

اسرار و رموز

# نینجا

قسمت اول: آشنایی و تمرینات روحی



نویسنده: هاتوری هانزو

اسرار و رموز

# ننجا

(قسمت اول)

شناسنامه کتاب:

نویسنده: هاتوری هانزو

ناشر: شهر مجازی پارسیان

نوبت چاپ: اول / بهار ۸۵

کلیه حقوق این اثر متعلق به هاتوری هانزو و شهر مجازی پارسیان است. هیچ بخشی از این کتاب بدون مجوز ناشر یا نویسنده، قابل چاپ و توزیع نمیباشد.

## فهرست

- ۱.....مقدمه
- ۳.....مقدمات نینجاتسو
- ۵.....یک نینجا باشید
- ۶.....لباس نینجا
- ۷.....مفاهیم نور و سایه
- ۱۰.....مدیتیشن
- ۱۱.....قدرت درونی و قدرت بیرونی
- ۱۵.....آمادگی جسمانی
- ۱۶.....حالت کنار (لوتوس) کامل
- ۱۸.....تپش طبل آسمانی
- ۱۹.....گشودن ارکان آسمان
- ۲۰.....ایجاد انرژی در کف دست
- ۲۱.....تکنیک های تنفسی کوچی کری ( ۹ برش)
- ۲۴.....چو، اولین مودرا/کانجی
- ۲۶.....چو، قدرت ذهن و جسم
- ۲۹.....شن، دومین مودرا/کانجی
- ۳۰.....شن، جهت انرژی

- کای، سومین مودرا/کانجی ..... ۳۲
- کای، هارمونی با عالم ..... ۳۵
- تای، چهارمین مودرا/کانجی : شفای خود و دیگران ..... ۳۷
- شا، پنجمین مودرا/کانجی : قدرت خویشتن داری ..... ۴۰
- جن، ششمین مودرا/کانجی : دانستن افکار خود و دیگران ..... ۴۳
- تونگ، هفتمین مودرا/کانجی : اسرار زمان و فضا ..... ۴۵
- هوآ، هشتمین مودرا/کانجی : کنترل عناصر طبیعت ..... ۴۸
- تائو، نهمین مودرا/کانجی : نهان بینی ..... ۵۰
- تمرینات انتقالی ..... ۵۱
- مراکز قدرت (فهرست) ..... ۵۴
- اینپو، هنر پنهان شدن ..... ۵۵
- کسب آگاهی ..... ۵۸

www.AghaLibrary.com

## مقدمه

نینجاها جنگجویان قدرتمند ژاپنی بودند که در لفافه ای از تاریکی و رمز و راز، مانند ارواح و با مشت های نامرئی لرزه بر اندام دشمنان خود می انداختند. مفاهیم این فرقه هنوز دست نخورده باقی مانده و امروزه نیز بکار میرود. برخی مدارس (نینجاتسو ریو) استفاده از شوریکن (سلاح های نینجا)، گرزها و سایر سلاح ها را نیز آموزش میدهند. هدف از آموزش چنین تکنیک هایی، توسعه استفاده از سلاح در مبارزات نینجا میباشد.

با تمام این تفاسیر، یادگیری این هنر رزمی نیاز به هیچگونه سلاحی ندارد. بقول سنسی (استاد) "یک مرد عریان، به تنهایی، در یک اتاق خالی، قادر به تمرین نینجاتسو است". فرد با همراه داشتن سلاح نمیتواند نرم و راحت حرکت کند. سلاح نینجا، میتواند نامرئی بودن از دید دشمن، ورود بی سر و صدا به اماکن و عبور بدون رد پا میباشد. این روش، در بین نینجاها به "قاتل نامرئی" شهرت دارد. زیبایی این تکنیک، در این است که برای استاد شدن در آن زمان خیلی زیادی لازم نیست. فیزیک و تعادل جسمی مورد نظر این هنر، با تمرین بسیار زیاد بدست می آید و گاهی افراد خاصی نمیتوانند به این تعادل و فیزیک برسند. بهر حال یادگیری این هنر تقریباً برای

همه ممکن است. ولی پس از یادگیری مسئولیت سنگینی بر عهده هنر آموز است و آن عدم سوء استفاده از دانسته هاست. جنگیدن آسان است، حفظ صلح سخت است. به همین علت، نینجا که برای صلح و دوستی ارزش زیادی قائل است، از سالیان متمادی تاکنون پابرجا مانده و تکنیک های خود را حفظ کرده است. وقتی صلح از میان برود، در آن هنگام است که نینجا به میدان می آید. هیچ کس نینجا را فراموش نمی خواند. نینجا کاری را که باید انجام شود، انجام میدهد و سپس ناپدید میشود. ممکن است دانستن فنون و داشتن قدرت فیزیکی برتری موقتی ایجاد کند، ولی قدرت دائمی توسط عشق و محبت ایجاد میشود. و این است درس واقعی نینجاتسو.

در حدود پنج هزار سال قبل از میلاد مسیح، یک فیلسوف چینی بنام سان تسه، در کتاب "قوانین تخریب سیاسی و روانی" چنین نوشت: "هیچ هنری بالاتر از از بین بردن مقاومت دشمن، بدون جنگ در میدان نبر نیست". بنابراین، تاکتیک مستقیم جنگی، فقط در میدان نبرد لازم است، ولی تاکتیک غیر مستقیم، میتواند در همه جا به پیروزی منجر شود.

"هر چیز ارزشمندی را در منطقه دشمن از بین ببرید. هرگز کمک ضعیف ترین انسانها را نیز نادیده نگیرید. به هر طریقی که میتوانید، کارخانه ها و مراکز دولتی دشمن را از بین ببرید"

"شایعه و نفاق را بین افراد دشمن رواج دهید. جوان را بر علیه پیر بشورانید. به هر روشی که میتوانید، منابع غذایی، نظم و نیروهای فیزیکی دشمن را نابود کنید."

نینجای ژاپنی کاملاً با تبعیت از این جملات از کتاب معروف جنگ، بوجود آمده است. با توجه به گفتار سان تسه، دیگر نیازی به توضیح نحوه استفاده از اسفناج بعنوان سلاح نیست. ولی هنر نامرئی بودن، بسیار قدیمی تر از این نوشته هاست و سان تسه، اولین کسی نبود که این مفاهیم را عنوان کرد.

## مقدمات نینجاتسو

منشاء نینجاتسو در گذر زمان فراموش شده است. این هنر رزمی بیشتر در ارتباط با اعمال جاسوسی چین بود. لغت نینجاتسو، در جنگ بین شاهزاده شوتوکو و موریای در سرزمین اومی در قرن ششم بوجود آمد. در این جنگ، جنگجویی بنام اوتومو-نو-ساجین، با جمع آوری اطلاعات ارزشمند در باره نیروهای دشمن، پیروزی را برای شاهزاده

به ارمغان آورد. در ازای این خدمت، او لقب "شینوبی" را گرفت که به معنای "پنهان شونده" میباشد. با توجه به این مفهوم لغت نینجاتسو نیز بوجود آمد.

در اصل، نقش نینجا بدست آوردن اطلاعات در مورد دشمن و بر هم زدن عملیات دشمن بود. مامورانی با عنوان پرسنل محلی، اطلاعات را جمع آوری میکردند و یا برای نینجا در یک مخفیگاه کار میکردند. یک نفر هم همیشه در جایی مشخص ساکن بود و منتظر دستورات می ماند که اسلیر نامیده میشد. ماموران دوجانبه نیز برای هر دو طرف کار می کردند. مامورانی نیز وجود داشتند که فقط برای یک ماموریت خاص تعلیم می دیدند و پس از اتمام آن ماموریت دیگر هیچ سمتی نداشتند. این ماموران از بین مردان و زنان انتخاب میشدند. نینجای زن را کانوچی می نامیدند که وظیفه ماموریت هایی مانند قتل و تخریب را بر عهده داشتند.

نینجاتسو یک تکنیک جادویی نمیباشد. شما نباید انتظار داشته باشید که تکه های بدن شما از هم پاشیده و در جای دیگری دوباره به یکدیگر بپیوندند. این هنر، بدن شما را شفاف نمیکند تا دیده نشوید. هنر نامرئی بودن، در بر گیرنده فنونی است که از آنها برای دیده نشدن استفاده میکنیم.



## یک نینجا باشید

برای نینجا بودن، فقط یادگیری روش سکوت کافی نیست. شما باید به یک شکارچی تبدیل شوید. یعنی بدانید که قربانی شما چه حرکاتی میکند. عادات او را بررسی کنید، الگوی حرکتی او را در ذهن داشته باشید و کارهایی را که دائماً تکرار میکند در نظر داشته باشید. بدین ترتیب میتوانید موقعی که او در معرض آسیب بیشتری قرار دارد به او ضربه بزنید. یا اینکه او را با عادات خودش مورد حمله قرار دهید.

برای نینجا بودن، شما باید یک جنگجو باشید، یک فاتل نامریی. یعنی انتظار عکس العمل و ضربات شدید را از سوی دشمن داشته باشید. ولی استراتژی قویترین اسلحه یک مبارز است.

برای نینجا بودن، باید جادو گر باشید. یعنی بتوانید دنیا را متوقف کرده و با چشمان خدا ببینید. این جملات در کتاب **Mugei - Mumei No-Jitsu** آمده است که معنی آن "بدون نام - بدون هنر" است که کتابی در مورد جاسوسی است. و سرانجام برای نینجا بودن، باید قدرتمند باشید. باید بیشتر بدانید، بیشتر آرزو کنید و ساکت تر باشید.

## لباس نینجا

لباس نینجا مربوط به نمایش های کابوکاست. که عروسک گردان ها در زمینه سایه و با لباس سیاه کار میکردند و دیده نمیشدند. برای ما لباس نینجا یه ماسک اسکی سیاه رنگ، ژاکت، شلوار، کمر بند، جوراب و کفش سیاه رنگ است. البته تمام این لباس ها نرم هستند تا در زمان حرکت صدایی ایجاد نکنند. لباس اصلی نینجا، دارای قسمتی بنام هاکیما میباشد که بصورت یک دامن دو تکه، ساق بند و یک زره زنجیری بسیار سبک وزن میباشد. مری من یک شال بزرگ سیاه رنگ نیز داشت که آنرا "ردای نامرئی" مینامید.

