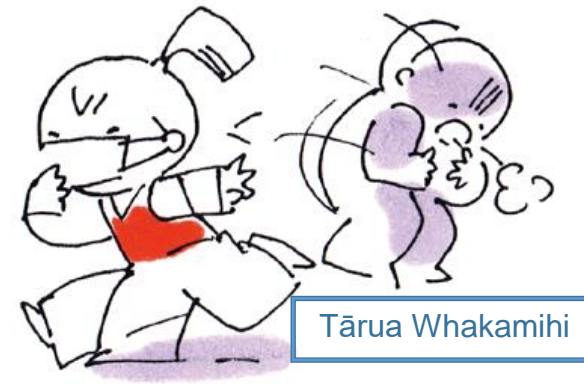


He pukapuka hei aukati i nga mate me te tiaki i te hauora

Nga Tikanga aukati mo Hauora me te Hauora

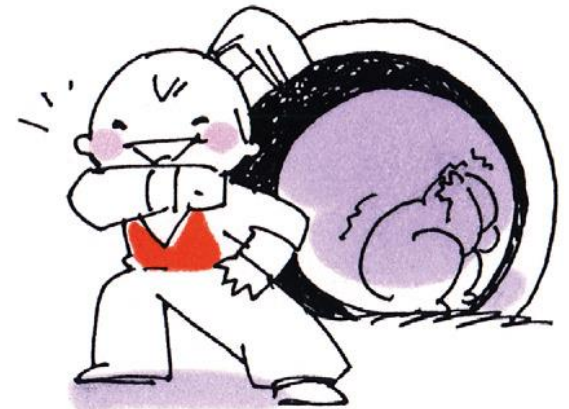




Te Whakamaramatanga o te Hauora Tuturu

Ko te Whakahaere Hauora o te Ao (WHO) e whakaatu ana i te hauora: "Ko te hauora tuuturu ehara i te mate-kore noa, engari me waiho hei ahua mo te hauora tinana, hinengaro, haporī, me te hauora katoa."

Kia ora ana te haporī katoa ka ora te hauora o ona mema takitahi. Ki te wa e hauora ana nga mema katoa, ka taea e te haporī te noho hauora katoa.





Nga Tikanga aukati mo Hauora me te Hauora

Ko te tikanga hauora pai rawa ko te pupuri i te hauora i roto i te taiao o roto me te taiao o waho.

Ko te taiao o roto e pa ana ki o tatou tinana me o tatou hinengaro. Ko te whakapai ake i te aukati me te whakatairanga i te pauna o te tinana me te hinengaro nga tino huarahi ki te aukati i nga mate uruta.

Ko nga ruma kei roto i nga waahanga katoa o to tatou tinana kei a ia te aarai aarai mate. Mena he ngoikore tetahi waahanga, ka whakamahia e te iroriki te uru ki roto

Mena kua ki tonu i te hinengaro, kia mau tonu nga whakaaro pai me te qi pai, tuku kia pai nga kopu ki te whakaora me te whakakore i nga kiri kino, kaore koe e mate.



Whakapai ake i te aukati = whaihua arai mate uruta

A ape i nga mea e toru e kore e noho hauora

Whakamaumahara i a koe ano ki te karo i nga "mea e toru" na te mea ko te noho hauora hinengaro he mea nui hei aukati i nga tahumaero

1. Kauga e riri.

2. Kauga e awangawanga.

3. Kaore e awangawanga.



2

Kauga e awangawanga.

Ka rite ana koe mo nga mea katoa, kaore koe e manukanuka.



1

Kauga e riri.

Mena kei te pai koe, ka taea e koe te pupuri i te taurite o te tinana me te hinengaro.



3

Kaore e awangawanga.

Kia mohio ki nga korero tika, kia kore ai koe e wehi.



Whaia nga mea e rima kia noho ora

Whaia nga "mea e rima" hei hanga i tetahi tino kaupapa mo te noho ora me te tiaki i a koe mai i nga tumomo mate.

1. Horoihia o ringaringa i nga wa katoa.

2. Inu kia nui atu.

3. Hakinakina ake.

4. Kia hari.

5. Kia tūpato.



1

Horoihia o ringaringa i nga wa katoa kia mutu te tuku i nga tukumate.

2



Kia tūpato. Kia tupato ki te ara o te pangia o nga iroriki me nga whakatupato.

5



3

Hakinakina ake ki te whakatairanga i te pākia kohia te ra ki te whakapakari i te aukati.



4

Kia hari te whakanui i to punaha aarai mate.

Horoihia o ringa i nga wa katoa ki te aukati i te tuku mate

Ko te nuinga o nga wheori e mohiotia ana ka whitikihia na roto i nga waipiro a te manawanui (phlegm, huware, mucus nasal, roimata, waipara, toto, mimi, kumete), ngau o nga kaita (waeroa, puruhi etahi atu pepeke ranei), te excreta ranei o nga kiore.

Ko te horoi i o ringaringa i nga wa katoa ka awhina i te tango i nga otaota i o ringaringa. He huarahi pai tenei hei aukati i te uru mai o te mate ki te karu, ki te ihu me te mangai.

