

يمكنكم من خلال الموقع الاشتراك في مجلة بيشل كوم الإلكترونية طريقتكم للحصول على صحة عالية وقدرات متميزة في أقل من عشر دقائق



موقع الخبير الدولي في تدريبات
الصحة من الطب الصيني

الأستاذ حسن البيشل



يتحدث الموقع عن الصحة والشفاء والطب التقليدي والأبحاث المتعلقة بذلك ويقدم الموقع تدريبات الصحة من الطب الصيني أحد أقوى المكملات الصحية والرياضية ذات الفوائد العالمية. ويقدم الموقع باستمرار الأخبار الصحية التي نحتاجها جميعاً وبخاصة الموقع صفحة لشاي العافية وقوائده وجارب واقعية للأشخاص الذين استخدموه. ويحتوي على العديد من الطرق الاستخدام الإضافية لشاي العافية للحصول على المزيد من الفوائد الصحية. بانتظار زيارتكم للموقع لوقت مثمر وغني بالفائدة.

حسن البيشل – الخبير الدولي في تدريبات الصحة من الطب الصيني

- خبير ومؤلف سعودي تخصص في التدريبات الصينية المكثفة منذ عام ١٩٨٧.
- في عام ١٩٩٢ وبتوجيه من أساتذته بدأ بتدريس هذه العلوم في العديد من دول العالم مع مواصلته للتدريب مع أساتذته.
- حاضر في المؤتمر الدولي للطب البديل – بجدة ١٤ مايو ٢٠٠٣ – في مشاركة ناجحة حصلت على تهنئات خاصة من كبار المختصين والمحاضرين والحضور لندرة تخصصه وتمكنه المتميز فيه.
- نال شرف قبوله كتلميذ خاص وتدريبه كقرود من أسرة الخبراء الصينيين.
- حظي بكونه تلميذ الوحيد لأحد أشهر الخبراء للمسلمين في الصين الأستاذ ماين تو.
- درس اللغة الصينية في الصين وجامعة هارفورد وجامعة نورث إيسترن بأمريكا.
- تم دعوته للعديد من المهرجانات الرسمية لأكثر من مدينة أمريكية ومن بينها المدينة الصينية في مدينة بوسطن كخبير متخصص لتقديم التدريبات الصينية.
- أصدر كتابه الأول بعنوان "العافية: طريقة المحافظة على الصحة والحصول على الشفاء من داخلك".
- مزيد من التفاصيل عن السيرة الذاتية موجودة بالموقع www.bishil.com.
- للتواصل المباشر: البريد الإلكتروني: hassan@bishil.com.
- تعريف منظمة الصحة العالمية لتخصص تدريبات الصحة من الطب الصيني كما ورد في تقرير "إستراتيجية منظمة الصحة العالمية في الطب الشعبي ٢٠٠٢-٢٠٠٥" هو بالنص:
" من الطب الصيني الشعبي يتم فيه تشارك للحركة مع التأمل وتنظيم التنفس لدعم جريان الطاقة الحيوية (qi) في الجسم وتحسن الدوران وزيادة الوظيفة المناعية. وتم إدراجها على أنها أحد العلاجات المكتملة اللادوائية."
(استراتيجية منظمة الصحة العالمية في الطب الشعبي – النسخة العربية صفحة ٨).



شاي العافية

الشاي الصيني الأخضر

绿茶

طريقة تحضير شاي العافية :

يتم وضع كمية بسيطة من شاي العافية بحيث تغطي قاع الكوب (يمكن زيادة الكمية قليلاً أو تخفيفها حسب رغبة الشخص). يتم إضافة الماء المغلي في الكوب إلى ثلثه فقط ويترك لمدة ثلاث دقائق تقريباً.

بعد ذلك يتم إضافة الماء المغلي للملء الكوب. لا يتم إضافة السكر. يمكن إضافة الماء المغلي على الكوب نفسه أكثر من مرة لأن شاي العافية يتمتع بجودة عالية .

يفضل شرب شاي العافية يومياً مرة إلى ثلاث مرات بصورة مستمرة من أجل الحصول على الفوائد.

