



Buug loogu talagalay Kahortagga Cudurrada iyo Ilaalinta Caafimaadka

Tallaabooyinka Kahortagga Caafimaadka iyo ladnaanta

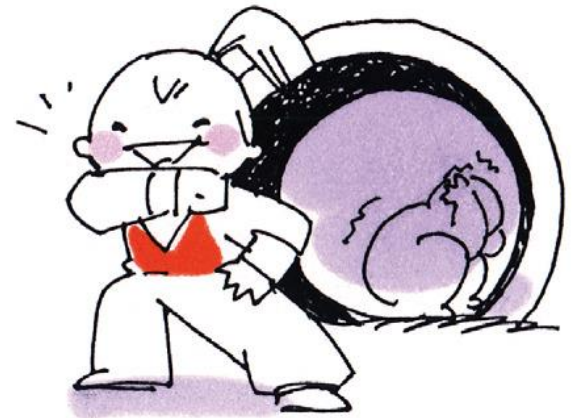


Nuqul Complimentary



Qeexitaanka Caafimaadka Dhabta ah

Qeexitaanka caafimaadka ee Hay'adda Caafimaadka Adduunka (WHO) waa "xaalad fayo qab dhammeystiran oo jireed, maskaxeed iyo bulsheed oo kaliya maahan maqnaanshaha cudur ama jirro." Kaliya marka bulsho dhan ay caafimaad qabto ayaa caafimaadka shaqsigiisa xubnuhu waa in la ilaaliyaa Kaliya markii qof kasta oo xubin ka mid ahi caafimaad qabo, ayay bulshadu caafimaad ahaan u wada ahaan kartaa guud ahaan.





Tallaabooyinka Kahortagga Caafimaadka iyo ladnaanta

Habka ugu wanaagsan ee daryeelka caafimaad waa in lagu ilaaliyo caafimaadka deegaanka gudaha iyo deegaanka dibadiisa. “Deegaanka gudaha” waxaa loola jeedaa jirkeena iyo maskaxdeena Kor u qaadida habka difaaca jirka iyo ilaalinta isku dheelitirka jirka iyo maskaxda ayaa muhiim u ah kahortaga cudurada faafa.

Unug kasta oo jirka ka mid ah wuxuu awood u leeyahay inuu isdifaaco, hase yeeshe, markii qayb ka mid ah jirka oo daciif ah, jeermisyadu waxay geli karaan jirka. Haddii qofku inta badan dareemo inuu dhammaystiray xagga gudaha, wuxuu ka fikiraa fikrado wanaagsan, wuuna sii buuxiyaa jirka tamarta wanaagsan, ka dibna unugyada wanaagsan waa la cusboonaysiin doonaa kuwa xunna waa laga tirtiri doonaa, sidaa darteed si fudud uma bukooti doontid.



Hagaajinta difaaca jirka = ka hortagga cudurrada faafa

Ka Fogoow Saddexda Waxyaabo si aad Caafimaad u ahaato

Had iyo jeer is xusuusi naftaada si aad uga fogaato "saddexda shay" maadaama maskax ahaan aad caafimaad qabtid ay muhiim u tahay ka hortagga cudurrada faafa.

1. Ha xanaaqin.

2. Ha welwelin.

3. Ma nixin.

1 Ha xanaaqin.

Markaad niyadda ku jirto, waxaad ilaalin kartaa isku dheelitirka jirka iyo maskaxda.



2

Ha welwelin.

Markaad si fiican wax ugu diyaarsato wax kasta, ma walwalsan doontid.



3

Ma nixin.

Ogow macluumaadka saxda ah mana noqon doontid mid walwal qaba.



Raac shanta shay si aad caafimaad u ahaato

Raac "shanta shay" si aad u dhisto aasaas adag oo nolol caafimaad leh oo aad naftaada uga ilaaliso halista cudurada..

1. Si joogto ah u dhaq gacmahaaga.

2. Cab biyo diiran oo badan.

3. jimicsi dheeraad ah.

4. faraxsanow.

5. Ka taxaddar.



1

Si joogto ah u dhaq gacmahaaga si loo joojiyo gudbinta cudurada.

