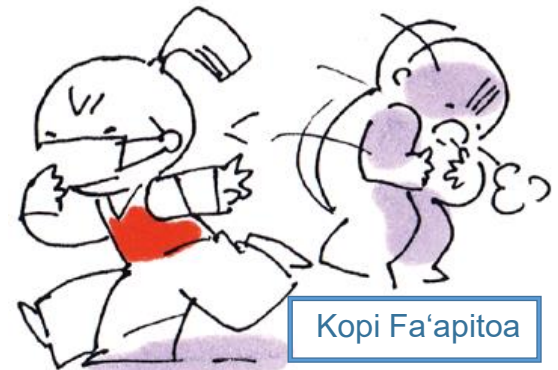
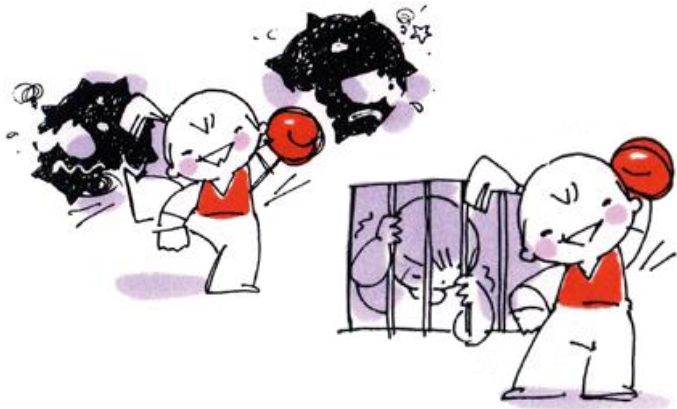




O se Tusi Lesona mo Puipuiga o Faama'i ma le Puipuiga o le Soifua Maloloina

Fuafuaga puipuia mo le soifua maloloina ma le soifua manuia

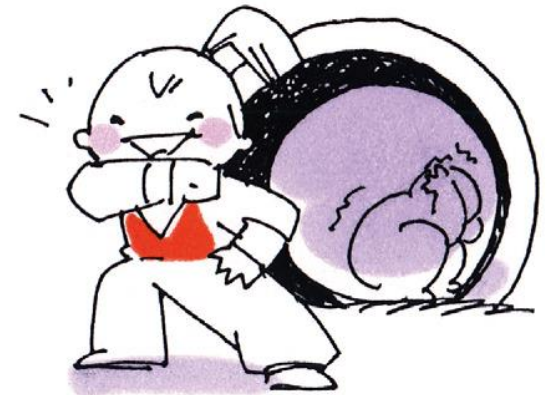


Kopi Fa'apitoa



Le Fa'auigaina o le Soifua Maloloina Moni

O le fa'auigaina o le soifua maloloina e le Soifua Maloloina a le Lalolagi (WHO) o se "tulaga o le atoatoa o le tino, mafaufau ma agafesootai soifua maloloina ae le na o le leai o ni fa'ama'i po'o ni vaivaiga." Na'o le maloloina o se afio'aga atoa e mafai ai ona maloloina le tagata ta'ito'atasi. Sui pe a maloloina uma tagata ta'itasi, e mafai e le afio'aga ona tumau i le soifua maloloina.





Fuafuaga puipuia mo le soifua maloloina ma le soifua manuia

O le auala e sili ona lelei mo le tausiga o le soifua maloloina o le tausia o le soifua maloloina i totonu o le siosiomaga totonu ma fafo atu siosiomaga. O le siosiomaga i totonu e faatatau i o tatou tino ma mafaufau O le faaleleia o le puipuiga ma le faalauiloaina o le paleni o le tino ma le mafaufau o auala taua ia e puipuia ai fa'ama'i.

So'o se sela i le tino o lo'o i ai le agava'a e puipuia ai o ia lava, peita'i, a o se vaega o le tino e vaivai, e mafai ona papala toto i totonu o le tino. tino ma le malosi lelei, ona toe fa'afouina lea o sela lelei ma ave'ese sela leaga. O le mea lea, e te le mama'i ai



Fa'aleleia le Immune System = Puipuia lelei Faama'i

Aloese mai Mea e Tolu e Tumau ai le Soifua Maloloina

Fa'amanatu soo ia te oe lava e 'alo'ese mai le "tolu mea" o le tumau ai i le mafaufau maloloina e taua tele mo le puipuia o fa'ama'i pipisi.

1. Aua le ita.

2. Le fa'anoanoa.

3. Aua le popole.



2

Le fa'anoanoa.

A e sauni lelei mo mea uma, o le a e le popole.



1 Aua le ita.

Tino ma le mafaufau e mafai ona paleni



3

Aua le popole.

A e malamalama i le tulaga, oe le a le popole.



Mulimuli i le Lima Mea e Tumau Soifua Maloloina

Fai "mea e lima" i aso uma, fausia se fa'avae mo oe lava, ma alo ese mai le fa'amata'u o fa'ama'i masani.