تفضلوا لزيارة الموقع www.bishil.com لتحميل الملف المجاني عن الشاي الأخضر والذي يحوي معلومات مفصلة عن الفوائد الصحية للشاي الأخضر والمركبات الحيوية الفاعلة فيه وكيفية تأثيرها الإيجابي في الجسم ويحوي الملف كذلك على دراسة تاريخية عن بداية استخدام الشاي الصيني الأخضر قبل 4000 سنة بالإضافة للعديد من الأبحاث العلمية الحديثة .

ومن خلال الموقع يمكنكم الإطلاع على الصفحة المخصصة لشاي العافية واستخداماته المتعددة وتجارب الأشخاص الذين استخدموه وسيسعدنا تواصلكم وإرسال تجاربكم.

شاي العافية نقي نقاوة المطر والندى الذي يمنحه لكي تنمو أوراقه الخضراء لتعطينا أحد أجود أنواع الشاي الصيني الأخضر. فهذه النبتة التي جذبت الأضواء إليها صار هناك مئات من الأبحاث الطبية حولها. والمزيد يظهر باستمرار. كلها نتحدث عن الفوائد الصحية الكبيرة للشاي الصيني الأخضر .

بدأت نواة هذا المشروع لأجل توفير الأنواع الجيدة من المنتجات الطبيعية الصحية للمؤسسين في المشروع أنفسهم فالهدف الأساسي هو المحافظة على عافيتنا وعافية أسرتنا. ولذلك نضمن لكم في مؤسسة رفع الأداء أننا لا نقدم إلا المنتجات التي تمت دراستها وبحثها والتي نقدمه لأسرتنا وأنفسنا وبعد التأكد من فوائدها نقدمها لكم. لكي ننعيم جميعاً بإذن الله بالعافية .

ثم اختيار شاي العافية من خلال أخصائيين وخبراء في الطب الصيني. فهي نوعية طبيعية ونقية وعلى قدر عالي من الجودة. مختارة من المنطقة مشابهة للطبيعة والمناخ في المنطقة العربية. وهذا من الأهمية يمكن بحيث تكون مركبات الشاي ومفعوله الحيوي هو الأنسب للأشخاص الذين يعيشون في هذه المناطق. كما أنه يتم إحضار شاي العافية بصورة طازجة ومباشرة لتجنب التلوث أو إضافة أي مواد أخرى بحيث يحافظ الشاي على أعلى جودة ويقدم أفضل الفوائد الصحية عند الانتظام في شربه.



تدريب الاسترخاء من تدريبات الصحة من الطب الصيني

أصبح استخدام تقنيات الاسترخاء مطلباً ملحاً مع تزايد الضغوط الحياتية المختلفة في العصر الحديث وبالإضافة إلى كونه وسيلة فعالة للحصول على الراحة والتخلص من الضغوط فهو يساعد كذلك في تخفيف الألم بصورة طبيعية والتخلص من اضطرابات النوم والأرق كما تثبت ذلك الأبحاث الطبية... التدريب المرفق، إلى جانب فعاليته العالية، يتميز كذلك بمرونة كبيرة حيث يمكن أداء التدريب من وضع النوم أو الجلوس أو الوقوف .

أولاً : الاسترخاء بصورة جسدية :

تكون البداية بإرخاء الجسم عموماً بحيث لا يكون هناك شعور بالشد في الجسم ونقوم بتعديل الوضع الجسدي بصورة مناسبة للتخلص من أي شعور غير مريح في أي منطقة قدر الإمكان حتى نحصل على ارتياح جسدي عام ويقضي المتدرب في هذه المرحلة عدة لحظات أو الوقت الذي يراه مناسباً لينتقل بعدها مباشرة إلى المرحلة الثانية .

ثانياً : تنظيم التنفس :

يلاحظ المتدرب تنفسه بهدوء بدون استخدام نمط تنفس معين ولكن الاستمرار في التنفس بصورة طبيعية وباسترخاء ويلاحظ المتدرب الشهيق والزفير بهدوء لعدة لحظات .

