



# هنر سرگردانی

راهنمای

فعال کردن انرژی‌های

بدن و

زندگی

چگونه از توانایی خوددرمانی  
بدن استفاده کنیم

راهنمای مقدماتی وندینگ، که قبل از این راهنمای جامع‌تر نوشته شده بود، بر متعادل کردن جریان انرژی بدن - دستیابی به سلامت انرژی بهینه - تمرکز داشت. در حالت ایده‌آل، این تمام چیزی است که بدن نیاز دارد، اما متأسفانه، بدن ما اغلب به چیزی بیش از یک تنظیم نیاز دارد. این راهنمای پیشرفته‌تر وندینگ، به بیماری‌های حاد و مزمن خاصی که باعث درد، ناراحتی و پریشانی می‌شوند، می‌پردازد.

لطفاً توجه داشته باشید که این کتاب به عنوان جایگزینی برای توصیه‌های پزشکی پزشکان در نظر گرفته نشده است. علاوه بر این، ابزارهای تشخیصی موجود از طریق فناوری پزشکی مدرن (آنالیز خون؛ سونوگرافی، اشعه ایکس و تصویربرداری MRI و غیره) آگاهی مهمی در مورد ماهیت درد یا بیماری ارائه می‌دهند. به یاد داشته باشید، هدف، سلامت انرژی است و نکته محوری، اهمیت توجه به نحوه «صرف انرژی در» فرآیند بهبود است. دانستن دلیل و نحوه استفاده از وند، هدف اصلی این کتاب است.

این کتاب که در درجه اول یک راهنما است، به طور کامل نشان می‌دهد که در کجای بدن می‌توان وند را به طور مؤثرتر به کار برد

## مقدمه...



خرید ساده‌ی این نشریه، شما را به سمت الگوی مثبت مراقبت از خود سوق داده است.

شما، مانند فیزیکدانان بزرگ، مزایای شگفت‌انگیز انرژی نقطه صفر را کشف خواهید کرد.

ریشه‌ی کلمه‌ی «انرژی» به معنای «توانایی کار کردن» است، که به سادگی همان کاری است که عصا انجام می‌دهد.

همه چیز در جهان ما انرژی‌دار است. انرژی منبع هر ماده و هر موجود زنده است! وقتی انرژی از عصا به منابع انرژی دیگر جریان می‌یابد، قدرت آن و همچنین «توانایی کار کردن» آن چند برابر می‌شود.

برای کار با عصای جادویی لازم نیست فیزیک کوانتومی را درک کنید. با دنبال کردن این راهنمای ساده، متوجه خواهید شد که «توانایی بدن برای کار کردن» و انجام کاری که برای آن طراحی شده است، یک تجربه ارزشمند و رضایت‌بخش خواهد بود. اگر عصای جادویی به درستی اجرا شود، می‌تواند به بدن کمک کند تا سلول‌ها را به حالت اولیه سلامت خود بازگرداند و آن حالت را حفظ کند - مانند سلول‌های سالم تازه متولد شده ما قبل از اینکه سموم، مواد شیمیایی و سایر سموم از دنیایی که در آن زندگی می‌کنیم به آنها وارد شوند. شما از توانایی‌تان در از بین بردن درد، به جای مصرف قرص‌ها و مواد شیمیایی با عوارض جانبی نامطلوب، شگفت‌زده و بسیار خوشحال خواهید شد.

به خاطر تصمیمتان برای برداشتن این گام در مسیر مراقبت از خود تبریک می‌گوییم و از شما برای انتخاب این راهنما برای یادگیری هنر ظریف عصای جادویی برای رساندن خود و دیگران به سلامتی عالی متشکریم!

## فهرست ...

صفحه

### مقدمه‌ای بر انرژی

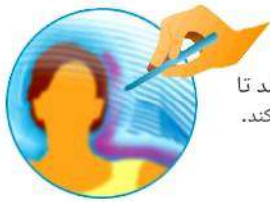
...

1

بیشتر توصیفات مربوط به عصای جادویی، عملکرد و پتانسیل آن، شامل کلماتی بسیار علمی تخیلی است: انرژی نقطه صفر، بیوانرژی، انرژی منبع حیات، حالت پایه، رزونانس و غیره. این اصطلاحات قطعاً انرژی را فریاد می‌زنند، اما همه اینها به چه معناست؟

### تجسم میدان‌های نیرو

2



این صفحه پوستر تلاش می‌کند تا به فرد کمک کند تا «اصل» انرژی را که در درون و اطراف ما عمل می‌کند، تجسم کند.

### نحوه استفاده از عصای جادویی

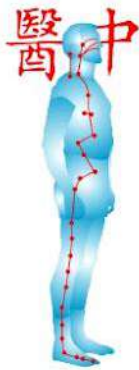
3



با تمرین، بینش و «احساسی» برای بهترین روش استفاده از عصای جادویی در یک موقعیت خاص به دست خواهید آورد. این صفحه دستورالعمل‌هایی را برای شروع کار ارائه می‌دهد.

### میدان انرژی بدن

4



پزشکی انرژی - بیوانرژتیک

فرضیه اساسی پزشکی انرژی این است که فرآیندهای جسمی و روانی بدن انسان (افکار، احساسات، نگرش‌ها) تجلی انرژی هستند.

نقاط طب سوزنی و حرکات کششی

احیا و متعادل‌سازی جریان انرژی به نقاط خاص طب سوزنی، وسیله‌ای برای تسکین درد و جلوگیری از بیماری بود.

### محل‌های قرارگیری نقاط طب سوزنی کدامند؟

5

طب سنتی چینی (TCM) از سیستم نصف‌النهار و هزاران نقطه سطحی مربوطه (نقاط طب سوزنی) برای بازگرداندن تعادل انرژی به بدن انسان استفاده می‌کند.

→ فهرست (ادامه)

## بخش ۱ - ناراحتی (نمودارهای ۱ تا ۶):

بخش ۱ این راهنما به ناراحتی‌هایی می‌پردازد که نشاط بدن را از بین می‌برند. زخم، درد عضلانی، ناراحتی ناتوان‌کننده - شکایاتی که بیشتر با ورزش یا کار بیش از حد، آسیب‌های اخیر یا گذشته، آرتروز (تروماتیک، روماتوئید، استئوآرتریت)، بورسیت، تاندونیت یا نورالژی و غیره مرتبط هستند. ۶

نمودار به شرح زیر وجود دارد:



۱. کمر	۷
۲. گردن و شانه	۸
۳. آرنج	۹
۴. مچ دست	۱۰
۵. زانو	۱۱
۶. مچ پا و یا	۱۲

## بخش ۲ - بیماری‌ها (نمودارهای ۷-۲۰):

بخش ۲ این راهنما شامل بیماری‌های روزمره و مزمن مانند سردرد (از جمله میگرن)، آسم، درد شکم و غیره است. ۱۴ نمودار به شرح زیر وجود دارد:



۷. سردرد (از جمله میگرن)	۱۴
۸. اختلالات بینایی	۱۵
۹. مشکلات سینوسی و عطسه (گلودرد)	۱۶
۱۰. زنگ زدن گوش، ناشنوایی، سرگیجه	۱۷
۱۱. درد دندان	۱۸
۱۲. مشکلات تنفسی	۱۹
۱۳. قفسه سینه	۲۰
۱۴. فشار خون بالا	۲۱
۱۵. درد شکم (شامل اسهال و یبوست)	۲۲
۱۶. مشکلات ادراری (شامل پروستات، مثانه، کلیه)	۲۳
۱۷. مشکلات قاعدگی	۲۴
۱۸. ناتوانی جنسی	۲۵
۱۹. بی‌خوابی و اضطراب	۲۶
۲۰. دوره نقاهت سکنه مغزی (ضعف یا فلج)	۲۷

## مقدمه‌ای بر انرژی...

کلید همه شفاها انرژی است.

همه چیز انرژی است! برای گذشتگان، «انرژی نیروی حیات» بود که تندرستی و هنرهای شفابخشی بر آن استوار بودند. امروزه، فیزیک کوانتومی «میدان انرژی نقطه صفر» را ارائه می‌دهد.

صفر درجه و انرژی نقطه صفر؟

صفر درجه کلونین (273- درجه سانتیگراد) پایین‌ترین دمای مطلق ممکن در جهان است. این دمایی است که طبق فیزیک نیوتنی، تمام حرکات مولکولی و اتمی باید در آن متوقف شوند.

با این حال، مکانیک کوانتومی کشف کرد که وقتی تمام انرژی‌های دیگر از یک سیستم حذف می‌شوند، مقداری انرژی باقی می‌ماند. به عنوان مثال، وقتی دمای هلیوم مایع به صفر مطلق کاهش می‌یابد، به جای اینکه به جامد یخ بزند، مایع باقی می‌ماند. انرژی از کجا می‌آید؟

از یک خلاء فراگیر!

وقتی انرژی ماده در حالت پایه خود (حالت انرژی نقطه صفر) است، حرکت مولکولی آن در حداقل خود است، به اندازه‌ای کند که می‌توان انرژی مبادله شده بین ذرات ماده و ذرات مجازی را تشخیص داد. در اصل، دانشمندان کشف کردند که یک ذره شبیه‌مانند از خلاء نامرئی بیرون می‌پرد، با یک ذره فیزیکی برخورد می‌کند که این ذره را به حالت انرژی بالقوه بالاتری تحریک می‌کند. سپس، هنگامی که ذره دیگری به خلاء ساطع می‌شود (و یک شکاف بار ایجاد می‌کند) - ZAP! - انرژی آزاد می‌شود.

به گروهی از کرم‌های چشمک‌زن در یک شب تابستانی فکر کنید. تصور کنید که این فعالیت به یک لرزش دیوانه‌وار شتاب می‌گیرد و بی‌وقفه در خلاء درون شما و تمام آنچه شما را احاطه کرده است، چشمک می‌زند.

انرژی رایگان؟

این ادعان به یک منبع انرژی رایگان به ظاهر بی‌پایان، تیم‌های تحقیق و توسعه از سراسر جهان را بر آن داشته است تا روش‌هایی را برای مهار آن بررسی کنند. به هر حال، می‌تواند ماشین‌های ما را به حرکت درآورد، تمام ابزارهای ما را تغذیه کند و غیره! اما، نکته قابل توجه برای سلامت انرژی، کارهای مربوطه است که در زمینه انرژی زیستی انجام می‌شود

بیوانرژی‌تیک مطالعه‌ای در بیوشیمی است که به جریان انرژی مسئول هزاران فرآیند سلولی مختلف در هر سیستم زنده می‌پردازد. کشف شده است که همه موجودات زنده، فرکانس‌های کوچکی را که در DNA هر سلول ذخیره شده‌اند، منتشر می‌کنند که به کل سیستم اطلاع می‌دهند که چگونه کل سیستم را به طور هماهنگ تنظیم کند - مانند یک گروه موسیقی که به خوبی تمرین شده است.

## تجسم دریایی خروشان از انرژی!



دانشمندان موافقت می‌کنند که گاهی

اوقات یک تصویر

فیزیکی اغلب مهم‌تر از

انبوه ریاضیات و

اصطلاحات پیچیده‌ای است که

برای توصیف آن استفاده

می‌شود. مایکل

فارادی برای توصیف

مفهوم «میدان‌های نیرو» خود،

تصاویری کشید (او از نظر

ریاضی بی‌سواد بود).

نمودارهای او متعاقباً راه را

برای بخش زیادی از

فیزیک مدرن ما هموار

کردند.

نمودار صفحه بعد تلاش

می‌کند تا (به شیوه‌ای

بسیار کلی) مفاهیم عجیب و

غریب فیزیک

کوانتومی و

بیوانرژی‌تیک را ارائه دهد،

به این امید که بتوان درک

بهتری از اصل وجود انرژی

حیات داشت.

## میدان انرژی نقطه صفر و سرگردانی

فیزیک کوانتومی یک منبع انرژی حالت پایه را تصدیق کرده است؛ دریایی خروشان از فعالیت ذرات که در تمام ماده نفوذ کرده و آن را احاطه کرده است. هنگامی که دمای یک عنصر به کمی بالاتر از صفر مطلق کاهش می‌یابد، فعالیت مولکولی آن تا نقطه‌ای کند می‌شود که تبادل انرژی بین قلمرو نامرئی خلاء و دنیای مرئی فیزیک قابل تشخیص است.

میدان انرژی نقطه صفر

سلول‌های بدن به طور مداوم در حال پردازش هستند و جریان کوچکی (مانند امواج نور) ساطع می‌کنند. این تشعشعات ضعیف اطلاعات را منتقل می‌کنند. این تشعشعات برای تشکیل یک میدان در اطراف بدن جمع می‌شوند. در یک بدن سالم، این میدان اطلاعات انرژی را به طور مؤثر دریافت و منتقل می‌کند و همه سلول‌های مختلف را قادر می‌سازد مانند یک گروه مارش تمرین شده عمل کنند.

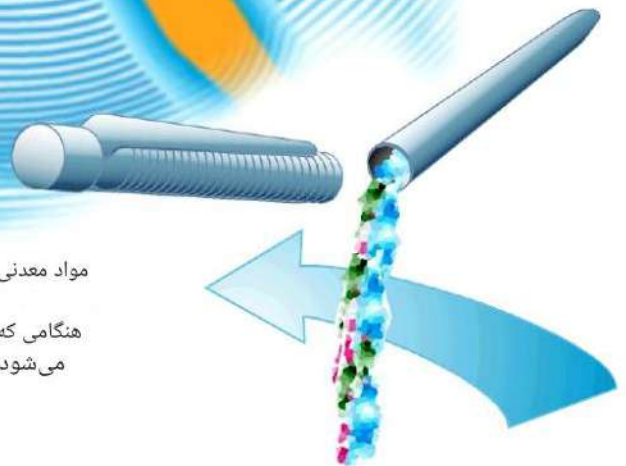
میدان زیست‌انرژی

میدان انرژی زیستی یک شار بسیار منسجم (هماهنگ، مانند نور لیزر) است. آزمایش‌ها نشان داده‌اند که فرکانس‌های کوچک ذخیره شده و ساطع شده از DNA سلول‌ها با شدت پایداری جریان می‌یابند. با این حال، اگر یک موجود زنده به نحوی مختل یا بیمار شود، تغییر جریانی رخ می‌دهد که در میدان منعکس می‌شود.



عصا

مواد معدنی، سنگ‌های کمیاب و جواهرات درون عصا (از طریق یک فرآیند همجوشی اختصاصی) به گونه‌ای ساختار یافته‌اند که بسیار شبیه یک دیپازون عمل کنند. عصا، هنگامی که چرخانده می‌شود، با نوسانات منظم حالت پایه (میدان انرژی نقطه صفر) طنین‌انداز می‌شود. هنگامی که به میدان انرژی زیستی بدن اعمال می‌شود، آن میدان را بازیابی و تقویت می‌کند.



## نحوه استفاده از عصا

با تمرین، به بینش و «حسی»  
برای بهترین روش استفاده از عصا  
در یک موقعیت خاص دست خواهید  
یافت.



برخی افراد حساسیت منحصر به فردی  
پیدا می‌کنند؛ آنها شروع به تشخیص  
نوسانات انرژی گاهی ضعیف تا بسیار  
شدید می‌کنند.

پیشنهاد می‌شود برای شروع از دستورالعمل‌های زیر استفاده کنید:

چه خودتان عصا را می‌کشید و چه دیگری، مهم است که همه افراد درگیر، آرام و پذیرای این تجربه باشند. بهترین نتایج زمانی حاصل می‌شود که فردی که عصا به او داده می‌شود، چشمان خود را ببندد تا حواس پرتی را از بین ببرد و سعی کند فعالیت انرژی را تجسم کند.

هنگام چرخاندن عصا، عصا را حداقل شش بار در جهت عقربه‌های ساعت بچرخانید. هنگام چرخاندن نقاط طب سوزنی از نمودارهای زیر، می‌توانید تعداد مشخصی چرخش را تعیین کنید، از نقطه‌ای به نقطه دیگر بروید و مدار را بارها و بارها تکرار کنید



میزان زمانی که به یک جلسه  
اختصاص می‌دهید، به‌طورکلی به  
بیماری که تحت درمان قرار  
می‌گیرد بستگی دارد. با این  
حال، برای هر جلسه، حداقل  
بسیست دقیقه توصیه

می‌شود. همچنین پیشنهاد  
می‌شود قبل از شروع هر  
جلسه، ناحیه بالای سر و  
نوک انگشتان هر دست را  
ماساژ دهید. سر و هر انگشت را حدود شش بار بچرخانید (به یاد داشته باشید، در جهت عقربه‌های ساعت).



همه موجودات زنده یک میدان  
زیستی دارند. هنگام  
ماساژ حیوانات خانگی، آب،  
شراب، غذا، گیاهان و غیره  
را حداقل پنج تا ده دقیقه ماساژ  
دهید.



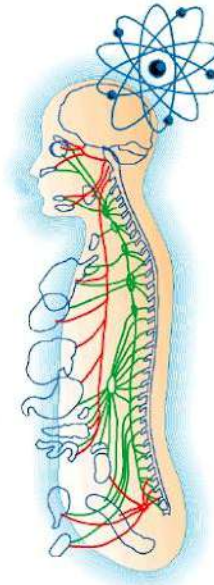
هنگام ماساژ حیوانات  
خانگی، بهتر است پانزده  
تا بیست دقیقه به آن  
زمان بدهید. باز هم، همه چیز ذهنی  
و تجربی است: ببینید چه  
چیزی جواب می‌دهد.

# میدان انرژی بدن

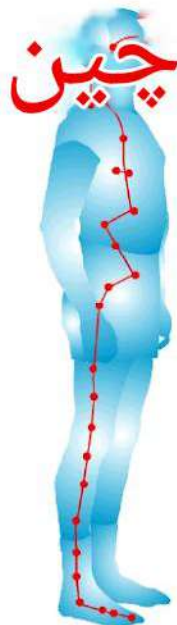
## پزشکی انرژی - بیوانرژی

فرضیه اساسی پزشکی انرژی این است که فرآیندهای جسمی و روانی بدن انسان (افکار، احساسات، نگرش‌ها) تجلی انرژی هستند. سلامتی بر اساس «جریان منظم» این انرژی است و بیماری ناشی از اختلالات در این جریان است.

رویکرد پزشکی مرسوم مبتنی بر پروتکل‌های تخصصی بوده است. علائم خاص مورد توجه هستند و پروتکل‌های شیمیایی و جراحی به کار گرفته می‌شوند. با این حال، کاوش‌های جدید در علم پزشکی ممکن است در آینده پروتکل‌های گسترده‌تری ایجاد کند. پیشرفت‌های نمایی در فناوری تحقیقاتی کشف کرده‌اند که DNA در هر سلول زنده سیگنال‌هایی را ذخیره و منتشر می‌کند که در میدانی که کل ارگانیزم را هماهنگ می‌کند، تعامل دارند. دانشمندان اکنون به طور فعال در حال تدوین این شبکه بیوفیلد انسانی هستند.



## نقاط طب سوزنی و سرگردانی



هنوز یک مسیر علمی و نقطه به نقطه از عصب آناتومی بدن ترسیم نشده است. اما در حوزه‌های درمانی، مانند فیزیوتراپی، راهنماهای آناتومیکی طراحی شده‌اند که منعکس‌کننده تحقیقات هستند. جالب توجه است که نقاط دینامیکی این راهنماها با بسیاری از نقاط طب سوزنی که گذشتگان به آنها اشاره می‌کردند، مطابقت نزدیکی دارند.

به طور خاص، طب سنتی چینی (TCM) مسیرهای انرژی مختلفی را در بدن انسان شناسایی کرده است. این مسیرها که به عنوان مریدین شناخته می‌شوند، دارای چندین نقطه طب سوزنی (مکان‌هایی روی پوست) مرتبط با اندام‌ها و سیستم‌های خاص (مانند گردش خون، تنفس و هضم و غیره) بودند. احیا و متعادل‌سازی جریان انرژی به نقاط طب سوزنی خاص، وسیله‌ای برای تسکین درد و جلوگیری از بیماری بود.

