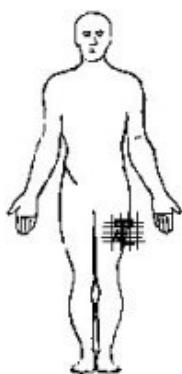
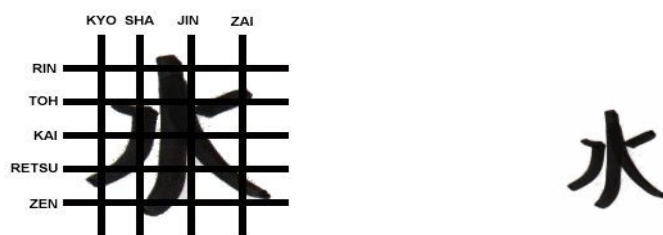


مقدمه

Kuji ~ Kiri ارتباط نزدیکی با Kuji ~ In دارد و بیشتر افراد این دو را با هم اشتباه می گیرند. هر دو در ژاپن با بودگرایی معرفی شده اند. در Kuji ~ In، انگشتان برای فعال کردن ۹ سطح نیرو که توسط نینجایی ها و سامورایی ها استفاده می شوند، به کار می روند. در Kuji ~ Kiri، شبکه ی ۹ خطی برای فعال کردن این نیروها و همه ی ۹ مورد یک زمان یکسان ترسیم می شود. اغلب Kuji می تواند به عنوان نیروی خارق العاده ی عملی توصیف شود و شیوه ی بر هم زدن ورد و جادو است. یکی از کاربردهای Kuji به زمان های قدیم بازمی گردد هنگامی که دریانوردان کاجی آب را بر روی یک تکه کاغذ ترسیم می کردند و سپس آن را با شبکه ی ۹ خطی می پوشانند. گفته می شد که این امر باعث حفاظت آنها می شد حتی اگر قایق غرق می شد، دریانورد زنده می ماند.



تصویر شبیه سازی شده سمت چپ نشان می دهد که چگونه شبکه بر روی کاجی ترسیم می شود. نخست با یک خط افقی شروع کنید، سپس خط عمودی و خط افقی دیگری ترسیم کنید و به همین روش ادامه دهید. نظم و تربیت این خطوط برای عملکرد صحیح ضرورت دارد. تصویر سمت راست نام هر خط را به صورتی که در Kuji ~ In ارائه شده، نمایش می دهد. روش دیگر فعال سازی این نوع ورد و جادو

ترسیم کاجی و شبکه بر روی کف دست چپ با استفاده از انگشت سبابه ی دست راست بود.

زمانی برای درمان بیماری به کار می رفت و هنوز نیز در ژاپن کاربرد دارد، طرح کلی بدن بر روی یک تکه کاغذ ترسیم می شود. کاجی برای بدن تأثیرگذار در مکان مناسب ترسیم می شود (به نمودار مراجعه کنید)

سپس «روش ویژگی دهم» (Kuji hou) استفاده می شود. این کار هنگامی صورت می گیرد که ورد و جادو به بیمار آسیب می رساند.

سپس ورد برای بیماری خوانده می شود که ر ساحل رودخانه گذاشته شده و مجبور است بدون نگاه کردن به پشت سر، راه رود.

Kuji – In

Kuji – In (九字印) «علامت های ۹ بخشی» از ژرف اندیشه بود این نشأت می گیرد. و از ماندا لای ترکیب ۹ دنیای الماس بودایی شینگون گرفته می شود و توسط فرقه های بودایی دیگر به ویژه در ژاپن، تائوئیست ها و پیرامون شینتو و مذهب سنتی چینی و موسیقی محلی در سرتاسر آسیای شرقی مورد استفاده قرار می گیرد.

