



မှတ်တမ်းစာရွက်

Qi - တရုတ်တိုင်းရင်းနည်းဖြင့် ကုသခြင်းနည်း

Qi အကြောင်းကို ရုပ်ရှင်ထဲတွင် တော်တော်များများ ကြားသိခဲ့ရသည်။

ထိုမှတစ်ဆင့် သင်၏ဗဟုသုတများနှင့် ပူးပေါင်းကာ အောက်ပါ ကွက်လပ်များကို ဖြည့်ပါ။

ပျော်ရွှင်ပါစေ။

- ၁။ Qi ကို _____ အဖြစ် အသင့်လျော်ဆုံး ပုံဖော်ထားသည်။
- ၂။ Qi သည် _____ ၏ အဓိကအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး သက်တမ်းအားဖြင့် နှစ်ပေါင်း _____ ကျော် ရှိပြီဖြစ်သည်။
- ၃။ အကယ်၍ Qi သည် ပိတ်ဆို့ခြင်းခံရပါက _____ များ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
- ၄။ Qi ကောင်းမွန်စွာ စီးဆင်းနိုင်ရန်အတွက် နည်းလမ်းအချို့သည် သင့်လျော်ပါသည်။ ဥပမာ _____
- ၅။ တရုတ်လူမျိုးများစုသည်ရိုးရာနည်းလမ်းဖြင့် ကုသခြင်းကို နှစ်သက်ကြသည်အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် _____
- ၆။ အဆစ်များထဲတွင် Qi မစီးဆင်းနိုင်အောင် ပိတ်ဆို့နေပါက _____ များ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- ၇။ Qi-Gong ဆိုသည်မှာ _____
- ၈။ တရုတ်စကားပုံတစ်က ဤသို့ပြောပါသည်။ ရောဂါတစ်ခုကိုသက်သာစေရန်အတွက် သမားတော်တစ်ပါး လိုအပ်ပါသည်။ ကျန်းမာစွာ နေထိုင်နိုင်ပါက _____
- ၉။ တရုတ်နိုင်ငံ၏ တောင်တန်းများပေါ်တွင် ရှေးရှေးက _____ ရှိကြသေးသည်။
- ၁၀။ ထိုနေရာတွင် နေထိုင်လျှက်ရှိနေသေးသော ဘုန်းတော်ကြီးများသည် _____ ဘာသာနှင့် သက်ဆိုင်သည်။
- ၁၁။ Tai-Qi ဆိုသည်မှာ _____ ဖြစ်သည်။