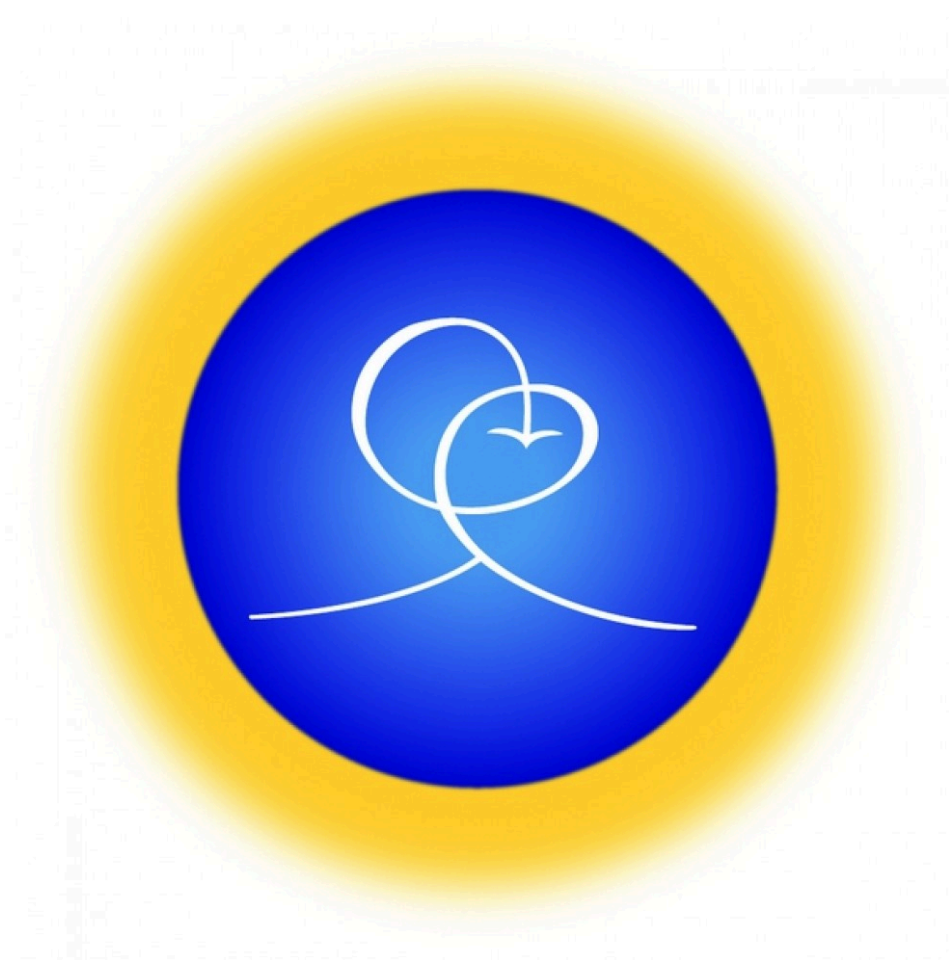




آناندا برای فارسی زبانان



تمرینات انرژی بخش

## فهرست

|    |                                                             |
|----|-------------------------------------------------------------|
| 3  | تمرینات انرژی بخش                                           |
| 3  | اصول                                                        |
| 3  | یادگیری کنترل انرژی نامحسوس                                 |
| 4  | در بدن                                                      |
| 5  | در ذهن                                                      |
| 5  | در روح                                                      |
| 6  | تکنیک‌ها                                                    |
| 7  | نکات کلیدی برای انجام تمرینات انرژی بخش                     |
| 10 | تمرینات انرژی بخش                                           |
| 11 | 1. تنفس دوتایی (با تماس کف دست‌ها)                          |
| 11 | 2. شارژ کردن عضلات ساق پا                                   |
| 12 | 3. چرخش مچ پا                                               |
| 12 | 4. ساق پا و ساعد، ران و بازو                                |
| 13 | 5. شارژ کردن سینه و باسن                                    |
| 13 | 6. شارژ عضلات پشت                                           |
| 14 | 7. چرخش شانه                                                |
| 14 | 8. شارژ کردن گلو                                            |
| 15 | 9. شارژ کردن گردن                                           |
| 15 | 10. چرخش گردن                                               |
| 16 | 11. شارژ مجدد ستون فقرات (تنظیم ناحیه کمر)                  |
| 16 | 12. چرخش ستون فقرات                                         |
| 17 | 13. کشش ستون فقرات (به طرفین)                               |
| 17 | 14. تنظیم ستون فقرات                                        |
| 18 | 15. پیچش بالای ستون فقرات (با بازوها از یک سمت به سمت دیگر) |

18. ضربه زدن به جمجمه / تمرین حافظه 18
17. ماساژ پوست سر 19
18. ماساژ بصل النخاع (مدولا) 19
19. شارژ کردن عضلات دو سر بازو 20
20. شارژ بیست بخشی بدن 20
21. وزنه برداری از جلو 22
22. تنفس دوتایی (با تماس آرنج ها) 22
23. کشش وزنه از طرفین 23
24. چرخش بازو (در دایره های کوچک) 23
25. کشش وزنه از جلو 24
26. شارژ کردن انگشتان 24
27. شارژ چهار قسمتی بازوها 25
28. شارژ یکطرفه بازو 27
29. کشش به طرفین 27
30. راه رفتن درجا 28
31. دویدن درجا 28
32. شمشیر بازی 29
33. چرخش بازوها (در دایره های بزرگ) 29
34. تمرین شکم (شارژ عضلات شکم) 30
35. تنفس دوتایی (با تماس کف دست ها) 30
36. شارژ کردن عضلات ساق پا 30
37. چرخش مچ پا 30
38. چرخش پا (شارژ کردن مفصل لگن) 31
39. تنفس دوتایی (بدون انقباض) 31

## تمرینات انرژی بخش

### اصول

#### یادگیری کنترل انرژی نامحسوس

همان طور که در درس های قبل مشاهده کردیم، کنترل انرژی بخش اساسی علم یوگا است. ما همگی موجوداتی از انرژی هستیم و ماده در واقع تنها نمایشی از الگوهای زیرین انرژی<sup>1</sup> است. در این درس، شما با تکنیکی به نام تمرینات انرژی بخش آشنا می شوید که به شما کمک می کند نیروی حیات خود را کنترل کنید. ارزش این تمرینات که توسط یوگاناندا برای کنترل انرژی نامحسوس<sup>2</sup> (پرانا) طراحی شده، بسیار زیاد است. به گفته او اگر در یک جزیره بیابانی گیر کنیم و تنها به یک تکنیک یوگا احتیاج داشته باشیم، باید تمرینات انرژی بخش را انتخاب کنیم، زیرا از طریق آنها می توانیم علم کامل یوگا را کشف کنیم.

به عنوان یوگی های مشتاق، باید یاد بگیریم که بدن های مان را به عنوان نمایشی از الگوهای انرژی بنیادی ببینیم. سلامتی، خوشحالی و حتی افکار ما تحت تأثیر سطح و جهت انرژی ما قرار دارند. باید کل زندگی مان را مانند تصویری بر روی صفحه سینما تصور کنیم که تنها الگوهایی از نور و تاریکی است. وقتی این واقعیت را درک کنیم که ما تنها نمایشی از الگوهای انرژی هستیم، ابزار قدرتمندی برای تغییر خود داریم. اگر ما الگوها را در زندگی مان بسازیم، می توانیم آن الگوها را به طور مستقیم تغییر دهیم. با این درک، کلید ورود به پادشاهی خدا را در دست داریم، زیرا در واقع، تنها چیزی که برای یافتن خدا نیاز داریم، رها کردن تصویر اشتباهی است که از خودمان ساخته ایم.