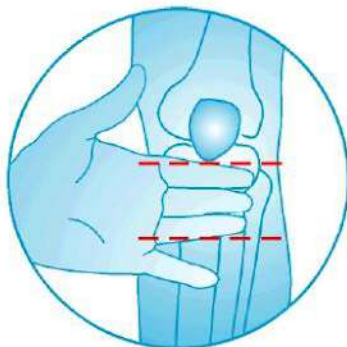
در این راستا، نمودارهای زیر به وضوح نشان می‌دهند که با عصای طب سوزنی به کدام نقاط طب سوزنی انرژی داده شود.

## استفاده از نمودارها

- نمودارهای سرگردان در این راهنما می‌توانند به عنوان مکملی «ایمن» برای تشخیص و مراقبت مناسب استفاده شوند. نقاطی که باید پیمایش شوند به وضوح نشان داده شده و شرح داده شده‌اند.

20 نمودار وجود دارد. همانطور که در مطالب ذکر شده است، 6 نمودار اول بر درد حاد و مزمن تمرکز دارند؛ 14 نمودار باقی‌مانده شرایط پیچیده‌تری را پوشش می‌دهند. اغلب مفید است که نمودارها را در یک جلسه پیمایش همپوشانی کنید. به عنوان مثال، هنگام پیمایش برای سردرد، اگر ناحیه گردن در گذشته آسیب دیده باشد، پیمایش نقاط روی نمودار «گردن و شانه» مفید خواهد بود.

توجه: برخی از نمودارها یک نقطه را به عنوان فاصله‌ای به اندازه دو، سه یا چهار انگشت از یک نقطه کلیدی، مثلاً کاسه زانو یا استخوان مچ پا و غیره، تعیین می‌کنند. این اندازه‌گیری تقریبی برای اهداف پیمایش کافی است.



# تقسیمت ناراحت کننده



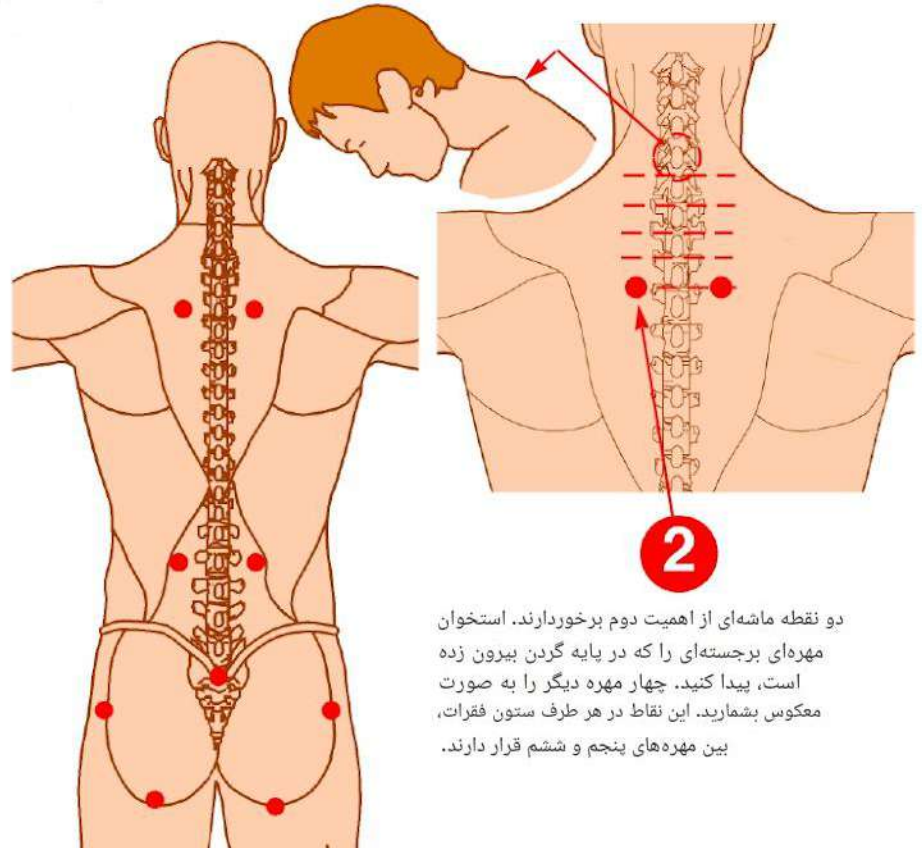
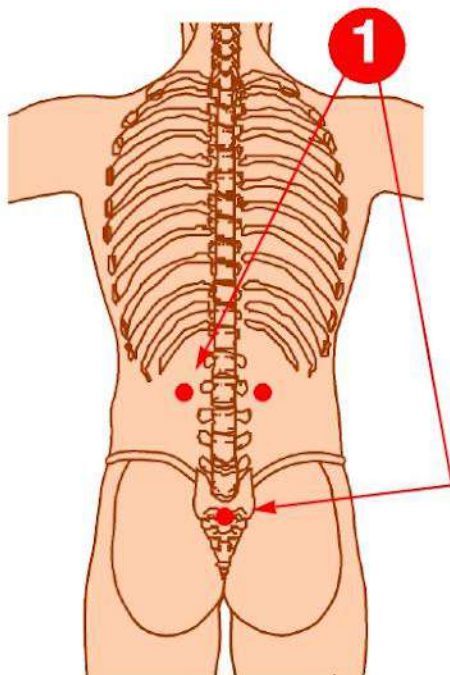
## نمودار ۱ - کمر

کمردرد علت اصلی ناتوانی است. کمر ساختار پیچیده‌ای دارد که نه تنها از استخوان‌ها، بلکه از رباط‌ها، تاندون‌ها، اعصاب، عضلات و غیره تشکیل شده است.



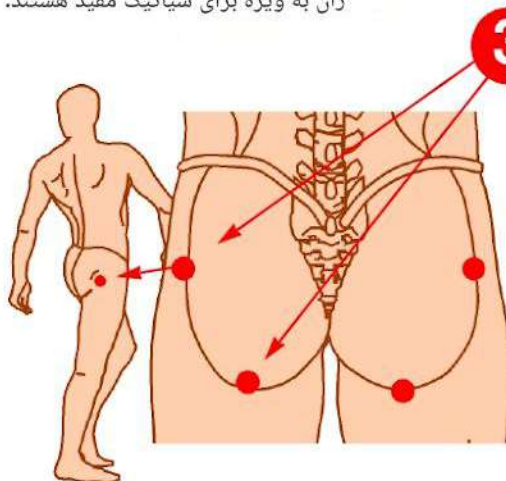
بیشتر نقاط کمر بهتر است توسط یک نفر دیگر ماساژ داده شوند - به خصوص اگر فرد مبتلا ضعیف یا درد داشته باشد. دراز کشیدن روی شکم بهترین روش است، هم برای فرد مبتلا به کمردرد و هم برای فردی که ماساژ را انجام می‌دهد. نقاط باید به صورت دو طرفه (در هر دو طرف) ماساژ داده شوند.

سه نقطه در پایین کمر مهمترین نقاط هستند. دو نقطه در همان سطح پایین قفسه سینه، در هر طرف ستون فقرات قرار دارند. سومی در استخوان دنبالچه قرار دارد.



دو نقطه ماشه‌ای از اهمیت دوم برخوردارند. استخوان مهره‌ای برجسته‌ای را که در پایه گردن بیرون زده است، پیدا کنید. چهار مهره دیگر را به صورت معکوس بشمارید. این نقاط در هر طرف ستون فقرات، بین مهره‌های پنجم و ششم قرار دارند.

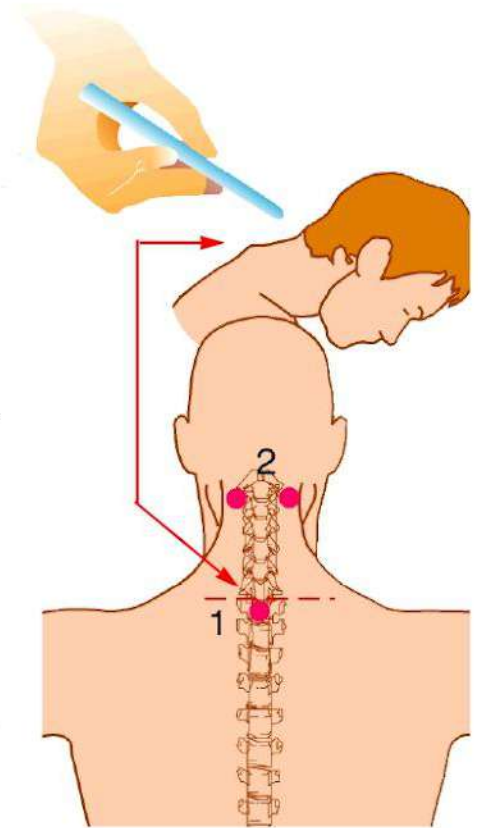
این نقاط عمیق در امتداد باسن نیز برای کمردرد مفید هستند. نقاط دو طرف مفصل ران به ویژه برای سیاتیک مفید هستند.



اگرچه این دو نقطه پا و یک نقطه مچ پا از پایین کمر فاصله دارند، اما نقاط مؤثری در تسکین درد نیز هستند.

## نمودار ۲ - گردن و شانه

درد گردن و شانه به اندازه درد پایین کمر شایع است. ناراحتی مزمن ناشی از آسیب‌دیدگی، آرتروز، تنش جسمی و روانی در این ناحیه به طور حادثی احساس می‌شود. برخی از نقاط پوشش داده شده منحصراً برای شانه یا گردن هستند، اما برخی نیز همپوشانی دارند.



**1**

نقاط گردن

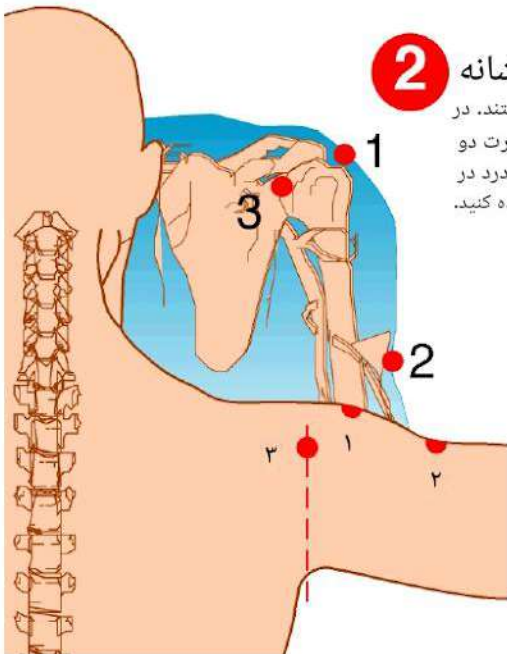
نقطه ۱ گردن، نقطه کلیدی برای درد ناشی از آسیب‌دیدگی گردن، درد آرتروز، سردردهای تنشی و بسیاری از بیماری‌های دیگر است. این نقطه درست زیر مهره برجسته‌ای قرار دارد که هنگام خم کردن گردن بیرون می‌زند.

نقطه ۲ گردن نیز مهم است، به خصوص برای سردردهای تنشی. این نقاط در هر طرف ستون فقرات در سطح طبیعی خط رویش مو قرار دارند. به صورت دو طرفه استفاده کنید.

**2**

نقاط شانه

همه این نقاط برای تسکین درد شانه مهم هستند. در سمت آسیب‌دیده استفاده کنید، یا به صورت دو طرفه برای تسکین تنش زمانی که درد در سراسر شانه منتشر می‌شود، استفاده کنید.



نقطه شانه ۱ در بالای بازو، درست زیر جایی که استخوان شانه تمام می‌شود، قرار دارد.

نقطه شانه ۲ در نقطه میانی بازو، جایی که نوک عضله دلتوئید قرار دارد، واقع شده است.

نقطه شانه ۳ در پشت یا شانه بالای گودی بازو، در بافت نرم درست زیر قسمت استخوانی بالای شانه قرار دارد.

**۳**

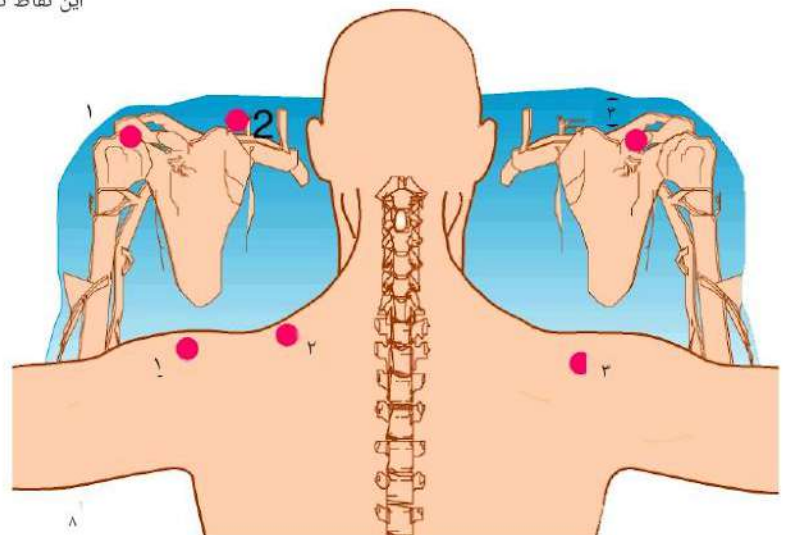
نقاط ترکیبی

این نقاط تأثیر مستقیم کمتری بر روی بالای شانه، بالای بازوها و گردن دارند، اما می‌توانند برای دردهای موضعی مفید باشند.

نقطه ۱ بیشتر به شانه کمک می‌کند، اما تسکین آن به گردن نیز سرایت می‌کند. تقریباً در بالای کتف، جایی که استخوان شانه به بازو می‌رسد، قرار دارد.

نقطه ۲ در سردردهای تنشی و تنش در گردن و شانه، آسیب‌های شانه و آرتروز مفید است. در نقطه میانی بین پایه گردن تا نوک شانه قرار دارد.

نقطه ۳ یک نقطه ماشه ای برای تسکین ناحیه گردن و شانه است. در ناحیه بالای تیغه شانه نزدیک انتهای استخوان ترقوه واقع شده است.

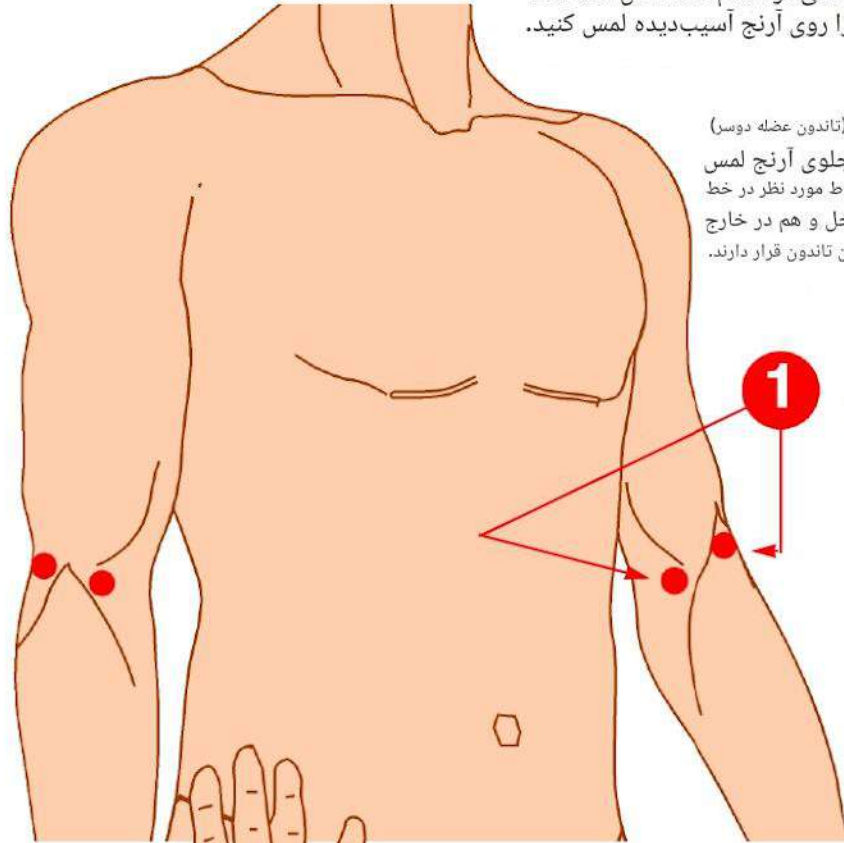


## نمودار ۳ - آرنج

تنیس مانند سایر ورزش‌ها، تمرینات یا کارهای سنگین، فشار شدیدی را به آرنج وارد می‌کند، البته با درجات مختلف.

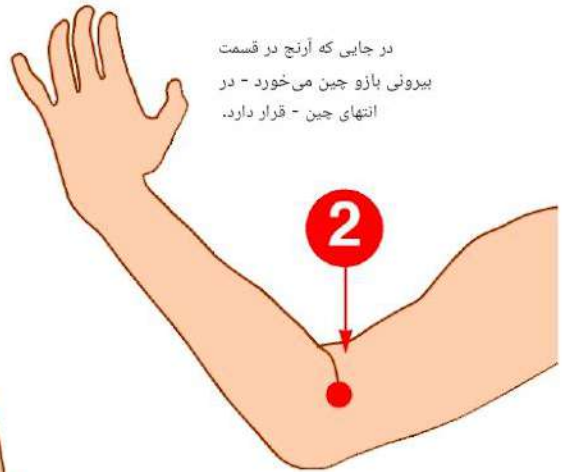


آسیب‌های قدیمی و آرتروز می‌توانند منبع ناراحتی زیادی باشند. پیشنهاد می‌شود تمام نقاط نشان داده شده در اینجا را روی آرنج آسیب‌دیده لمس کنید.

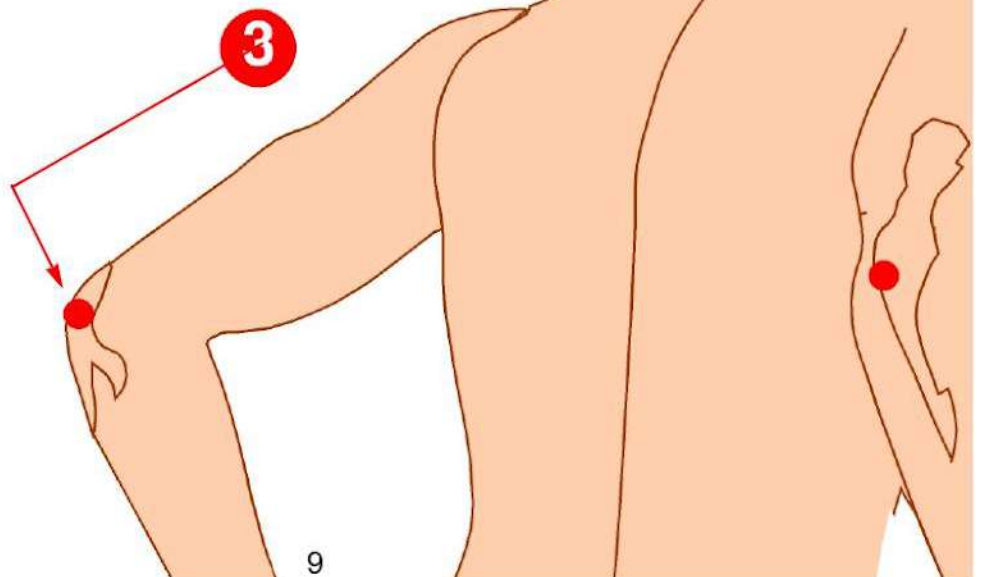
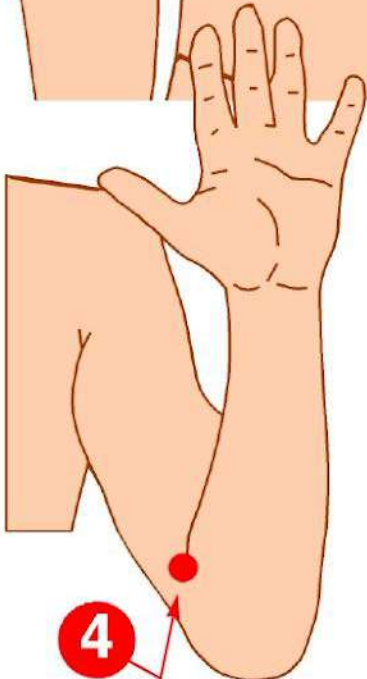


نوار ضخیم (تاندون عضله دوسر) را در وسط جلوی آرنج لمس کنید. نقاط مورد نظر در خط چین آرنج، هم در داخل و هم در خارج این تاندون قرار دارند.