لباس نینجا را شینوبی شوکوزو مینامند. گره های لباس نینجا در مفاصل باعث نرم تر شدن حرکت او میشود و هنگام آسیب دیدن برای جلوگیری از خونریزی بکار میرود. با اینکه لباس سیاه بصورت سنتی استفاده میشود، ولی هنگام شب زیر نور ماه و یا با چراغ قوه قابل دیدن است. بنابراین برای کار در شب از رنگ های قهوه ای، خاکستری و یا قرمز استفاده میشود. خاصیت قرمز سیاه بودن در شب است. چون هیچ نوری نیست که رنگ قرمز را مشخص کند. در نور آتش این رنگ در نظر دشمن جلوه خون را ایجاد میکند که او را وحشت زده تر میکند. این حقه توسط جنگجویان یونانی نیز استفاده

میشد تا دشمن متوجه خون و نقاط ضعف آنان نشود. به این روش "سای من جیتسو" میگویند که به معنی روش دروازه ذهن میباشد. فرم هایی از نینجا که به مطالعه در مورد روانشناسی میپردازند. نینجا دارای توانایی ها و قابلیت هایی است که فراتر از جنگ است. که البته بطوریکه در بخش خرابکاری گفتم، برای هر مبارزی ضروری است. آشپزی، کشاورزی و دامداری و پزشکی و ... فقط نینجاست که هم بین فقرا زندگی میکند و هم بین شاهان. فقط نینجا میتواند از دیوارها عبور کرده و به قلب اردوی دشمن برسد. به همین علل استفاده از این هنر برای اهداف شخصی ممنوع است. به همین علل نینجا بودن مستلزم دانستن دروس مخفی فلسفی دینی است. و بدین ترتیب نینجا هم در مقابل اسلحه های فیزیکی مقاومت میکند و هم در برابر وسوسه های شیطانی.

## مفاهیم نور و سایه

هر جسم مات، نور را جذب میکند و در بخشی از اطراف خود سایه ایجاد میکند. اگر منبع نور نقطه ای باشد، سطح مات آنرا بطور کامل برش میدهد و سایه ای همشکل با سطح بوجود می آید. مانند سایه دست روی دیوار. اگر منبع نور بزرگتر از یک نقطه باشد، شدت

سایه متفاوت خواهد بود که میتواند تشکیل دهنده اومبرا و پنومبرا باشد. اومبرا بخشی از سایه است که با جذب کامل نور توسط سطح تشکیل شده و پنومبرا قسمت های روشن تر سایه است.

در یادگیری فنون نینجا با مفهوم سایه های دوگانه بسیار برخورد خواهید کرد. در نینجاسو، هدف پنهان شدن در بخش اومبرا میباشد. بنا به قانون کاگاشی-نو-جیتسو، چشم ابتدا حرکت را تشخیص میدهد، سپس شبه و سرانجام رنگ را. عادت به تاریکی یعنی اینکه چشم برای دید از مقادیر بسیار کم نور استفاده کند. سلول های چشم حدوداً به نیم ساعت وقت نیاز دارند تا بتوانند در تاریکی اشیاء را تشخیص دهند.

نگاه غیر متمرکز تکنیکی است که از طریق آن میتوانیم روی چیزی کاملاً تمرکز داشته باشیم بدون اینکه بطور مستقیم به آن نگاه کنیم. وقتی به جسمی بطور مستقیم نگاه میکنیم، تصویری در بخش مخروطی چشم تشکیل میشود. این بخش نسبت به نور حساس نیست. وقتی چشم به ۵ یا ۱۰ درجه بالاتر، پایین تر و چپ و راست نگاه میکند، تصاویر روی سلول های میله ای چشم می افتند و در نور بسیار کم قابل رویت میشوند.

دیدبانی روشی است که از نگاه غیر متمرکز برای مشاهده اشیاء و نواحی استفاده میکند. هنگام دیدبانی شب، قدرت بینایی سلول های میله ای چشم در عرض ۵ تا ۱۰ ثانیه از بین میرود و تصاویر محو میشوند. اگر چنین اتفاقی برای شما افتاد، چشمان خود را به آرامی بچرخانید تا سلول های جدید میله ای مورد استفاده قرار گیرند .

چشمان خود را بطور منظم و با فواصل زمانی کوتاه روی جسم مورد نظر جابجا کنید، ولی مستقیماً به آن نگاه نکنید. در هر نقطه چند ثانیه تامل کنید تا چشمان شما به نور آن نقطه عادت کند و تصویر مشخص تری بسازد .

در تاریکی، اشیاء محو هستند و مرز مشخصی ندارند و بدون رنگ و کوچکتز بنظر میرسند. برای حرکت در تاریکی، باید آنچه را که می بینید، باور کنید. فقط با تمرین میتوانید به این قابلیت دست پیدا کنید . شب هنگام، اگر دشمن قابل رویت باشد، منبع نور را بین خودتان و دشمن قرار دهید . در این صورت دشمن در حال نگاه کردن از روشن به تاریک است و در این صورت، نور مناسبی برای تشکیل تصویر در بخش مخروطی وجود نخواهد داشت. در روز، منبع نور را در سمت راست خود قرار دهید و سمت چپ را آزاد بگذارید .

حرکت در سایه نیازمند انتخاب یک مسیر معین از مبداء به مقصد است. عبور سریع و بی صدا از نواحی روشن و پنهان شدن در تاریکی، نیازمند صبر و کنترل تنفس بسیار بالاست. پس برای کسب مهارت تمرین کنید. سایه ای را انتخاب کنید و در آن مخفی شوید. دقت کنید که سایه خود شما، تغییری در شکل طبیعی سایه ندهد. تنفس آرام را نیز تمرین کنید.

برای نامرئی شدن، اینجاها از مراحل نه گانه کوچی-آشی استفاده میکنند. این روش ترکیبی از مفهوم شوچندو (ریاضت ژاپنی) است که کوچی (۹) در آن مهمترین عدد است. عدد ۹ در واقع در بحث رموز اعداد مکمل محسوب میشود.

## مدیتیشن

تمرینات مدیتیشن، برای هماهنگی ذهن و جسم در تمام هنر های رزمی قدیمی شرق مورد استفاده قرار می‌گرفتند. در هنر نینجاتسو، روش سکوت، این تمرینات اهمیت بالایی دارند.

نینجاتسو در تمرینات و روش آموزشی خود، بیشتر روی مفاهیم روحی و ذهنی تاکید دارد تا تمرینات فیزیکی. توانایی تفکر، استنتاج و یادگیری از اهمیت بسیار بالایی برخوردارند بطوریکه در این هنر

رزمی، ذهن سلاح اصلی و برتر معرفی میشود. برای رسیدن به این توانایی ها، تمریناتی طراحی شده که پرورش دهنده ادراک و شهود روانی است. این تکنیک ها برای هماهنگی بدن، آرامش فکر و تقویت قدرت درونی بکار میروند. گفته میشود که نینجا های قدیمی، میتوانند دشمنان پنهان را حس کنند، زمان مرگ افراد بیمار یا سالخورده را بگویند و بسیاری از اتفاقات را پیش بینی کنند. این قابلیت ریشه در روان آنها نداشت، بلکه وابسته به تمریناتی بود که به تقویت قوای درون و ادراک میپرداخت.

## قدرت درونی و قدرت بیرونی

قدرت با توجه به بین و یانگ به دو دسته تقسیم میشود: قدرت درونی و قدرت بیرونی. قدرت بیرونی یا فیزیکی آشکار است، با گذشت سن محو میشود و در صورت افراط از بین میرود. قدرت درونی بسیار قدرتمند تر است، ولی باید با مطالعه و تمرین مداوم تقویت شود. چی یا کی در تلفظ ژاپنی قدرت زندگی بخش جهان است که درون آن جاری است و در تمام اشیا وجود دارد. این نیرو را میتوان جمع آوری کرده، متمرکز کرده و در بدن طوری تحت اختیار در آورد که خواسته ای را بر آورده کند. ولی از هر ۱۰۰۰۰

نفر، یک نفر اطلاعات کاملی در مورد چی دارد. این کلمه مانند بسیاری از کلمات دیگر، با نوشتار قابل تعریف نیست ولی قابل تجربه است. تمرین مربوطه - کوجی کری - نام دارد که به معنی - ۹ برش - است. کلید دروازه ذهن .

هدف هر کدام از روش ها، نشان دادن چهره واقعی ما به خودمان است. روزی بیری به چند بز حمله کرد تا یکی را برای شکار کند. در حین تعقیب و گریز، بئر زخمی شد و هنگام مرگ، توله ای بدنیا آورد. بز ها هرگز تا آن زمان بچه بئر ندیده بودند پس بچه را همراه خود برده و بزرگ کردند. در طی رشد، بچه بئر متوجه شد که بز خوبی نیست. دندان های او برای خوردن علف ها مناسب نبود و دوست داشت تا برای خواب به بالای درخت برود که دیگر بز ها را ناراحت میکرد. روزی، بئر دیگری برای شکار بز آمد و متوجه بئر جوان شد. از او پرسید چه میکنی؟

بئر جوان جواب داد : مخفی شده ام.

چرا؟

میتراسم که تو مرا بخوری.

بئر پیر گفت با من بیا. او بئر جوان را بالای سر آهویی برد که به تازگی شکار کرده بود و او را مجبور به خوردن کرد. بئر جوان گفت



که من گیاهخوارم. ولی ببر پیر با زور او را وادار به خوردن کرد و در همین حال گفت، گوشت شکار تو را قدرتمند میکند. پس از مدتی او ببر جوان را به برکه برد و به او گفت: در آب به عکس خودت نگاه کن. تو همتای منی. تو یک بز نیستی و باید مانند یک ببر رفتار کنی. این ذات توست.

این هدف مدیتیشن است. انسان واقعیت را بصورت تصویری محو در یک حوض میبیند. لزره های حاصل از عدم شناخت، نسیم تخیلات و امواج احساسات، آرامش این آب را بر هم میزنند. و تمام این عوامل باعث مخدوش شدن درک ما از واقعیت میشود. هدف مدیتیشن بازگرداندن سکون به این آب است و در سایه این سکون ما قادر خواهیم بود تا خود و دنیای اطراف خود را بروشنی ببینیم و بشناسیم.

راز مدیتیشن در تمرین منظم است. دقت، آرامش و سکوت مورد نیاز است. اگر این تمرینات هر روز تکرار شوند، دائماً بهتر خواهند شد. مدیتیشن روالی نیست که در آن شتاب راه داشته باشد. انتظار نتیجه فوری هم نداشته باشید. ولی به آرامی و به نرمی پس از چند هفته، در خواهید یافت که بیماری مزمن شما دیگر شما را آزار نمیدهد و یا خواب شما بسیار بهتر شده است. از آن پس احساسات و

اصوات درونی به گوش شما خواهند رسید. احساس سبکی و صدای ضربان قلبتان. اینها نشانه های عملکرد خوب شما هستند. برای تمرین روزانه دو بار پیشنهاد میشود. یکی درست پس از بیدار شدن از خواب و یکی قبل از خوابیدن. تمرینات شما باید در یک اتاق ساکت و تاریک انجام بگیرند. نه خیلی گرم و نه خیلی سرد. لباس شما باید شل و راحت باشد. تهویه هوای اتاق مناسب بوده و هیچ صدای مزاحمی در اطراف نباشد.