برای تغییر هر چیزی، یادگیری کنترل انرژی که در پس ماده وجود دارد، بسیار مؤثرتر از تلاش برای کنترل خود ماده است. وقتی که یک الگو به شکل ظاهری خود تثبیت می شود، تغییر آن بسیار دشوارتر خواهد بود. آیا تنظیم نقشه ها برای ساخت یک خانه آسان تر است یا جابجایی دیوارها بعد از اینکه خانه ساخته شده است؟

<sup>1</sup> Underlying energy pattern

<sup>2</sup> prana

به این مثال توجه کنید. ورود مدل سازی کامپیوتری به طور کامل روش طراحی و ساخت مدل های قطعات جدید در صنایع هواپیما و خودرو را دگرگون کرده است. قبلاً، وقتی یک قطعه جدید طراحی می شد، یک صنعتگر ماهر باید مدلی از چوب یا فلز می ساخت. اگر تغییرات جزئی لازم بود، او باید بارها و بارها آن قطعه را می ساخت تا طراحی جدید به بهترین شکل درآید. این روند برای هزاران قطعه تکرار می شد. اما اکنون همه چیز با استفاده از نرم افزارهای کامپیوتری طراحی می شود که مدل های سه بعدی را روی صفحه نمایش ایجاد می کنند. قطعات می توانند به راحتی با قطعات متصل کننده در کامپیوتر مطابقت داده شوند، جایی که همه چیز فقط به صورت الگوهای انرژی وجود دارد. اگر به یک قطعه فیزیکی نیاز باشد، به سادگی با استفاده از پلاستیک حساس به نور و لیزرهای کنترل شده توسط کامپیوتر ساخته می شود. با کار کردن با الگوهای انرژی به جای مدل های فیزیکی، زمان طراحی از سال ها به ماه ها کاهش یافته است.

دانشمندان در حال تحقیق روی موادی مانند فلز مایع هستند که می توانند به طور مستقیم به قطعات مختلفی که نیاز داریم، تبدیل شوند. تصور کنید یک فروشگاه قطعات خودرو که بتواند به محض درخواست، هر قطعه ای برای هر مدل خودرویی که تا به حال ساخته شده، تولید کند. در این حالت تمام اطلاعات لازم به عنوان الگوهای انرژی در حافظه یک کامپیوتر ذخیره خواهد شد.

ما نیز چندان از این مثال دور نیستیم. ما هم به عنوان تجلی های پویا و در حال تغییر الگوهای زیرین انرژی وجود داریم. اگر بتوانیم یاد بگیریم که کنترل انرژی (پُرانا) خود را در دست داشته و الگوهای زیرین را به اندازه کافی تغییر دهیم، می توانیم برای خود و دیگران کارهای شگفت انگیزی انجام دهیم.

این تنها یک ایده جزئی از مزایای توانایی کنترل و هماهنگ کردن جریان انرژی است.

در بدن

ما می توانیم انرژی بی پایانی برای کار، روابط و تفریح داشته باشیم. وقتی خسته می شویم، می توانیم به سرعت بدن و ذهن مان را شارژ کنیم. با این کار، می توانیم سلامتی فوق العاده ای داشته باشیم زیرا سلول های بدن مان همیشه پر از انرژی هستند. اگر آسیب ببینیم، می توانیم آن را درمان کنیم. آیا این موضوع غیرممکن به نظر می رسد؟ برای عیسی، یوگاناندا و دیگر یوگی های پیشرفته این طور نبود. آیا این به معنای آن است که هرگز بیمار نخواهیم شد؟

نه لزوماً، اما اگر بیمار شویم، می‌توانیم به‌طور آگاهانه انرژی درمانی کافی را به کار بگیریم تا به سرعت سلامتی‌مان را به‌دست آوریم.

#### در ذهن

ما می‌توانیم به‌راحتی ذهن‌مان را بر روی کاری که در دست داریم، چه کار باشد و چه مراقبه، متمرکز کنیم. موفقیت حتمی است زیرا می‌توانیم انرژی لازم را برای غلبه بر هر مانعی در مسیرمان به کار ببریم. ما فقط به ندرت دچار حالت‌های منفی می‌شویم و اگر هم این حالت‌ها پیش بیایند، راهی برای مقابله با آن‌ها داریم، زیرا حال و هوای ما به سطح انرژی‌مان بستگی دارد. ما می‌توانیم به‌راحتی بر نگرش‌ها و عادات ناخواسته غلبه کنیم. همچنین می‌توانیم افرادی و شرایطی را که می‌خواهیم به سمت خود جذب کنیم: قوانین مغناطیس به‌طور مستقیم با قوانین انرژی مرتبط هستند.

#### در روح

ما می‌توانیم به راحتی به مراقبه عمیق برویم و به سرعت به سکون ذهن و گشایش قلب دست یابیم. ایمان و دیانت ما می‌تواند قدرت فوق‌العاده‌ای داشته باشد و به سرعت برکات خدا و استادان را به سمت خود جذب کند تا دعاها را برای دیگران و برای جهان می‌تواند تأثیرگذار و موثر باشد. یک بار یوگاناندا و یکی از پیروانش در حال عبور از کنار راجارشی جاناگاناندا (پیشرفته‌ترین شاگرد یوگاناندا) در حالی که او در باغ در حال مراقبه بود، بودند. یوگاناندا به همراهش هشدار داد که بسیار آرام باشد. وقتی که دور شدند، او گفت: "شما هیچ تصویری ندارید که چه برکاتی در زمانی که یک نفر که این‌قدر عمیق مراقبه می‌کند، سرازیر خواهد شد."

نتایج این‌چنینی ممکن است، اما دستیابی به آن‌ها آسان نیست. همه چیز با یادگیری احساس و هدایت جریان انرژی (پرانای) آغاز می‌شود. یوگاندا کشف کرد که با استفاده از نیروی اراده، می‌توانیم انرژی را به بخش‌های مختلف بدن ارسال کنیم. او سپس این کشف را به صورت عملی درآورد و سیستمی از شارژ مجدد سلول‌های بدن به نام تمرینات انرژی‌بخش را طراحی کرد.

## تکنیک‌ها

این تمرینات، یک نوآوری خاص از پارامهانسایوگاناندا در علم یوگا به حساب می‌آید. این تمرینات با استفاده از ترکیبی از تمرکز، اراده و تنفس، جریان انرژی را به قسمت‌های مختلف بدن هدایت می‌کنند. این جریان انرژی از طریق منقبض کردن و سپس شل کردن ماهیچه‌ها در ناحیه‌ای که می‌خواهیم آن را دوباره شارژ کنیم، ارسال و پس گرفته می‌شود. پارامهانسایوگاناندا توضیح داد که ما به طور غیرمستقیم از غذایی که می‌خوریم، همچنین از طریق اکسیژن و نور خورشید، انرژی (پрана) را جذب می‌کنیم. اما این منابع غیرمستقیم انرژی، مانند محلولی هستند که در باتری ماشین خود می‌ریزید. وقتی باتری خالی می‌شود، هیچ مقداری از آن محلول نمی‌تواند آن را دوباره راه‌اندازی کند. شما باید باتری را از منبع دیگری شارژ کنید. به همین ترتیب، یوگاناندا توضیح داد که بدن‌های ما فقط به طور غیرمستقیم با غذا زنده است، اما ما به طور مستقیم با انرژی کیهانی<sup>3</sup> که از طریق بصل النخاع (مدولا ابلانگاتا)<sup>4</sup> در پایه مغز به بدن ما می‌رسد، زنده ایم.

لب‌ها و زبان، دهان انسان را تشکیل می‌دهند، از این طریق ما به طور فیزیکی غذا می‌خوریم، اما دهان خدا همان بصل النخاع (مدولا ابلانگاتا) است، درون نقطه توخالی در پایه جمجمه. جایی که ما انرژی الهی را دریافت می‌کنیم که ما را پایدار می‌سازد. از این نقطه است که ما با سفت کردن و شل کردن ماهیچه‌های مناسب انرژی را به قسمت‌های مختلف بدن ارسال خواهیم کرد.