در جایی که آرنج در قسمت بیرونی بازو چین می‌خورد - در انتهای چین - قرار دارد.



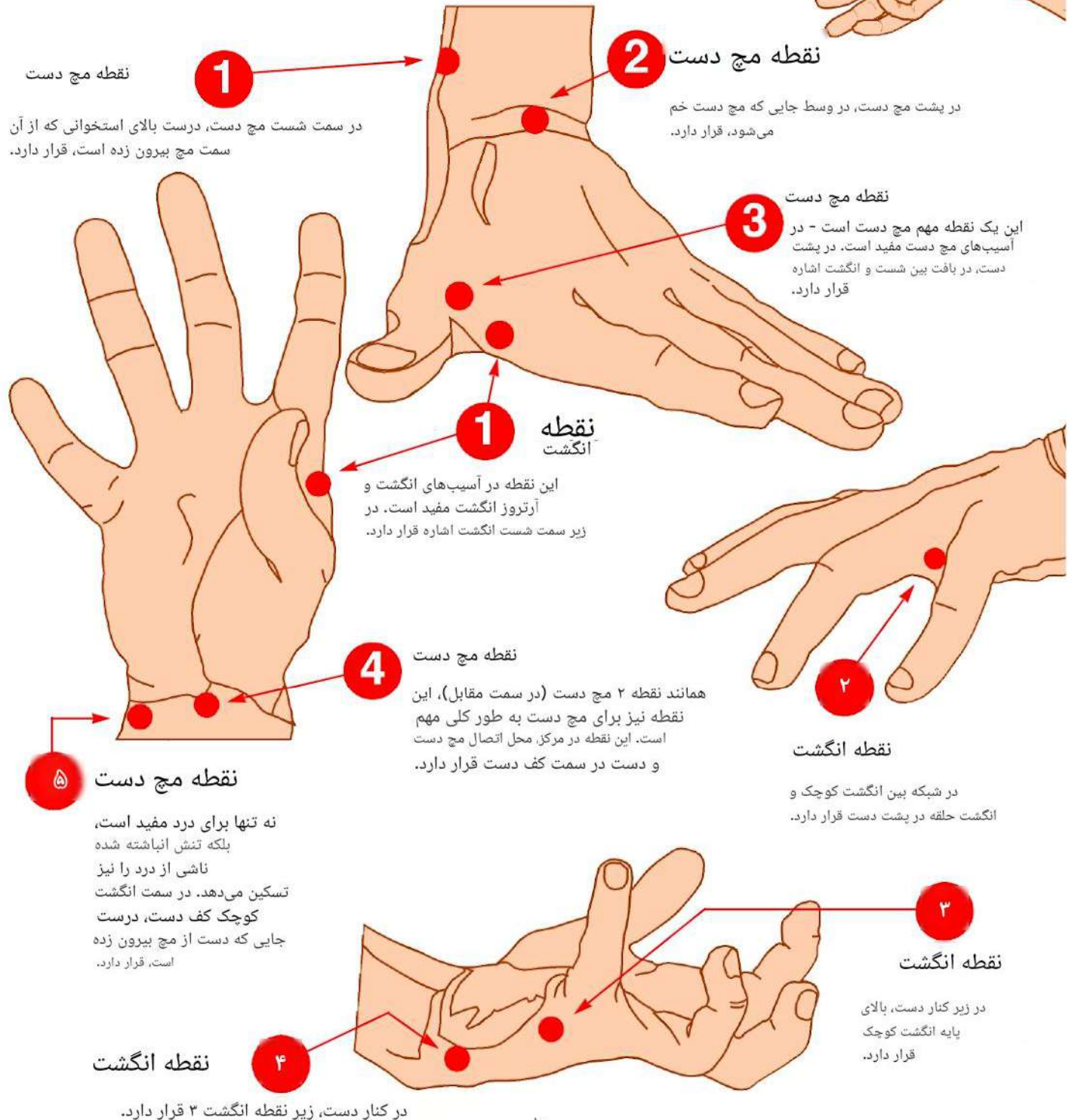
آرنج را خم کنید و فرورفتگی استخوان را لمس کنید. این نقطه در مرکز فرورفتگی قرار دارد.



در جایی که آرنج در قسمت داخلی بازو و در انتهای چین خوردگی چین می‌خورد، قرار دارد.

## نمودار ۴ - مچ دست

آرتروز، آسیب‌های ورزشی، پیچ‌خوردگی‌ها، استفاده بیش از حد از صفحه‌کلید، همگی در درد یا ناراحتی مچ دست و انگشتان نقش دارند. آسیب‌ها و شکستگی‌های تازه می‌توانند باعث آسیب مچ دست شوند. این نمودار نقاط مچ دست و نقاط انگشت را به طور جداگانه نشان می‌دهد، بنابراین می‌توان نواحی درد را موضعی و ابتدا بررسی کرد، اما باید همه نقاط را امتحان کرد.



## نمودار ۵ - زانو



مفصل زانو بزرگترین مفصل بدن است - که توسط رباط‌های قوی متصل شده است. این مفصل در طول فعالیت‌های ورزشی، کار شدید و ورزش بیشترین آسیب را می‌بیند. برخی از این نقاط کاربردهای متعددی دارند، اما از همه آنها می‌توان به طور مفید استفاده کرد. نقطه ۷\* یکی از مهمترین نقاط است و باید اولین نقطه‌ای باشد که مورد بررسی قرار می‌گیرد.

یک نقطه چند منظوره که در وسط ران داخلی قرار دارد - به فاصله ۳ انگشت بالاتر از مرز بالایی کشکک زانو.

در آسیب‌های زانو و کمر مهم است. در پشت زانو در نقطه میانی چین قرار دارد.

یک نقطه مهم برای آسیب‌ها و ناتوانی‌های زانو. این نقطه در انتهای چین در قسمت داخلی یا هنگام خم کردن زانو قرار دارد.

با کمی خم کردن زانو و پیدا کردن فرورفتگی در لبه بیرونی و پایینی کشکک زانو، این نقطه پیدا می‌شود.

یک نقطه چند منظوره دیگر که به فاصله ۳ انگشت پایین‌تر از سطح پایینی کشکک زانو، قسمت میانی پای داخلی قرار دارد.

در آسیب‌های زانو و پا و آرتروز مهم است. در فاصله ۳ انگشت بالاتر از سطح بالایی کشکک زانو، در شیبی که درست به سمت خارج استخوان ران قرار دارد، قرار دارد.

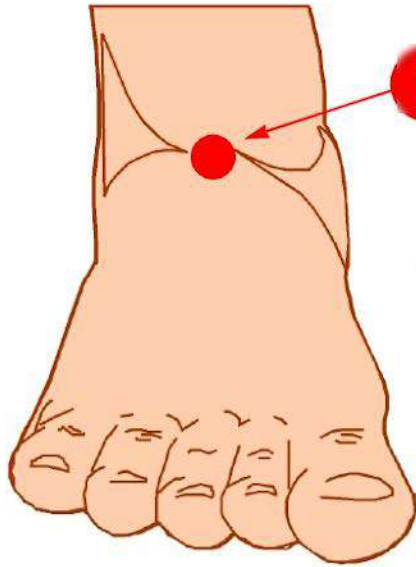
این باید اولین نقطه‌ای باشد که باید بررسی شود. در قسمت بیرونی پا، در فرورفتگی بین انتهای گرد و برآمده‌ی نازک‌نی و سطح پایینی کشکک زانو قرار دارد

## نمودار ۶ - مچ پا/پا

شش نقطه برای بیماری‌های مچ پا و پا وجود دارد. بررسی هر شش نقطه مفید خواهد بود و بیشترین توجه به نقطه شماره ۱ معطوف می‌شود.

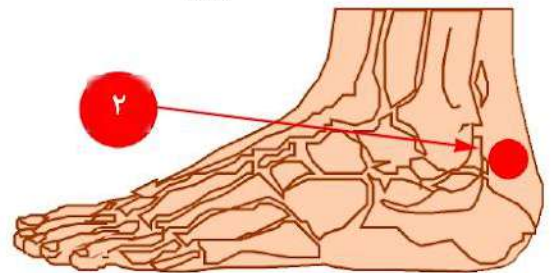


سمت بیرونی مچ پا و پا.



این مهمترین نقطه برای بررسی آسیب‌های مچ پا، آرتروز و ورم مچ پا است. در مرکز مچ پا، جایی که پا خم می‌شود، قرار دارد.

این نقطه همچنین برای مچ پا (و پایین کمر) مؤثر است. در فرورفتگی پشت استخوان بیرون‌زده در قسمت بیرونی پا واقع شده است.

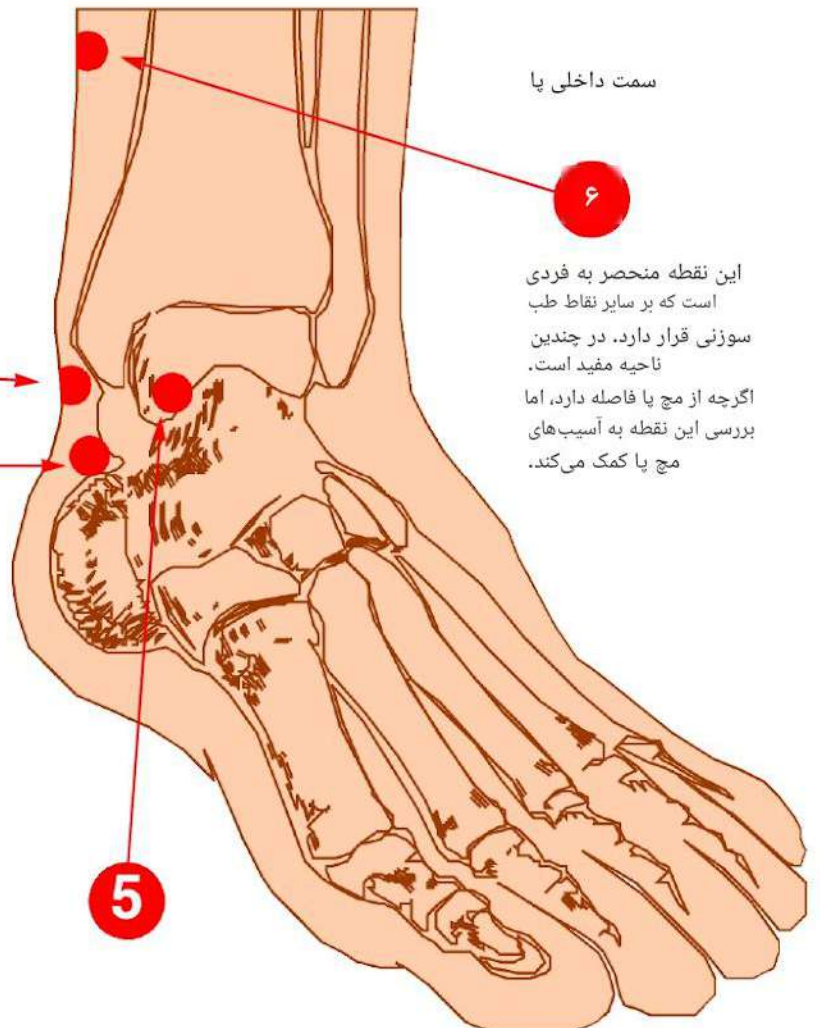


سمت داخلی مچ پا و پا.

نقطه ۲ مچ پا و پا در مقابل نقطه ۲ در بالا قرار دارد، اما کاربرد بیشتری در ناحیه پا دارد. در فرورفتگی پشت استخوان بیرون‌زده در قسمت داخلی پا واقع شده است.

این نقطه چند منظوره مستقیماً زیر استخوان گرد بیرون زده از مچ پای داخلی در قسمت داخلی پا قرار دارد.

یکی دیگر از نقاط مهم برای درد مچ پا، مستقیماً در جلوی استخوان گرد بیرون زده از مچ پای داخلی قرار دارد.



سمت داخلی پا

این نقطه منحصر به فردی است که بر سایر نقاط طب سوزنی قرار دارد. در چندین ناحیه مفید است. اگرچه از مچ پا فاصله دارد، اما بررسی این نقطه به آسیب‌های مچ پا کمک می‌کند.

# بخش ۲ - بیماری‌ها

۷. سردرد

۸. اختلالات بینایی

مشکلات سینوسی و عطسه (از جمله ۹. گلودرد)

۱۰. زنگ زدن گوش، سرگیجه

۱۱. دندان درد

۱۲. مشکلات تنفسی

۱۳. قفسه سینه

۱۴. فشار خون بالا

۱۵. درد شکم

۱۶. مشکلات ادراری

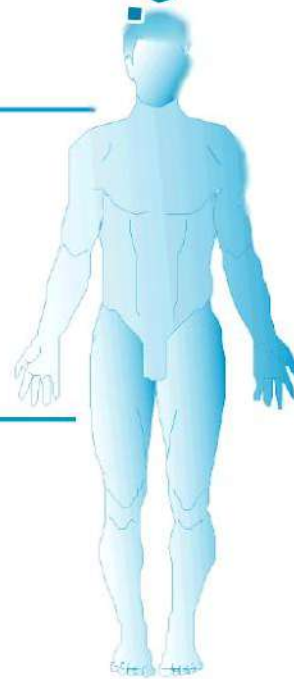
۱۷. مشکلات قاعدگی

۱۸. ناتوانی جنسی

۱۹. بی‌خوابی و اضطراب

۲۰. دوران نقاهت سکته مغزی (ضعف

یا فلج)



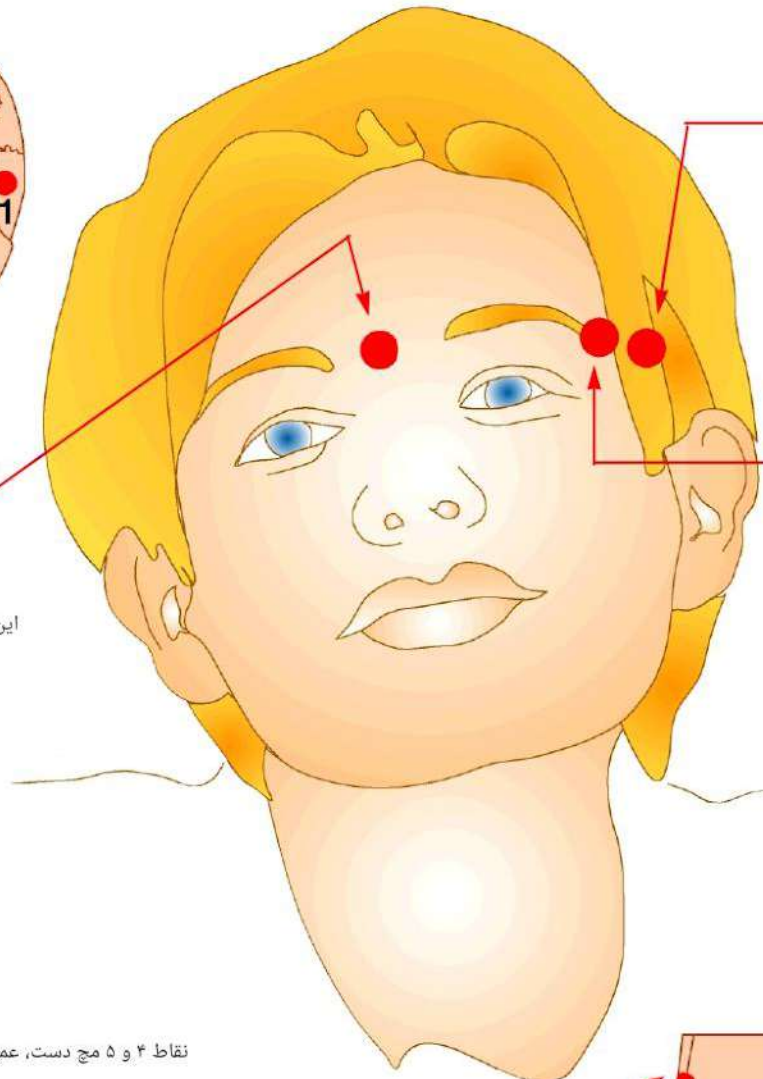
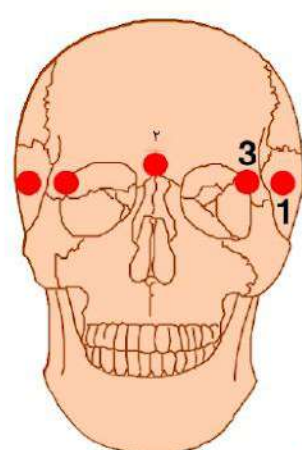
## نمودار ۷ - سردرد



نمودار ۲ - «بیماری‌های گردن و شانه» نقاط سردرد تنشی را که احتمالاً در اثر فشار بیش از حد بر عضلات و تاندون‌ها ایجاد می‌شوند، پوشش می‌دهد. نقاط سردرد نشان داده شده در این نمودار برای سردردهای شدیدتر، از جمله میگرن، هستند.

سردردهای گاه به گاه یا حاد می‌توانند در اثر شرایط مختلفی ایجاد شوند. توصیه می‌شود پس از پوشش نقاط روی این نمودار، نمودارهای دیگری نیز در نظر گرفته شوند. عفونت‌های سینوسی، اختلالات چشمی و بیماری‌های ناحیه شکم (کبد، کیسه صفرا، تغییرات هورمونی) همگی می‌توانند در شروع سردرد نقش داشته باشند.

-  
-



۱ این نقطه، اولین نقطه خودکار برای مبتلایان به سردرد است. در هر طرف پیشانی در ناحیه گیجگاهی قرار دارد و از هر دو طرف لمس می‌شود.

۳ این نقطه سوم در هر طرف پیشانی در لبه بیرونی ابروها قرار دارد. از هر دو طرف لمس شود.

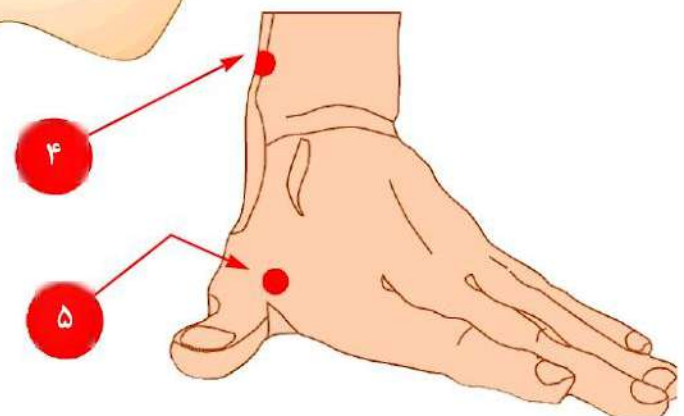
۲ این نقطه دومین نقطه‌ای است که باید لمس شود. در مرکز پیشانی، در وسط بین ابروها قرار دارد.

### نقاط مچ دست

نقاط ۴ و ۵ مچ دست، عموماً در سردردهایی با هر منشأیی مفید هستند.

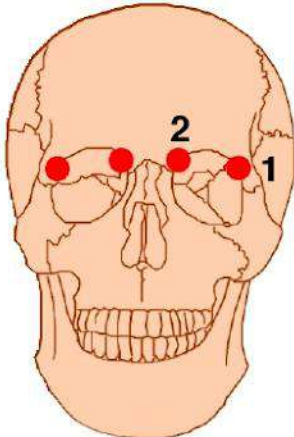
در سمت شست مچ دست، درست بالای استخوانی که از آن سمت مچ بیرون زده است، قرار دارد.

در پشت دست، در شبکه بین شست و انگشت اشاره قرار دارد.