از لحاظ تکنیکی، واژه ی «Kuji – In» تنها به موقعیت های دست (mudra) و وردهای مرتبط با آنها (mantra) اشاره می کند. روند مرتبط با ایجاد ۹ برش که ۵ تای آنها افقی و ۴ تا عمودی و یا بلعکس است در هوا با انگشت یا بر روی کاغذ با یک قلمو به عنوان «Kuji Kiri» یا برش های ۹ بخشی شناخته می شود. در موسیقی محلی ژاپنی و اونیودو، ۹ برش به صورت نوشتاری یا تصویری جهت کنترل شیئی نام گذاری یا ترسیم شده ایجاد می شوند. بنابراین، دریانوردی که مایل به حفاظت از

غرق شدن است ممکن است این علامت را بر روی کابجی برای آب یا در بنویسد.

Kuji - In سبیل همه ی نیروهای دنیایی است که برخلاف شیطان جمع می شوند. به این علت، اغلب توسط مردم معمولی برای خوش شانسی هنگام مسافرت به ویژه در کوهستانها استفاده می شده است.

فهرست مطالب

۱. mantra uadra

۲. معانی در شینتو

۳. معانی در بودا

۴. معانی نینجاستو

۵. کاربرد در اوغیودو

۶. Kuji - in در فرهنگ مرسوم

۷. مرجع

Mantra, Mudra

در ژاپنی، ۹ بخش وجود دارد: Rin (臨), Pyō (兵), Tō (鬪), Sha

(者), Kai (皆), Jin (陣), Retsu (列), Zai (在), Zen (前).

اگر ۹ برش ایجاد شود، بخش **Kō** گاهی بیان می شود.

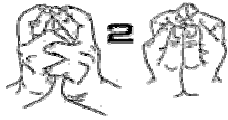
توجه کنید که بخش ها به صورت فرم های کوتاه شده هستند و بخش های بلندتری هم وجود دارند. مانتوای سانسکریتی با مودرا به صورت یکسان عمل می کند. موقعیت های دست به صورت زیر هستند:



臨 (Rin): دستها با یکدیگر، انگشتان در هم فرو

رفته اند. انگشتان وسط بلند می شوند و به

یکدیگر فشار وارد می کنند.



兵 (Py) : دستها با یکدیگر، انگشتان در هم فرو

رفته اند. انگشت سبابه و شست بلند می شوند و به یکدیگر فشرده می شود، انگشتان وسط از انگشتان سبابه به صورت ضربدری عبور می کنند و نوک آنها به یکدیگر فشرده می شوند.



鬪 (T) : دستها با یکدیگر، انگشتان درهم فرو رفته

اند. انگشتان دوم و شست بلند می شوند. انگشت حلقه به انگشت حلقه ی دیگر فشار می آورد و انگشت شست نیز به انگشت شست دیگر اما انگشتان شست و حلقه برای تشکیل دادن شکل V یا منقار پرنده از هم جدا می شوند.



者 (Sha) : دستها با یکدیگر، انگشتان در هم قفل می

شوند. انگشت سبابه و شست بلند می شوند و به صورت اسلحه ای خارج از انگشتان قرار می گیرند.



皆 (Koi) : دستها با یکدیگر، انگشتان در یکدیگر

قرار می گیرند.



陣 (Jin) : دستها با یکدیگر، انگشتان در یکدیگر قرار

می گیرند. با نوک انگشتان به سمت داخل.



列 (Retsu): واجرا موردا. دست چپ با مچ چرخان به سمت بالا و انگشت سبابه بالا می رود. دست راست، انگشت سبابه را محکم نگه می دارد و شست به سمت ناخن انگشت سبابه ی سمت چپ فشرده می شود.



在 (Zai): دستها در سمت جلو باز می شوند و انگشت سبابه و شست یکدیگر را لمس می کنند.



前 (Zen): در ژاپن: دستها یک دایره را شکل می دهند، شست در سمت بالا و انگشتها در سمت پائین، دست راست، دست چپ را به سمت بالای بند انگشت می پوشاند. در پائین مچ دست.