پارامهانسایوگاناندا می‌گوید: "هر چه اراده قوی‌تر باشد، جریان انرژی هم قوی‌تر است."<sup>5</sup> قدرت اراده باید با شدت به کار گرفته شود، اما نه به صورت سرسری، بی تفاوت و یا با تنش. بهتر است به جای آن، درباره تمایل، اشتیاق و شادی فکر کنید. تمرینات انرژی بخش به شما کمک می‌کند تا از اراده‌تان استفاده کنید و با آگاهی از انرژی، به طور آگاهانه انرژی کیهانی را به بدن جذب کنید. در حین انجام حرکات تمرینات، سعی کنید جریان انرژی را احساس کنید و به آن آگاه باشید. سپس با استفاده از قدرت اراده‌تان، می‌توانید این جریان انرژی را به قسمت‌های خاصی از بدن هدایت کنید. هر چه بیشتر متوجه استفاده از قدرت اراده‌تان برای هدایت انرژی شوید، بیشتر می‌توانید این جریان را افزایش دهید.

<sup>3</sup> Cosmic energy

<sup>4</sup> Medulla oblongata

<sup>5</sup> "The greater the will, the greater the flow of energy"

**برای مثال:** چشمانتان را ببندید و مانند زمانی که در حال مراقبه هستید، به چشم معنوی<sup>6</sup> نگاه کنید. توجه‌تان را به ناحیه بصل النخاع متمرکز کنید. حالا دست راست و ساعدتان را منقبض کنید و احساس کنید که انرژی از بصل النخاع به دست و ساعدتان منتقل می‌شود. انقباض را ادامه دهید و بیشتر و بیشتر منقبض کنید تا جایی که دست‌تان به لرزش بیفتد. حالا عضلات را رها کنید و انرژی را در ناحیه‌ای که تازه منقبض کرده‌اید احساس کنید.

در ابتدا چیزی که احساس می‌کنید فقط انقباض در عضلات خواهد بود. سپس جریان انرژی را که باعث ایجاد این انقباض در عضلات می‌شود را حس خواهید کرد. در نهایت، متوجه می‌شوید که چگونه می‌توانید این جریان را هدایت کنید. ممکن است تصور یک جریان نور در این کار به شما کمک کند. اما مهم است که سعی کنید جریان انرژی را احساس کنید. تمرکز به اندازه ممکن بسیار ضروری است. حالا همین کار را در سمت دیگر تکرار کنید، با تنش و سپس آرام کردن دست چپ و ساعد.

### نکات کلیدی برای انجام تمرینات انرژی بخش

- **بر روی جریان انرژی تمرکز کنید.** قبل از شروع تمرینات انرژی بخش، تصور کنید که انرژی از طریق بصل النخاع به بدن شما وارد می‌شود و در سراسر بدن جریان می‌یابد. وقتی که تمرینات را یاد گرفتید، سعی کنید چشمانتان را ببندید و نگاهتان را به سمت نقطه‌ای بین ابروها بالا ببرید. این کار به شما کمک می‌کند تا آگاهی‌تان را درونی‌تر کنید و بیشتر به حالت فوق‌هوشیاری<sup>7</sup> دست یابید. در حین انجام تمرینات، ابتدا بر روی مرکز قسمت‌هایی از بدن که در حال انقباض و آرامش آن هستید، تمرکز کنید. سپس هر چه عمیق‌تر شوید، تمرکز خود را بیشتر بر روی جریان انرژی متمرکز کنید.
- **هنگام انجام تمرینات آگاهانه از اراده خود استفاده کنید.** با اراده‌تان انرژی را به قسمت‌های مناسب بدن هدایت کنید تا سلول‌ها را پرانرژی کنید. احساس کنید که به طور آگاهانه از طریق اراده‌تان، جریانی نامحدود از انرژی را به بدن خود می‌کشید و هدایت می‌کنید. بعد از اینکه یک ناحیه را منقبض کردید، کاملاً آرام شوید و نتایج را احساس کنید. آرامش آگاهانه بعد از هر تمرین بسیار مهم است. منقبض کردن و آرام کردن نه تنها بدن را با انرژی پر می‌کند، بلکه به ما یاد می‌دهد که جریان انرژی را تحت کنترل خود درآوریم.

<sup>6</sup> Spiritual Eye

<sup>7</sup> Superconscious

- اصل یوگاناندا را بخاطر بسپارید: "هر چه اراده قوی‌تر باشد، جریان انرژی هم قوی‌تر است." این یک قانون معنوی است. بهتر است به اراده به عنوان «تمایل» فکر کنید تا بیشتر ارتباط برقرار کنید، اما در حین منقبض کردن بدن در تمرین، از اراده‌تان با قدرت استفاده کنید. به یاد داشته باشید: "با اراده منقبض کنید سپس آرام شوید و احساس کنید."
- به تدریج و به آرامی انقباض را افزایش دهید. از انقباض کم شروع کنید، سپس به متوسط و در نهایت به انقباض بالا برسید. هرگز به سرعت یا به صورت ناگهانی منقبض نکنید که باعث ناراحتی جسمی شوید. هدف این است که "چرخ دنده‌های عضلاتتان خراب نشود." انقباض را به صورت یک موج پیوسته حس کنید. اول کم، بعد متوسط و سپس به حداکثر انقباض برسید، تا زمانی که عضلاتتان شروع به لرزش کنند. انقباض را برای حداکثر سه ثانیه نگه دارید. پس از این مرحله، به طور کامل آرام شوید. از انقباض بالا به متوسط، سپس به کم و در نهایت به عدم انقباض برسید.
- بعضی از تمرینات انرژی‌بخش به "تنفس دوتایی" نیاز دارند. تنفس دوتایی شامل یک دم کوتاه و بلند از طریق بینی و یک بازدم کوتاه و بلند از طریق بینی و دهان است. این نوع تنفس به شما کمک می‌کند تا عمیق‌تر نفس بکشید و اکسیژن خون را افزایش دهید. برای تمرین "تنفس دوتایی"، با یک دم قوی از طریق بینی شروع کنید که با یک دم کوتاه و تند همراه باشد و بلافاصله با یک دم بلند و قوی ادامه یابد، به طوری که ریه‌های شما کاملاً پر شوند. سپس، بدون وقفه، دو بار از طریق بینی و دهان بازدم کنید. یک بار با بازدم کوتاه و بار دیگر با بازدم بلند و صدای "ها، ها" را تولید کنید (فقط با نفس؛ صدا نزنید). حس کنید که انرژی کیهانی به آرامی به بصل النخاع شما وارد می‌شود.
- بهترین کار این است که تمرینات را در فضای باز انجام دهید. اگر این امکان برای شما وجود ندارد، حتماً آنها را جلوی یک پنجره یا در باز در معرض هوای تازه انجام دهید.
- تمرینات را هر روز حداقل یک بار و در صورت امکان دوبار انجام دهید. هر تمرین باید بین سه تا پنج بار تکرار شود. وقتی تمام تمرینات را یاد گرفتید، انجام آنها حدود ده تا پانزده دقیقه زمان می‌برد. تمرینات انرژی‌بخش را می‌توان در هر زمان انجام داد و به‌ویژه قبل از مراقبه بسیار مفید است تا گرفتگی‌ها را کاهش دهد و به شما کمک کند که راحت‌تر نشست و عمیق‌تر به مراقبه کنید.

- در صورت نیاز تمرینات را تغییر دهید. اگر مشکلات جسمانی خاصی مانند درد در ناحیه کمر، گردن یا هر قسمت دیگری دارید، یا اگر بخشی از بدن شما بیمار یا آسیب دیده است، تمرینات را به گونه ای تغییر دهید که ناراحتی ایجاد نکند. ممکن است لازم باشد تمرینات را برای این نواحی با تنش کم انجام دهید، یا حتی فقط به صورت ذهنی انجام دهید. تصور کردن جریانی از نور که به قسمت آسیب دیده می رسد، می تواند مفید باشد.
- قسمتی را که منقبض می کنید ایزوله کنید. اگر نتوانستید یک عضله یا قسمت خاصی از بدن را ایزوله کنید، ذهن خود را به آن قسمت معطوف کنید و انرژی به طور طبیعی به آنجا می رسد. بعداً ممکن است بتوانید به طور جداگانه عضلات آنجا را شناسایی و منقبض کنید.
- سعی کنید تمام تمرینات را انجام دهید. در حین یادگیری، می توانید با یادگیری و تمرین چند تمرین در هر مرحله شروع کنید تا به انجام همه آنها در هر روز برسید. ممکن است بخواهید هفته اول پنج تمرین اول را تمرین کنید و سپس هفته بعد تمرینات بیشتری اضافه کنید و به همین ترتیب ادامه دهید. می توانید برای یادگیری سریع تر تمرینات از وب سایت آناندا و پوستر تمرینات کمک بگیرید.
- تمرینات را با شادی و اشتیاق انجام دهید. احساس کنید که به بدن خود یک "صبحانه انرژی" می دهید. ممکن است بخواهید این جمله را در ذهن داشته باشید: در درون من انرژی برای انجام تمام کارهایی که می خواهم انجام دهم وجود دارد. قدرت نامحدود خداوند پشت هر عمل من است.