2



3

Jimicsi dheeraad ah

Sare u qaad dheef-shiid kiimikaadka, hel qorrax badan si aad u xoojiso iska caabinta.



4

Faraxsanow

Joogtee xaaladda ugu fiican ee xasaanadda.

5



Ka taxaddar. iiro gaar ah u yeelo dariiqa cudurka faafa iyo taxaddarrada.

Ku Dhaq gacmahaaga si joogta ah Kahortaga Gudbinta Cudurada

Qaar badan oo ka mid ah fayrasyada la yaqaan ayaa ugu horreyn lagu kala qaadaa dheecaannada jirka ee bukaanka (xaakada, candhuufta, xabka sanko, ilmada, shahwada, dhiigga, kaadida, saxarada), qaniinyada vector-ka (kaneecada, boodada ama cayayaanka kale), ama saxarada jirka. Maydhista gacmahaaga had iyo jeer waxay kaa caawineysaa ka qaadista cudurada gacmahaaga Tani waa hab wax ku ool ah oo looga hortago cudur-sidayaasha inay galaan indhahaaga, sanko iyo afka.

- ◎ Dhaq gacmahaaga ka hor intaadan taaban wax ka dib markaad guriga timaado.
- ◎ Dhaq gacmahaaga ka hor intaadan taaban indhahaaga ama dadka kale, sanko ama afka.
- ◎ Dhaq gacmahaaga kahor cunista ama diyaarinta cuntada.
- ◎ Ka dib markaad guriga timaaddo, gacmahaaga dhaq intaadan wax taaban.
- ◎ Ka dib markaad taabato xarumaha dadweynaha ee banaanka, sida gacan-qabashada, gacmaha albaabbada, badhamada wiishka, iyo taleefannada dadweynaha, waa inaad marka hore gacmaha iska dhaqdaa markaad ku soo noqoto meeshii loogu talagalay.





Abuur Jawiga Farxadda leh iyo Kobcinta xasaanaddaada

Farxad ahaanshaha, hadalka wanaagsan, inaad kobciso qalbi naxariis leh, iyo sameynta ficillo wanaagsan waxay gacan ka geysan kartaa kor u qaadista habka difaaca jirka iyo kahortagga cudurrada.

Jawiga farxadda leh ayaa jirkaaga sameyn kara:

- ⦿ dabci muruqyada.
- ⦿ joogteeyo cadaadiska dhiigga ee caadiga ah, garaaca wadnaha, iyo dheef-shiid kiimikaad wanaagsan.
- ⦿ hayso midab caafimaad qaba.
- ⦿ kor u qaadida nidaamkaaga difaaca jirka.