1. Fufulu masani ou lima.

2. Inu nisi vai mafanafana.

3. Faamalositino atili.

4. Fiafia.

5. Ia fa'aeteete.



1

Fufulu masani ou lima
e taofi le fa'asalalauina o
fa'ama'i.

2



Inu nisi vai mafanafana
e ave'ese ai fa'ate'ona
mai le tino.



3

Faamalositino atili
ia fa'aleleia lou metabolism ma maua
lau inumaga o le susulu o le la e
fa'amalosia ai lou tino puipuia.



4

Fiafia
e fa'amalosia ai lou tino
puipuia.

5



Ia fa'aeteete.
Fa'alogo toto'a i le ala o
fa'ama'i pipisi ma puipuia.

Fufulu masani ou Lima i Puipuia le Avea o Faama'i

Ole tele o siama ua iloa e masani ona feavea'i e ala ile sua ole tino o le tagata onosai (phlegm, faua, isu o le isu, loimata, sua suavai, toto, mimi, nofoa), utia o siolo (namu, fulufulu po'o isi iniseti), po'o excreta o isumu. O le fufuluina o ou lima e fesoasoani e ave'ese mai ai pathogens mai ou lima O se auala lelei tele lea e puipuia ai le papala mai lou ulu, isu ma le gutu.

- ◎ Fufulu ou lima ae e te le'i tago i se mea pe a sau i le fale.
- ◎ Fufulu ou lima ae e te le'i pa'i i ou mata po'o isi, isu ma gutu.
- ◎ Fufulu ou lima ae e te le'i 'ai pe saunia ni mea'ai.
- ◎ A mae'a sau i le fale, fufulu ou lima ao le'i tago i se mea.
- ◎ A mae'a ona pa'i atu i nofoaga faitele, e pei o uulima, 'au o faitoto'a, fa'amau o le lifi, ma telefoni a le lautele, e tatau ona e fufulu muamua ou lima pe a e toe fo'i mai i le taimi atofaina.





Fausia se Siosiomaga Fiafia faaleleia le faiga puipuia

Tumau le fiafia, fai upu lelei, fa'afaillele se loto agalelei, ma le faia o galuega lelei e mafai ona fesoasoani fa'amalosia lou immune system ma puipuia oe lava mai fa'ama'i.

O se siosiomaga fiafia mafai ai lou tino e:

- ⦿ Fa'amalolo maso ma ponaivi.
- ⦿ tumau i le toto maualuga, tata le fatu, ma lelei metabolism.
- ⦿ tausi se foliga maloloina.
- ⦿ fa'amalosia lou tino puipuia.

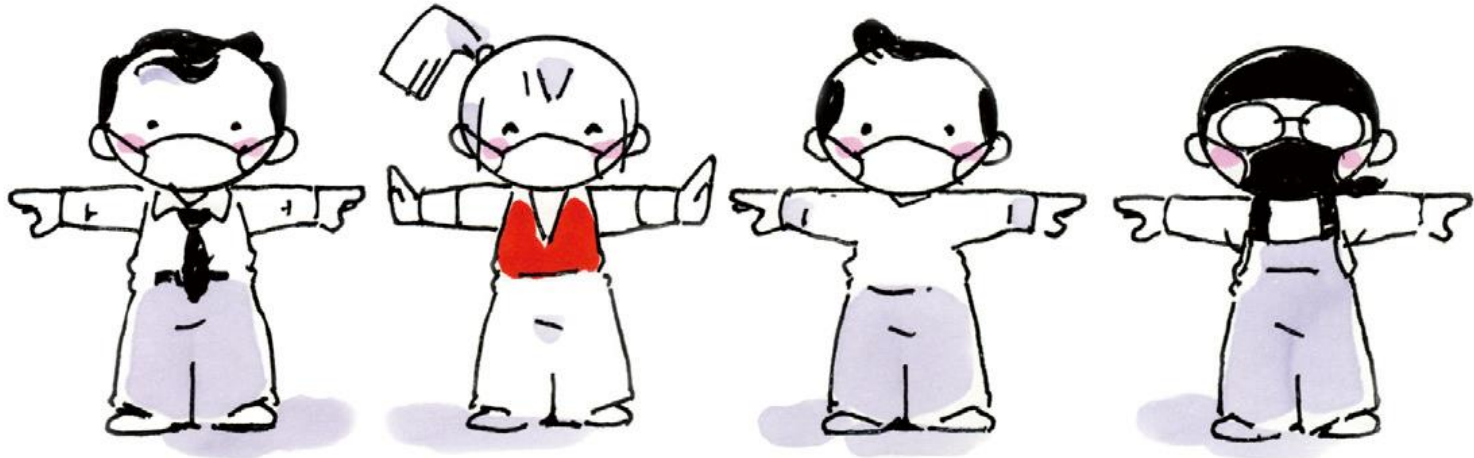
Aua le ita Tausi Lou Tino

O le ita e a'afia ai oe ma isi i le tino ma le mafaufau. Manatua aua ne'i e ita. E aoga tele lea ia te oe ma isi.