معانی در شینتو

هر لغت با معانی زیر برای شینتو ترجمه می شود.

روبرو شدن: Rin

سرباز: *kyō/hyō/i*

جنگیدن: Kou

یک دشمن و (یا مردم) مرد: sha

همه یا تأثیر کلی یا تلاش کلی: Kai

جهت حرکت کردن در یک ستون یا ردیف، در یک خط جهت

حاشیه گذاری یا متمرکز کردن: Restu

جهت آشکار کردن یا وجود داشتن به منظور شناساندن

خود یا ابراز وجود: Zia

برای قرار داشتن در جلو یا نمایش در جلو: **Zen**
Kuji - in به عنوان بخشی از یک آئین در شنیتو [۱] است
که برای خالص سازی فرد با آبشار به کار می رود.

معانی بودایی

جنگیدن با **T**

برای سرباز **pyō/hyō/i**

همه یا تأثیر کلی یا تلاش کلی: **Kau**
در شکل گیری یا موقعیت در گروه یا مهیا کردن: **jin**
جهت حرکت کردن در یک ستونیا ردیف، در یک خط جهت
حاشیه گذاری یا متمرکز کردن: **Restu**
جهت آشکار کردن یا وجود داشتن به منظور شناساندن
خود یا ابراز وجود: **Zai**

برای قرار داشتن در جلو یا نمایش در جلو: **Zen**
Kuji - in به عنوان بخش از یک آئین در شنیتو [۱] است
که برای خالص سازی فرد با آبشار به کار می رود.

معانی در بودایی

جنگیدن با **T**

برای سرباز **pyō/hyō/i**

مواجه شده **Rin**

اطلاعات و **Jin**

با هر کس/کلی /گروهی و **Kai**

بر خلاف یک فرد و **Sha**

حرکت رو به جلو و **Zen**

برای حال حاضر **Zai**

در یک ردیف و **Retsu**

۸۱ مورد متنوع برای آئین های معین بودایی دره ژاپن وجود دارند که به مواردی قابل استفاده ی دیگر نمی پردازند.

معانی نینجاستو

در حالی که *Kuji - in* دارای رابطه ی منحصر به فردی با نینجوستو نیست، سنت های نینجا در عقاید بودایی رمزگونه به ویژه میکیو جای دارند. *Kuji - in* توسط ژرف اندیشان آنها به کار می رود و به سادگی با عملکرد مذهبی آنها ارتباط دارد و به ورزش های آنها نیز می پردازد و در برخی موارد، به صورت مشابه برای ایده های تائوئیست در ورزش های درونی کاربرد دارند (برخی از ایده های ورزش های درونی چینی در رابطه ورزش های ژاپنی هستند که نینجوستو و جوجوستو را دربرمی گیرند). برخی صفحات وب معانی زیر را ارائه می دهند:

همه‌هنگی T

کانال *pyō - hyō*

قدرت Rin

خواندن افکار Jin

حس خطر Kai

تسکین دادن Sha

روشنفکری Zen

کنترل عناصر یا آلمان Zai

کنترل فضا و زمان Retsu

Kuji - in به صورت ابزاری است که در ژرف اندیشی مورد استفاده قرار می گیرند و در فرهنگ شایع و به صورت فرم خاصی از جادو است این ارائه ی غلط به همراه عدم

استفاده از مودرا و مانترا بعدها توسط مرگ یا زندگی،
تیکن و نئونینجای معین عمومیت می یابد.