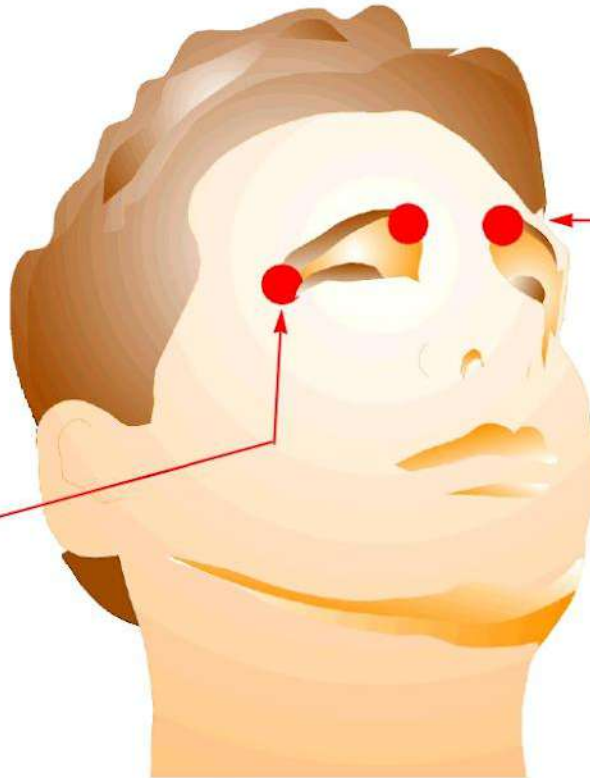


## نمودار ۸ - اختلالات بینایی

اختلالات بینایی می‌تواند از خستگی نسبتاً جزئی چشم تا بیماری‌های جدی‌تر مانند گلوکوم متغیر باشد. رژیم غذایی نامناسب، استرس جسمی، عاطفی و روانی، و عوارض جانبی داروهای دارویی می‌تواند علت بسیاری از مشکلات بینایی باشد.



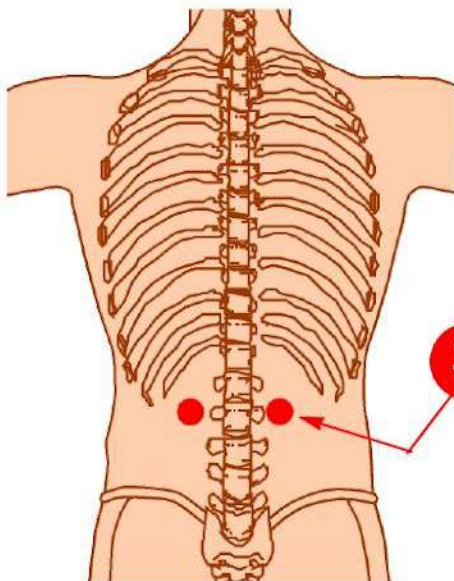
نقاط اصلی  
صورت



در هر طرف پیشانی در  
لبه میانی ابروها قرار  
دارند - هر دو طرف را لمس  
کنید.

1

در هر طرف پیشانی در لبه بیرونی  
ابروها قرار دارند - هر دو طرف را لمس  
کنید.



نقطه پشتی

اگرچه این نقطه دور  
است، اما باید لمس شود.

در همان سطح پایین  
قفسه سینه، هر دو  
طرف ستون فقرات  
قرار دارند - به  
صورت دو طرفه.

3

نقاط مچ دست

نقاط مچ دست 4 و 5 معمولاً در سردردهای مرتبط با  
اختلالات بینایی مفید هستند.



در سمت شست مچ دست، درست  
بالای استخوانی که از آن  
طرف مچ بیرون زده است،  
قرار دارد.

در پشت دست، در بافت بین انگشت  
شست و اشاره قرار دارد

5

## - نمودار 9 مشکل سینوس، عطسه و گلودرد

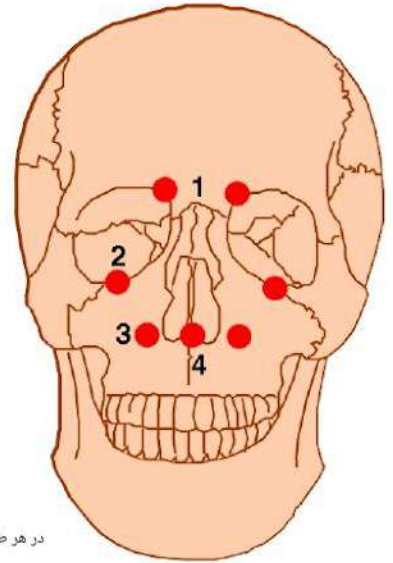


متخصصان طب سوزنی موفقیت زیادی را در درمان مشکلات سینوسی گزارش می‌دهند. سینوزیت اغلب با سموم بدن مرتبط است و تحریک بدن برای سم‌زدایی آن باعث تسکین می‌شود. معمولاً علائمی شبیه سرماخوردگی، تب خفیف، اشک‌ریزش چشم، آبریزش از بینی یا پشت گلو و عطسه وجود دارد.

چند بار در روز، روی هر دو طرف بینی، یک چوب بزنید.

در هر طرف پیشانی، در  
لبه وسط ابروها قرار  
دارد. هر دو طرف را با چوب  
بزنید.

زیر مردمک هر چشم، درست  
زیر لبه پایینی  
حدقه چشم قرار  
دارد. هر دو طرف را با  
چوب بزنید.

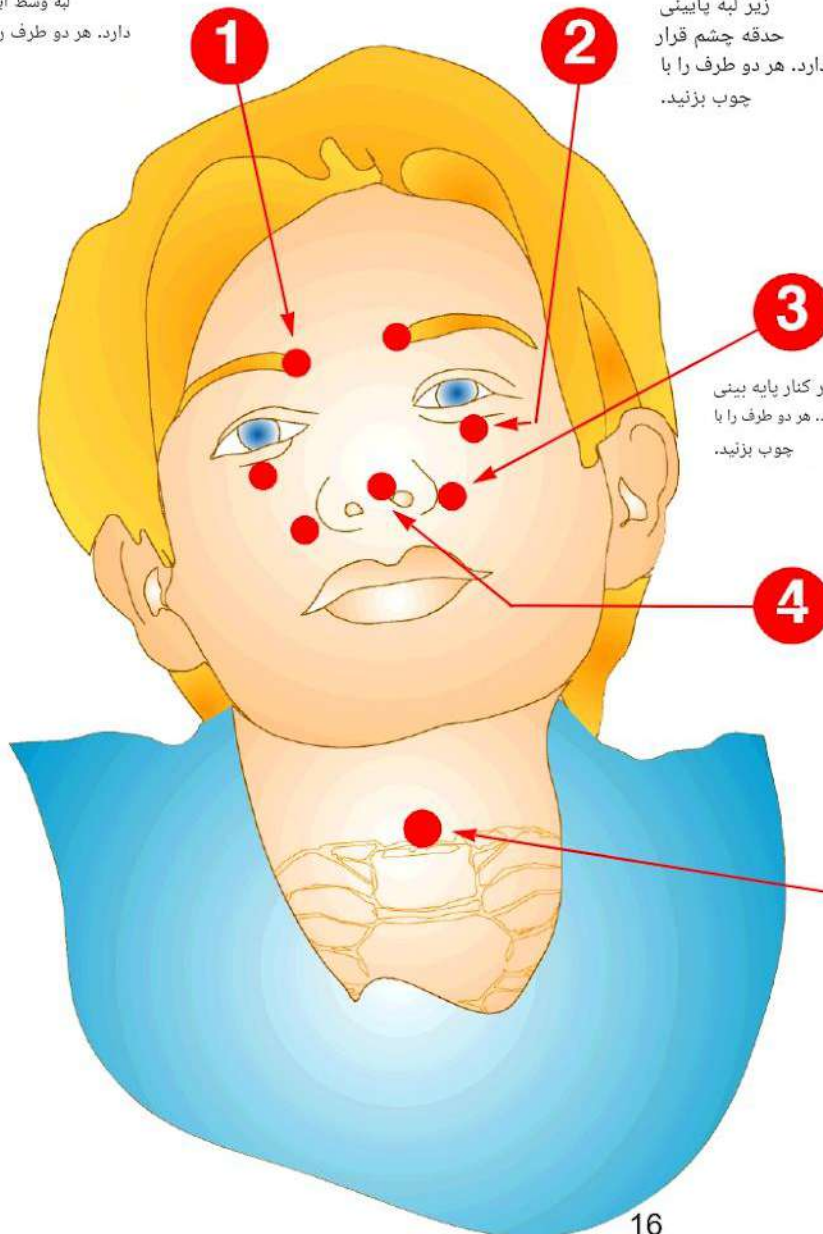


درست در کنار پایه بینی  
در هر طرف قرار دارد. هر دو طرف را با  
چوب بزنید.

برای متوقف کردن خونریزی بینی  
و خفه کردن عطسه مفید است. روی  
مرکز بینی، درست بالای نوک آن قرار  
دارد.

گلودرد و سوزش نای

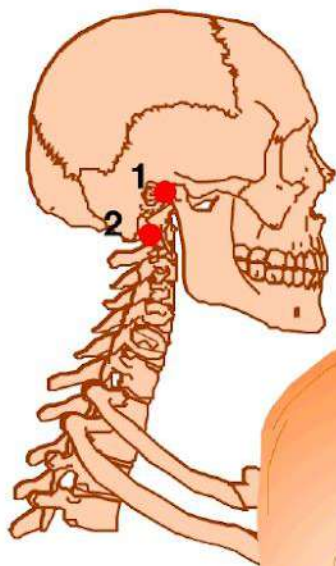
برای گلودرد و سرفه‌های عمومی مفید است.  
درست بالای استخوان سینه، جایی که  
بافت نرم جلوی گردن شروع می‌شود، قرار دارد.



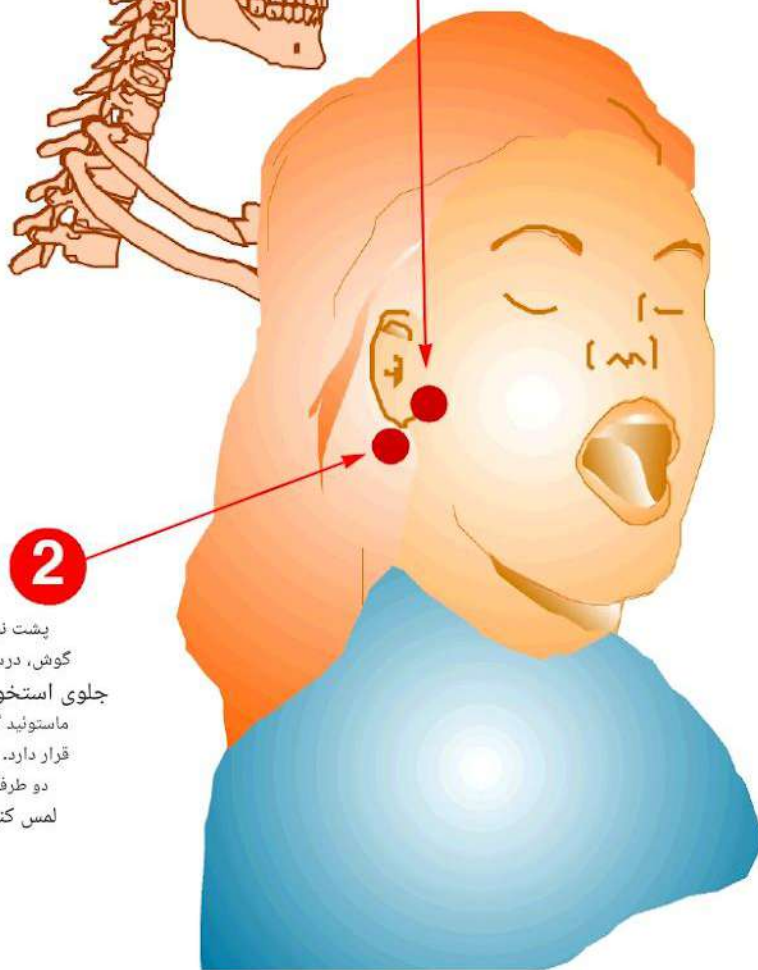
## نمودار 10 - زنگ زدن گوش، ناشنوایی، سرگیجه



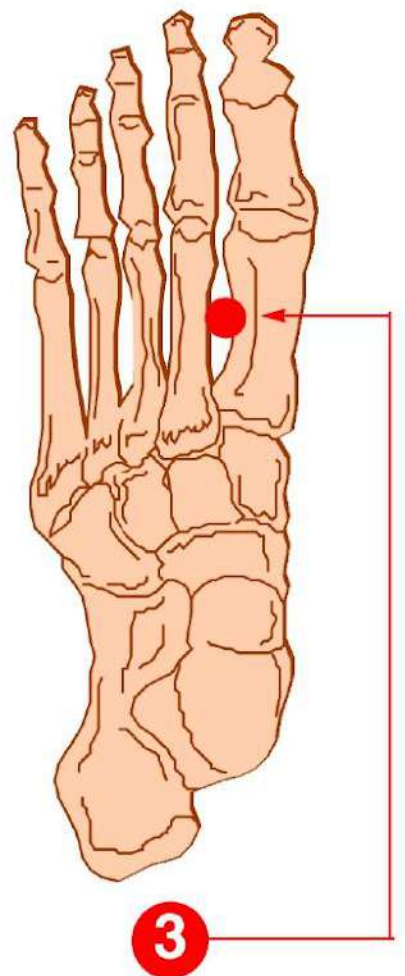
اختلالات مرتبط با گوش طیف گسترده‌ای دارند و می‌توانند افراد را در هر سنی تحت تأثیر قرار دهند. التهاب، وزوز گوش (زنگ زدن گوش)، مشکلات تعادل، سرگیجه، گیجی و کاهش شنوایی. نقاطی که در این نمودار پوشش داده شده‌اند، در رفع زنگ زدن گوش و سرگیجه مؤثرترین هستند. اگر تحت درمان عفونت گوش هستید، لمس این نقاط باید به روند بهبودی کمک کرده و درد را کاهش دهد.



با باز کردن کامل دهان و احساس فرورفتگی ایجاد شده در جلوی گوش در بالای سطح نرمه گوش، آن را پیدا کنید. هر دو طرف را لمس کنید.



پشت نرمه گوش، درست جلوی استخوان ماستوئید گرد قرار دارد. هر دو طرف را لمس کنید.



این نقطه برای سرگیجه بهترین گزینه است. بالای پایه انگشتان پا، بین امتداد استخوانی انگشت شست پا و انگشت دوم پا قرار دارد

## نمودار ۱۱ - دندان درد



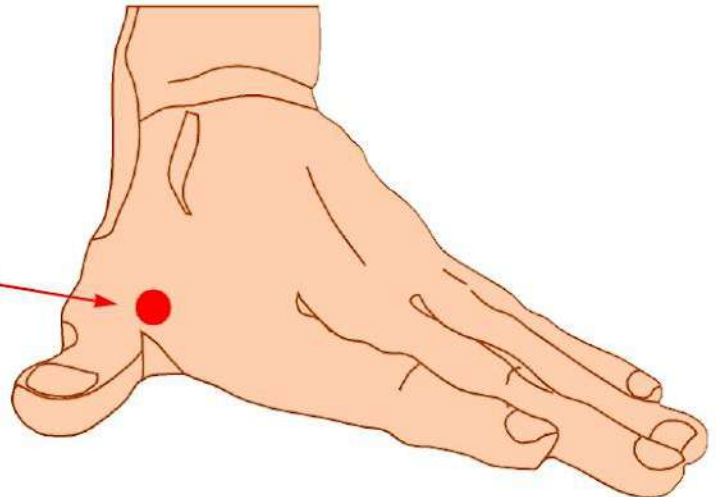
این نمودار برای زمانی است که درد دندان باید تا زمان رسیدگی مناسب تسکین یابد. این نقاط همچنین به ایجاد راحتی بیشتر در ناحیه مورد نظر پس از انجام کارهای دندانپزشکی کمک می‌کنند.

### نقطه دست

نقطه دست اغلب به خودی خود مؤثر است. ابتدا دست را در سمت دندان درد قرار دهید. اگر درد ادامه داشت یا تسکین یافت اما کافی نبود، نقطه دست را در دست دیگر قرار دهید، سپس مرتباً مکان‌ها را تغییر دهید.

**1**

در پشت دست در شبکه بین انگشت شست و اشاره قرار دارد.

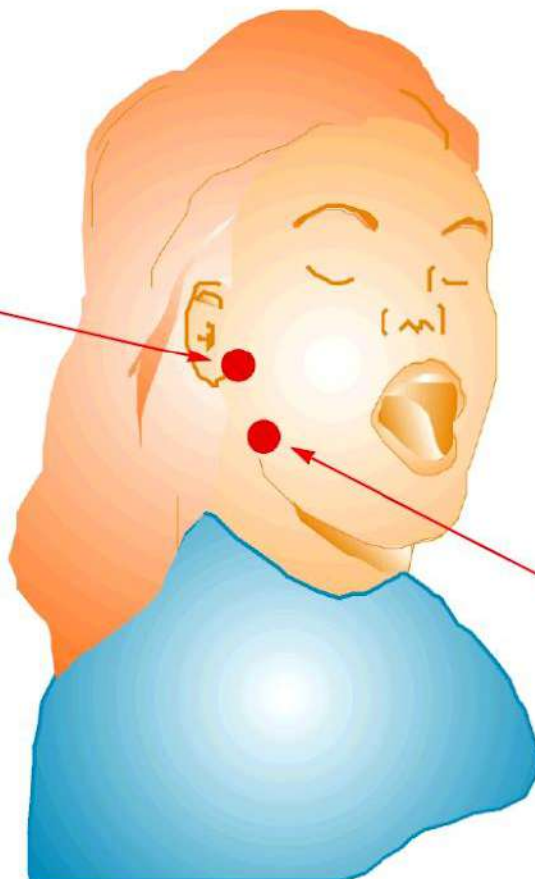


### نقاط صورت

نقاط صورت 2 و 3 را می‌توان به صورت دو طرفه حرکت داد، اما روی حرکت دادن سمت درگیر تمرکز کنید.

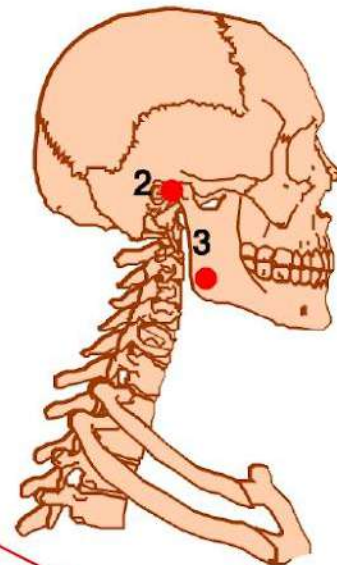
**2**

با باز کردن کامل دهان و احساس فرورفتگی ایجاد شده در جلوی گوش در بالای سطح نرمه گوش، این نقاط را پیدا کنید.



**3**

در سمت صورت، درست بالای نقطه‌ای که زاویه فک ایجاد می‌کند، قرار دارد.



## نمودار ۱۲ - بیماری‌های تنفسی



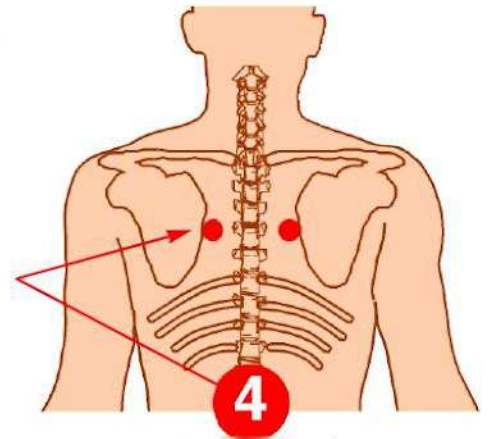
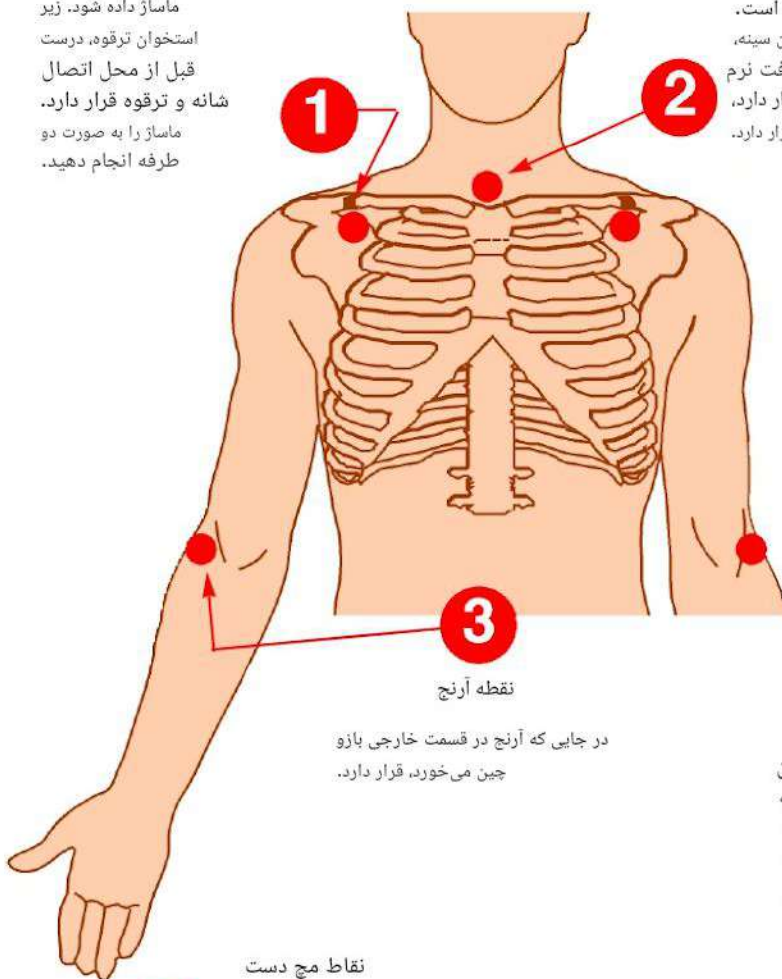
سیستم تنفسی پیچیده است و نه تنها تحت تأثیر محیط، بلکه تحت تأثیر استرس‌های داخلی نیز قرار می‌گیرد. برای تسکین سرفه، واکنش‌های آلرژیک (تب یونجه) و حتی سکسکه، ماساژ دادن تمام نقاط نشان داده شده در این نمودار را در نظر بگیرید.