### تمرینات انرژی بخش

هر تمرین را سه تا پنج بار انجام دهید، مگر اینکه در جایی به طور دیگری گفته شده باشد. اگر یک تمرین به هر دو سمت بدن مربوط می شود، همیشه ابتدا از سمت چپ شروع کنید.

با این دعا آغاز کنید:<sup>8</sup>

"ای روح بی نهایت،

بدن مرا با انرژی کیهانیات پر کن،

ذهنم را با تمرکزات،

و روحم را با شادی همیشگیات سرشار کن.

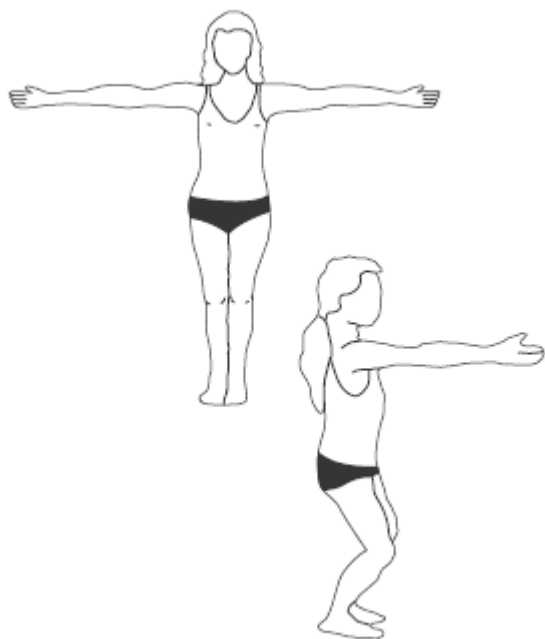
ای جوانی ابدی بدن و ذهن،

برای همیشه و همیشه در من بمان."

---

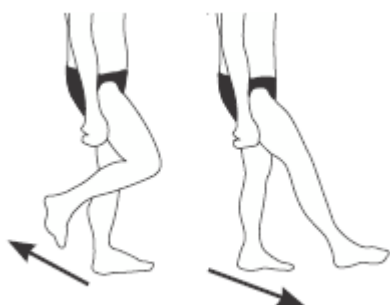
<sup>8</sup> "O, Infinite Spirit,  
recharge my body with Thy Cosmic Energy,  
my mind with Thy concentration,  
my soul with Thy ever-new joy.  
O, eternal youth of body and mind,  
abide in me forever and forever."

## 1. تنفس دوتایی<sup>9</sup> (با تماس کف دست ها)



دست ها را در سطح شانه به سمت کناره ها باز کنید، زانو ها را کمی خم کرده و دو بار نفس را بیرون دهید و کف دست هایتان را به هم نزدیک کنید. سپس دو بار نفس را به داخل بکشید و با صاف ایستادن، دستانتان را به سمت کناره ها برگردانید و مشت کنید، به طوری که تمام بدن در یک موج رو به بالا منقبض کنید. دوباره دو بار نفس را بیرون دهید و در یک موج رو به پایین آرامش پیدا کنید. این حرکت را سه تا پنج بار تکرار کنید.

## 2. شارژ کردن عضلات ساق پا<sup>10</sup>



روی پای راست ایستاده، به آرامی زانوی چپ خود را خم کنید و در حالی که عضله ساق پا را منقبض می کنید پا را به سمت بالا و به عقب ببرید. مدت کوتاهی استراحت کنید، سپس دوباره در حالی که پا را به سمت پایین می آورید عضله ساق پا را منقبض کنید و مدت کوتاهی استراحت کنید. این حرکت را سه بار با پای چپ انجام دهید، سپس به چرخش مچ پا پردازید (به تمرین بعدی مراجعه کنید). سپس این حرکت را سه بار با پای راست تکرار کنید.

<sup>9</sup> Double Breathing

<sup>10</sup> Calf recharging

### 3. چرخش مچ پا<sup>11</sup>



مچ پا را در دایره‌های کوچک در جهت عقربه‌های ساعت و سپس در جهت معکوس بچرخانید و در اطراف مچ پا انقباض ایجاد کنید. این حرکت را سه بار در هر جهت انجام دهید.

### 4. ساق پا و ساعد، ران و بازو<sup>12</sup>



پای چپ‌تان را جلو بگذارید و بیشتر وزن‌تان را روی پای راست‌تان قرار دهید. همزمان عضلات ساق پای چپ و ساعد چپ‌تان را منقبض کنید. سپس ران چپ و بازوی چپ‌تان را همزمان منقبض کنید. حالا آرام شوید.

این حرکت را سه بار در سمت چپ انجام دهید و بعد وزن‌تان را روی پای چپ منتقل کرده و پای راست را جلو بگذارید و سه بار در سمت راست انجام دهید.

سپس با توزیع وزن مساوی بر روی هر دو پا، هر دو ساق پا و هر دو ساعد را همزمان منقبض کنید. آرام شوید و بعد هر دو ران و هر دو بازو را منقبض کنید. دوباره آرام شوید.

این توالی را نیز سه بار انجام دهید.

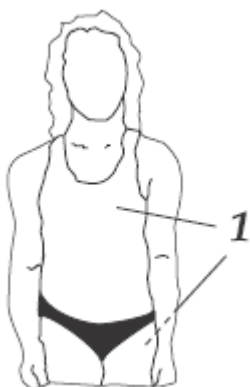
<sup>11</sup> Ankle Rotation

<sup>12</sup> Calf-Forearm / Thigh-Upper Arm

### 5. شارژ کردن سینه و باسن<sup>13</sup>

به صورت همزمان عضلات باسن چپ و سمت چپ سینه‌تان را منقبض کرده و سپس رها کنید.

این حرکت را برای سمت راست نیز انجام دهید. این کار را سه بار در هر طرف انجام دهید.



### 6. شارژ عضلات پشت<sup>14</sup>

عضلات سمت چپ و پایین کمر خود را (در ناحیه کمر) منقبض کنید و سپس رها کنید.

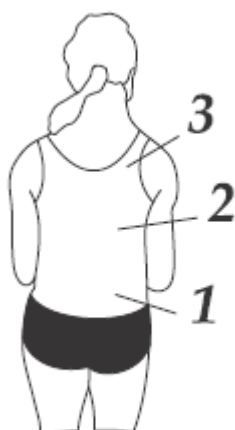
این حرکت را در سمت راست نیز انجام دهید. به طور متناوب سمت‌ها را عوض کنید و هر کدام را سه بار منقبض و رها کنید.

سپس به عضلات میانه کمر، یعنی ناحیه‌ای که در اطراف تیغه‌های شانه قرار دارد، توجه کنید و آن‌ها را منقبض کنید.

این کار را در سمت راست نیز تکرار کنید. به طور متناوب سمت‌ها را عوض کنید و هر کدام را سه بار منقبض و رها کنید.

در آخر، عضلات بالای کمر، درست بالای تیغه‌های شانه را منقبض کنید.

این حرکت را در سمت راست نیز تکرار کنید. به طور متناوب سمت‌ها را عوض کنید و هر کدام را سه بار منقبض و رها کنید.