کنترل تنفس کلید مدیتیشن صحیح است که بنام - هنر آگاه سازی ذهن - نامیده میشود. برای انجام این کار، باید  $ph$  خونتان را به کمک منظم کردن تنفس، متعادل کنید.

هدف این تمرین کسب یا افزایش قدرت نیست. پس هنگام تمرین این افکار را از ذهن خود دور کنید چون خواست شما در روال کار تاثیر بسیار زیادی میگذارد. این تمرین برای آسایش ذهن، شفای بدن و هماهنگی با نظام جهان است.

پس اولین تمرین نینجای نامرئی، مدیتیشن، ساکت نشستن و گوش فرا دادن به تنفس است.

## آمادگی جسمانی

یک فرد نمیتواند تمام مسیر های تعالی را به یکباره طی کند. کمال ذهنی فقط هنگامی بدست می آید که جسم آمادگی داشته باشد. تمرینات تنفسی که در ادامه در مورد آنها گفتگو خواهیم کرد، آنقدر کامل و شدید هستند که ممکن است در برخی موارد باعث بیهوشی شوند. شوک وارده به بدن ممکن است بسیار شدید باشد، پس باید جوانب احتیاط را رعایت کنیم.

به افرادی که مشکل قلبی، بیماری های مزمن، دیابت یا مشکلات مشابهی دارند، توصیه میشود که به مدت ۹۰ روز فقط تمرینات سبک آماده سازی را که در تایپیک های دیگری آورده میشود انجام دهند و سپس به تمرین تکنیک های تنفسی بپردازند. هرگز تمرینات ارائه شده را زمانی که تحت تاثیر اثرات داروها و مواد مخدر و یا الکل قرار دارید، انجام ندهید.

تمریناتی که ارائه خواهد شد، بدن را برای تجربه انرژی درونی آماده خواهند کرد. تمام این تمرینات اصلیت چینی دارند و ذاتاً درمانی هستند و اساس تمرینات کوچی کایری میباشند. تمرینات مشابهی نیز در بسیاری از کتابهای یوگا به چشم میخورد. تمام تمرینات موجود

در این سری (بجز تمرینات تنفسی) از تجربیات پزشکی چینی گرفته شده اند.

وضعیت‌های ۹ انگشت یا مودرا که بعداً در مورد آن بحث خواهیم کرد، هر کدام نشانگر یکی از دروازه های رکن آسمانی در ستون فقرات هستند و به همین علت ۹ کلید دروازه های ذهن خوانده میشوند و هدف اصلی تمرینات ما هستند.

### حالت کنار کامل

برای نشستن در حالت لوتوس (کنار) کامل، پای راست روی پای چپ قرار میگیرد و پای چپ روی تقاطع ران و ساق پا و روی زانو قرار میگیرد و پاها قفل میشود. اکنون شانه ها را شل کرده و کمر خود را صاف کنید. چشمانتان را بسته و ذهن خود را خالی کنید. این کار معمولاً سخت است، ولی هدف مدیتیشن آرامش دادن و از بین بردن افکار زائد و فعال کردن ضمیر ناخودآگاه است. انسانها تمام اطراف خود را از طریق آئینه جادویی ذهن میبینند. اگر این سطح مشکل داشته باشد، توانایی دیدن و تفکر درست از بین خواهد رفت. به آب فکر کنید. بدین ترتیب ذهن شما آرامش خواهد یافت و جسم شما به بازیابی سلامتی خواهد پرداخت و به شما کمک خواهد کرد

تا خود درونتان را ببینید. مشت های خود را ببندید و آنها را روی زانوهایتان قرار دهید، بطوریکه کف دست به سمت بالا باشد. بدین ترتیب افکار زائد شما کمتر شده و قادر خواهید بود تا روی تجربه انرژی درونی تمرکز کنید. سه نفس عمیق بکشید، و با شمارش معکوس از ۳ تا ۱ با هر نفس، به آرامش نزدیکتر شوید. در خلال نفس سوم، در حالی که شماره ۱ را به خاطر می آورید، نوک زبان خود را به سقف دهان بچسبانید. بدین ترتیب کانال های روانی بدون را به یکدیگر متصل میکنید. سی و شش بار دندانهایتان را به آرامی به هم بزنید. این کار را بسیار آرام انجام دهید. بدین ترتیب، ضربان قلب شما آرامتر خواهد شد. این تکنیک را در مواقعی که استرس زیادی دارید بکار ببرید تا اثر معجزه آسای آنرا ببینید.



## تپش طبل آسمانی

انگشتان را در هم قفل کنید و آنها را پشت سر خود قرار دهید، سپس آنها را به آرامی از هم باز کنید تا دستها، گوشه‌ایتان را پوشش دهند. انگشتان خود را در پایه اسکلت خود قرار دهید و انگشتان شست را زیر گوشها قرار دهید. اکنون به آرامی با کف دست خود به سر فشار وارد کنید. شانه‌هایتان را شل کنید. بدین ترتیب گوشه‌های شما گرم میشود و

این حرکت برای  
های شما میز  
است. اگر ذهنتان  
باشد، میتوانید  
تپش قلب خود



کلیه  
مفید  
آرام  
صدای

را بشنوید. ۹ بار با آرامی و عمیق نفس بکشید بدون اینکه صدا ایجاد کنید. هر نفس را بعنوان آبی فرض کنید که لیوانی را پر میکند. هوا ابتدا وارد شش‌های پایین میشود و آنها را از پایین به بالا پر میکند. هنگام بازدم، سعی کنید تا ابتدا هوای بالای شش‌ها را خالی کنید. بدین ترتیب در شما یک Qi یا جایگاه تنفس (هارا، تان تی ین (ذهن دوم)) ایجاد میشود. این نقطه، مرکز فیزیکی و روحی بدن است و تقریباً ۵ سانت زیر ناف است. پس از تمرین آنها احساس

خواهید کرد. دستان را در پشت سر شل تر کنید. انگشتان اشاره در راستای گوشها بیست و چهار بار به پایه اسکلت بزنید. بدین ترتیب ذهن شما تحریک میشود و از ضعف شنوایی جلوگیری کرده و بر لحظات عمر شما افزوده میشود.

## گشودن از کان آسمان

هارا، محرک طلایی کیمیای نینجاست، و عنصر اساسی شخصیت است که در آتش جسم گداخته شده و با هر نفسی که می کشیم و با نیروی حیات موجود در تنفس، و با انباشته کردن شش ها با « کی » شعله ور تر میشود. بخار حاصل از این روال از طریق مجرای موجود در ستون فقرات به اتاق اسرار آمیزی در پایه اسکلت میرسد. برای اینکه این عمل بدرستی انجام پذیرد، باید دروازه های رکن آسمانی بدن باز شوند. ابتدا به کمک تمرین چرخشی که در شکل می بینید و سپس به کمک کلیدهای « کوچی کری » .

در حالی که در وضعیت کنار کامل هستید، دستها را باز کنید و آنها را روی زانو ها قرار دهید. چشمانتان را باز کنید و آنها را ۴۸ بار به چپ و راست حرکت دهید. بدین ترتیب گردن و ماهیچه های پایه چرخشی تحریک میشوند.



## ایجاد انرژی در کف دست

کف دست چپ را روی کف دست راست قرار دهید و آنها بصورت دورانی از چپ به راست، بیست و چهار بار مالش دهید. سپس ترتیب دست ها را عوض کنید. بدین ترتیب دوران در ذهن شما تحریک میشود. دستان شما نیز گرم میشود. دست ها را از پشت روی کلیه ها قرار دهید. هر دو دست را هم جهت و با قدرت، بیست چهار بار روی کلیه ها بچرخانید. سپس دستان خود را برای چند دقیقه روی کلیه های نگه دارید. بدین ترتیب کلیه های شما قدرتمند تر میشوند و جایگیری فیزیکی آنها اصلاح شده و نیروی حیاتی آنها افزایش می یابد. این نقطه بنام دروازه زندگی شناخته میشود. نام این تمرین نیز



آتش زنه است. عضلات خود را شل کنید، دست ها را روی ران ها قرار دهید. چشمان خود را ببندید. اکنون آماده تمرینات تنفسی هستید.

### تکنیک های تنفسی کوچی کری (۹ برش)

در تمرینات کلاسیک استقامت، هنر آموز باید کاملاً شش های خود را خالی کرده و تا حد ممکن نفس خود را حبس کند و شش های را خالی نگهدارد. این کار را میتوان با تنظیم کار براتور ماشین مقایسه کرد. به کمک این تمرین، تمام سموم و مواد ناخالص که وارد شش ها شده اند درون بدن میسوزند. هنگام انجام حرکات تنفسی، خود را تحت فشار قرار ندهید. اکثر افراد فقط قادرند چند ثانیه شش های خالی از هوا را تحمل کنند. تازه کارها باید حداقل یک ماه در همین سطح تمرین کنند.

بین ضربان قلب و تنفس رابطه مستقیمی برقرار است. تمریناتی که در ادامه ارائه خواهد شد، بنام چی گنگ معروفند. چی به معنی تنفس و گنگ به معنی نگهداشتن است. این کار به سه روش انجام میشود:

- نگهداشتن نفس (Hypoventilation)

- اشباع اکسیژن (Hyperventilation)

## – تنفس متعادل (Balanced Breathing)

حبس نفس خون را اسیدی تر میکند چون مقدار اکسیژن را در خون کاهش میدهد. خصوصیت اصلی این تمرین، حرارتی است که در بدن ایجاد میشود. با این کار قلب سریعتر میزند چون باید تعادل pH در خون ایجاد شود و این کار با جریان سریعتر خون انجام میشود. خصوصیت اشباع اکسیژن، سرمای خفیف در بدن است. علت این امر، قلیایی تر شدن خون است چون مقادیر زیادی اکسیژن به سیستم وارد میشود. قلب در این حالت کند تر میزند. تنفس متعادل نیز باعث خونسردی و شل شدن عضلات بدن میشود. سه نقطه قدرت اصلی در بدن انسان وجود دارد. پمپ تحتانی، پمپ قلبی و پمپ جمجمه ای. اولین پمپ در تیره پشت قرار دارد و در حالت لوتوس فعال میشود. دومین پمپ دائماً در حال فعالیت است. سومین پمپ فشار در نوک زبان است که هماهنگ با ضربان قلب بر سقف دهان وارد میشود. هر یک از این مراکز به کمک یک «مودرا» خاص یا حالت انگشتان نشان داده میشود. بین این مراکز، ۹ دروازه قرار دارد که روی ستون فقراتند و به نینجا این امکان را میدهند تا نیروی حیات را جذب کند. در واقع با تکنیک های تنفس نیروی حیات وارد اولین اولین مرکز میشود و بسوی دهلیز اسرار آمیز ذهن پیش میرود و بدین

ترتیب آرامش و روشن فکری حاصل میشود. همانطور که گفته شد، هر یک از این دروازه ها موداری مخصوص به خود را دارند و هر دروازه برای باز شدن، نیاز به تکنیک تنفس خاص خود دارد. حالت انگشتان مختص هر مودرا به شما کمک میکند تا سطح و نوع تمرین را به خاطر بسپارید.