این نقطه باید ابتدا ماساژ داده شود. زیر استخوان ترقوه، درست قبل از محل اتصال شانه و ترقوه قرار دارد. ماساژ را به صورت دو طرفه انجام دهید.

نقاط جلویی

این نقطه برای سکسکه و گلودرد مفید است. درست بالای استخوان سینه، جایی که بافت نرم جلوی گردن قرار دارد، قرار دارد.

نقاط پشتی



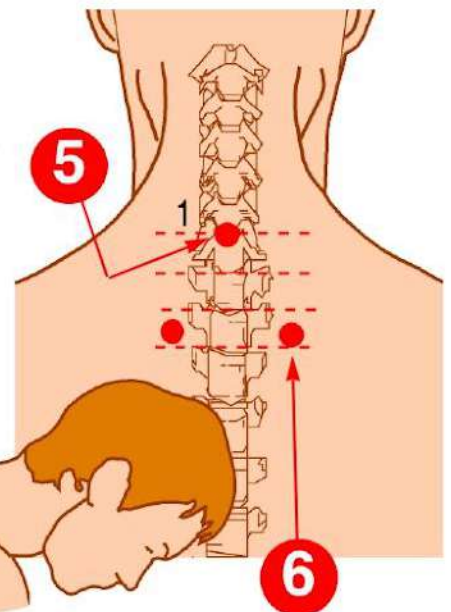
در هر طرف تیغه شانه، در بافت نرم نزدیک لبه داخلی آن، تقریباً در نیمه پایین تیغه شانه قرار دارد.

نقطه آرنج

در جایی که آرنج در قسمت خارجی بازو چین می‌خورد، قرار دارد.

این نقطه درست زیر استخوان برجسته در پایه گردن، بین آن و مهره‌های پایینی بعدی قرار دارد.

نقاط گردن



نقاط مچ دست

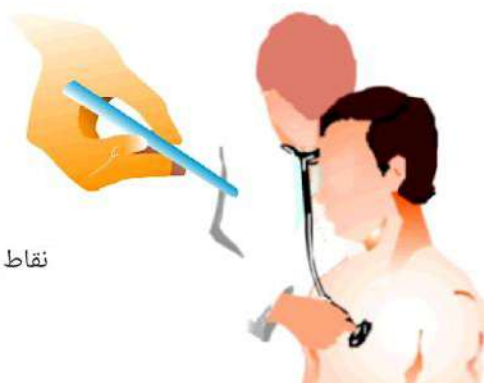
در سمت شست مچ دست، درست بالای استخوانی که از آن سمت مچ بیرون زده است، قرار دارد.

در پشت دست، در شبکه بین شست و انگشت اشاره قرار دارد.

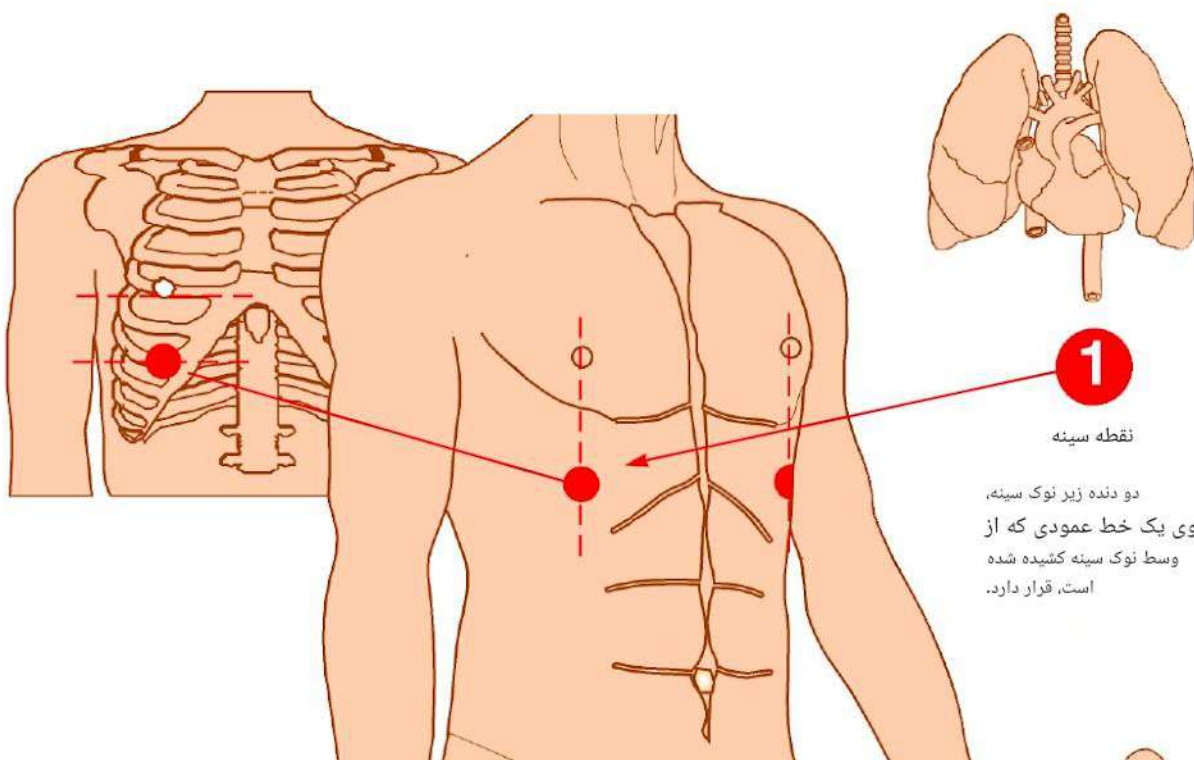


استخوان برجسته را در پایه گردن پیدا کنید و سه مهره اضافی را به صورت معکوس بشمارید. این نقطه در هر طرف ستون فقرات قرار دارد. چوب را به صورت دو طرفه فشار دهید.

## نمودار ۱۳ - سینه



نقاط پوشش داده شده در این نمودار باید به عنوان مکملی برای هر رژیم پزشکی که فرد دنبال می‌کند، به کار گرفته شوند. طب سنتی چینی (TCM) بیماری قلبی را به عنوان یک ضعف یا انسداد در سیستم انرژی بدن می‌داند، بنابراین حرکت در این نقاط باید از طریق جریان انرژی مؤثرتر، ناراحتی را کاهش دهد.



**1**

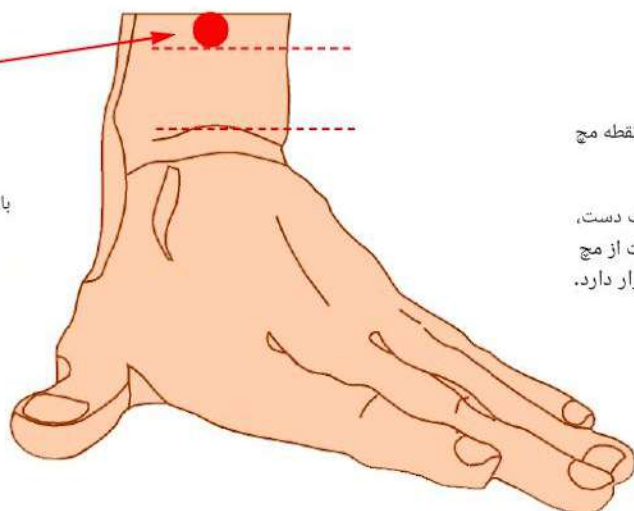
نقطه سینه

دو دنده زیر نوک سینه، روی یک خط عمودی که از وسط نوک سینه کشیده شده است، قرار دارد.

نقطه مچ

**2**

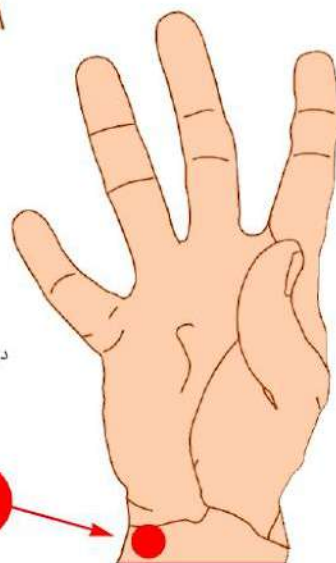
در پشت ساعد، به فاصله 3 انگشت بالاتر از وسط چین مچ دست قرار دارد.



نقطه مچ

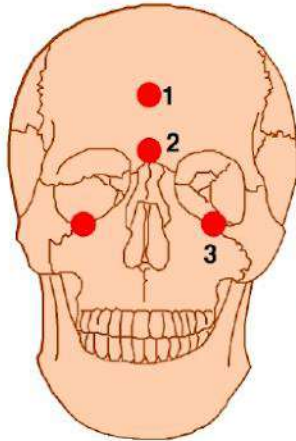
در سمت انگشت کوچک کف دست، درست جایی که دست از مچ بیرون می‌زند، قرار دارد.

**3**



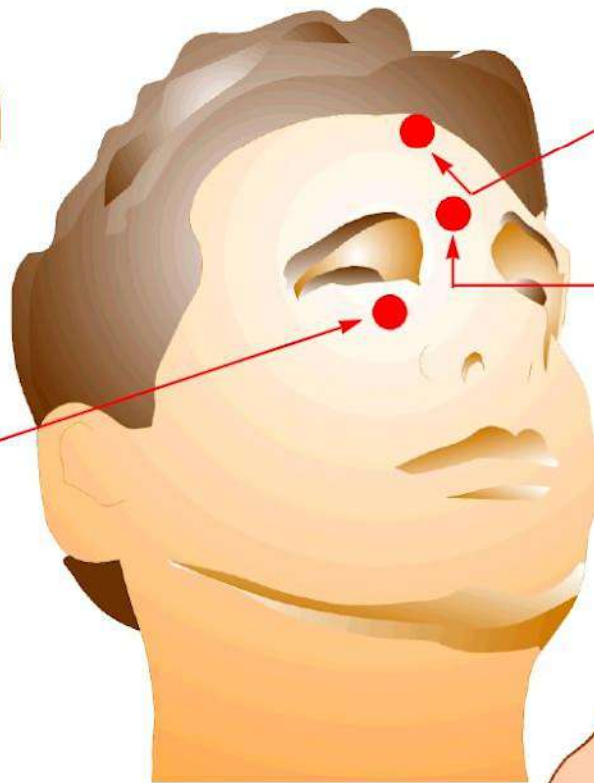
## نمودار ۱۴ - فشار خون بالا

ضروری است که فشار خون بالا یا پرفشاری خون از نظر پزشکی تحت نظارت و درمان قرار گیرد، اما داروها علائم را درمان می‌کنند و کار چندانی برای رفع علل زمینه‌ای انجام نمی‌دهند. لمس این نقاط برای متعادل کردن جریان انرژی می‌تواند راهی اضافی، اما طبیعی و مؤثر برای کاهش فشار خون بالا فراهم کند.



**3**

زیر مردمک هر چشم، درست  
زیر مرز پایینی  
حدقه چشم قرار  
دارد. هر دو طرف را لمس  
کنید.



نقاط صورت

**1**

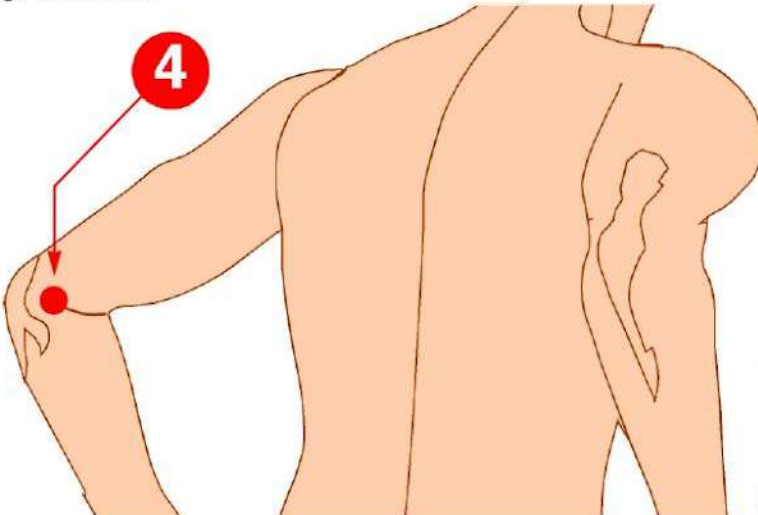
این نقطه کلیدی است، ابتدا  
لمس کنید. در خط رویش مو، درست  
بالای نقطه 2 قرار دارد.

**2**

در مرکز پیشانی و در وسط بین  
ابروها قرار دارد.

نقطه آرنج

در جایی که آرنج در انتهای چین خوردگی داخل بازو قرار می‌گیرد، قرار  
دارد. W و هر دو آرنج.



**4**

نقطه پا

**5**

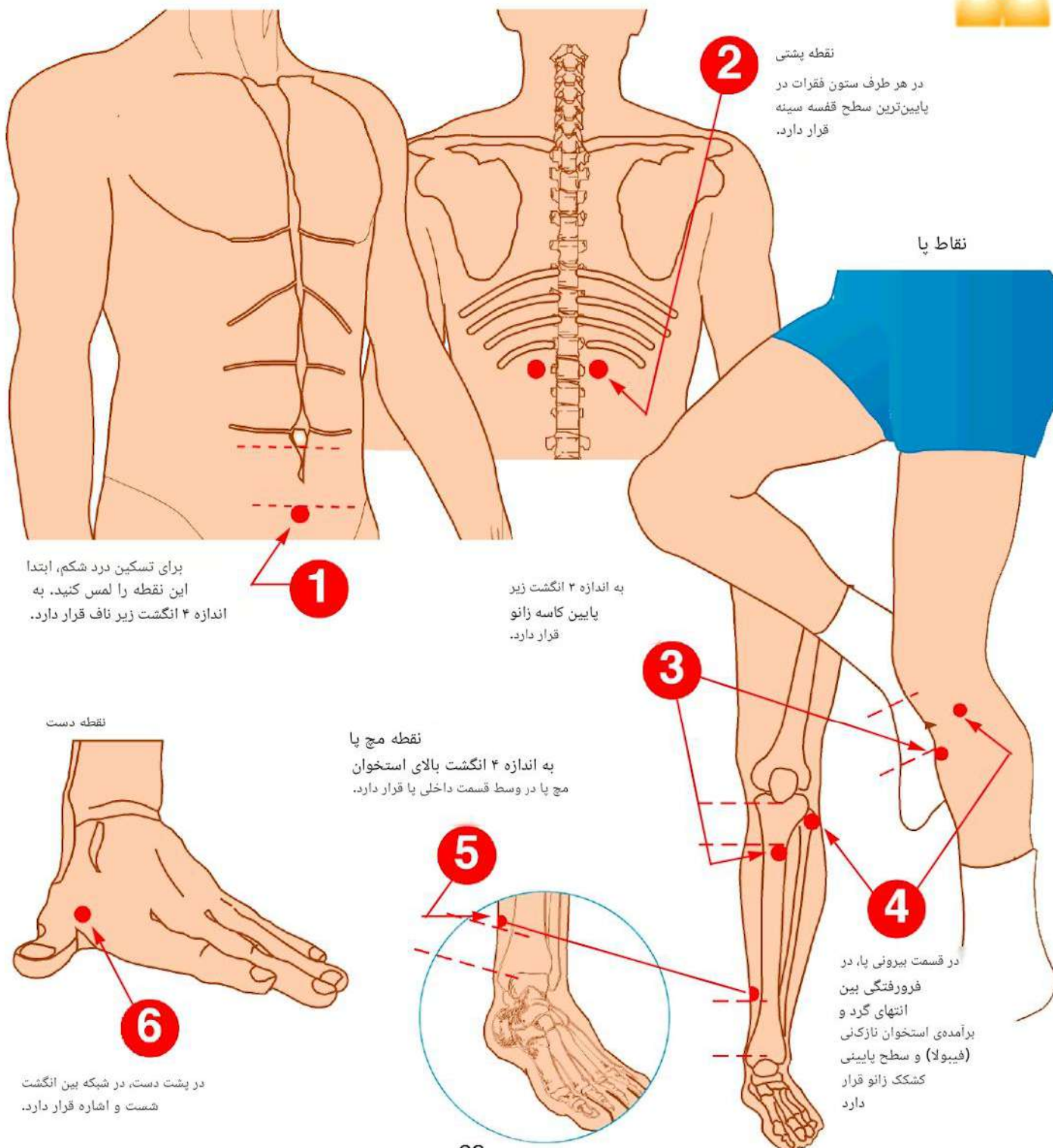
در فاصله 3 انگشت  
زیر سطح  
پایینی  
کاسه زانو،  
قسمت میانی  
ساق پا قرار دارد.



## نمودار ۱۵ - درد شکم (شامل اسهال و یبوست)



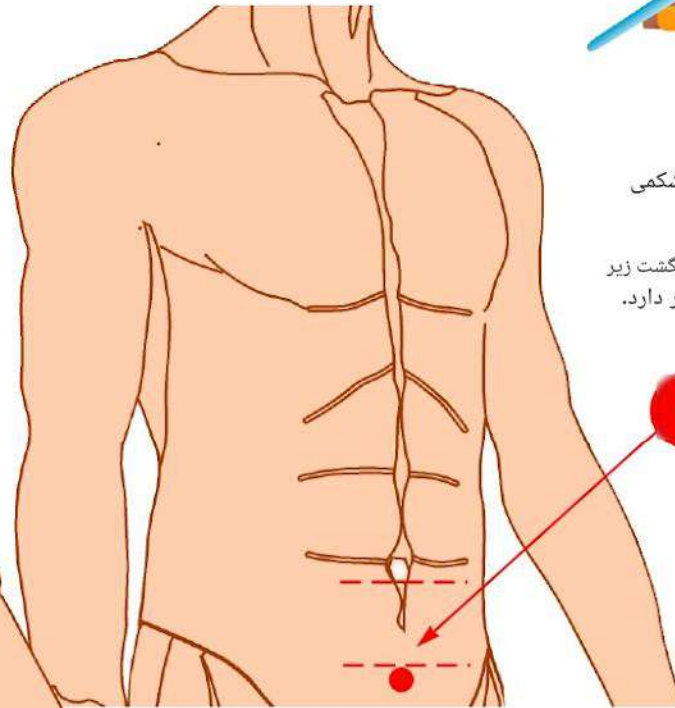
اختلالات دستگاه گوارش بسیار رایج هستند و اغلب باعث ناراحتی زیادی می‌شوند. درد مداوم شکم باید تشخیص داده و شناسایی شود. لمس نقاط روی این نمودار، فشار ناشی از اختلال را کاهش می‌دهد و افزایش جریان انرژی به بدن در بازبازی پردازش منظم کمک می‌کند.