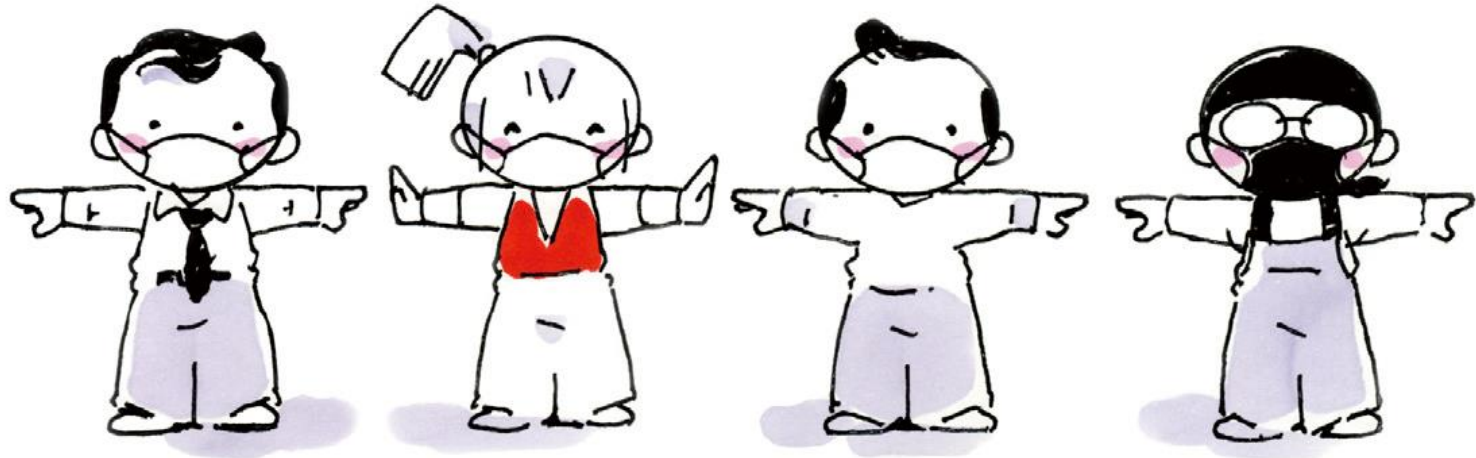
Xakamee Caradaada iyo daryeel Jirkaaga

Inaad xanaaqdo waxay lamid tahay abuurista wasakheynta heerka sare, wasakheynta nafsadaada iyo kuwa kaleba, natiijaduna waxay dhaawaceysaa jirka, dhaawaceysaa qalbiga, iyo xitaa xanuun badan. Marka fadlan is xasuusi naftaada si aad u yareyso tirada xanaaqa. Dano gaar ah oo faa iido u leh dadka kale.



Muhiimadda tallaabooyinka ka hortagga ah

Joogtee kala fogaanshaha bulshada, gacmahaaga si joogto ah u dhaq, oo ha ku taaban afkaaga, indhahaaga iyo sankaaaga gacmahaaga si aad u xoojiso awoodda sanbabada.



Ka taxaddar oo ha ka welwelin.

Fahmaan Xaaladda oo Ha Walwalin.

Cudurrada waxaa si fudud loogu kala qaadi karaa xiriirka qof-ka-qof ee dhow iyo gaadiidka caalamiga ah Helitaanka macluumaad sax ah oo waxtar leh oo ku saabsan ka hortagga cudurrada ayaa kaa caawin kara inaad feejignaato oo aad ka hortagto walaaca ay keeneen xanta.

Xaaladda deggenaanshaha maskaxda ahi waxay yareyn kartaa welwelka aan loo baahnayn. Werwerka, cabsida, iyo cadaadiska waxba ma caawiyaan. Waxay soo saaraan sun badan oo jirka ku jirta waxayna daciifiyaan habka difaaca jirka.

Sidaa darteed, in la ilaaliyo nabadgelyada, qalbi dabacsan oo xasiloon ayaa fure ah. Iyada oo tan maskaxda lagu hayo, wax walba waxay isu beddeli doonaan si wanaagsan.



Liiska Hubinta Ilaalinta Caafimaadka

Isticmaal habab sax ah si aad u daryeesho nolol maalmeedkaaga oo aad xusuusiso naftaada inaad sameyso maalin kasta.

Cuntada:

- Cab biyo diiran oo badan dhidid badan si aad sunta uga saarto jirkaaga.
- Gargle biyo cusbo leh.
- Hayso cunto isku dheellitiran adiga oo cunaya khudradda iyo miraha badan.
- Guriga wax ku cun oo nadiif nadaafadda maacuunta.

Dharka:

- Dharka badanaa waa la beddelaa oo la dhaqaa, dharka shakhsiyadeedna waa in lagu dhaqaa si ka duwan dharka kale.
- Soo qaado maro-gacmeed kuu gaar ah iyo warqadda musqusha.

Guryeynta:

- Ku hay hawo fiican dhismooyinka gudahooda.
- Joogtee nadaafadda deegaanka.
- Seexo hurdo kugu filan.



Gaadiidka:

- Ka fogow booqashada meelaha hawo-xumida leh iyo meelaha dadku ku badan yahay.
- Ka fogow booqashada bukaanka haddii aysan lagama maarmaan ahayn.
- Ka fogow masaafada intaad dadka kale la hadlayso.
Haddii aad gasho ama ka baxdo meelaha dadku ku badan yahay, ama aad raacdo gaadiidka dadweynaha, fadlan xiro maaskaro.