کوجی کری، تکنیک انجام این حرکات دست در حال مدیتیشن است و با نمایش کانجی یا ایده نما، خصوصیات مثبت این تکنیک ها را تصویر میکند. با انجام حرکت مربوط به هر دروازه، اکسیژن به آن نقطه خواهد رسید. این کار، اساس تمرین مدیتیشن و کاربرد آن است.

علامات جادویی که به کمک انگشتان خود درست میکنید، میتوانند شما را از هیجانات دو کنند و آرامش بخش باشند. هر یک از این حرکات، در واقع ماشه روانی مرکز قدرت خاصی در بدن است. با توجه به سه تکنیک اصلی چی گنگ، سه حالت ابتدایی وجود دارد. هر یک از این حالات نیز به سه فرم مختلف انجام میگیرند که در مجموع ۹ حالت حاصل میشود. هر سه نوع انرژی نیز در این سه تکنیک وجود دارد (بین، یانگ، تائو)

## چو، اولین مودرا/کانجی

همانگونه که قبلاً اشاره شد، ۹ مرکز قدرت نسبتاً مهم در بدن وجود دارد. اولین مرکز در پایه ستون فقرات قرار دارد. در این مرکز، شبکه عصبی خاجی به یکدیگر مرتبط میشوند و اعصاب کنترل میشود. این مرکز، مرکز اسرار آمیز بدن است که دارای قدرت ابلیس است . علامت آن عنصر خاک است و رنگ آن زرد است .

« تو مو» یا کانال کنترل، از ۲۸ نقطه طب سوزنی تشکیل میشود بطوریکه از پایین شروع شده و در طول ستون فقرات بالا میرود و در لته بالایی پایان می یابد. اگر این کانال بدرستی کار نکند، فرد دچار مشکل مثانه، درد در شکم یا قفسه سینه، یا بیماری مزمن میشود. بسیاری از نقاط موجود روی این کانال برای تحریک یا تنظیم اندام ها بکار میروند. مدیتیشن روی این مرکز، بدن را مقاوم میکند و ذهن را پرورش میدهد .

کف دست ها را روبروی هم نگهدارید بطوریکه شست های روبروی هم و انگشتان رو به بالا باشند. انگشتان خود را در هم قفل کنید. به جر انگشتان میانی هر دو دست که چسبیده به هم و مستقیم باقی

میمانند. حرارت بین دستان خود را حس کنید و به ضربان قلب خود در کف دستتان توجه کنید. با استفاده از انگشتان میانی خود، خطوط کانجی اول را که از پنج خط افقی و پنج خط عمودی تشکیل میشود، بطور یک در میان (افقی، عمودی) روی هوا ترسیم کنید. چشمان خود را ببندید و این کانجی را تصور کنید. بدین ترتیب، ذهن شما به نقطه خاجی معطوف میشود. « چو » نشانگر قدرت ذهن و جسم است.

سر خود را عمودی نگهدارید و با نوک زبان، به آرامی سقف دهان را لمس کنید. از طریق بینی، نفس عمیقی بکشید و شش ها را از پایین به بالا پر کنید. دستان خود را پایین آورده و شش های خود را از بالا به پایین تخلیه کنید. توجه داشته باشید که فقط دو سوم هوای شش ها را خالی کنید. یک سوم باقی مانده را با حرکات شکم به پایین و بسوی هارا منتقل کنید. بقول چینی ها، اگر هارا گرم شود، شما در نیمه راه جاودانگی قرار دارید. این تمرین به تنهایی از بسیاری از بیماری ها جلوگیری میکند. سر خود را پایین بیاورید، بطوریکه چانه شما با سینه تماس پیدا کند. البته زیاد به خودتان فشار نیاورید. با این کار به تخلیه شش ها کمک میکنید. توجه کنید که نفس در گلویتان حبس نشود. اگر در اثر بی توجهی شما چنین اتفاقی بیفتد، رگ

مویرگ های خون رسان به صورت، گردن و سر قطع میشوند. این تمرین تنفس را چند بار تکرار کنید.

### چو، قدرت ذهن و جسم



وقتی در حالت « چو » قرار دارید، حس بدن ارتقا پیدا می کند. بدین ترتیب میتوانید ناپایداری انرژی در بدن خود را تشخیص دهید.

این تکنیک را سیاحت مینامند. نفس خود را حبس کنید و تا ۸۱ ضربان قلب نگهدارید و بدین ترتیب « چی » در بدن شما از پشت گردن به پایین و جلوی بدن

جاری میشود که این حرکت سیاحت صغیر نام دارد. حبس نفس به مدت ۱۰۸ ضربان قلب و جریان چی در هشت کانال انرژی را سیاحت کبیر میگویند.

پس از زمان اعلام شده (تعداد ضربان قلب)، عضلات خود را شل کنید. دیافراگم خود را به آرامی آزاد کنید و چانه خود را به سینه برسانید تا هوای داخل شش ها تخلیه شود، البته دقت کنید که در این حین هیچ حرکت ناگهانی یا سریعی انجام ندهید .

کشش موجود در « هارا » را شل کرده و به آرامی دوباره تنفس کنید. دقت کنید که هوا را نبلعید و مانع از گردش خود نشوید. با آرامی و عمیق و بدون صدا نفس بکشید .

اکنون در هارا احساس گرما میکنید. این حالت را دیگک طلایی میگویند که برای استحصال چی از نفس بکار میرود. در این زمان، در پایه ستون فقرات خود چیزی را احساس خواهید کرد. این احساس رشد پیدا میکند و در مسیر ستون فقرات به پایه اسکلت میرسد . این موقعیت مغز حرام است که تمام اعمال ناخود آگاه بدن را کنترل میکند .

هنگامی که در این حالت هستید، از تمرینات برش حسی استفاده میشود تا ذهن را مجزا کرده و کنترل ارادی بدن را بالا برد. در یوگا، « باندیز » یا « قفل ماهیچه »، مانند نگهداشتن دیافراگم، قفل چانه و ... قدم های اول برای ارتقای قدرت درونی میباشند. در طی این نوع

تمرین، یوگی و نینجا توانایی تحمل گرما و سرمای بسیار بالا، درد و گرسنگی و محرومیت را بدست می آورند .

صبر نیز از طریق همین تمرین کسب میشود. احساس ضربان قلب و شنیدن آن نیز نیاز به تمرین دارد. این حالات هنگامی حاصل میشوند که ذهن کاملاً آرام باشد که ۹۰ روز یا بیشتر طول دوره تمرین آن است. بسیاری از تازه کار ها وقتی به این حالت میرسند، احساس ترس میکنند چون فکر میکنند اگر صدای قلب خود را نشنوند قلب از کار می افتد که البته به مرور زمان این مشکل نیز برطرف میشود. در این وضعیت، ضربان قلب منبعی برای آرامش و اطمینان میشود. و سرانجام اینکه شما یک « ساعت درونی » در اختیار دارید تا زمانبندی تمرینات خود را انجام دهید.

انتظار نداشته باشید که در همان بار اول به این قدرت دست پیدا کنید. صبر، تمرین و ممارست حتی برای کسب کوچکترین نتایج لازم است. در بسیاری از مواقع پیش بینی ایجاد یک حس دیگر، تنها چیزی است که شما را از هدف دور میکند. این یکی از اسرار مخفی نینجاتسو است .



بطوریکه در کتب بسیاری از اساتید آمده است، این روال، یک روال آرام و مرحله ای است که از چندین گام کوچک تشکیل شده که هر گام به نتیجه گیری کلی کمک میکند .

روشی که اینجا ها برای تمرین بکار میبرند، طبقه بندی «هزاران چیز» در گروه های بین (به ژاپنی این) و یانگ (به ژاپنی یو)، دو قدرت اصلی طبیعت میباشد. تائو نیز یکی دیگر از ابزار های تقویت ذهن است. تائو بسیاری از ناهنجاری های اجتماع را حذف میکند. در این عقیده، موش چیزی نمی دزدد و گربه موش را به قتل نمی رساند، بلکه هر یک بنا به طبیعت خود رفتار میکنند. در مورد اساس نیز همین قانون وجود دارد.

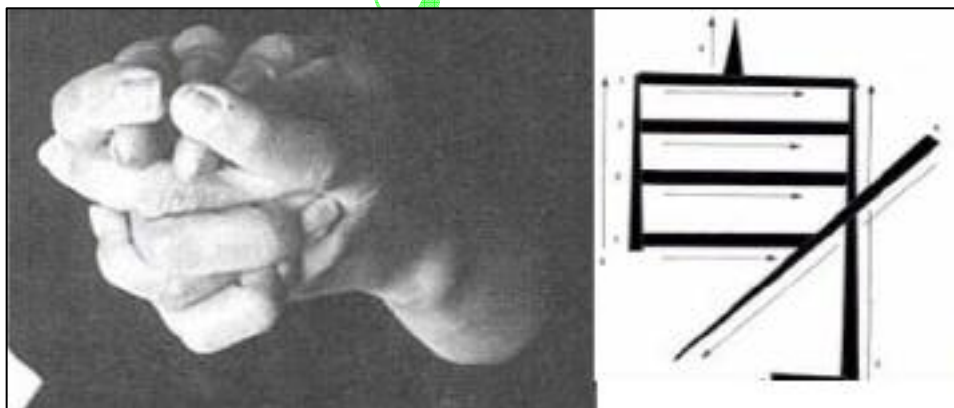
### شن، دومین مودرا/کانجی

دومین مرکز قدرت منبعی بنام «جن مو» یا کانال عملکرد میباشد. این کانال در پایه ی اندامهای تناسلی آغاز میشود و به طرف مرکز بدن بالا میرود و در صورت و درست بالای چانه به اتمام میرسد. در طول این مسیر بیست و چهار نقطه طب سوزنی یا نقاط تنظیم قرار دارد. اگر در جریان انرژی این کانال ناپایداری وجود داشته باشد، پشت گردن خشک و سفت میشود و ناراحتی عصبی را در پی دارد. این

مرکز نمایانگر عنصر آب است. شکل آن دایره ای و رنگ آن سفید است. در این مرکز غرایز جنسی کنترل میشود و با انرژی جوانی مشخص میشود. این مرکز مسئول شبکه عصبی فوق المعدی است و قدرت نقاط روانی را کنترل میکند.