## نمودار ۱۶ - مشکلات ادراری

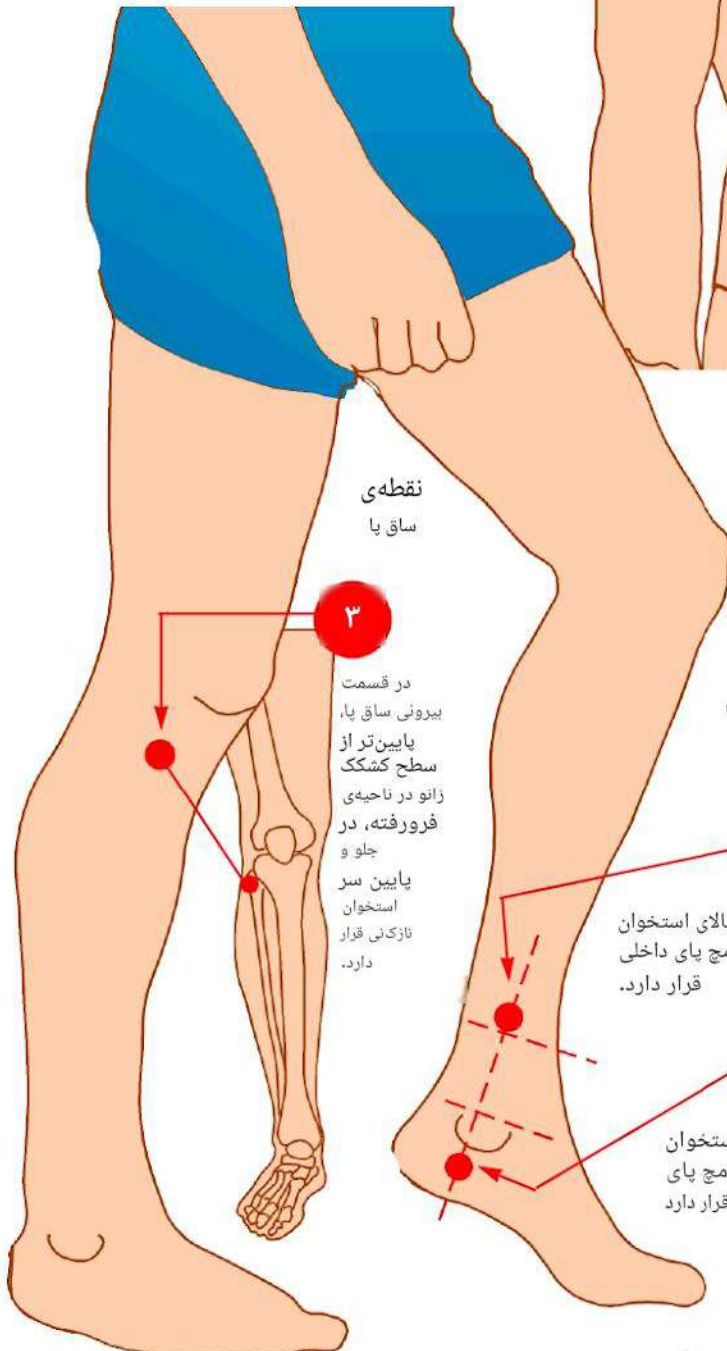


مشکلات ادراری ممکن است بسیار متفاوت باشند. آنها معمولاً شامل مشکلی در هر جایی از دستگاه ادراری، از جمله کلیه‌ها، هستند. گاهی اوقات ناراحتی در دستگاه ادراری تنها نشانه‌ی مشکلی در ناحیه‌ی دیگری از بدن است. حرکت دادن نقاط مربوط به نمودار ۱۵ (درد شکم) نیز ممکن است مفید باشد.



نقطه‌ی شکمی

به اندازه‌ی ۴ انگشت زیر ناف قرار دارد.



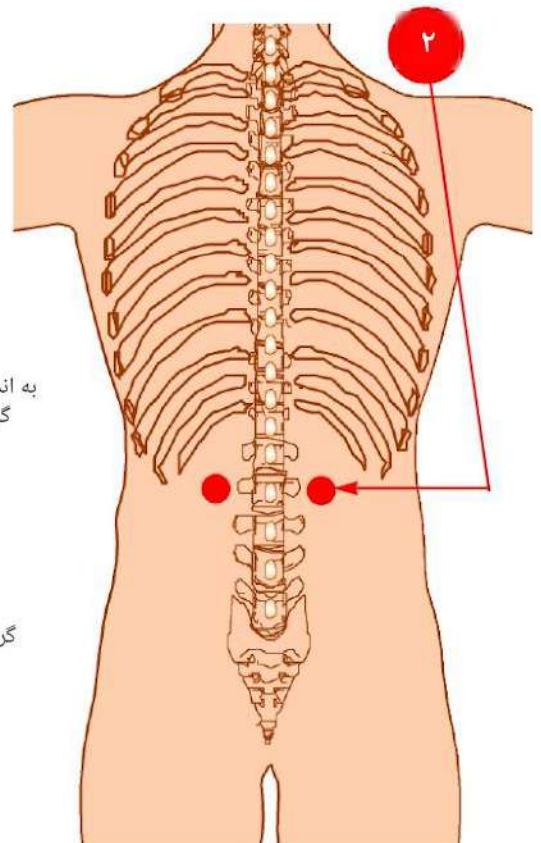
نقطه‌ی ساق یا

در قسمت بیرونی ساق یا، پایین‌تر از سطح کشکک زانو در ناحیه‌ی فرورفته، در جلو و پایین سر استخوان نازکی قرار دارد.

نقاط مچ پا

به اندازه‌ی ۴ انگشت بالای استخوان گرد بیرون زده از مچ پای داخلی قرار دارد.

مستقیماً زیر استخوان گرد بیرون زده از مچ پای داخلی قرار دارد



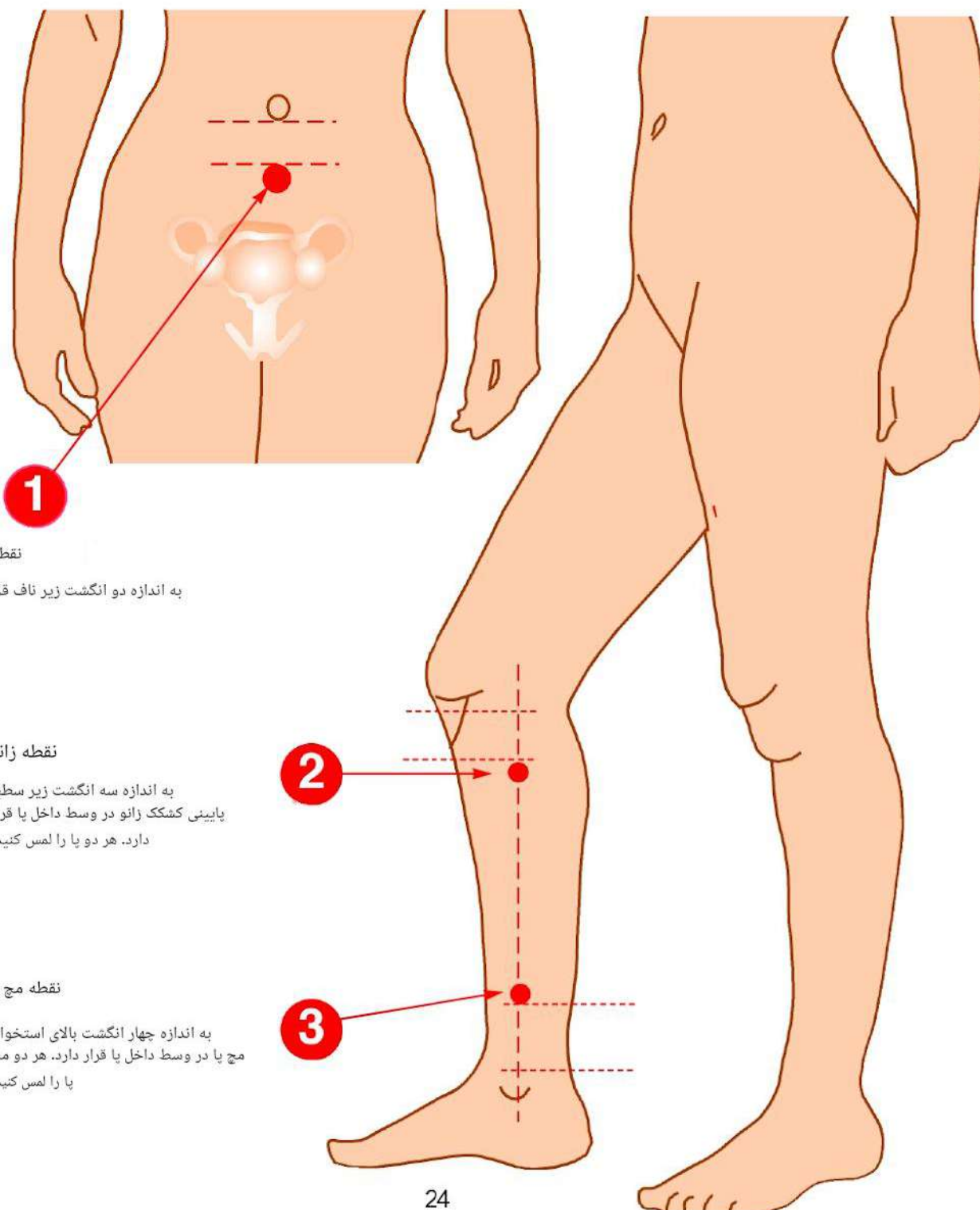
نقطه‌ی پشتی

در همان سطح پایین قفسه‌ی سینه، در هر دو طرف ستون فقرات، به صورت عرضی و دو طرفه قرار دارد.

## نمودار ۱۷ - مشکلات قاعدگی



علاوه بر درد غیرقابل انکار مرتبط با گرفتگی‌های قاعدگی، اغلب اوقات فشارهای نامحسوس‌تری مانند درد مبهم در ناحیه کمر و لگن، نفخ، سردرد و تحریک‌پذیری نیز وجود دارد. لمس نقاط روی این نمودار می‌تواند به تسکین ناراحتی کمک کند.



**1**

نقطه شکمی

به اندازه دو انگشت زیر ناف قرار دارد.

نقطه زانو

به اندازه سه انگشت زیر سطح پایینی کشکک زانو در وسط داخل پا قرار دارد. هر دو پا را لمس کنید.

**2**

نقطه مچ پا

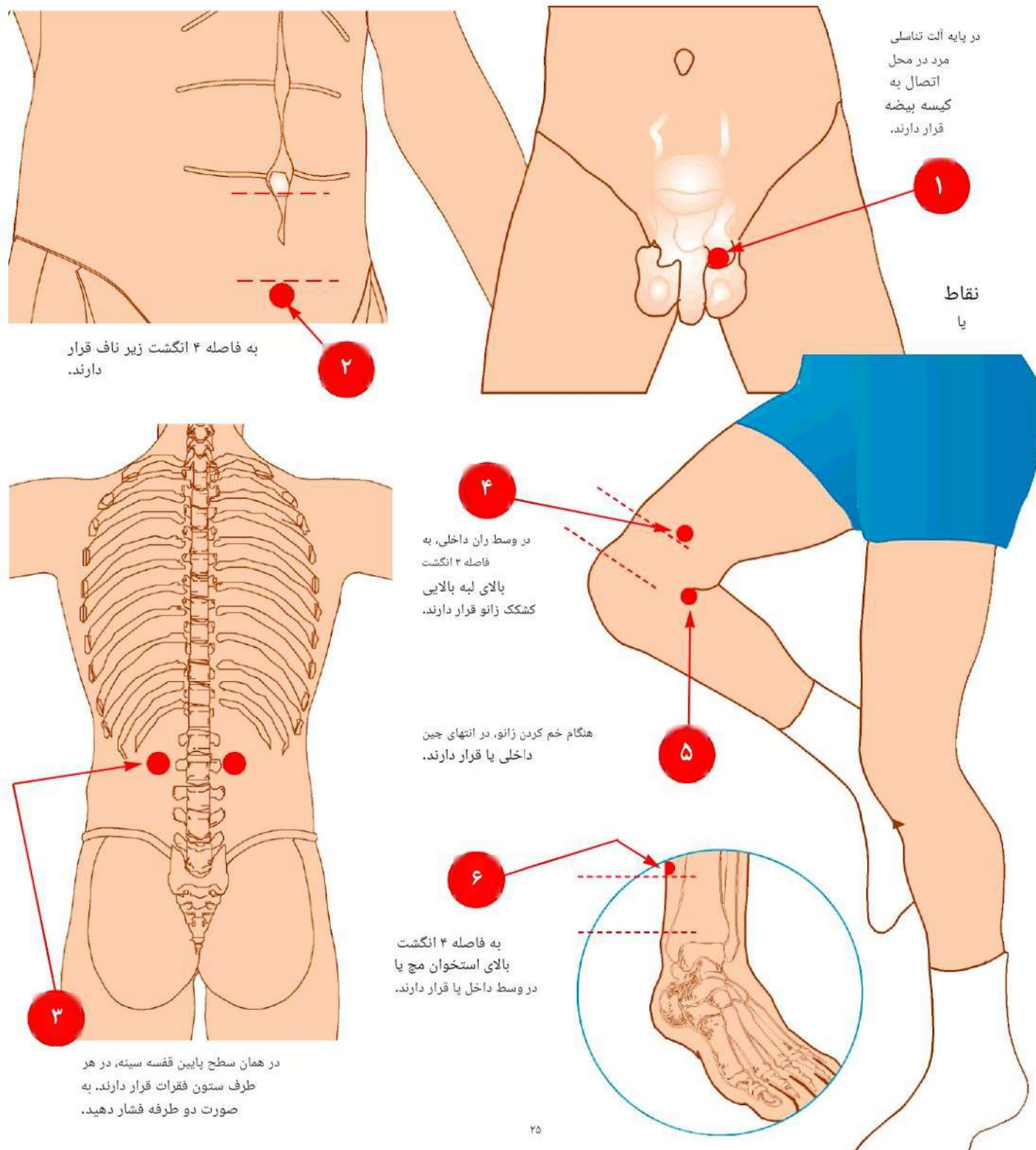
به اندازه چهار انگشت بالای استخوان مچ پا در وسط داخل پا قرار دارد. هر دو مچ پا را لمس کنید.

**3**

## نمودار ۱۸ - ناتوانی جنسی



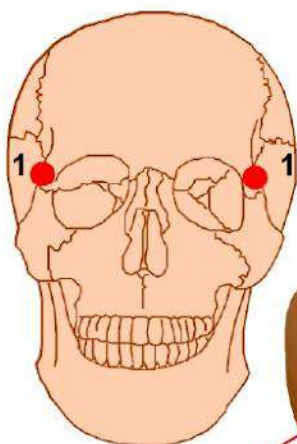
ناتوانی جنسی در درجه اول به عنوان یک اختلال عملکردی در نظر گرفته می‌شود که استرس و کمبود مواد مغذی خاص از عوامل اصلی آن هستند. نقاط نشان داده شده در اینجا برای افزایش جریان انرژی به تمام نواحی حیاتی (مثانه، طحال، کلیه و غیره) استفاده می‌شوند که در صورت عملکرد صحیح، به عملکرد طبیعی کمک می‌کنند.



## نمودار ۱۹ - بی‌خوابی و اضطراب

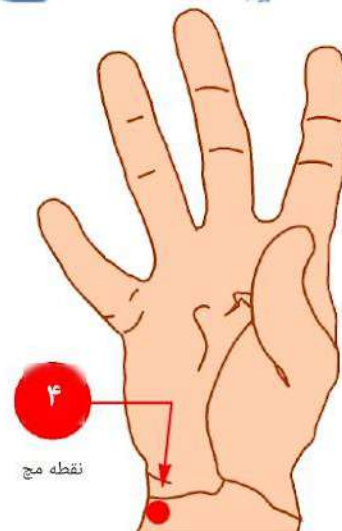
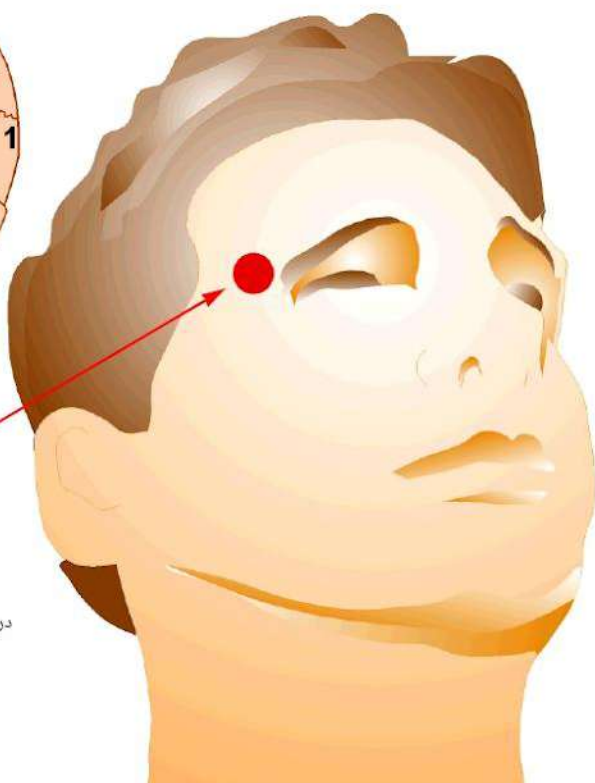


خواب یک ترمیم‌کننده طبیعی است. مهم‌ترین جنبه آن این است که به بدن اجازه می‌دهد سیستم ایمنی خود را بازسازی کند. خواب کافی همچنین می‌تواند از عدم تعادل خلقی که می‌تواند در نتیجه کمبود خواب باشد، جلوگیری کند. برخی از اختلالات خواب ناشی از مشکلات کلیوی یا ضعف هستند، بنابراین، نمودار ۱۵ (شکمی - شکمی) نیز ممکن است مفید باشد.



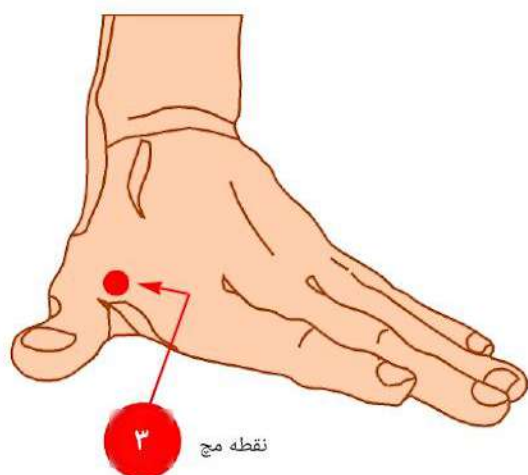
نقطه صورت

در هر طرف پیشانی در همان سطح ابروها در ناحیه گیجگاهی قرار دارد. به صورت دو طرفه لمس کنید.



نقطه مچ

در سمت انگشت کوچک کف دست، درست جایی که دست از مچ بیرون می‌زند، قرار دارد. با هر دو دست لمس کنید.

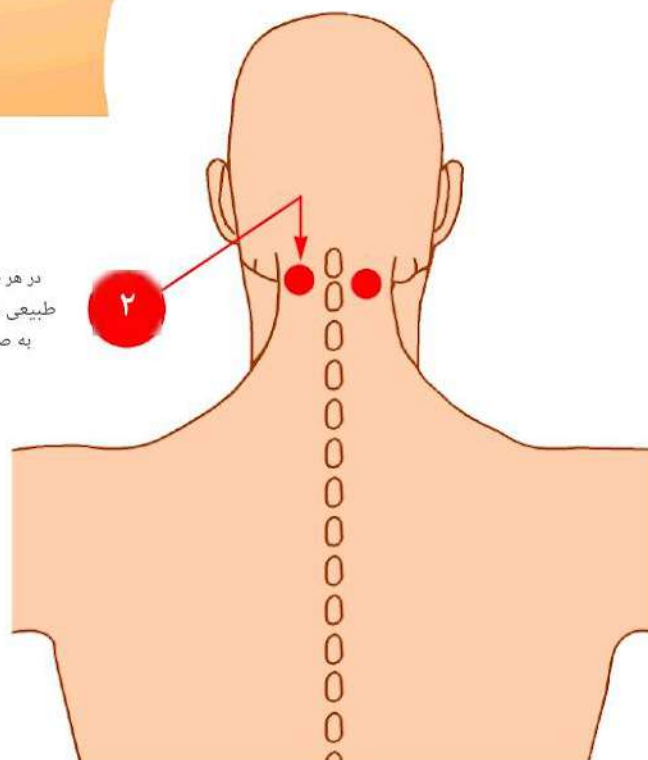


نقطه مچ

در پشت دست در شبکه بین انگشت شست و اشاره قرار دارد. با هر دو دست لمس کنید.