Caafimaadka:

- Fiiro gaar ah u yeelo haddii aad qandho leedahay ama qarqaryo iyo qandho qabow, isla markiiba qaado heerkulka jidhkaaga. Haddii ay jiraan wax aan caadi ahayn, u raadi daryeel caafimaad sida ugu dhakhsaha bada.
- Fiiro gaar ah u yeelo macluumaadka kahortaga cudur faafa oo dhuuqo hababka daryeelka caafimaad ee saxda ah.
- U adeegso taleefanka, fiidiyowga, ama softiweerka bulshada si aad u salaamto qaraabada iyo asxaabta, aad ula wadaagto fikradda saxda ah ee kahortagga cudurrada, oo aad uhesho nabada maskaxda.

Waxqabadka:

- Jimicsi samee oo naso si habboon.
- Qorraxda joog 5 ilaa 7 daqiiqo maalintii.
- Ku hees heeso wacan oo faraxsan.

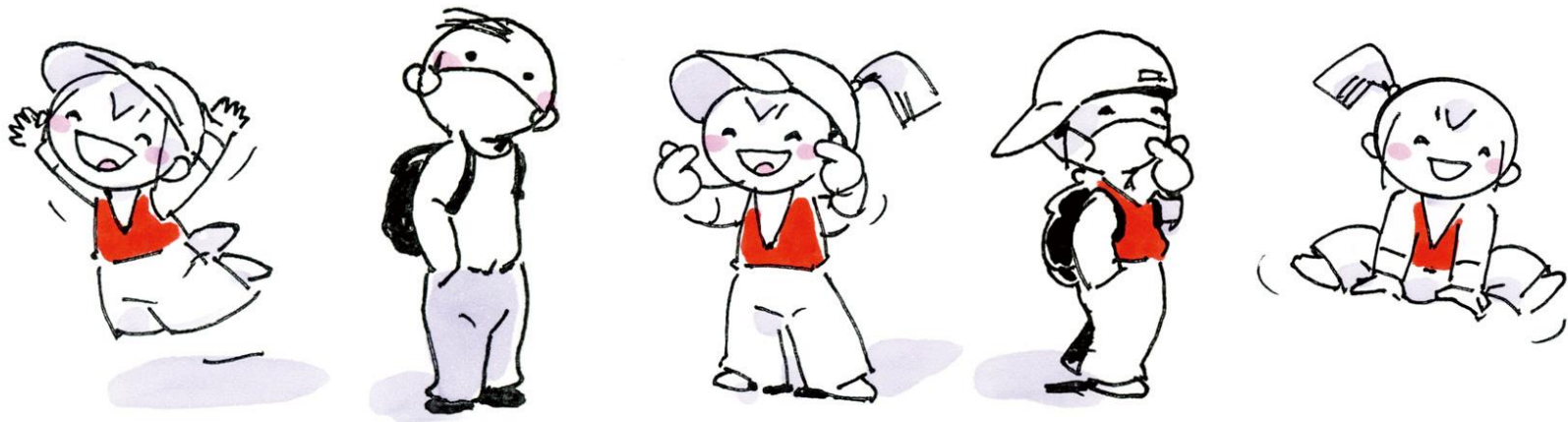




Is Caawiya Noqo Badbaado iyo Caafimaad

Waxaan nahay bulshada nolosha, caafimaadka dadka kale waa caafimaadkeenna, albaabka badbaadaduna waa midba midka kale.

Ka sokow ka hortagga cudurrada faafa ee shakhsi ahaaneed, ka hortagga cudurrada faafa ee caalamiga ah ayaa loo baahan yahay in la sameeyo. Kaliya markii la wanaajiyo xasaanadda kooxda ayaa si dhab ah loo xakamayn karaa waxyeellada cudur-sidayaasha. Qof kasta oo qalbi naxariis leh, oo leh waxyaalo wanaagsan, sameeya ficillo wanaagsan, iyo ku celcelinta qodobbada ugu muhiimsan ee ka hortagga cudurrada faafa iyo daryeelka caafimaadka, wuxuu awoodi doonaa inuu ilaaliyo xaalad caafimaad oo isku dheelitiran jireed iyo maskaxeed.



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