مانند مودرای قبلی، کف دست ها روبروی هم است و انگشتان در هم قفل میشوند. انگشتان اشاره باز است و انگشت میانی روی انگشتان اشاره قرار میگیرد.

## شن، جهت انرژی



دستان خود را حرکت داده و کانجی نشان داده شده را در هوا رسم کنید. چشمان خود را بسته و کاراکتر را در ذهن خود تصور کنید. سرتان را عمودی نگهدارید. با ضربات سریع داخلی، هوای داخل

شش های خود را خالی کنید. پس از اینکه ماهیچه های دیافراگمی شما آرام شدند، دوباره تنفس کنید. در این حالت، چون برای چند لحظه شش های شما خالی از هوا بوده و ماهیچه های دیافراگمی در حالت آماده قرار دارند، نفس عمیق تری خواهید کشید که باعث ورود اکسیژن بیشتری به سیستم بدن خواهد شد. مانند حرکت قبلی، این حرکت نیز موجب ایجاد حس گرما خواهد شد. این تمرین را ۸۱ بار با سرعت ۲ بازدم در ثانیه تکرار کنید. سر خود را نیز کمی عقب تر بگیرید تا راه تنفس کاملاً باز باشد.

در تکرار ۸۱ ام، به کمک دیافراگم نفس خود را حبس کنید. همانطور که قبلاً گفته شد، در این تمرینات از حالت کنار کامل یوگا استفاده میشود. یکی دیگر از مشخصات یوگا که در این تمرین ظاهر میشود این است که پس از مدتی تمرین، لرزشهای خفیفی در بدن ایجاد میشود. این لرزشها از مرکز قدرتی بر میخیزند که روی آن تمرکز کرده اید. همراه لرزشها، احساس سرگیجه نیز خواهید کرد. البته اصلاً نگران عدم تعادل نباشید، چون بدون کمک دست، نمیتوانید از حالت لوتوس خارج شوید و در این حالت در تعادل کامل قرار دارید.

این تمرین برای افزایش تمرکز بکار میرود. در مرحله افزایش احساسی، شما با نیروهایی روبرو خواهید شد که از طبیعت درون شما بر میخیزند. وقتی نینجا توانست بر احساسات خود غلبه کند، برای مرحله بعدی آماده شده است. در این حالت، به ذهن خود استراحت دهید و به افکار خود اجازه دهید تا آزادانه جاری شوند. در ابتدا این کار بسیار سخت است، ولی پس از مدتی تمرین، ذهن آرام شده و افکار شما به نرمی جاری خواهند شد.

این آزادی افکار، میتواند شامل افکار خوب و بد باشد، آنقدر بد که خودتان نیز تعجب خواهید کرد. ولی روز به روز از این بدی کاسته خواهد شد و کوچکتر و کوچکتر خواهد شد و دیگر ادامه نخواهد یافت. تا اینکه سرانجام فقط یک فکر در ذهن شما باقی خواهد ماند. و توجه شما به رابطه میان افکار جلب خواهد شد. به کمک این تمرین، شما به تدریج خودتان را خواهید شناخت. این تمرین را در چین، تزکیه میگویند.

### کای - سومین مودرا/کانجی

هارا (یک نقطه) قرارگاه سومین مرکز قدرت بدن است که تقریباً ۵ سانتی متر زیر ناف قرار دارد. این نقطه، مرکز ثقل بدن است. همچنین

معرف عنصر آب است. « یانگ وی مو» یا کانال بازوی مثبت، از این نقطه بر میخیزد و در سینه حرکت کرده و در بازوان و کف دست ها و سرانجام نوک انگشتان میانی ریشه میدهد. خواستگاه « بین وی مو » یا کانال بازوی منفی، نیز همین نقطه است که باز در بازوان حرکت میکند با این تفاوت که این مسیر به جای سرخرگ ها، در مسیر سیاهرگ است. اگر در عامل آغازگر (یانگ یو) موردی پیش آید، قلب تند تر زده، کف دست ها داغ میشود و مفاصل بازوان خشک میشود. سردرد، تب و دندان درد نیز از همین دسته است. اگر این عامل درست فعالیت نکند، اختلالات عصبی، فشار خون و صرع بوجود می آید. پس قبل از اینکه به تمرینات نه برش پردازید، باید مراقبت از هارا را بیاموزید .

هنگام راه رفتن و کار های روزمره، روی این نقطه تمرکز ذهنی داشته باشید. بدین ترتیب به تعادل روانی عالی دست خواهید یافت. در این حالت، شرایط عمومی ذهن و جسم بهبود پیدا میکند. هدف بعدی انتقال موثر این قدرت است. عامل « چی » و قدرت درونی در این عمل دخیلند. چی، معنای ذهن است. ۹ برش، بهترین روش استفاده از آن را به ما می آموزد. « برای موفقیت، ابتدا باید هارا را کنترل کنید » و بدین ترتیب، انرژی بخوبی جریان پیدا میکند .

کنترل این مرکز باعث بهبود انرژی درونی و اعتماد به نفس میشود. به کمک این تکنیک، خوب و بد را درک خواهید کرد. به همین علت، این تمرین در بسیاری از کتب بعنوان یک تمرین معنوی معرفی شده است .

برای ایجاد مودرا، پشت دستان خود را به هم بچسبانید، بطوریکه انگشتان به سمت پایین باشند. در همین حالت انگشتان خود را در هم قفل کنید. ساعد هایتان را پایین بیاورید و بدین ترتیب، کف دستان شما به هم خواهند رسید. اکنون انگشتان کوچک و حلقه هر دو دست را باز کنید و سر انگشتان را به هم بچسبانید .  
با استفاده از انگشتان خود، کانجی را رسم کنید. چشمان خود را بسته و کاراکتر را در هوا تجسم کنید .



## کای، هارمونی با عالم

سرتان را عمودی نگهدارید، نفس خود را بیرون دهید بطوریکه شش ها از بالا به پایین خالی شوند. سر خود را برگردانید و به شانه چپ خود نگاه کنید. در همین حالت تنفس کنید و شش ها را از پایین به بالا پر کنید. سر خود را برگردانید و به روبرو نگاه کنید و شش های خود را به ترتیبی که گفته شد خالی کنید. سر خود را چرخانده و به شانه راست نگاه کنید و نفس بکشید. دوباره به روبرو نگاه کرده و عمل بازدم را انجام دهید. بدین ترتیب، یک دور به پایان می رسد. این تمرین را ۸۱ بار تکرار کنید. در این حالت زبان باید به نرمی بر سقف دهان تکیه داده شود. در تکرار ۸۱ ام، در حالی که صورت خود را به سمت روبرو نگهداشته اید و بازدم کرده اید، دوباره نفس بکشید و هوا را مجسم کنید که وارد شکم شما میشود و به سمت هارا میرود.

یانگ یو (وی مو) در بازو ها، شانه ها را از طریق کف دستان و با عبور از انگشتان کوچک، به هم متصل میکند. با بستن انگشت میانی دست چپ و تماس آن با کف دست، حرکت حفره اژدها انجام میشود. محلی که انگشت با کف دست تماس پیدا میکند، جایی است که سیاهرگ دست از آنجا عبور میکند. در مورد دست راست، این

حرکت حفره ببر نام دارد. نقطه ای که این انگشت با آن تماس پیدا میکند، محل عبور سرخرگ است. اکنون این نقاط با چسب چسبند. تمرینات کوچکی کری، هنر انتقال این انرژی میباشند.

هارا، کلید اولین مراکز بدن است. فقط در این مرحله است که مدیتیشن واقعی حاصل میشود. تمرین اول، چو، کاهش احساسات را بهبود می بخشد. تمرین دوم، شن، قدرت تمرکز را افزایش میدهد. این تمرین یعنی تمرین سوم، قدرت مدیتیشن را تقویت میکند.

برای تفاوت قائل شدن بین این مرحله و دو مرحله قبل، عنصر زمان مطرح میشود. تمرکز را میتوان برای مدت زمان محدودی حفظ کرد، که البته از فردی به فرد دیگر متفاوت است. در پایان این مرحله، این تمرکز به مدیتیشن تبدیل میشود که در این وضعیت، مفاهیم عظیم جهانی، بصورت اجزای تشکیل دهنده آن تجزیه میشوند. تمرکز همواره در خطر شکسته شدن قرار دارد. اگر این حالت تشکیل شود، شما وارد وضعیت خواب و بیداری میشوید. که البته در این حالت کاملاً در آرامش قرار دارید. یکی از نتایج این آرامش کاهش هیجان و تقلا و کاهش قدرت اراده است. این آرامش آنقدر عمق پیدا میکند که شما با جهان یکی میشوید. بدین ترتیب در وضعیت تفکر



ناخودآگاه قرار میگیرید و با جهان هماهنگ میشوید و نیرو های هستی روند افکار شما را کنترل میکنند.

## تای، چهارمین مودرا/کانجی : شفای خود و دیگران

چهارمین مرکز قدرت بدن در جایگاه ناف میباشد. کانال انرژی که از این نقطه عبور میکند، بنام تای مو یا کانال کمر بند شناخته میشود و از هر دو طرف بدن عبور میکند و دایره ای بدور شکم رسم میکند. اگر در کار این نقطه مشکلی پیش آید، شکم باد میکند و در دور کمر احساس سردی و خستگی ایجاد میشود. بی اشتهایی نیز یکی دیگر از عوارض آن است. این مرکز با ارگان های هاضمه ارتباط دارد و قرینه با شبکه های عصبی بالا تنه است. عنصر آن آتش بوده و شکل آن مثلثی است. این سطح با عمق و اتمام کامل مدیتیشن مشخص میشود. در این وضعیت، ذهن با عناصر مدیتیشن یکی میشود. در مبارزه، کیای، یا فریاد شبح، از این نقطه خارج میشود.

برای تشکیل این مودرا، پشت دست ها را به هم تکیه دهید بطوریکه انگشتان بطرف پایین باشند. سپس انگشتان را در هم قفل کنید و ساعد های خود را پایین بیاورید تا کف دستان شما روی انگشتان و

روبروی هم قرار گیرند. انگشتان اشاره و کوچک خود را باز کنید و سر انگشتان را به هم فشار دهید. انگشتان شست نیز باز و به سمت بدن اشاره میکنند .