<sup>13</sup> Chest and Buttock Recharging

<sup>14</sup> Back Recharging

7. چرخش شانه<sup>15</sup>



نوک انگشتان خود را روی شانه‌هایتان قرار داده، بازوها و شانه‌هایتان را با انقباض در دایره‌های بزرگ بچرخانید.

توجه داشته باشید که این حرکت باید شامل چرخش شانه‌ها باشد، نه فقط بازوها.

این حرکت را سه بار به در یک جهت و سه بار در جهت معکوس انجام دهید.

8. شارژ کردن گلو<sup>16</sup>



سه بار تمامی گلو و جلوی گردن خود را منقبض کنید و بعد رها کنید.

سپس فقط سمت چپ گردن را منقبض کرده و بعد رها کنید. حالا فقط

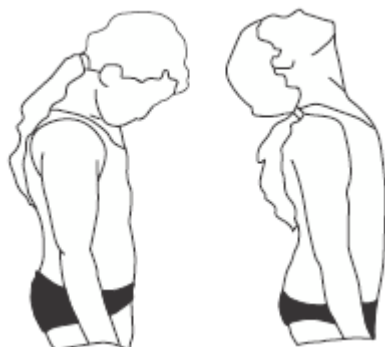
سمت راست گردن را منقبض کنید و سپس رها کنید. این کار را سه بار

برای هر سمت انجام دهید.

<sup>15</sup> Shoulder Rotation

<sup>16</sup> Throat Recharging

## 9. شارژ کردن گردن<sup>17</sup>



به آرامی سرتان را به سمت سینه‌تان خم کنید. مراقب باشید که سرتان ناگهان پایین نیفتد. سپس به آرامی دو بار نفس عمیق بکشید و سرتان را با کمی فشار به سمت بالا ببرید. حالا دو بار نفس را بیرون دهید و به آرامی سرتان را دوباره پایین بیاورید. این حرکت را سه بار تکرار کنید.

## 10. چرخش گردن<sup>18</sup>



با کمی کشش در گردن، سر خود را به آرامی به صورت دایره‌های کوچک بچرخانید.

این حرکت را سه بار در یک سمت، سپس سه بار در سمت دیگر انجام دهید.

سپس چرخش گردن را بدون هیچ کششی، سه بار در هر سمت تکرار کنید.

توجه: از "ساییدن" گردن خودداری کنید و نگذارید سر به اطراف بیفتد. اگر گردن‌تان آسیب دیده، می‌توانید شانه‌های خود را بالا ببرید تا این تمرین برایتان راحت‌تر شود.

<sup>17</sup> Neck Recharging

<sup>18</sup> Neck Rotation

### 11. شارژ مجدد ستون فقرات (تنظیم ناحیه کمر)<sup>19</sup>



پاها را از هم باز کرده و راست بایستید. بالاتنه، شانه‌ها و دست‌ها را به یک سمت و لگن و ناحیه پایین بدنتان را کمی به سمت خلاف آن بچرخانید (حرکتی سریع و در عین حال نرم). پاها باید ثابت بمانند، آرنج‌ها کمی خمیده باشند، مشت‌ها در سطح لگن قرار بگیرند و سر به جلو باشد. به نوبت به سمت چپ و راست بچرخید و هر طرف را سه بار یا بیشتر بچرخانید.

### 12. چرخش ستون فقرات<sup>20</sup>



پاها را به اندازه عرض لگن باز کنید و دستانتان را روی کمرتان قرار دهید. از ناحیه لگن به جلو خم شوید و کمی کمرتان را قوس دهید. در حالی که لگن ثابت است و تنش را در قوس کمر احساس می‌کنید، بالا تنه‌تان را به آرامی در دایره‌های کوچک بچرخانید. سه بار در یک سمت بچرخید، سپس سه بار در سمت دیگر و بین این دو، مدت کوتاهی استراحت کنید.

<sup>19</sup> Spinal Recharging (lower back adjustment)

<sup>20</sup> Spinal Rotation

### 13. کشش ستون فقرات (به طرفین)<sup>21</sup>



با پاهای باز و دست‌ها روی کمرتان بایستید. بالاتنه‌تان را به سمت چپ خم کنید، تنش را در طول ستون فقرات حفظ کنید و سپس بالاتنه را به سمت راست خم کنید. قسمت پایینی بدن، از جمله کمر، باید ثابت بماند و سر را در راستای ستون فقرات نگه دارید. فقط از کمر به بالا حرکت کنید.

این تمرین را سه بار تکرار کنید.

### 14. تنظیم ستون فقرات<sup>22</sup>



مشت‌ها یا انگشتان شست خود را روی عضلات هر طرف پایه ستون فقرات بگذارید. کمی به جلو خم شوید، سپس دستان‌تان را محکم به پشت فشار دهید و ستون فقرات‌تان را در حالی که سر و بالای بدن‌تان را به آرامی به سمت بالا و عقب می‌کشید، به عقب قوس دهید.

این حرکت را تکرار کنید و تا جایی که می‌توانید دست‌هایتان را به سمت بالا در طول ستون فقرات ببرید.

احتیاط: از حرکات ناگهانی و خشن برای شکستن کمر خود پرهیز کنید. در عوض، فشار ثابت مشت‌ها بر روی پشت‌تان را احساس کنید که شما را به جلو می‌برد.

<sup>21</sup> Spinal Stretching (from side to side)

<sup>22</sup> Spinal Adjustment

### 15. پیچش بالای ستون فقرات (با بازوها از یک سمت به سمت دیگر)<sup>23</sup>



با پاهای باز بایستید و بازوها را در ارتفاع شانه به صورت مستقیم در جلوی خود نگه دارید، به طوری که مشت‌ها به سمت یکدیگر باشند. در حالی که لگن خود را ثابت نگه داشته‌اید، بالاتنه و بازوها را از یک سمت به سمت دیگر بچرخانید. در حین چرخش، تنش را در بازوها حفظ کنید و در انتهای چرخش آن را رها کنید. بازوی پیشرو را صاف نگه دارید و بگذارید بازوی عقب در آرنج خم شود. با چشم‌ها و سر خود دستانتان را دنبال کنید. به حالت اولیه خود به جلو برگردید و سپس همین حرکت را به سمت دیگر تکرار کنید. این کار را سه بار در هر سمت انجام دهید.

### 16. ضربه زدن به جمجمه / تمرین حافظه<sup>24</sup>



با برآمدگی انگشتان<sup>25</sup> خود به آرامی به جمجمه و پیشانی‌تان ضربه بزنید تا انرژی در مغزتان تحریک شود. تصور کنید که تمام سلول‌های مغزتان با انرژی کیهانی بیدار می‌شوند. این تمرین را مرتباً انجام دهید و تمام سطح سر را، به جز صورت و گردن با ضربه‌ها پوشش دهید.

<sup>23</sup> Upper Spinal Twisting (with arms from side to side)

<sup>24</sup> Skull Tapping / Memory Exercise

<sup>25</sup> Knuckles

### 17. ماساژ پوست سر<sup>26</sup>



نوک انگشتان خود را به طور محکم روی سر فشار دهید و نواحی کوچک پوست سر را به صورت دایره‌ای ماساژ دهید. پوست سر را به آرامی بر روی جمجمه جابجا کنید؛ فقط سر را مالش ندهید. به اندازه‌ای با انگشتان فشار بیاورید که احساس کنید پوست در حال حرکت است. سپس انگشتان را به یک نقطه دیگر روی سر منتقل کنید. این کار را ادامه دهید تا تمام پوست سر را ماساژ دهید.

### 18. ماساژ بصل النخاع (مدولا)<sup>27</sup>



با سه انگشت اول هر دست، ناحیه‌ی مدولا (فرورفتگی زیر پایه جمجمه) را به آرامی در دایره‌های کوچک ماساژ دهید: سه بار در یک سمت و سپس سه بار در سمت دیگر. بعد، دو بار نفس عمیق بکشید و در حالی که سر خود را به آرامی به عقب خم می‌کنید و گردن‌تان را سفت می‌کنید، فشار انگشتانتان را احساس کنید. سپس دو بار نفس را بیرون دهید و در حالی که آرامش می‌گیرید، به آرامی سر خود را با انگشتان به سینه‌تان فشار دهید.