کاربرد در اونجودو

در ورزش جادویی تائوئیست ژاپنی که اونجودو نام دارد، **Kuji-in** به عنوان درمان یا علامت دوسون که نشأت گرفته از آشیدوسون، حریف بزرگ اونجوجی **Abe no seimei** افسانه ای است، شناخته می شود. سیمان یا علامت مسیحی (پنج نمودار، در آسیا به صورت نمودار روابط ۵ عنصر حیات) به همراه دومان، دومان - سیمان را تشکیل می دهند که با اصول اونجودو بررسی می شوند. ۹ بخش برای ایجاد و رد یانگ به ویژه به منظور خنثی دیمون کاربرد دارند، در حالی که بخش دهم بیان می شود: بدون برش ها یا مودراهای دیگر جت تبدیل شدن به ورد بین (اعا زوج در عد شناسی انیو به صورت بین هستند، در حالی که اعداد فرد به صورت یانگ هستند). با فرض این موضوع، دوسون م می تواند از ۹ بخش جهت کنترل شیکینگامی در یک محدوده استفاده کند.

Kuji-in در فرهنگ مومی

- در ناروتوی مانگا و آنیم، اگر **Kuji-in** به ندرت به کار می رود، موفقیت های دست به منظور اجرای تکنیک های متعددی به کار می روند که از سنت بودایی ایجاد شده اند. نامهای علامت های دست به صورت حیوانات متفاوت هستند.

- در دراگونبال مانگا و آنیم، انک های آینده در **Kuji-in** قبل از به کارگیری تکنیک شدید انرژی در جنگ او در مقابل فریز او پادشاه کلد.

• در مقابل دریانوردمون آنیم، ری از Kuji - in در مقابل آتش جه ت مشاهده ی بهتر استفاده کرد. همچنین او این روش را به منظور دور کردن اونی به کار برد. آکیوریو تایشان! (روح های شیطانی، پراکندگی!). این مسئله برای اولین بار در اپیزود ۱۰ به ار رفت. در تعبیرات انگلیسی، آهنگ به «خورشید، ماه، آسمان، زمین، آتش، هوا، آب، صخره، ستاره» تغییر کرد.

• در جزیره ی مانوا که در دست این - وان یون و کیونگ - ایل بود، یک بود، یک شکارچی کشنده ی ابلیس ماهر توسط میهو استخدام شد. او از وردهای بودایی رمزگونه استفاده می کرد. در جنگ با خدای پنجولا، او از Kuji - in برای دفاع از خدا استفاده کرد.

• چندین شخصیت درمانگا و انیویاشای آنیم از وردهای بودایی میکیو استفاده خود به نام هوشیومی را معین می کند. او از طلسم پنج نموداری استفاده کرد که بیان می کرد عملیات به صورت اونمودو بوده و بلعکس در غالب ورد روح زدایی بودایی نبوده است.

• راوین که شخصیت نئونینجا بود و در تیکن ۵ معرفی شد از Kuji - in در یکی از عملیات برد خود استفاده کرد. همچنین او از آن جهت تدریس یوشیمیتسو به منظور چگونگی اجرای Kuji - in در مرحله ی بوش استفاده کرد که نمایشگر این مطلب است، هنگامی که یوشیمیتسو با روان می جنگد و حالت قهرمانانه ی خودش را از دست می دهد، یوشیمیتسو با مشکل روبرو می شود.

• در توالی های CLAMP، x/1999 و توکیو بابیلون، سومراگی سوبارو و ساکورازوکا سیشیرو که هر دو

اونیوجی هستند از بخش های متنوع Kuji - in در زمانهای متنوع استفاده می کنند.

• رایو هایابوس، شخصیت اصلی توالی های نینجا گایدن از آموزش «ها به عنوان بخشی از عملیات موفقیت آمیز در مرده یا زنده ی ۳ استفاده می کند و آنها در مورد ارتقاء معیار زندگی در نینجا گایدن در ایکس باکس تصمیم گیری می کنند.

• در رمزجوهای سامورایی ۲، فوماکوتازو در مورد این ورد در طول ملیات اوداوارا برای تعیین دروازه صحبت می کند.

• در بازی PS2 تنچو: غضب آسمانی، شخصیت های آیام و پیکی مارو از Kuji - in استفاده می کند هنگامی که آنها یک تکنیک جدید را دریافت می کنند.