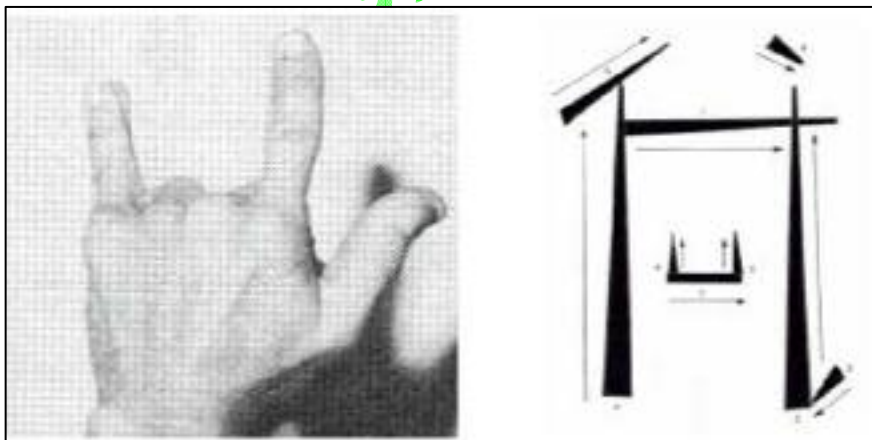
با حرکت دستان کانجی را رسم کنید. پنج خط افقی (اریب) و چهار خط عمودی را به ترتیبی که قبلاً گفته شد، به کمک انگشتان کوچک، رسم کنید. چشمان خود را بسته و کاراکتر را تصور کنید.

سرتان را بالا صاف نگهدارید و چشمان خود را ببندید. زبان بین لب ها و دهان کمی باز باشد. از طریق دهان تنفس کنید، صدای زیری تولید شده و شش های شما از پایین به بالا پر میشود. هنگامی که نفس کشیدن تمام شد، دهان خود را ببندید. سرتان را روی شانه راست تکیه دهید. دقت کنید که در این تمرین گردن نمی چرخد. این حالت را به مدت ۹ ضربان قلب نگهدارید. سرتان را به حالت قبلی برگردانید و از طریق بینی، بازدم کنید. دوباره مانند حالت قبل از طریق دهان تنفس کنید. سرتان را روی شانه چپ تکیه داده و از طریق بینی بازدم کنید. مجدداً به حالت قبلی برگردانید. این تمرین را ۸۱ بار تکرار کنید. با این روش، روح شما قویتر میشود. این سطح انرژی را «شفای خود و دیگران» می نامند. انگشت کوچک نشانگر

خود است و عنصر زمین را نشان می‌دهد. انگشت اشاره، دیگران است که در ذهن شما هستند و نشانگر هنر هوا است.

با این تمرین، وارد فاز دوم تکنیک های تنفسی می‌شویم. سه تمرین اول در رابطه با ایجاد کمبود اکسیژن بود که سیستم خون را اسیدی می‌کرد و جهت جمع آوری انرژی بود. سه تمرین بعدی برای اشباع خون از اکسیژن طراحی شده اند که سیستم خون را قلیایی تر میکند.

این تمرینات برای جهت دهی انرژی هستند. خصوصیت این تمرینات ایجاد شادابی حاصل از احساس خنکی در زبان میباشد. سه تمرین آخر هم در مورد انتقال انرژی می باشند.



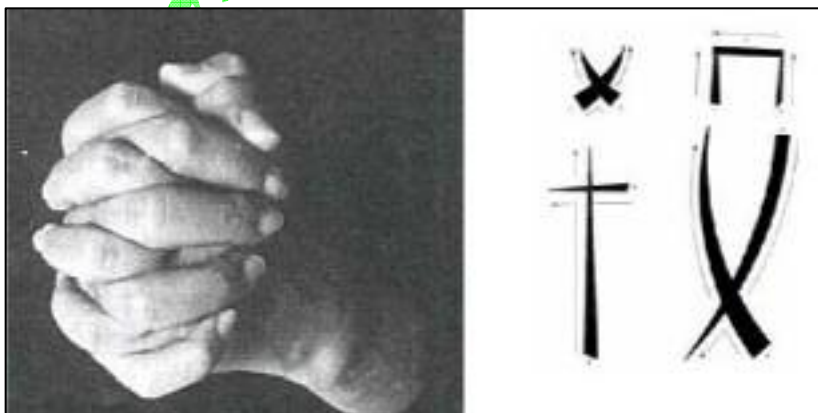
## شا، پنجمین مودرا. کانجی : قدرت خویشتن داری

مرکز قدرت پنجم در بدن در شبکه عصبی ناحیه زیر معده قرار دارد. این مرکز با عنصر هوا در ارتباط بوده و توسط دو مثلث، یکی رو به بالا و یکی رو به پایین مشخص میشود. رنگ این ناحیه دودی است. این مرکز کنترل کننده تنفس است. کانالی بنام چوونگ مو، یا کانال رانش، وجود دارد که از جن مو و تو مو در اندامهای تناسلی شروع میشود و تا قلب ادامه می یابد. اگر این کانال بدرستی کار نکند، اختلالاتی در سیستم گوارشی رخ میدهد. پایه هشت کانال روانی، دروازه فنا نام دارد و سقف اندامهای تناسلی است. ارتباط بین تو مو که از پایه ی ستون فقرات آغاز میشود، در مغز با جن مو برقرار میشود. از آنجا، کانال از مرکز سر عبور کرده و تا سقف دهان ادامه پیدا میکند که استخر آسمانی نام دارد و چی، نیروی حیات بخش، در این محل جمع آوری میشود و در حین مدیتیشن از این محل خارج میشود. در زیر کام، کانال از پشت گلو عبور میکند، در مسیر خود از سرخرگ ریوی و سرخرگ کبدی عبور کرده و از دیافراگم گذشته و با عبور از پشت اعصاب فوق معدی، به اندامهای تناسلی بر میگردد. در این مسیر، چی در بدن جریان پیدا میکند .

کف دستان خود را به هم بچسبانید و انگشتان را جمع کنید. انگشتان شست کنار هم و روی اولین بند انگشت اشاره قرار میگیرند. دست خود را در مقابل بدن نگهدارید. شکل را مانند تمرینات قبلی بکشید و آنرا تجسم کنید.

سر خود را صاف نگهدارید و در حالیکه به روبرو نگاه میکنید، چشمان خود را ببندید. نوک زبان را به سقف دهان تکیه دهید. از طریق بینی به سرعت و تا حد ممکن عمیق تنفس کنید. این عمل را ۸۱ بار تکرار کنید. با این کار خون بدن شما، تا حد اعلی از اکسیژن اشباع خواهد شد. در تنفس ۸۱ ام، نفس خود را به کمک دیافراگم حبس کنید. این حالت را به مدت ۸۱ ضربان قلب حفظ کنید. این تمرین برای تقویت قدرت کاهش درد به روش روانی است.

مفهوم پرانا که از یوگا گرفته شده در درک این مطلب کمک میکند.



پرانا ناخود آگاهی یا شبخ شما نیست، بلکه انرژی است که توسط روح شما مورد استفاده قرار میگیرد. پرانا در هوا وجود دارد، ولی اکسیژن نیست. در غذا وجود دارد، ولی از ترکیبات شیمیایی نیست. پرانا هنگام استراحت توسط بدن جذب میشود. کسی که بتواند این انرژی پرانیک را کنترل کند، میتواند از طریق آن به حالت لرزش برسد و این لرزش را به دیگران نیز انتقال دهد و باعث لرزش هماهنگ محیط شود. کسی که قادر به مهار این انرژی پرانیک باشد، میتواند از خود قدرت و شفا ساطع کند.

هنگام انرژی دهی پرانیک، نباید انرژی خودتان را به فرد مورد نظر بدهید، بلکه باید انرژی خود او را در مسیر دلخواه هدایت کنید. البته مسیر شاید کمی گنگ باشد. نقاط بسیاری در بدن وجود دارند که باعث ایجاد بیماری میشوند. این نقاط معمولاً هدف هدایت انرژی میشوند. این مبحث را در تاپیک دیگری با عنوان طب سوزنی بطور کامل بررسی خواهیم کرد .

## جن، ششمین مودرا/کانجی : دانستن افکار خود و دیگران

ششمین مرکز قدرت، پشت نای قرار دارد. این مرکز کنترل کننده گویایی و شنوایی است. عنصر مربوط به آن هوا بوده و رنگ آن مانند آب دریاست. یانگ چیاو یا کانال پای مثبت از پاشنه برخواسته و با عبور از بخش بیرونی قوزک و سراسر پا، از اطراف بدن گذشته و در سر چرخیده و در مرکز قدرت ششم خاتمه می یابد. اگر این کانال بدرستی کار نکند، فرد قادر به خوابیدن نخواهد بود. همچنین عوارضی مانند عدم تعادل، ضعف و بی حالی نیز گزارش شده است. پشت دستان خود را به هم بچسبانید و انگشتان را در هم قفل کنید. و سرانجام ساعد ها را پایین بیاورید. کاراکتر مربوطه را به کمک انگشتان شست در هوا رسم کنید و آنرا در ذهن خود مجسم کنید. سرتان را صاف نگهداشته و چشمان خود را ببندید. از طریق بینی یک دم کامل انجام دهید، بطوریکه شش ها از پایین به بالا پر شوند. زبان خود را نیز به سقف دهان تکیه دهید. هوا را از طریق بینی بیرون بدهید و در حین این تخلیه صدایی شبیه « هام » ایجاد کنید. شش ها را از بالا به پایین تخلیه کنید. بدین ترتیب تخلیه تنفس شما کامل

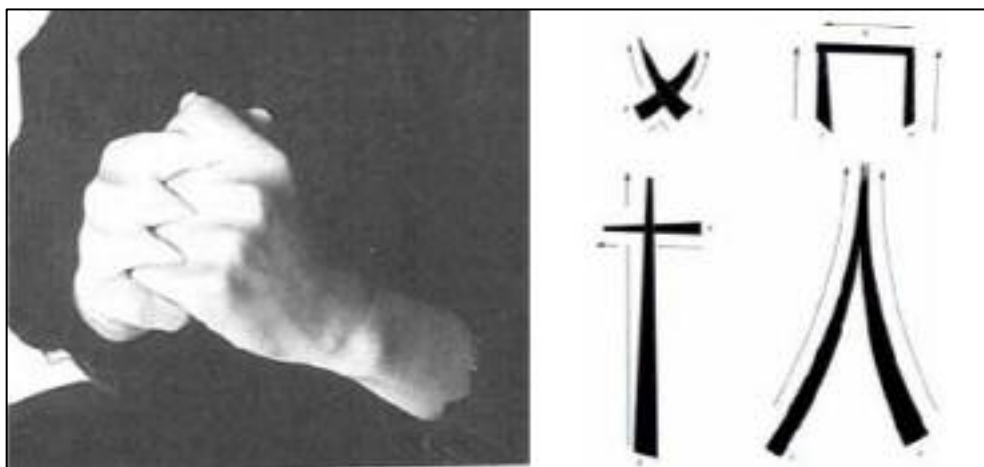
خواهد بود. به علت عمق تنفس، خون قلبیایی تر میشود. این حرکت را ۸۱ بار تکرار کنید .