این مراحل را سه بار تکرار کنید.

<sup>26</sup> Scalp Massage

<sup>27</sup> Medulla Massage - Medulla Memory Exercise



### 19. شارژ کردن عضلات دو سر بازو<sup>28</sup>

دست‌های خود را بالای سر یا روی سر خود قفل کنید. عضلات دو سر بازوی چپ خود - یعنی عضلات بالای بازوی چپ - را منقبض کرده و سپس رها کنید. بعد نوبت به عضلات دو سر بازوی راست می‌رسد؛ آن‌ها را هم منقبض و سپس رها کنید. این تمرین را برای هر طرف سه بار تکرار کنید و دست‌ها را در حالت رها نگه دارید.

### 20. شارژ بیست بخشی بدن<sup>29</sup>

مرحله ۱) تمام بدن را به طور همزمان با یک دم عمیق دوتایی منقبض کنید.، به تدریج تمام عضلات بدن را به طور همزمان منقبض کنید (کم، متوسط، زیاد)، و سپس کل بدن را به شدت به لرزه درآورید و به تدریج با یک بازدم دوتایی آرام شوید.

مرحله ۲) هر یک از بیست قسمت بدن را به طور جداگانه منقبض و آرام کنید. به آرامی هر یک از بیست قسمت بدن را منقبض و رها کنید، از چپ به راست: پای چپ و راست، ساق چپ و راست، ران چپ و راست، باسن چپ و راست، عضلات پایین شکم و بالای شکم، ساعدها، بازوها، عضلات سینه و گردن (سمت چپ، سمت راست، جلو و عقب).

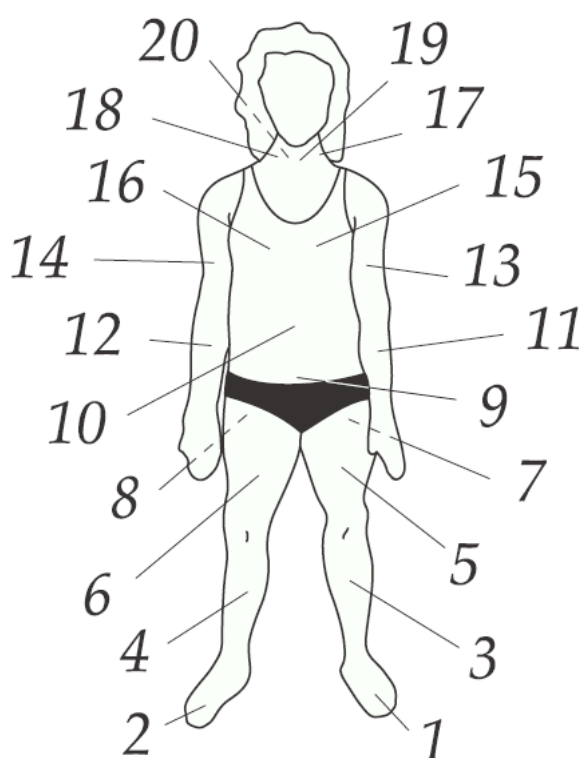
<sup>28</sup> Biceps Recharging

<sup>29</sup> Twenty-Part Body Recharging

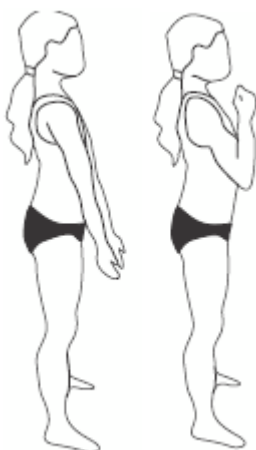
مرحله ۳) این بار تمرین را تکرار کنید و انقباض را در هر قسمت در یک سطح متوسط حفظ کنید، در حالی که به آرامی دم می‌کشید. وقتی تمام بدن منقبض شد، به طور مختصر و شدید آن را به لرزه درآورید.

مرحله ۴) سپس هر عضله را به طور جداگانه در ترتیب معکوس در حین بازدم آرام کنید. مرحله آرام کردن را با آوردن چانه به سمت سینه آغاز کنید تا تمام چهار قسمت گردن ریلکس شود.

مرحله ۵) با چانه‌ای که هنوز روی سینه است، یک دم عمیق دوتایی بکشید و به تدریج بدن را منقبض کرده و کل بدن را به لرزه درآورید، و سپس به تدریج با یک بازدم دوتایی آرام شوید.



## 21. وزنه برداری از جلو<sup>30</sup>

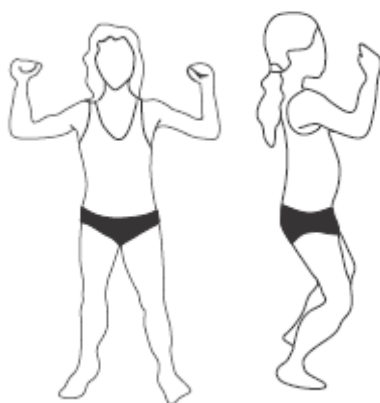


دستان را در کنار بدن قرارداده، با مشت‌های بسته در حالیکه کف دست‌ها رو به هم هستند بایستید. آرنج‌ها را خم کنید و دستان را بالا بیاورید، طوری که انگار وزنه‌هایی سنگین را بلند می‌کنید. مدت کوتاهی استراحت کنید. سپس دستان را با فشار به سمت پایین برگردانید. دوباره کمی استراحت کنید و این حرکت را تکرار کنید.

این تمرین را سه بار انجام دهید.

اختیاری: هنگام بالا بردن دستان، از دم دوتایی و وقتی که آن‌ها را به پایین فشار می‌دهید، از بازدم دوتایی استفاده کنید.

## 22. تنفس دوتایی (با تماس آرنج‌ها)<sup>31</sup>



در این تمرین، بازوهایتان را به صورت قائمه به سمت کناره‌ها خم کنید و با یک بازدم دوتایی آرنج‌ها و مشت‌هایتان را در جلوی بدن به هم نزدیک کرده و به سمت جلو بگیرید. مانند تمرین شماره ۱، با یک دم دوتایی و در یک حرکت منقبض شوید، سپس با یک بازدم دوتایی و در یک حرکت آرام شوید. در این مرحله، مشت‌های خود را بسته نگه دارید، آرنج‌ها را خم کنید و بازوها را در حالت افقی حفظ کنید.

این تمرین را سه تا پنج بار تکرار کنید.

<sup>30</sup> Weight Lifting in Front

<sup>31</sup> Double Breathing (with elbows touching)

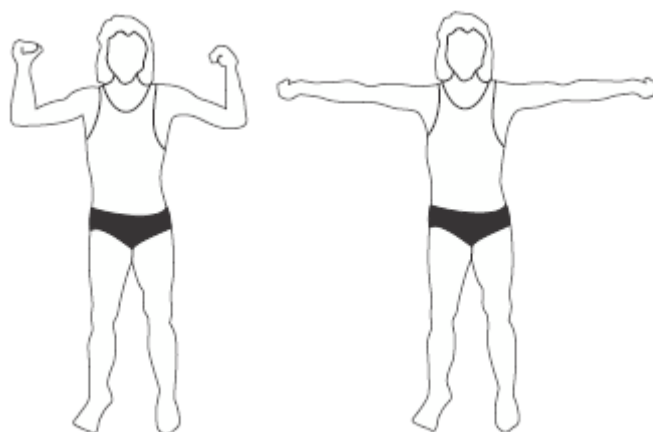
### 23. کشش وزنه از طرفین<sup>32</sup>

دست‌هایتان را در سطح شانه به سمت کناره‌ها باز کنید. مشت‌هایتان را گره کنید و به سمت بالا نگه دارید. با انقباض در دست‌ها، مشت‌ها را به سمت سر خود بکشید و سپس مدت کوتاهی استراحت کنید. حالا مشت‌ها را

با انقباض از سر دور کنید و دوباره کمی استراحت کنید.

این کار را سه بار تکرار کنید.