• در میان چندین شخصیت شکار اشباح آینم، مایی تانیاما که یک ماوراء طبیعت است و آیاکوی میکویی از Kuji - in برای رها شدن یا صدمه زدن به اشباع یا روح های شیطانی استفاده می کنند.

• در یک برنامه ی تلویزیونی در هنگ کنگ یک دراکولا (我和僵尸有个约会) به نام که هنرپیشه ی اصلی بوده

مایی ایکبسیا و لینگ 马小玲، شکارچی دراکولا و روح Kuji - in به منظور جمع کردن اژدها و کشتن دراکولا استفاده می کند.

Kuji - in افسانه ای

برش های ۹ انگشتی که به نینجا نیروی فوق العاده ای می دهند.

این باور وجود دارد که از نینجا، کاربرد Kuji - in توسط سامورایی ها بوده است. منشاء آن کاملاً معین نیست اما دارای شباهت هایی با هندوها و مونداز تیبتان است. Kuji - in بیشتر به صورت روش تمرکز بر ذهن است تا کاربرد جادوگری با دست که شرکت های فیلم سازی و سنسی تلاش می کنند تا آن را به اثبات برسانند.

در بخش های بعدی، شما تصاویری را می یابید که نمایش دهنده ی موقعیت های دست و انگشت برای ورژن عمومی Ninga Kuji - in است. چند ورژن متفاوت برای این سبک های انگشتی وجود دارد که توسط نینجا و سامورایی ها استفاده می شوند. من تنها انتخاب شده ام تا فرم اصلی را نشان دهم که معتقدم فرم های رمزگونه باید تنها به عهده ی دانش آموزان دارای بالاترین سطح گذاشته شوند.

باید اینگونه بیان شود که دستیابی به ذهن کامل از اهمیت بیشتری نسبت به داشتن موفقیت های انگشت ها به صورت دقیق برخوردار است. هر برش نمایشگر یکی از ۹ سطح نیرو است بر عهده ی دانش آموزان است که تصمیم بگیرند منظور از نیرو چیست اما برای من در طول سالیان سال مشخص شده است که هر چه دانش آموز پیشرفت می کند، سطح فکری او هم تغییر می کند. من به این نکته در توصیف هر برش می پردازیم.

۹ سطح به صورت زیر است:

DIV - قدرت بدنی و ذهنی

KYO - دستورالعمل انرژی

TOH - هماهنگی با دنیا

SHA - درمان خود و دیگران

KAI - دلشوره ی خطر

JIN – آگاهی از افکار دیگران RETSU – برتری بر زمان
و فضا

ZEN – روشنفکری

هنگامی که شما برش را تمرین می کنید، ممکن است تمایل داشته باشید که بر یک مورد در یک زمان متمرکز شوید یا ممکن است احساس کنید که قادرید همه ی ۹ سطح را با یکدیگر انجام دهید. پیشنهاد می شود که موقعیت های انگشتان خود راحت باشید که هر برش در یک زمان صورت می گیرد و معنای برش ویژه را می کند.

معنا برای هر دانش آموز متفاوت خواهد بود. برای مثال معنای RIN برای یک دانش آموز ممکن است خیلی قوی باشد و قابلیت تصمیمات اجرایی مطرح می شود ممکن است به سادگی حالات فیزیکی خوب باشد و از طرز تلقی مثبتی برخوردار است.

به صورت معمول، من تصمیم گیری پیرامون توضیح بهتر را برعهده خواننده می گذارم. تمرین نفس کشیدن که در صفحه ی ژرف اندیشی اشاره شد، ایده ی خوبی است به ویژه هنگامیکه شما را بدون تدریس صحیح و در نظر گرفتن پتانسیل کامل خود به کار ببرید.