ثالثاً : لاسترخاء بصورة ذهنية :

بعد انتهاء المرحلة الأولى والثانية من الاسترخاء يتم إرخاء أجزاء الجسم بالصورة التالية:

• منطقة الرأس :

باستخدام التوجيه الذهني، يركز المتدرب على إرخاء الجمجمة – العين – العضلات – الأسنان وكذلك الرأس عموماً، ويكون التفكير المصاحب لهذا التركيز أن كل هذه الأجزاء تبدأ في الاسترخاء والتخلص من الشد وتدخل في حالة من الهدوء والسكون والراحة، يستمر إرخاء منطقة الرأس بهذه الصورة لعدة لحظات .

• منطقة الصدر :

التنفس بهدوء وتوجيه منطقة الصدر للاسترخاء مع تنظيم التنفس لعدة لحظات .

• منطقة البطن :

مع المحافظة على الهدوء والاسترخاء من المرحلة السابقة يمتد إحساس السكون والهدوء إلى منطقة البطن والاستمرار في التنفس بهدوء واسترخاء وتوجيه العضلات والمعدة والأمعاء للاسترخاء .

• توجيه منطقة الرجلين كاملة للاسترخاء :

بعد الانتهاء من المراحل كلها يحافظ الشخص على وضع الاسترخاء النهائي لعدة لحظات أو حسب الفترة التي يرغبها.

ملاحظات :

- في البداية يفضل أداء التدريب على مراحل، فأولاً يبدأ الشخص بالاسترخاء الجسدي فقط ثم بعد ممارسته لعدة مرات وبعد أن يشعر المتدرب بسهولة في أداء هذا الجزء يضيف المتدرب المرحلة التي تليها ويستمر في ممارستها عدة مرات حتى يتقنها ثم ينتقل للمرحلة الثانية.
- يمكن ممارسة هذا التدريب في أي وقت.
- يمكن تكرار التدريب أكثر من مرة خلال اليوم أو خلال الحصة التدريبية الواحدة

رسم مسار الكلى من مسار الجسم في الطب الصيني

جميع الحقوق محفوظة

التعامل مع مسارات الجسم هو من أهم أركان الطب الصيني. والعلاج بالإبر الصينية يركز بصورة كبيرة في علاج الأمراض واستعادة التوازن على هذه المسارات. حيث ترتبط المسارات الرئيسية بأعضاء الجسم الهامة. مثل القلب والمعدة والكبد والكلى والعديد من الأعضاء الأخرى. ومن خلال تحفيز هذه المسارات بواسطة الإبر أو التدليك أو التدريبات الصحية من الطب الصيني يتم تحفيز آليات الشفاء في الإنسان وعلاج العديد من المشاكل الصحية. وحالياً تنتشر حول العالم استخدام الإبر الصينية في العديد من الاحتياجات الصحية.

الرسم المرفقة هي لمسار الكلى ويوضح كيف أن المسار يبدأ من باطن القدم (في الرجلين) ويمتد للأعلى من الجزء الأساسي منه في أعلى الصدر كما هو موضح في الرسم.

* من كتاب " العافية. طريقة المحافظة على الصحة والحصول على الشفاء من داخلك " للأستاذ حسن البشل - الخبير الدولي في تدريباته الصحية من الطب الصيني - .

والذي يحوي على شرح مفصل عن آليات الشفاء الطبيعية في الإنسان والطب الصيني والمسارات والأبحاث التي تمت على الكهرباء الحيوية في الجسم بالإضافة إلى أقوال الأطباء العرب القدامى والعلماء المسلمين ويحوي الكتاب فصلاً كاملاً عن الطب البديل والأبحاث المنيرة عنه والقصص الواقعية الرائعة عن الشفاء ويقدم الكتاب برنامجاً وقائياً وصحياً مبسطاً وذو فائدة كبيرة من خلال تدريبات الصحة من الطب الصيني. أحد أقوى المكملات العلاجية الطبيعية اللادوائية.

