

به نام هستی بخش

خودت را شارز کن

تکنیک‌هایی ساده برای تجدید قوا
و حفظ شادابی

[سندی تای کیوکن شیمو]

منیره دشتی


بهار سبزا

۵۶	خوابی راحت
۵۸	یک سوپ انرژی زا
۶۱	مرتب کردن اشیاء
۶۳	پاکسازی پوست
۶۶	تمرین رها کردن
۶۹	یک نوشیدنی زنجبیلی
۷۱	تکنیک ماهی گرفتن
۷۳	مراقبه
۷۶	جلوگیری از خشک شدن لبها
۷۸	تکنیک تنفس ماه
۸۰	چای سبز
۸۲	تکنیک ویکی
۸۴	رنگ ها و تاثیرات روانی آنها
۸۸	تکنیک تنفس سم زدا
۹۰	مراقبت از موها
۹۲	ماساژ ستون فقرات
۹۴	شستشوی دهان
۹۷	یک نوشیدنی انرژی زا
۹۹	تمرینی برای آرامش ذهن
۱۰۱	تکنیک گردش با کائنات
۱۰۳	یک نان انرژی زا
۱۰۶	تمرین افزایش آگاهی
۱۰۹	تکنیک پادوچرخه
۱۱۱	سخن آخر

فهرست

۱۳	تکنیک غرش شیر
۱۵	تکنیک تنفس خورشیدی
۱۷	یک موسلی انرژی زا
۲۰	تکنیک تکان دادن پاها
۲۲	ماسکی برای صورت
۲۵	افزایش حس رضایت
۲۸	تکنیک ویپاریتاکارانی
۳۰	قلبی گشاده
۳۳	یک نوشیدنی موثر
۳۶	حمام خردل
۳۸	دمنوشی برای آرامش اعصاب
۴۱	یک میان وعده انرژی بخش
۴۳	تکنیک سوزاندن
۴۶	روغن انرژی زا
۴۹	درخشندگی چشمها
۵۱	شیر چاشنی دار
۵۳	تکنیک تنفس شکمی

انرژی

محرکی است که به تو امکان نفس کشیدن، احساس کردن و انجام

دادن، می دهد

جایی که انرژی جریان دارد، زندگی هست

جایی که جریان انرژی متوقف می شود، مرگ غالب می شود

زندگی یعنی جریان انرژی

انرژی تو را با دنیا پیوند می دهد

آزادی بی پایانی است در تجربه بودن

زندگی کن! چون تو انرژی هستی!

امیدوارم این کتاب به شما نیرو، شادی و انرژی زندگی هدیه دهد که پیش شرط ضروری آن، هنر برطرف کردن انسدادهای جسمی و روحی است. رها کردن، بخشیدن، شاد بودن، گشاده بودن و خود را تسلیم زندگی کردن توانایی های مهمی در مدیریت انرژی است.

با اطمینان و اعتماد کامل حرکت کنید. شما تمام آنچه را که برای سفر زندگی بدان نیازمندید، در خود دارید. دگرگونی زمان را بشناسید و با تغییرات در صلح و آشتی باشید. قلب و ذهن خود را آماده هر موضوع غیرمنتظره ای کرده و قدرت نهان خود را کشف کنید. در رودخانه زندگی روان باشید، سرچشمه انرژی شما هستید!

دوستدار شما
سندی تای کیوکن شیمو

مقدمه

در زندگی روزمره، افراد به عناوین گوناگون تحت فشار هستند. فشار کار، رقابت، فشار زندگی که روز به روز هم رو به فزونی است. این فشارها سبب ایجاد فشاری متقابل می شوند. سنگینی بار آنها، انرژی و توان ما را می گیرند و حتی می توانند باعث رکود و افسردگی شوند. تداوم انسدادها همواره باعث ایجاد بیماری های جسمی و روحی می شوند. کشش در شانه و گردن، سردرد، مشکلات گوارشی، اختلال در خواب، تحریکات پوستی، عدم خونسردی، عصبیت، نگرانی، ترس و دستپاچگی نشانه های بی صدا اما آشکاری هستند که نشان می دهند، انرژی هایمان روان نیستند و در عدم تعادل هستیم. توصیه می شود، دریافت و دادن انرژی به شکلی سنجیده باشد و یک مدیریت شخصی کارآمد انجام گیرد. به این ترتیب در بلندمدت یک توازن فیزیکی و روانی تضمین شده ایجاد می شود و جلوی دل زدگی شدید از کار و زندگی، افسردگی و یا بیماری های جدی جسمی گرفته می شود. در این ارتباط تنها با توجه هم اندازه به زندگی شغلی و زندگی شخصی، تعادل در زندگی و