اختیاری: هنگام آوردن دست‌ها به سمت داخل، از دم دوتایی و هنگام بازکردن دست‌ها از بازدم دوتایی استفاده کنید.



### 24. چرخش بازو (در دایره‌های کوچک)<sup>33</sup>

در حالی که بازوهایتان را به طور مستقیم در سطح شانه‌ها به سمت کناره‌ها کشیده‌اید و دستانتان در حالت مشت و کف دست‌ها به سمت بالا است، بایستید. چندین بار بازوهایتان را در دایره‌های کوچک بچرخانید و به تدریج انقباض را افزایش دهید. مدت کوتاهی استراحت کنید و سپس این حرکت را در جهت مخالف تکرار کنید.



<sup>32</sup> Weight Pulling from the Side

<sup>33</sup> Arm Rotation (in small circles)

## 25. کشش وزنه از جلو<sup>34</sup>



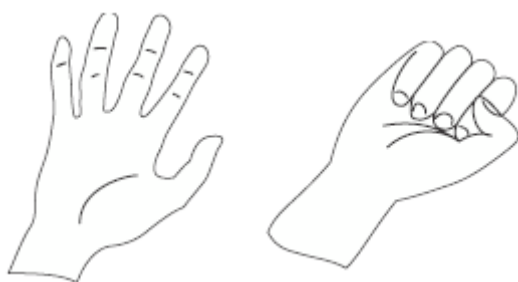
این تمرین را با قرار دادن پشت مشت‌هایتان نزدیک به پیشانی شروع کنید، به طوری که بازوهای‌تان موازی با زمین و آرنج‌ها خم باشند. حالا بازوهای‌تان را به طور مستقیم با انقباض به جلو بکشید، انگار که وزنه‌ها را به جلو فشار می‌دهید. کمی استراحت کنید و سپس دست‌هایتان را به سمت پیشانی‌تان بکشید، مثل اینکه وزنه‌ها را به سمت خود می‌کشید. دوباره استراحت کنید. این کار را سه بار در هر سمت انجام دهید.

اختیاری: در حین اینکه بازوها را به سمت خود می‌آورید، از دم دوتایی و وقتی آن‌ها را به جلو می‌برید، از بازدم دوتایی استفاده کنید.

## 26. شارژ کردن انگشتان<sup>35</sup>

دستان خود را در کنار بدن قرار دهید. دستان و انگشتان خود را چند بار با کمی فشار باز و بسته کنید: به سرعت مشت کنید و سپس مشت‌ها را به حالت باز برگردانید. این حرکت را با دستانی که در ارتفاع شانه در کنار بدن قرار دارند، دوباره انجام دهید.

سپس دست‌ها را در همین ارتفاع به جلو کشیده و تکرار کنید. در آخرین مرحله دست‌ها را به بالای سر برده و تمرین را تکرار کنید.



<sup>34</sup> Weight Pulling from the Front

<sup>35</sup> Finger Recharging

27. شارژ چهار قسمتی بازوها<sup>36</sup>

این تمرین را با قرار دادن بازوها در کنار بدن شروع کنید. سپس مشت‌های خود را به سطح سینه بیاورید. بازوها را منقبض کنید و در یک حرکت پیوسته، مشت‌ها را به سمت کنارها فشار دهید. بعد آن‌ها را به سمت سینه بکشید و بازوها را به جلو فشار دهید. سپس دوباره آن‌ها را به سینه برگردانید و در حالیکه بر روی نوک پاها بلند می‌شوید بازوها را بالای سر خود ببرید تا به حداکثر کشش برسید. در انتها، از نوک پاها پایین بیایید و بازوها را آرام کنید، ابتدا به سینه و سپس دست‌ها را به کنار بدن پایین بیاورید. در طول این حرکات، بازوها باید منقبض باشند، اما در نقاطی که کاملاً کشیده شده‌اند و زمانی که مشت‌ها به سینه می‌رسند، می‌توانند به طور موقتی آرام شوند.

در حین بازکردن بازوها از سینه به بیرون و به کنارها و بازگشت به سینه، نفس بکشید. هنگام حرکت به جلو و بازگشت به سینه، نفس خود را بیرون دهید. وقتی بازوها را بالای سر می‌کشید، از دم دوتایی استفاده کنید و در نهایت در حالی که آن‌ها را به سمت کمر آرام می‌کنید از بازدم دوتایی استفاده کنید.

این تمرین را سه بار تکرار کنید.

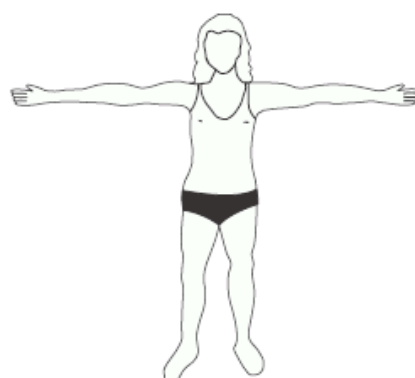
<sup>36</sup> Four Part Arm Recharging



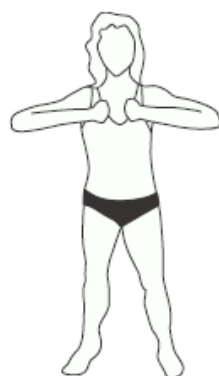
*step 1*



*step 2*



*step 3*



*step 4*



*step 5*



*step 6*



*step 7*



*step 8*

## 28. شارژ یکطرفه بازو<sup>37</sup>



دستها را در کنار بدن رها کنید. در حالیکه مشت خود را جمع کرده اید با یک دم دوتایی و در حین اینکه بازوی چپ خود را به صورت مستقیم کشیده اید، آن را به جلو و بالا به بالای سرتان ببرید (مثل اینکه وزنه‌ای را بلند می‌کنید). سپس با یک بازدم دوتایی بازو را به آرامی به کنار خود برگردانید. این حرکت را با بازوی راست نیز تکرار کنید.

این تمرین را به صورت متناوب با هر دو طرف سه بار انجام دهید.

اختیاری: می‌توانید در حین انجام این حرکت، بر روی انگشتان پا بلند شوید.

## 29. کشش به طرفین<sup>38</sup>



پاها را باز کرده و دست‌ها را در کنار بدنتان قرار دهید. با یک دم دوتایی بازوی چپ خود را منقبض کرده و مشت خود را به سمت کنار و نزدیک سرتان ببرید (انگار که وزنه‌ای را بلند می‌کنید)، بصورتی که بالاتنه‌تان را از کمر به سمت راست خم می‌کنید، بازوی خود را به جلو بچرخانید. سرتان را به سمت پایین نیندازید و آن را در کنار بازو نگه دارید. با یک بازدم دوتایی به حالت عادی بازگشته. آرام شوید.

این حرکت را با بازوی راست تکرار کنید و بدنتان را به سمت چپ خم کنید.

تمرین را سه بار برای هر طرف به نوبت انجام دهید.

<sup>37</sup> Single Arm Recharging

<sup>38</sup> Stretching Side to Side

### 30. راه رفتن درجا<sup>39</sup>



در محل با گام‌های بزرگ و اغراق‌آمیز راه بروید، زانوهای خود را تا جایی بالا ببرید که ران‌هایتان موازی با زمین شود و در حین راه رفتن، بازوی مخالف را نیز بالا بیاورید. سعی کنید تمرکز خود را بر روی جریان انرژی در بدن‌تان حفظ کنید؛ به یاد داشته باشید که در این تمرین، حرکت اهمیت کمتری دارد و مهم‌تر این است که از انرژی قسمت‌های مختلف بدن‌تان آگاه شوید و آن انرژی را به قسمت‌هایی که در حال حرکت هستند، ارسال کنید.

این تمرین را ۲۵ تا ۵۰ بار تکرار کنید.

### 31. دویدن درجا



با انرژی و با گام‌های پرشور درجا بدوید و زانوهای خود را به سمت بالا بیاورید. اگر امکان‌ش هست، پاشنه‌های پا را به سمت نشیمنگاه بزنید. دست‌ها را بی‌حرکت نگه دارید و آرنج‌های خمیده‌تان را در طول تمرین ثابت نگه دارید.

