခြင်း၊ ဆေးဖက်ဝင်အပင်တို့ဖြင့် ဖော်စပ်ထားသော လက်ဖက်ရည်၊ ပတ်တီးစည်းခြင်း၊ နှိပ်နယ်ပေးခြင်း၊ Tai-Qi ၊ Qi-Gong
- ၅။ လုံခြုံစိတ်ချရခြင်း၊ ပို၍ အစဉ်အလာနှင့် ကိုက်ညီခြင်း၊ ပို၍အားရကျေနပ်ဖွယ်ကောင်းခြင်း၊ သက်သာခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် အရိုးကျိုးခြင်း အက်ခြင်းများကို ခွဲစိတ်စရာမလိုဘဲ ကုသနိုင်သည်။
- ၆။ ရောင်ကိုင်းခြင်း (သို့) ဖောရောင်ခြင်း
- ၇။ Qi ကို သက်ဝင်လှုပ်ရှား စီးဆင်းစေရန်လုပ်သော လေ့ကျင့်ခန်း တစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ လူအများသည် စီးချက်နှင့်အညီ လှုပ်ရှားခြင်း သို့မဟုတ် ကျယ်လောင်စွာအော်ခြင်းဖြင့် သူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် Qi ကို စီးဆင်းစေသည်။
- ၈။ ဆရာတစ်ဆူပင်ဖြစ်သည်
- ၉။ ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းနှင့် ဘုရားကျောင်းများ
- ၁၀။ တာအို (တရုတ်ဘာသာဖြင့် တောက်ဟု အသံထွက်သည်)
- ၁၁။ ကာကွယ်ရေးနှင့် ကိုယ်ခံပညာပုံစံတစ်ခု ဖြစ်သည်။ (အဓိကအားဖြင့် Qi ကို အသက်သွင်းရန်နှင့် တစ်နည်းအားဖြင့် တရားအားထုတ်ခြင်းကဲ့သို့ ဖြစ်သည်)

<https://www.istockphoto.com/de/vektor/illustration-der-abschied-des-wilden-pferdes-mähne-form-des-tai-chi-gm670828634-122793801>