Taua o auala puipuia

Taofi le va i le va o tagata, fufulu masani ou lima, ma aua le pa'i i le gutu, mata ma isu i ou lima e faamalosia ai lou gafatia gafatia.



Afai e te fa'aeteete, e te le popole, ma e te le fefe pe a e malamalama.

Faatasi ai ma le vavalalata fesootaiga i le va o tagata ma le atinae o femalagaaiga faavaomalo, o le salalau o pathogens o le a matua mamao lava. Va'ai pea pe i ai se ituaiga fou o fa'ama'i pipisi, tausolomua ia malamalama i metotia o le puipuia o siama, mitiia o fa'amatalaga sa'o e uiga i le puipuia mai fa'ama'i, ma ia mataala, ina ne'i e lagona le fefe ona o tala po'o tala pepelo fa'asese.

O le to'afilemu o le mafaufau e mafai ona fa'aititia ai le popole fua. O le popole, fefe, ma le omiga e leai se aoga. Latou te gaosia nisi mea oona i le tino o le tasi ma fa'avaivaia ai le malosi o le tino.

O le mea lea, ia tumau le saogalemu, o le fa'amalieina ma mausali fatu o le ki. Faatasi ai ma lenei i le mafaufau, mea uma o le a liliu lelei.



Lisi Siaki o le Soifua Maloloina

Ia e tausi ma le fa'aeteete oe. Fa'amanatu ia oe lava e fa'atino ia fautuaga nei i aso uma.

Mea'ai:

- Inu tele vai mafanafana ma afu tele e ave'ese ai mea o'ona mai lou tino.
- Fufulu le gutu i vai masima.
- Taumafa paleni mea'ai i le 'ai o fuala'au ma fuala'au.
- Taumafa soo i le fale ma tausi mama au ipu o le umukuka.

Lavalava:

- O lavalava e masani ona suia ma fufuluina, ma lavalava o oe lava tagata e tatau ona fufulu ese mai isi lavalava.
- Tauave lou solosolo po'o ni foliga solo.

nofoaga e nonofo ai:

- Fa'atumauina le fa'alelei o le ea i totonu o fale.
- Tausia le tumama i le siosiomaga.
- Ia lava lau moe.



Felauaiga:

- Fa'aititia le alu i nofoaga tumutumu, tapunia ma le fa'aaogaina.
- Aloese mai le asiasi i tagata mama'i se'i vagana ua tatau ai.
- Taofi se mamao talafeagai a o e talanoa ma isi.

A e ulufale ma ulufafo mai nofoaga tumutumu, pe alu i femalagaa'iga lautele, fa'amolemole fai se ufimata.

Soifua maloloina:

- Fa'aeteete pe o e maua i le fiva po'o le malulu, ave lou vela o le tino i le taimi nei, afai e i ai se fa'aletonu, saili se foma'i i se taimi vave e mafai ai.
- Fa'alogo toto'a i fa'amatalaga lata mai e puipuia ai fa'ama'i ma mitiia le sa'o o togafitiga fa'afoma'i.
- Fa'aaoga le telefoni, vitio po'o polokalama faakomepiuta e faafeiloaia ai aiga ma uo, fetufaa'i atu le mataupu sa'o o le puipuia mai faama'i, ma avatu ia i latou le filemu o le mafaufau.

Gaoioiga:

- Fa'amalositino talafeagai ma malologa.
- Tumau i le la mo le 5 i le 7 minute i le aso.
- Usu pese manaia ma tumau i le fiafia.





Fesoasoani le Tasi i le Isi Tumau Saogalelei ma maloloina

Tatou te auai i le tasi aiga tele. So'o se tagata soifua maloloina e feso'ota'i. O lo tatou saogalemu fa'amoemoe ia oe ma a'u.

I se fa'aopopoga i le puipuia o oe lava i fa'ama'i, e tatau ona sili atu le puipuia o fa'ama'i i le lalolagi aoao, se'i vagana ua fa'aleleia le puipuiga o le vaega, ona mafai loa lea ona taofia le afaina o meaola. O i latou uma e i ai le lelei o le fatu, tautala i upu lelei, ma faia galuega lelei, ma fa'atinoina autu o le puipuia i aso uma fa'afitauli ma le soifua maloloina, o le a mafai ona tausia se soifua maloloina tulaga o le tino ma le mafaufau paleni.



太極門
TAI JI MEN

Tai Ji Men Qigong Academy

TEL: 1-909-468-1362

1-408-283-0128

<http://www.taijimen.org>

E-mail: tjm@taijimen.org

© 2020 TAI JI MEN