همانطور که دیدید ما بازدم خود را به کمک ایجاد صوت یوگایی توسعه دادیم. با این کار، حس روانی شنوایی تقویت میشود و میتوانید صدای درون خود را بشنوید. علاوه بر این، این روش باعث تقویت حس تخمین میشود و میتوانید کسانی را که در تاریکی پنهان شده اند، راحت تربیابید .

در این مرحله از مدیتیشن، تمرکز مفهوم نامی و تجربی خود را از دست میدهد. تمرکز نیز مانند تمام اطراف ما به یک شیء تبدیل میشود. بدیت ترتیب شما تفاوت بین واقعیت و آنچه را که ذهن شما تصویر کرده، در خواهید یافت .

این مرکز کنترل کننده تمام اعمال ناخودآگاه بدن است که توسط راس مغز عمل میکنند. همچنین این مرکز، هنگام مرگ نقش جدا سازی کالبد اختری از جسم مادی را ایفا میکند. مدیتیشن روی این مرکز باعث میشود تا شما مفهوم « من منم » را درک کنید .





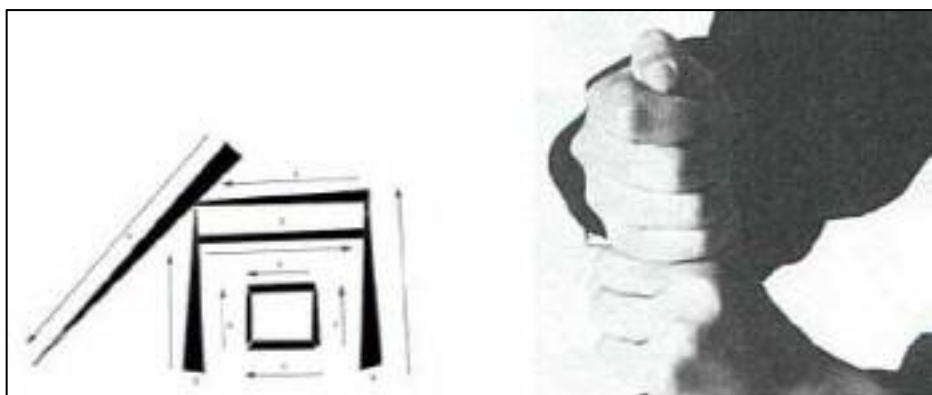
### تونگ، هفتمین مودرا/ کانجی: اسرار زمان و فضا

مرکز قدرت هفتم، در جایگاه چشم سوم قرار دارد. یعنی کم بالاتر از نقطه میانی دو ابرو. بین چپاؤو یا کانال پای منفی، از قوس کف پا شروع شده و از کناره ی داخلی پا به طرف مرکز بدن بالا می آید و به این نقطه میرسد. اگر این کانال درست کار نکند، پو خوابی در فرد ایجاد میشود. این مرکز نشانگر بالاترین سطح مغز است. مدیتیشن روی این مرکز، باعث میشود تا فرد کنترل کاملی روی مراکز عصبی مختلف بدن داشته باشد. درست قرینه با این مرکز، یک رشته عصبی شروع شده و درون ستون فقرات در بدن کشیده میشوند. از این طریق

پالس های عصبی کنترل کننده ی بدن، جاری میشوند. در یوگا این قسمت تری و نیا، یا سه گره، نامیده میشود .

هنگام مدیتیشن روی این نقطه، گاهی احساس قدرت، دانش و اراده ی غیر عادی به شما دست میدهد. این مرکز جایگاه نیرو در بدن است. رنگ آن سفید برفی و شکل آن مثلثی است. شنیدن صدا های فرازمینی، و دانش شعوری و بصیرت و روح در این نقطه قرار دارند. اینجا در زمان مرگ خود، چی را از این نقطه به بیرون هدایت میکند .

با تمرین مداوم، قدرت مرکز اول آزاد میشود. مراکز قدرت به ترتیب و در اثر انرژی صوتی چانت ( صدا هایی که هنگام تمرین تولید میکنیم) یا مدیتیشن، آزاد میشوند. برای هر مرکز یک چانت مخصوص وجود دارد، و برای هر کدام یک ماندالا که مانند کانجی است. بدین ترتیب، نیرو را جهت دهی میکنیم تا به هدف خود برسیم. رساندن نیرو از مرکز قدرت اول به هفتم تنها یک سوم کار



است و مابقی کار رسیدن به ارتباط با شعور بی نهایت است. در این مرحله، فرد بر محدودیت های زمان و فضا برتری می یابد و توانایی کنترل اعمال دیگران را بدون اعمال تماس فیزیکی، بدست می آورد .

دستان خود را مانند شکل روی هم قرار دهید، بطوریکه ناخن شست دست راست، کنار ناخن انگشت اشاره فشار وارد کند. فشار در نقطه ی درست، باعث ایجاد ارتعاش بسیار خفیفی میشود .

از این تمرین به بعد، کانجی ها را به جای ترسیم روی هوا، در ذهن خود مجسم خواهیم کرد.. چون در طی تمرینات ایجاد ارتباط بین حافظه و تجسم را یاد گرفته ایم. برای تقویت این حالت، تمرین تنفسی به این ترتیب است که از طریق بینی نفس می کشیم که مدت

آن ۴ تپش قلب است. نفس خود را به مدت ۲ تپش قلب نگه میداریم و در مدت ۴ تپش عمل بازدم را انجام داده و به مدت ۲ تپش شش ها را خالی از هوا نگه میداریم. این تمرین را نیز ۸۱ بار انجام دهید. اگر با استفاده از چانت روی مرکز مورد نظر خود در حال مدیتیشن هستید، میتوانید با خروج هوا از طریق دهان، چانت مربوطه را نیز ادا کنید.

و یک خواهش. به کسانی که ادعا میکنند شما را یک شبه استاد خواهند کرد، اعتنا نکنید. استاد واقعی کسی است که در عین حالیکه در آموزش چیزی را از دانش آموز دریغ نمیکند، بلکه با صبر و حوصله و در فرصت های مناسب، آنچه را که لازم است به دانش آموز یاد میدهد.

### هوا، هشتمین مودرا/کانجی : کنترل عناصر طبیعت

هشتمین مرکز قدرت در سطح بالایی مغز قرار دارد. این قسمت کنار

هزار برگ نامیده میشود، چون



به این شکل تجسم میشود. وقتی چی به این مرکز میرسد، احساسات بدن همه در بالاترین نقطه جمع میشوند. وقتی قدرت شما از پایین ترین مرکز سرچشمه گرفته و تا این بخش بالا می آید، با باز شدن هر مرکز قدرت، چرخشی در قدرت شما ایجاد میشود. در این حالت، ادغام ماده و روح ممکن میشود و شعور فردی، با شعور جهانی یکی میشود. البته این حالت به سختی بدست می آید و حتی در میان کسانی که تمام عمر خود را تمرین کرده اند، این حالت به ندرت روی میدهد.

تمرینات تنفسی مربوط به این بخش نیز، تقریباً مانند تمرینات هفت مرکز دیگر است. این دانش همواره سینه به سینه از استاد به دانش آموز منتقل میشود و نمیتوان و نباید سعی در تشریح آن کرد. پس ما هم به دانستن شکل کانجی اکتفا میکنیم و به خاطر می سپاریم که در این حالت هنر آموز تمرینات خود را از طریق عناصر پنجگانه انجام میدهد.

## تائو، نهمین مودرا/کانجی : نهان بینی

مرکز قدرت نهم، مربوط به هاله ی احاطه کننده ی بدن است .این



هاله در واقع یک میدان

الکترومغناطیسی است که

جسم فیزیکی را احاطه

کرده و در تمام جهات

تابش میکند. قدرت و

وسعت این هاله در هر

شخصی متفاوت است. کانجی مربوطه، نوعی نمایش دانش سری

است .

برای نینجا شدن، شما ۴ وظیفه دارید: قوی باشید، دانشمند باشید،

شجاع باشید و ساکت باشید. این کلمات را نینجایی گفته که قادر

بوده، در هر زمانی با قدرت اراده ی خود، نامرئی شود. پس رمز

نامرئی بودن را نیز میتوان در این چهار مورد جستجو کرد. شاید نینجا

های قدیم با دانشی که داشتند نامرئی میشدند. و یا شاید قدرتی

داشتند که میتوانند به کمک هاله ی دور خود، خود را نامرئی

کنند . کسی که در این مسیر تلاش میکند و سالهای زیادی از عمر

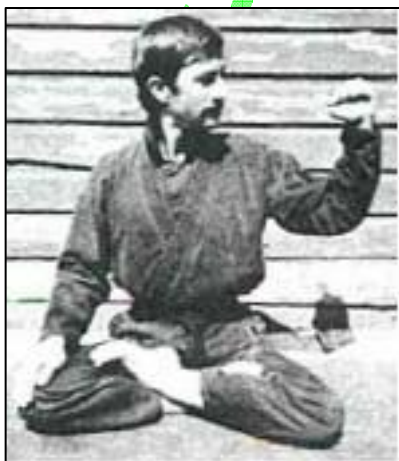
خود را در این راه صرف میکند، قطعاً به جز شاگردان خاص، علم

خود را به فرد دیگری انتقال نخواهد داد. بیاد داشته باشید که فنی که قابل تشریح باشد، قطعاً ابدی نخواهد بود. فنی را که نتوان تشریح کرد، ولی قابل تجربه باشد، ابدی است. و این هدف مدیتیشن است.

## تمرینات انتقالی

- چرخاندن چرخ

همانطور که نمیتوان بدون آمادگی قبلی وارد تمرینات چی گانگ (تمرینات تنفسی) شد، بدون آمادگی و گذراندن یک مرحله ی انتقالی نیز نمیتوان از تمرین تنفسی برخوردار بود. اینجا های باستان این تمرینات را برای آرامش ذهن و جسم و بازگرداندن آنها به حالت متعادل قبل از اتمام تمرین تنفسی بوجود آورده اند. اگر بخواهید پس



از انجام تمریناتی که گفته شد، ناگهان از جای خود برخاسته و شروع به فعالیت عادی کنید، خون جمع شده در مغز شما ناگهان پایین می آید و قلب نیز قادر نخواهد بود به موقع خون لازم را به مغز پمپ کند که نتیجه

ی آن قطعاً سرگیجه و غش خواهد بود .

دست چپ خود را به سمت چپ باز کنید و دست خود را از آرنج خم کنید و بازوی خود را در خلاف جهت عقربه های ساعت سی و شش بار بچرخانید. این حرکت را برای دست راست نیز تکرار کنید. بدین ترتیب کانال های یانگ یو و بین یو در بازو تحریک میشوند.