RIN

نیروی بدن و ذهن



در ابتدا ممکن است به نظر برسد که نیروی فیزیکی و هوش ذهنی مورد نیاز است اما ممکن است تصور شود که از لحاظ فیزیکی در وضعیت مطلوب بودن و گرسنه مثبت مورد نیاز است. انگشتان میانی کسترش یافته اند و انگشتان دیگر در هم فرو رفته اند.

در ابتدای کار ممکن است به نیروی درونی پی ببرند.

KYO



به نظر می رسد به همسو کردن انرژی هایتان در کار اشاره می ود اما سپس به عنوان شیوه ی تفکر انرژی درونی جهت افزایش انرژی انگشتان سبابه و شست به کار می رود، انگشتان میانه روی انگشتان سبابه قرار می گیرند (انگشتان دیگر در هم فرو می روند).

TOH

هماهنگی با دنیا



در سطوح زیادی از یادگیری تا زندگی در فضا با بشر و قلمروی حیوانی می تواند کار کرد. دو انگشت آخر که جهت شکل گیری فرم V (نوک انگشتان در تماس) گسترش یافتند. شست ها گسترش یافته اند و انگشتان دیگر در هم فرو رفته اند. درمان خود

توانایی درمان به صورت نیروی درونی است که شما خواهان کاربرد آن هستید.

SHA

موارد دیگر



قدرتمندتر از توانایی کشتن هنگامی که شما حسن از پای درآوردن و ویروس

ها و بیماری را ندارید، ممکن است به افراد دیگر صدمه بزنید.

سشین تکی کیویو

پیراستگی روحی یک مسئله ی عجیب است، شما می توانید آن را باور کنید یا به آن اعتقاد نداشته باشید. اگر شما به این نکته اعتقاد دارید به سرعت انرژیهای درونی تان افزایش می یابد. اگر شما معتقد به تزکیه روح نباشید، مسیر شما طولانی و پرپیچ و خم است (اما امکان ندارد که اینگونه باشید)

در قسمت زیر، من دستورالعمل هایی را به منظور افزایش CHI شما در اختیارتان قرار می دهم (انرژی درونی) هیچ پیش فرضی را مدنظر قرار نمی دهم و شما را به عنوان یک دانش آموز جدید در نظرمی گیرم.

پیش از اینکه شروع به تمرین کنید باید هیچ گونه مورد مزاحمی در پیرامون شما نباشد. (موارد دیگر از اهمیت زیادی برخوردار نیستند). شما باید آرام باشید و تحت فشار زمانی نباشید. تمرین های دول تنها ۵ دقیقه طول می کشند. (اما به نظر می رسد که ۵ ساعت زمان صرف آنها شده است)

۲ هفته ی اول

شیوه ای از تمرین است که شما آرامش می یابید و با آن احساس آسودگی می کنید. راحت روی زمین بنشینید، ممکن است از یک بالش یا زیرانداز استفاده کنید و کمرتان باید صاف باشد.

شما ممکن است چشمانتان را باز بگذارید یا آنها را ببندید.

دستانتان را در جلوی بدنتان (کف دست به طرف خودتان) با انگشتان دست چپ که با کف دست راستان در

تماس هستند، نگه دارید. سر انگشتان شست خود را فشار دهید.

به مسایل خوشایندی که برایتان اتفاق افتاده فکر کنید.

زبان خود را به سقف دهانتان بچسبانید.

از طریق بینی نفس بکشید و بازدم خود را از راه دهان انجام دهید. آرام نفس بکشید هر دم باید ۷ ثانیه طول بکشد. نفس خود را ۷ ثانیه نگه دارید. هر بازدم باید ۷ ثانیه طول بکشد. به مدت ۵ دقیقه این کار را انجام دهید.

شما ممکن است ۵ دقیقه تنفس به این شیوه برایتان شوار باشد اما به مرور زمان آسانتر می شود. همچنین احساس رطوبت زیاد در دهانتان می کنید و سخت است که زبانتان را به سقف دهان بچسبانید و این حالت طبیعی است.