این تمرین را ۲۵ تا ۵۰ بار تکرار کنید.

<sup>39</sup> Walking in Place

### 32. شمشیر بازی<sup>40</sup>

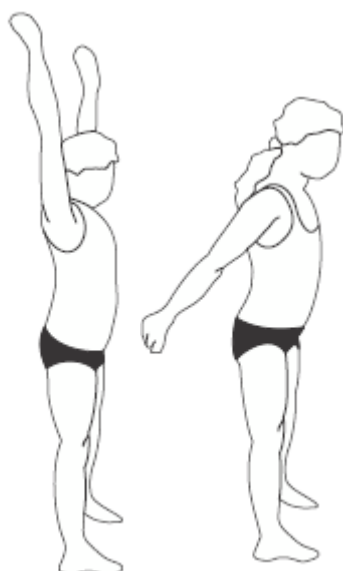


حرکت را با قرار دادن هر دو مشت روی سینه‌تان آغاز کنید. پای چپ‌تان را به جلو بگذارید و با یک دم دوتایی بازوی راست‌تان را به جلو هل دهید، در این حین تمام سمت راست بدن‌تان را سفت کنید (مثل اینکه درب سنگینی را می‌بندید). هنگام انجام حرکت، به جلو خم نشوید و بر روی مرکز بدن‌تان تمرکز کنید. پاشنه پای عقب را در حین اینکه به جلو حرکت می‌کنید روی زمین نگه دارید. سپس با یک بازدم دوتایی به حالت اولیه برگردید و استراحت کنید. این حرکت را در سمت دیگر نیز تکرار کنید.



این تمرین را برای هر سمت سه بار انجام دهید و به صورت متناوب تغییر دهید. (یادتان باشد که هربار بازو و پای مخالف درگیر می‌شوند).

### 33. چرخش بازوها (در دایره‌های بزرگ)<sup>41</sup>



انگشتان را مشت کرده و در حالیکه هر دو بازوی خود را منقبض کرده اید با یک دم دوتایی آنها را به سمت پشت و بالای سر در دایره‌های بزرگ حرکت دهید. سپس با یک بازدم دوتایی بازوها را به سمت جلو و پایین رها کنید. این حرکت را سه بار تکرار کنید. سپس جهت حرکت را عوض کنید، با یک دم دوتایی بازوهای منقبض شده خود را به سمت جلو و بالا حرکت دهید، و با یک بازدم دوتایی آنها را به سمت پشت و پایین رها کنید. این تمرین را سه بار تکرار کنید.

<sup>40</sup> Fencing

<sup>41</sup> Arm Rotation (in large circles)

### 34. تمرین شکم<sup>42</sup> (شارژ عضلات شکم)



به طور کامل بازدم کنید. کمی به جلو خم شوید، پاشنه‌های دستانتان را روی بالای ران‌هایتان قرار دهید. بدون اینکه نفس بکشید، شکم خود را به شدت به داخل و سمت ستون فقرات بکشید و نگه دارید. وقتی احساس کردید نیاز به استراحت دارید، آرام شوید، راست بایستید و نفس بکشید.

در تکرار این حرکت شکم را به داخل بکشید و سپس به بیرون فشار دهید، به شدت و به صورت ریتمیک برای چند بار در حالی که نفس خود را نگه داشته‌اید این حرکت را انجام دهید. یک بار دیگر این کار را تکرار کنید.

به عنوان یک گزینه می‌توانید عضلات شکم را بصورت چرخشی منقبض کنید. (این تمرین بسیار خوبی برای تحریک هضم و ارگان‌های داخلی بدن است).



### 35. تنفس دوتایی (با تماس کف دست‌ها)

تمرین شماره یک را دوباره انجام دهید



### 36. شارژ کردن عضلات ساق پا

تمرین شماره دو را دوباره انجام دهید



### 37. چرخش مچ پا

تمرین شماره سه را دوباره انجام دهید

<sup>42</sup> Stomach Exercise

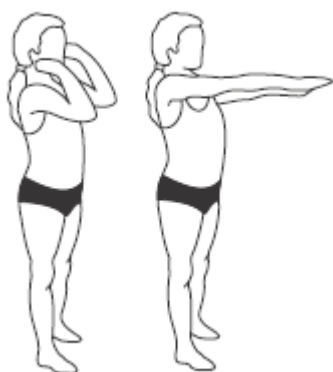
### 38. چرخش پا (شارژ کردن مفصل لگن)<sup>43</sup>



روی پای راست خود بایستید و پای چپ خود را که کاملاً راست کرده‌اید، در دایره‌های بزرگ بچرخانید (به‌طوری‌که پای چپ شما کمی از زمین فاصله داشته باشد). سپس جهت چرخش را تغییر دهید و در سمت مخالف بچرخانید. حالا پای خود را عوض کرده و این حرکت را دوباره انجام دهید. تمرکز خود را روی انتقال انرژی به مفصل لگن‌تان بگذارید، چرا که این تمرین به‌طور خاص به این موضوع کمک می‌کند.

هر پا را سه بار در هر سمت بچرخانید.

### 39. تنفس دوتایی (بدون انقباض)<sup>44</sup>



دستان خود را به آرامی مشت کنید. با آرنج‌های خمیده دستان خود را به سمت قفسه سینه و ناحیه شانه‌ها بکشید. چشمانتان را ببندید و بر روی نقطه‌ای بین ابروها تمرکز کنید. به آرامی بازدم دوتایی کنید و دستان و بازوهایتان را به جلو دراز می‌کنید، آن‌ها را در همان حالت نگه دارید. از وقفه‌ای که بین نفس‌ها ایجاد می‌شود، لذت ببرید. سپس به آرامی دم دوتایی کنید و دستانتان را به سمت قفسه سینه‌تان برگردانید. از آن وقفه هم لذت ببرید. در طول این تمرین، بازوهایتان را منقبض نکنید. آرامش، صلح و انرژی را احساس کنید.

این تمرین را ۶ تا ۱۰ بار تکرار کنید.

<sup>43</sup> Leg Rotation (hip recharging)

<sup>44</sup> Double Breathing (without tension)

نقل قول‌هایی درباره تمرینات انرژی‌بخش

از درس‌های یوگودا - توسط پارامهانسایوگاناندا

حق نشر ۱۹۲۴

"یوگودا<sup>45</sup> [انرژی‌بخشی]" به ما می‌آموزد که چگونه هر سلول بدن را با یک حلقه از انرژی حیاتی الکتریکی فوق‌العاده شارژ شده احاطه کنیم و بدین ترتیب از فساد ناشی از حمله باکتری‌ها مصون بمانیم. این روش نه تنها عضلات، بلکه تمام بافت‌های بدن، استخوان‌ها، مغز استخوان، مغز و سلول‌ها را در سلامت کامل نگه می‌دارد."

"یوگودا باعث رشد تمام سلول‌ها و بافت‌ها می‌شود. این روش به ما می‌آموزد که چگونه با افزایش قدرت اراده، باتری بدن را با جریان زندگی تازه شارژ کنیم. این روش‌ها به تقویت و شارژ عضلات کمک می‌کند، نه تنها به صورت جمعی، بلکه به صورت فردی، با نیروی حیات. این روش بین کارکرد ارادی عضلات و فرآیندهای غیرارادی تعادل برقرار می‌کند. و این تعادل سلامت و قدرت شگفت‌انگیزی را به ارمغان می‌آورد."

یوگودا باعث احیای سلول‌های بافت مرده و فرسوده می‌شود و میلیاردها سلول جدید و تازه را از طریق تمرین صحیح اراده شکل می‌دهد. در این میان، بافت‌های مختلف مانند استخوانی، عضلانی، پیوندی و عصبی به طور متناسب تشکیل می‌شوند و ذهن نیز تقویت می‌شود. همچنین، فرآیندهایی مانند گردش خون، تنفس، هضم و سایر فعالیت‌های غیرارادی بدن هماهنگ و تقویت می‌شوند و ذهن شفاف‌تر می‌شود.

<sup>45</sup> Yogoda