نقطه گردن

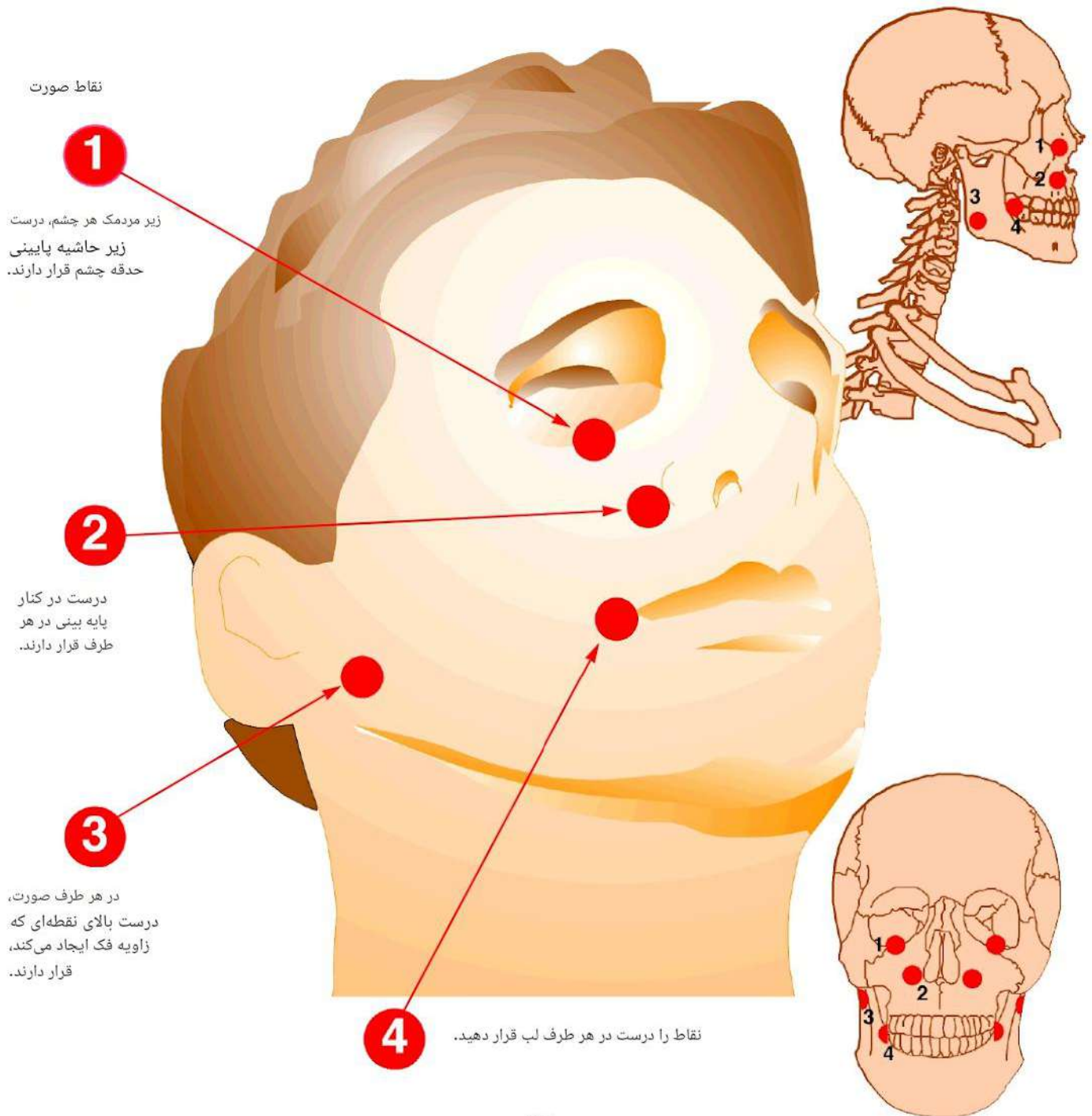
در هر طرف ستون فقرات در سطح طبیعی خط رویش مو قرار دارد. به صورت دو طرفه لمس کنید.



## - نمودار 20 بهبودی پس از سکته مغزی (ضعف یا فلج صورت)



به نظر نمی‌رسد طب رایج راه حل موثری برای فلج یا ضعف صورت که فرد پس از سکته مغزی از آن رنج می‌برد، داشته باشد. با این حال، آزمایش‌های مستند طب سوزنی، درجات قابل توجهی از جوانسازی را در نواحی تحت درمان گزارش کرده‌اند. طب سوزنی را در هر دو طرف صورت قرار دهید، اما زمان بیشتری را به سمت آسیب دیده اختصاص دهید.



مقدمه...

## انرژی نیروی حیات و عصای جادویی

طب سنتی چینی، قدیمی‌ترین سیستم پزشکی جهان، بر پایه متعادل‌سازی مسیرهای انرژی خاصی در بدن بنا شده بود. این «مسیرها» «انرژی نیروی حیات پیرامون همه چیز» را هدایت می‌کردند.

مفاهیم باستانی اکنون به چرخه کامل خود بازگشته‌اند. امروزه، انرژی کیهانی به یک فرضیه کاربردی در علم مدرن تبدیل شده است. از زمانی که آلبرت انیشتین برای اولین بار نظریه انرژی نقطه صفر (ZPE) را در سال ۱۹۱۳ مطرح کرد، حوزه‌های علمی فیزیک کوانتومی و بیوانرژی‌تیک عمیقاً به قلمرو فضای زیراتمی نفوذ کرده‌اند. یافته‌های آنها تفسیر آنها از طبیعت را تغییر داده است: اکنون آنها پیش‌بینی می‌کنند که همه چیز انرژی است، انرژی، انرژی. ذرات، مولکول‌ها، سلول‌های زنده، همه چیز، در یک جهان نوسانی و غیرقابل حذف، ارتعاش و طنین‌انداز می‌شوند

بنابراین، از دل این سنگ محک علمی جدید، فناوری‌های شگفت‌انگیز جدیدی پدیدار شده‌اند. WAND تنها یکی از آنهاست. اگرچه شبیه یک خودکار گران‌قیمت اما معمولی به نظر می‌رسد، اما به طور منحصر به فردی با ترکیبی از مواد معدنی، سنگ‌های کمیاب و جواهرات شارژ شده است که آن را قادر می‌سازد در میدان ZPE فعال شود. به زبان بسیار ساده و تصویری، بسیار شبیه یک مدولاتور رادیویی عمل می‌کند. در عمل، از رزونانس میدان نقطه صفر برای «تنظیم بدن» استفاده می‌کند!

اگرچه این کتاب بر آناتومی انسان تمرکز دارد، اما همه موجودات زنده می‌توانند از WANDING بهره‌مند شوند. با اشاره و چرخاندن (حداقل ۳ بار) WAND در جهت عقربه‌های ساعت و تا حد امکان نزدیک به ناحیه مورد نظر، به حیوانات خانگی، مایعات، غذا و محیط خود انرژی دهید.



## سلامت انرژی

شواهد علمی نشان داده‌اند که چرا و چگونه نقاط خاصی روی سطح بدن به طور ویژه به تکانه‌های بیوالکتریکی که حتی بر اندام‌های داخلی تأثیر می‌گذارند، حساس هستند.

آیا WAND واقعاً می‌تواند با یک فضای به ظاهر خالی از انرژی تعامل داشته باشد و این نقاط قدرتمند را به طور مفید انرژی‌دار کند؟ با توجه به پیشرفت‌های علمی قرن بیستم و اکنون قرن بیست و یکم، به ویژه در زمینه الکترونیک (تمام آن الکترون‌های نامرئی و پرسرعت که ما را فوراً و در سطح جهانی مطلع نگه می‌دارند)، احتمالات امیدوارکننده به نظر می‌رسند - به اندازه کافی امیدوارکننده که آن را امتحان کنیم. بسیاری دریافته‌اند که حتی یک تلاش کوچک با WAND نتایج شگفت‌انگیزی را نشان داده است.

برای انرژی‌دار کردن یک میدان خاص بدن، WAND را به آرامی فشار دهید، یا آن را در جهت عقربه‌های ساعت (حداقل ۳ بار) تا حد امکان به ناحیه تعیین شده نزدیک کنید.

توجه: درک این نکته حیاتی است که میدان‌های انرژی همگی به هم پیوسته و به یکدیگر وابسته هستند. وقتی عصای جادویی یک میدان انرژی زیستی را تحریک می‌کند، ذهن، در حالت تمرکز، پتانسیل انرژی‌زایی خود را دارد. بنابراین، مهم است که هنگام پرسه زدن در یک میدان، سوژه چشمان خود را ببندد و جریان انرژی را احساس کند یا سعی کند آن را تجسم کند.



۱ میدان انرژی

۲ گردش خون عمومی

۳ میدان سر

۴ میدان گلو

۵ میدان شانه و گردن

۶ میدان پشت

۷ میدان قلب و سینه

۸ میدان معده

۹ میدان کلیه‌ها و مثانه

۱۰ میدان جنسی  
یا تولید مثل

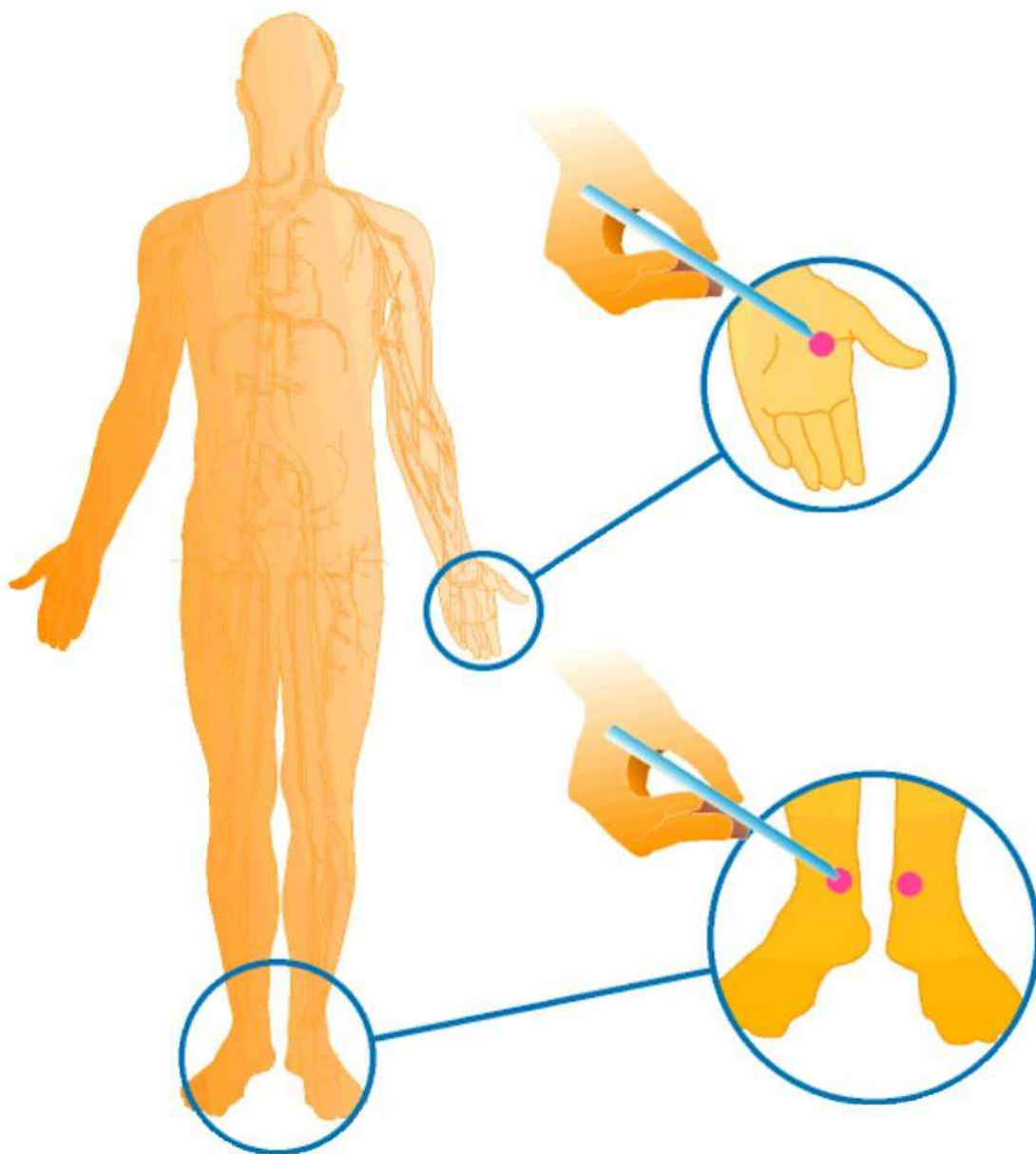
## میدان انرژی

گشت و گذار در میدان انرژی، اساساً، مخازن انرژی را دوباره پر می‌کند. جریان انرژی تجدید شده در بدن، خود را از انسدادها و اختلالاتی که عملکرد بدن را تضعیف می‌کنند، پاک می‌کند و استقامت را افزایش داده و ایمنی را تقویت می‌کند.



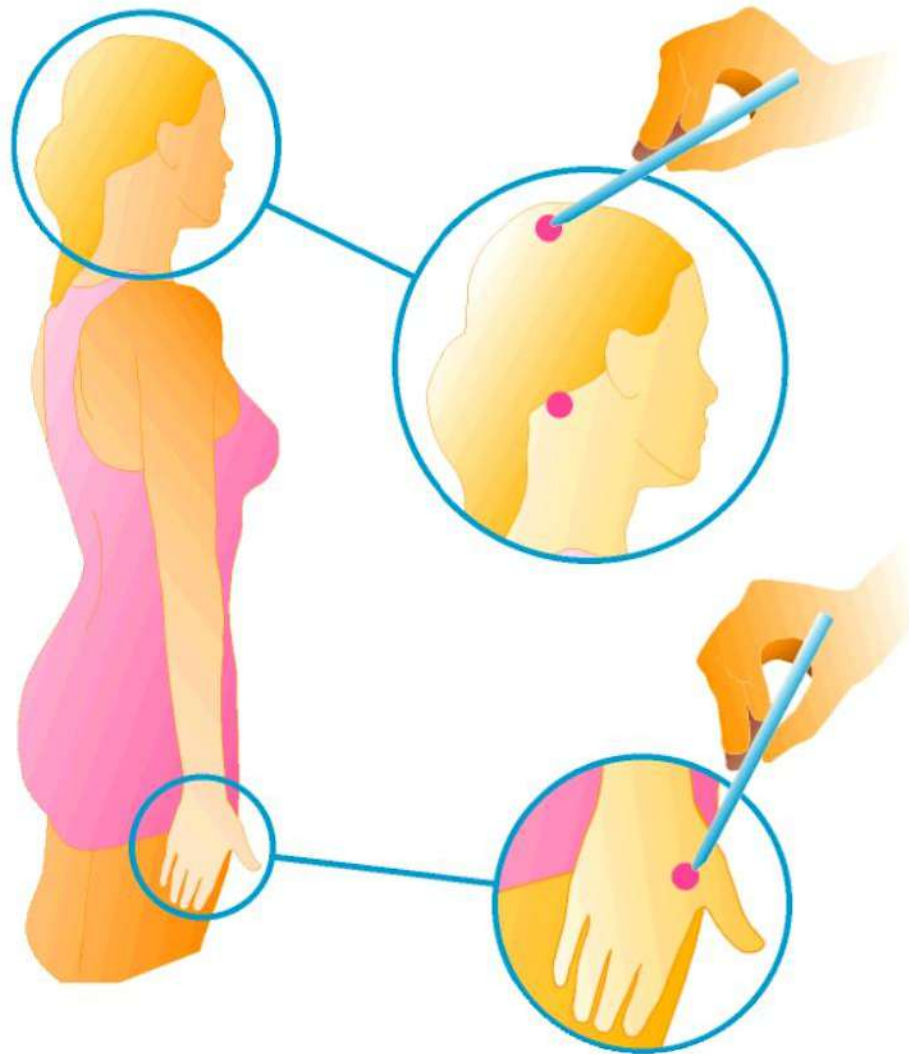
## گردش خون عمومی

گردش خون عمومی عامل مهمی در تعادل بدن است. در یک بدن سالم، جریان خون ثابت و پیوسته است، نبض به طور منظم می‌زند و در تمام اندام‌ها و سایر نواحی بدن جریان دارد. با گردش خون، مواد مغذی به بدن می‌رسد و مواد زائد دفع می‌شوند و در صورت وجود انسداد، اختلال و ناراحتی ایجاد می‌شود.



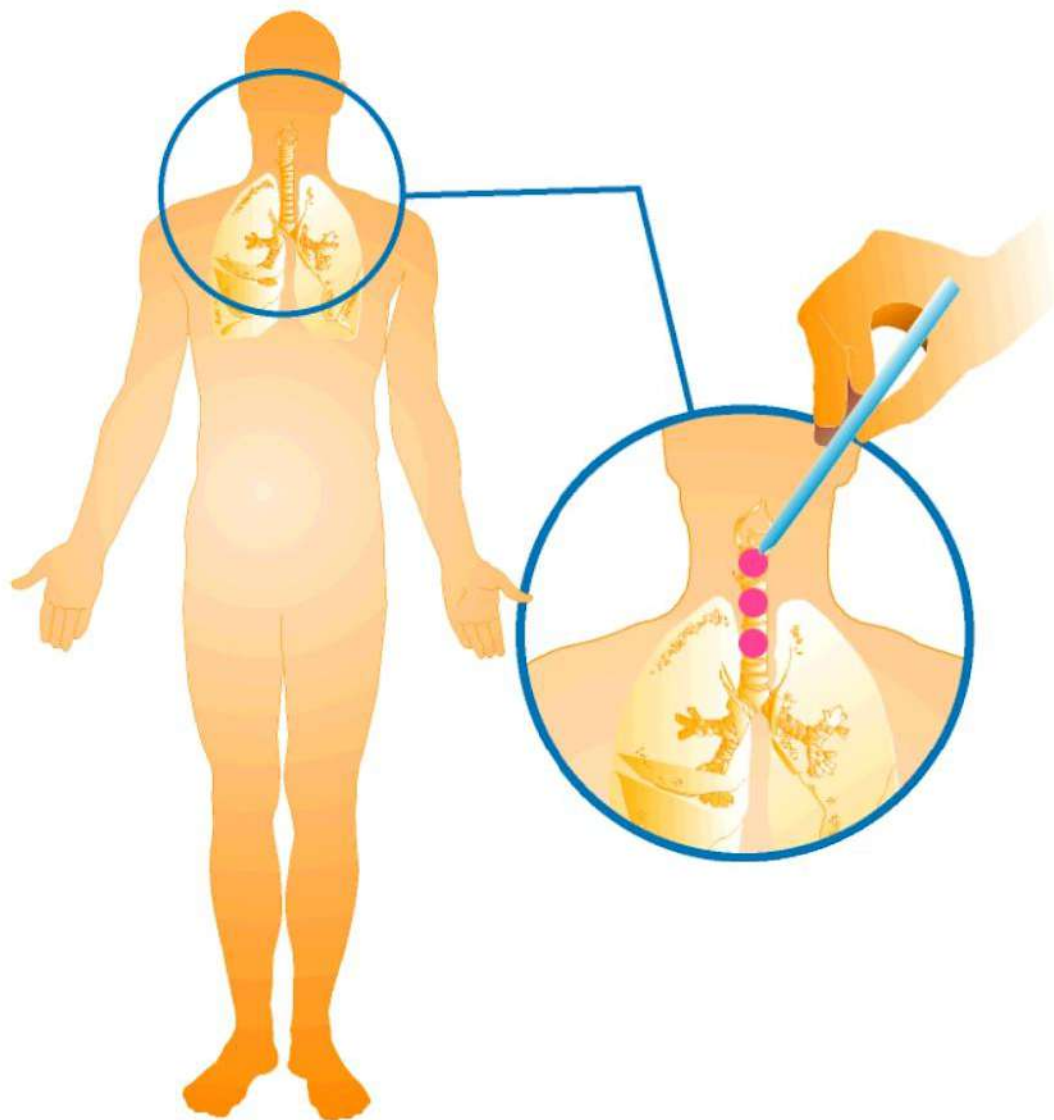
## میدان سر

یکی از مهمترین کاربردهای ماساژ درمانی، مقابله با درد است. ناراحتی در میدان سر گاهی اوقات می تواند آزاردهنده تر از سایر میدان ها باشد، بنابراین، اصلاح توزیع انرژی در این ناحیه اغلب می تواند برای کل بدن تسکین دهنده باشد.