- آسمان در دستان شما

برای خارج شدن از حالت لوتوس، پای چپ خود را از روی ران راست کشیده و دراز کنید. پای راست را نیز از روی ران چپ برداشته و دراز کنید. کف دستان خود را



رو به بالا نگهدارید و انگشتان را کمی روی هم قرار دهید. بازوان و دستان خود را بالا بیاورید تا از صورت شما نیز عبور کنند. هنگامی که دستان شما رو بروی سرتان است نفس بکشید و با بالا رفتن دستان نفس خود را تخلیه کنید .

کف دست هایتان را کنار ران خود قرار

دهید. با حرکت کششی و خم کردن کمر، دستان خود را به پاهایتان





برسانید و کف پاها را گرفته و سرتان را روی زانوها قرار دهید. وقتی در حالت نشسته هستید نفس بکشید و وقتی خم شدید، نفس خود را بیرون دهید. این حرکت را ۱۲ بار تکرار کنید. بدین ترتیب پاهای شما تحریک شده و استواری آنها افزایش می یابد.

با اتمام حرکات انتقالی، نینجا حرکات

ابتدایی ۹ دروازه ی ذهن را به پایان می رساند. قبل از اینکه بتوانید تکنیک های پیشرفته تر را اجرا کنید، باید در این تمرینات مهارت کافی را بدست آورید. پس از تکنیک های تنفسی نوبت تکنیک هایی مانند مدارات طب سوزنی، چهار دریای بدن، شش جامد و شش اندام خالی و ... است. مدیتیشن کلید قدرت درون است. این تمرینات قدیمی ترین تمرینات روحی شناخته شده انسان هستند. از این طریق هزاران تکنیک شفا بخش و نیرو ساز استخراج میشود. خودشناسی، راه را برای شناخت دیگران هموار میکند و بدین ترتیب نینجا میتواند



حرکات و عکس العمل ها و افکار دیگران را حدس بزنند .

### مراکز قدرت ( فهرست )

رکن « چو » : در طب سنتی چین، ستون فقرات را معمولاً رکن آسمانی بدن میگویند .

بدن « شن » : این لغت به دروازه ی مرگ اطلاق میشود که روح از آن نقطه از بدن خارج میشود .

باز « کای » : این مرکز کلید تمام مراکز دیگر است . وقتی تمرین روی این مرکز انجام شد، سایر تمرینات بسیار ساده میشوند .

کمر « تای » : این قسمت کانال عرضی بدن است که آنرا به دو قسمت بالایی و پایینی تقسیم میکند .

تغییر « شا » : اینجا میگوید که مرگ همیشه از سمت چپ می آید و در آن زمان همه چیز بر عهده ی شماس است که تپش قلب خود را احساس کنید . وقتی نخواهید آنرا احساس کنید، آنگاه مرگ شما را در بر میگیرد .

انسان « جن » : انسان تنها حیوانی است که دارای زبان محاوره ی ساخت یافته است . این مرکز انسان را از حیوان جدا میکند .

ادراک « تونگ » : این مرکز مسئول شبکه ی عصبی داخلی است .

وقتی آنرا فعال کنید، رسیدن به شعور جهانی در چند قدمی شماس است .

گل « هوآ »: مربوط به مفهوم کنار هزار برگ است.  
مسیر یا روش « تائو»: البته به مفهوم سطحی کلمه توجه نکنید. منظور از مسیر، راهی نیست که شما را به هدف نهایی برساند، بلکه درک خود مسیر است.

### اینپو، هنر پنهان شدن

اینپو، هنر مخفی شدن، بخش اساسی سیستم نینجاتسو است. مفهوم هنر مخفی شدن این است که فرد بتواند از هر چیزی، چه طبیعی و چه مصنوعی، بیشترین استفاده را جهت مخفی شدن، برد. اینپو را در حد اعلا، در افسانه های نینجا می بینیم که نینجا قادر بود با قدرت اراده نامرئی شود.

بیشترین مفهومی که اینپو روی آن بحث میکند، جلوگیری از حرکات اضافی است. نینجا این تکنیک را به همراه تکنیک مونومی - نو-جیتسو (احاطه به دشمن) بکار می برد. پنج روش معروف برای اینپو وجود دارد:

## روش زمین

بهترین مثال این روش در تکنیکی بنام اوزوراگاکور-نو-جیتسو قرار دارد که در آن به مخفی شدن مانند بلدرچین توجه شده است. بلدرچین در شکاف میان دو جسم بزرگ مخفی میشود. مهمترین مطلب در این میان، توانایی فرد در پر کردن کامل فضای بین دو جسم است. در این روش، فرد از دید دیدبان ها مخفی میشود. تکنیک دیگر این روش، مخفی شدن زیر شاخ و برگ یا خاک است .

## روش آب

این روش که کیتسونه-کاگوره-نو-جیتسو نیز نامیده میشود، مخفی شدن در آب است. در این روش، رد پای فرد نیز پاک میشود. تکنیک دیگری در این روش وجود دارد که تانوکی نامیده میشود که در آن دشمن به زیر آب کشیده شده و کشته میشود.

## روش آتش

این روش، مشکل ترین روش اینبو است. در این روش هدف پاک کردن صدا و سایه است. همیشه در پشت منبع نور حرکت کنید تا سایه ایجاد نشود. همیشه سایه شما، به شما خیانت میکند. حرکت بی

صدا را یاد بگیرید. فقط تمرین کامل « نه گام » یا کوچی آشی این امکان را به شما میدهد. (بعد ها مفصلاً تشریح خواهد شد)

## روش هوا

این روش، پنهان شدن مانند را کون است که تانوکى-گاکوره-نو-جیتسو نیز نامیده میشود. در این روش شما باید از درخت یا جایی مرتفع، بالا رفته و خود را به چیزی بچسبانید. بدین ترتیب دشمن شما را بخشی از آن خواهد پنداشت. دزدان مشهور جواهرات بنام های آلن کان و جک مورفی، که ستاره ی هند را از موزه ی نیویورک دزدیدند، از این روش استفاده کردند .

## روش چوب

پو-ننگ-مولغتی است که به مفهوم نامرئی بودن در فضای باز میباشد و جایی که هیچ پوششی وجود نداشته باشد، شما باید پشت هیچ پنهان شوید. این تکنیک را پیچش سایه یا پیچش شبح می گویند. با تمرینات یوگا، این امکان وجود دارد که بدن را به هر شکل و فرمی در آورد. در ایام قدیم نینجاتسو، نینجا ها با تقلید از مترسک، خود را

به آن شکل در آورده و در وسط مزرعه پنهان میشدند. با قرار دادن دست ها و پا ها دور بدن، میتوانید خود را به شکل تخته سنگ در آورید.

روش های بیشماری برای پنهان شدن وجود دارند که فقط در مواجهه با دشمن واقعی و با توجه به شرایط به ذهن میرسند. تمام این اعمال به استراتژی جنگی شما بستگی دارد.

## کسب آگاهی

برای موفقیت، فرد باید حتی کوچکترین اطلاعات را نیز در مورد اندازه، موقعیت و شرایط پایگاه دشمن در نظر بگیرد. این کار را به چندین روش میتوان انجام داد. البته وقتی به پایگاه دشمن رسیدید، اطلاعات اولیه براحتی قابل کسب خواهد بود.

هیچ کس ناحیه ای را مانند کسی که قبلاً آنجا بوده، نمی شناسد. هنگام مبارزه، فقط نینجاست که میتواند در مورد نحوه ی انجام ماموریت تصمیم بگیرد. نینجا این کار را از طریق مشاهده انجام میدهد. هنر نینجا، نامرئی بودن است.

نینجا جایی را انتخاب میکند و از آنجا به مطالعه در مورد دشمن، نحوه ی پنهان شدن و نقاط ضعف و قدرت دشمن میپردازد. البته این نقطه علاوه بر دید عالی، باید دارای پوشش مناسب نیز باشد تا نینجا را در خود پنهان کند .

ابتدا نقطه ی نفوذ به پایگاه دشمن را مشخص کنید و به آن نقطه چشم بدوزید. نفسی عمیق و آرام بکشید و شش ها را از پایین به بالا پر کنید. چشمان خود را بسته و هوای داخل شش ها را به آرامی و بطور کامل تخلیه کنید. این تکنیک را تان سی یعنی دیدبانی مینامند .

هارا (مرکز تنفس) خود را فشرده کنید و مجدداً به آرامی نفس بکشید. در حالی که ایده نمای سان (سه خط افقی) را در ذهن مجسم میکنند، نفس خود را بیرون بدهید. این عمل را سه بار تکرار کنید.

نفس بکشید و در حالی که ایده نمای «او» (دو خط افقی) را مجسم میکنید، شش های خود را تخلیه کنید. این حرکت را نیز سه بار انجام دهید. در بار سوم که شش ها خالی شد، نفس خود را حبس کنید و به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه (۹ ضربان قلب) به محل نفوذ نگاه کنید. به آرامی نفس بکشید. اینبار طعم هوا را احساس خواهید کرد. در این مرحله باید دقت کنید که هوا را نبلعید. هارا را شل کنید. بدن خود را شل کنید . چشمان خود را به آرامی باز کنید. به آرامی، عمیق و بطور

طبیعی نفس بکشید. پایگاه دشمن را واریسی کنید. این کار را حداقل به مدت ۱ ساعت انجام دهید. این کار را کوچی کری میگویند. در ابتدا تمرکز روی پایگاه دشمن مشکل خواهد بود، ولی با تمرین این کار ساده تر خواهد شد. وقتی برای مدتی به یک نقطه خیره شوید، چشمها خسته میشوند، سپس ماهیچه ها شل شده و چشمها بصورت طبیعی منحرف میشوند. در همین زمان است که الگوها و فعالیت های پایگاه دشمن بطور کامل دیده میشود .

باید هنگام انجام مراحل اولیه ی تنفس دقت بسیار زیادی به خرج داد. هنگامی که شما هیجان زده هستید، ضربان قلب شما افزایش پیدا میکند و بدون اینکه متوجه باشید، با صدا نفس میکشید. پس به صدای ضربان قلب خود گوش دهید تا آرامش نسبی را بدست آورید.

این تکنیک تنفس توسط شکارچیان مورد استفاده قرار میگیرد. هنگامی که این تکنیک با تمرینات انگشتان نینجا یا حالات یوگا و مدیتیشن ترکیب میشود، سیستمی بنام ۹ حالت دروازه های ذهن شکل میگیرد (سی من جیتسو). هر یک از این حرکات ۹ حالت دارند که در مجموع ۸۱ حالت را ایجاد میکنند .



وقتی از وضعیت فعلی خود به سمت دشمن حرکت میکنید، بدن شما احساس سبکی خواهد کرد، درست مانند سبکی که در خواب احساس میکنید. و این جوهره ی سکوت است.

شهر مجازی پاریس