تا آخر هفته ی دوم، شما باید احساس آرامش زیادی کنید، شما احساس می کنید که بلند قامت تر می شوید و ذهنتان واضح تر است هنگامی که فکر می کنید و از درون احساس آرامش می کنید.

هفته ی ۳ و ۴م

در هفته ی دوم، اول تمرین را تکرار کنید به جای اینکه به چیزهای زیبا فکر کنید، سعی کنید ذهن خود را از همه چیز پاک کنید.

سعی کنید زمانیکه تمرین می کنید بین ۱۰ تا ۱۵ دقیقه باشد.

تصور کنید که به آسمان سیاه شب خیره می شوید. ممکن است ستاره ها را ببینید یا سیاهی آن را. تصور اینکه به آسمان شب نگاه می کنید بسیار زیبا است. در تاریکی آن به زیبائیش بنگرید.

به سیر حرکت نفس تان از طریق بینی و سپس درون بدن و سینه تان و سپس خروج آن از دهانتان بیاندیشید با تمام انرژی پرشکوه خود این کار را انجام دهید. تا این لحظه باید زبانتان به صورت اتوماتیک به سقف دهانتان برود و دهانتان خشک باشد.

هفته ی ۵ و ۶ام

اکنون زمان افزایش قدرت عمیق درونیتان بدون هیچ گونه هراسی است. تا این لحظه شما باید ذهن خود را خالی کنید و نباید افکار یا احساسات غیر ضروری خود را آشفته کنید و با ذهن خالی خود می توانید بر روح تان متمرکز شوید.

درون ما آتشی می سوزد که به صورت گوی نورانی و دائمی است. ما اکنون بر آتش سوزان و روشن و گرم می اندیشیم. افزایش درخشش آن در سرتاسر بدن صورت می گیرد. هنگامی که که این تمرین ها را انجام می دهید سعی کنید این گوی آتشین را عمیقاً تصور کنید، جایی بین جناغ سینه و کشاله ران. (این حالت در افراد مختلف، متفاوت است). همانطور که نفس میکشید مثل این است که جریان هوایی از درون بدنتان آتش را تشدید می کند و زبانه های آتش و شعله ها را زیاد می کند. این حرارت و گویی آتش در سرتاسر بدنتان گسترش می یابد و کم کم به سرانگشتانتان می رسد. ممکن است هفته ها طول بکشد اما باید احساس کنید که در روزهای اول آموزش هستند.

به زودی در می یابید که می توانید تمرین تنفس کنید بدون اینکه نیاز به نشستن در جای خاصی داشته باشید مثلاً در ماشین یا محل کارتان نیز می توانید تمرین کنید.

شما احساس گرمتر شدن می کنید و نیاز به پوشش کمتری در زمستان دارید. شما احساس اعتماد به نفس و تغییری کنید. دستانتان ممکن است گرم شوند و هنگامی که شما با دیگران برخورد می کنید رفتارشان عوض شده است. ممکن است حتی نسبت به بیماری ها متفاوت بیشتری پیدا کنید. جهت افزایش سرعت در کارتتان، شما تمرین خود را به نحوه ی دیگری تغییر می دهید. این تمرین ممکن است به مدت ۱۵ دقیقه انجام شود.

در حالیکه تمرین کشیدن را به مدت ۵ دقیقه انجام می دهید از دست راست به گوش چپ تان جریان هوا را حس می کنید و در ۵ دقیقه ی بعد از دست چپ به گوش راستتان این ورنند ادامه می یابد و برای ۵ دقیقه ی آخر این روند تکرار می شود. این تمرین منجر به افزایش جریان انرژی در بدن می شود.

این تمرین ها باید حداقل ۳ بار در هر هفته برای اثرگذاری بیشتر ادامه یابد اگرچه حتی یک بار در هفته هم کفایت می کند.