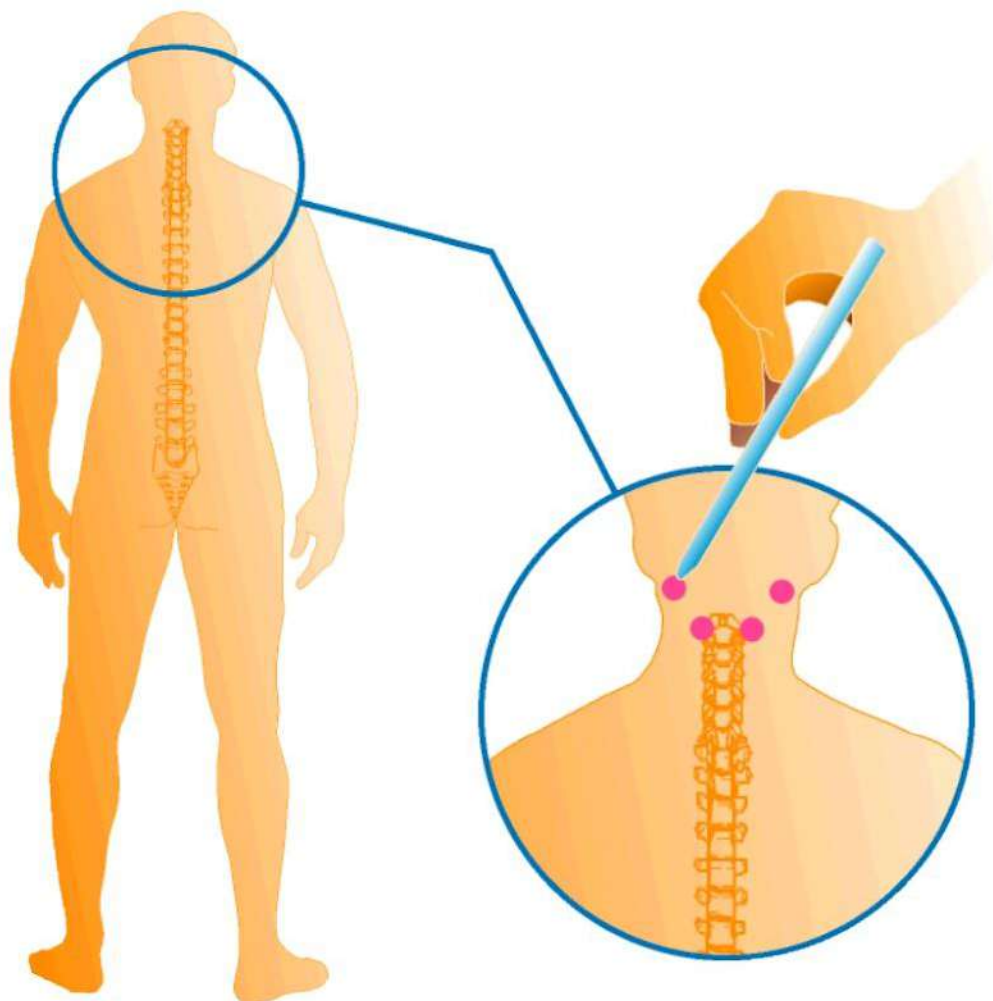
## میدان گلو

نقاط ناحیه گلو در درجه اول برای گلودرد، گرفتگی صدا، سهولت بلع غذا یا تسکین احساس خارش آزاردهنده استفاده می‌شوند.



## ماساژ شانه و گردن

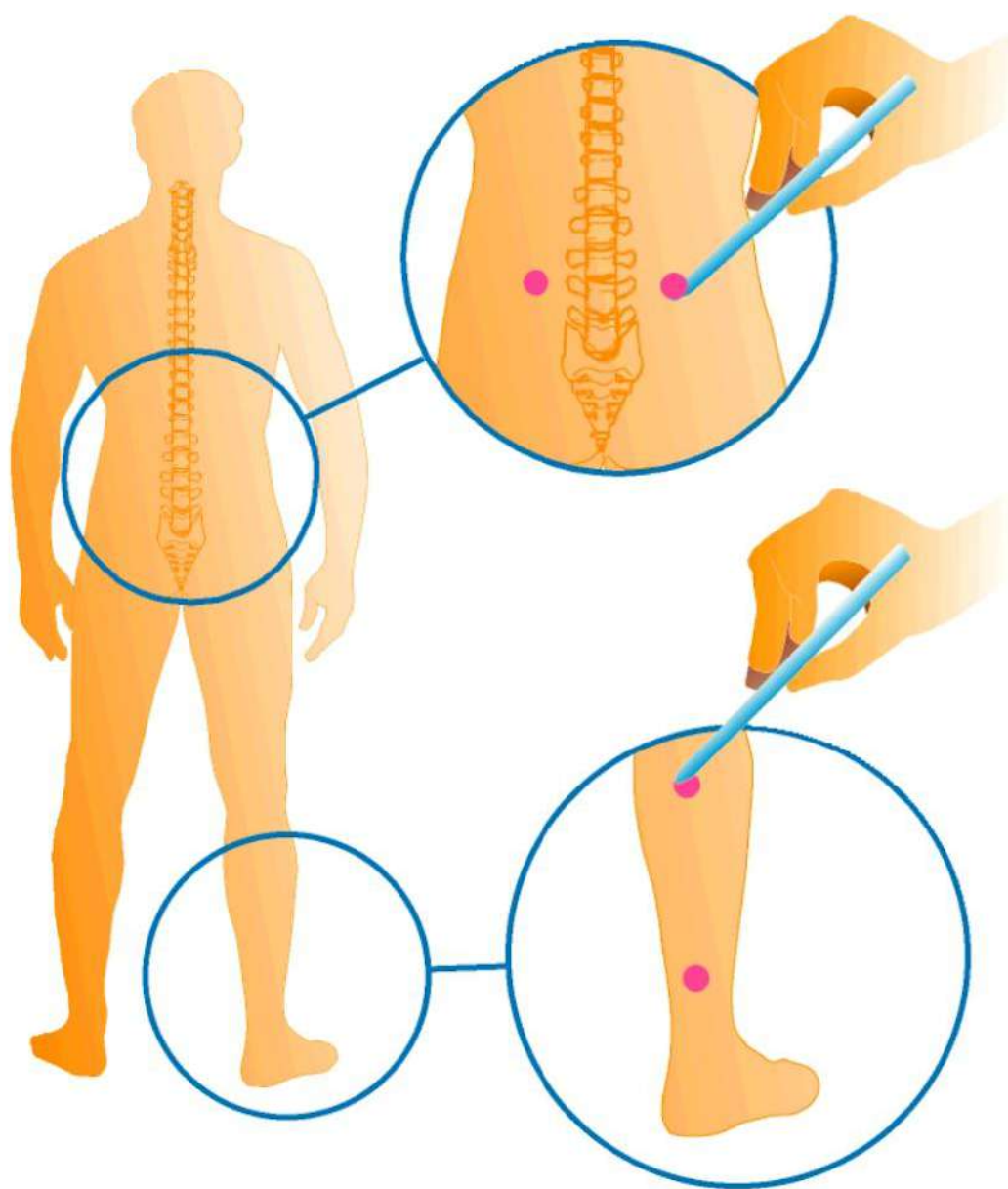
سبک زندگی پراسترس، فشارهای عاطفی، آسیب‌های گذشته، برخی استرس‌های شغلی و خستگی عمومی، همگی می‌توانند در گرفتگی و درد شانه‌ها و گردن نقش داشته باشند. ماساژ این ناحیه می‌تواند گرفتگی گردن و شانه‌ها را تسکین دهد.



# انرژی 9

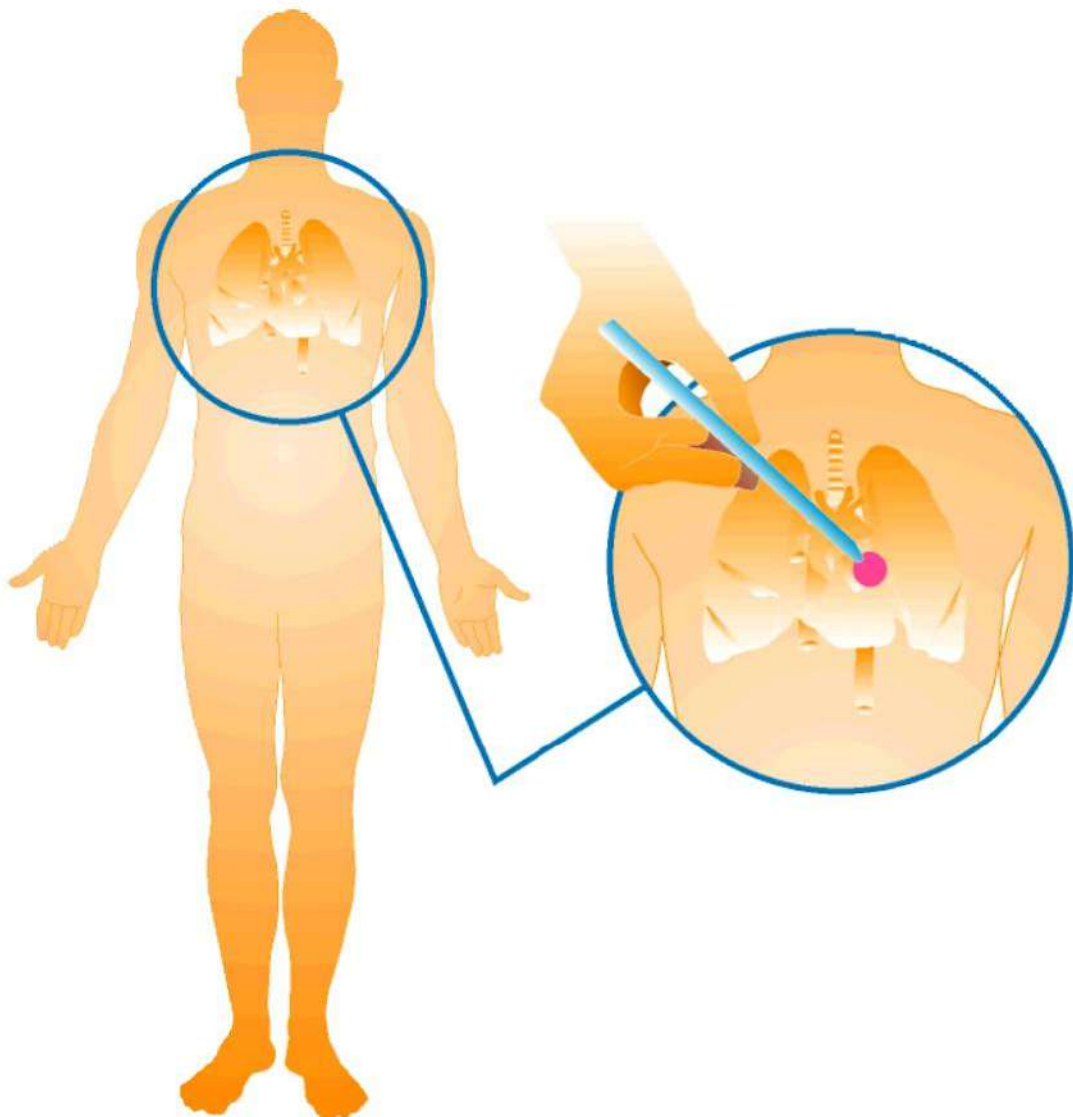
## زمین تمرین کمر

مشکلات کمر یکی از شایع‌ترین بیماری‌ها در جامعه ما است. سیاتیک و مشکلات کمر به استرس، وضعیت نامناسب بدن، تصادفات، کشیدگی رباط یا عضلات ضعیف شکم مربوط می‌شود. تحریک انرژی در این ناحیه می‌تواند تنش عضلانی را تا حد زیادی کاهش دهد.



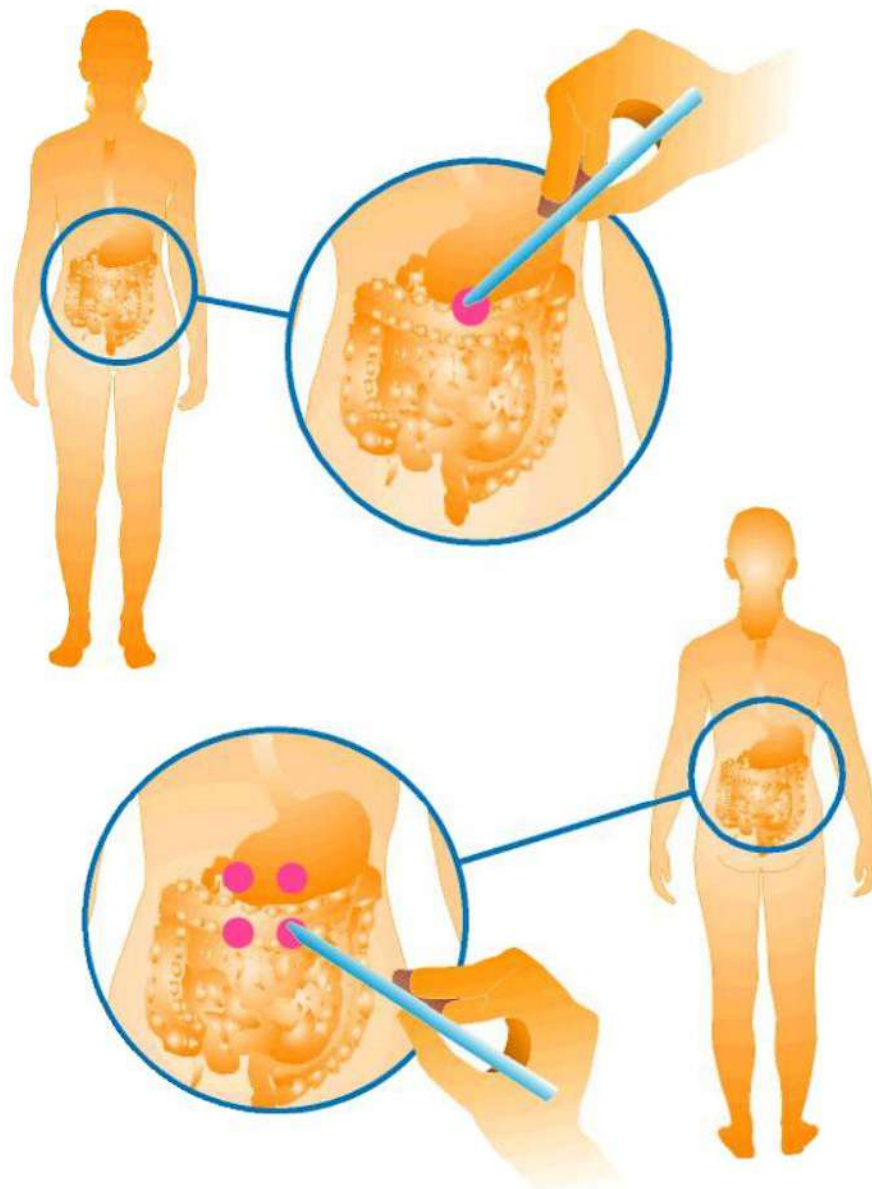
## میدان قلب و سینه

میدان قلب و سینه عملکرد انرژی‌زای بسیار گسترده‌ای دارد. این میدان مسئول تأمین انرژی اندام‌ها یا بدن است. تمام بدن می‌تواند با پرسه زدن در این ناحیه از آن بهره‌مند شود.



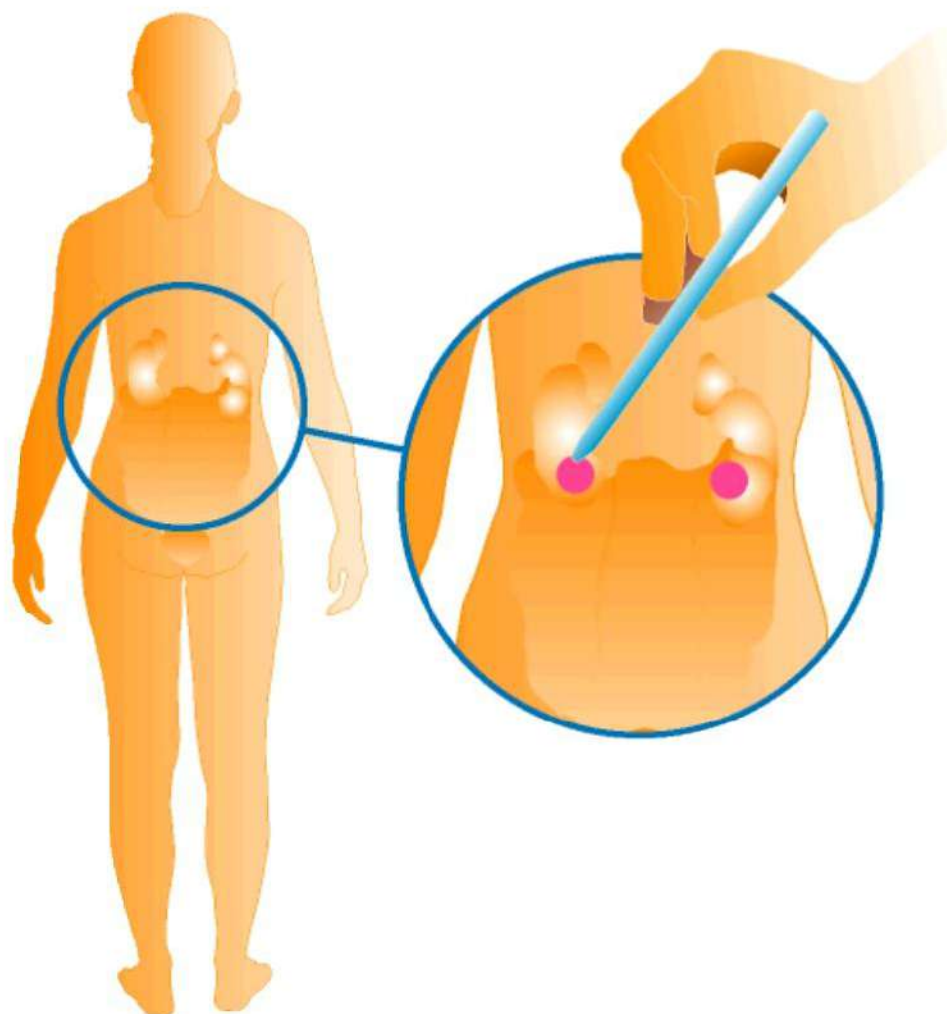
## میدان معده

نقاط موجود در میدان معده می‌توانند مستقیماً بر وضعیت روده‌ها تأثیر بگذارند. ماساژ این نقاط می‌تواند ناراحتی‌های معده را که ممکن است ناشی از سوء هاضمه یا سایر بی‌نظمی‌ها در فرایندهای معده باشد، تسکین دهد.



## حوزه کلیه‌ها و مثانه

طبق طب سنتی چینی، سلامت سیستم ایمنی بدن در درجه اول توسط وضعیت کلیه، کبد، ریه‌ها و طحال کنترل می‌شود. انرژی بخشیدن به کلیه‌ها، توانایی‌های خوددرمانی بدن را بیدار کرده و وضعیت کلی بدن را تقویت می‌کند.



## حوزه جنسی یا تولید مثل

کاهش ذخایر انرژی می‌تواند باعث عدم تعادل در تمام حوزه‌های بدن شود. برای انرژی بخشیدن و تقویت اندام‌های تولید مثل، نکات نشان داده شده در اینجا را دنبال کنید.