- ⦿ Horoia o ringaringa i mua i te pa atu ki tetahi mea i muri i te hokinga mai ki te kaainga.
- ⦿ Horoia o ringaringa i mua i te pa o o kanohi, o ihu, o mangai ranei, o etahi atu ranei.
- ⦿ Horoia o ringaringa i mua i te kai, te whakareri kai ranei.
- ⦿ Ka hoki ana ki te kaainga, horoia o ringaringa i mua i te pa atu ki tetahi mea.
- ⦿ Pa ki nga waahi a te iwi i waho. Pēnei i te: penei i nga ringaringa, kakau tatau, aha atu, me horoi o ringaringa i mua i to hokinga ki te waahi kua whakaritea.





Hangaia he hau koa me te whakarei i te aukati

Ko te noho hari, ko te korero i nga kupu pai, ko te poipoi i te ngakau atawhai, ko te mahi i nga mahi pai hei awhina i to punaha mate ki te tiaki i a koe mai i nga mate.

Hangaia he hau koa ka awhina i a koe:

- ⦿ Whakamaa nga uua.
- ⦿ Te toto toto noa, te pumau o te ngakau me te pai o te pungao.
- ⦿ kia mau ki te kiri ora.
- ⦿ whakarei i to punaha mate.

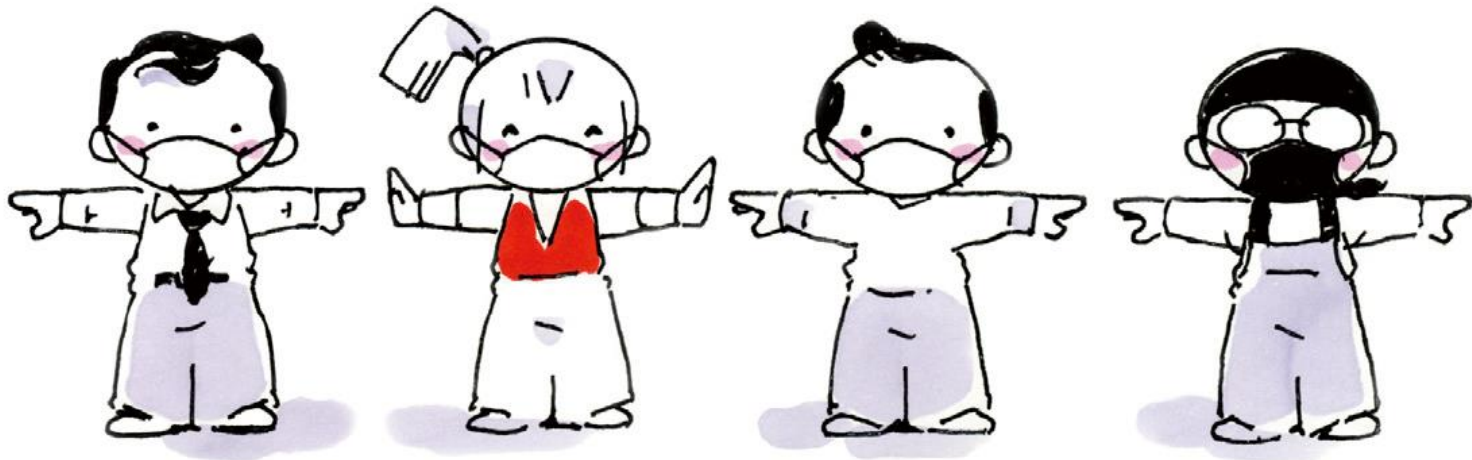
Kaua e riri Tiaki i To Tinana

Ko te riri ka pa ki a koe me etahi atu a-tinana, a-hinengaro hoki. Kia mahara kaua e riri. He painga tenei maau me etahi atu.



Te hiranga o nga mahi aukati

Kia mau ki te tawhiti i waenga i nga taangata, horoi i o ringa i nga wa katoa, kaua e pa ki te waha, nga kanohi me te ihu me o ringaringa kia whakakaha i to kaha o te pungarehu.



Kia tupato kaua e manukanuka, kaua hoki e matakū ina mohio koe.

Na te tata o te hononga o te iwi me te whanaketanga o nga waka o te ao, ka tino whanui te hora o te mate tukumate. Me titiro tonu mena he momo mate hou, me aata whai wawe ki te mohio ki nga tikanga mo te aukati i te mate, ngongo ki nga korero tika mo te aukati i te mate uruta, kia mataara, kia kore koe e matakū na nga korero puremu me nga korero whakapohehe.

Ka taea e te ngakau humarie te whakakore i nga awangawanga kore. Nga awangawanga, nga matakū, me nga taumahatanga kaore i te awhina. Engari, he nui ake nga toxins ka puta hei whakaiti i te aukati.

No reira, kia noho haumarū, ko te ngakau mauriāu pūnau hoki te mea nui. Ma tenei, ka pai nga mea katoa.



Rarangi Arai Whakatika Hauora

Whakamahia nga tikanga tika hei tiaki i to koiora i ia ra, hei whakamahara hoki ki a koe kia mahia e koe i nga ra katoa.

Kai:

- Inu kia nui atu te wai mahana me te werawera nui atu hei tango i nga paitini i to tinana.
- Horoihia to mangai ki te wai tote.
- Kia mau ki te kai taurite ma te kai i nga huawhenua me nga hua maha.
- Whakaitihia te kai ki waho ka aro ki te akuaku ki te kai me te inu taputapu..

Kakahu:

- He maha nga wa ka hurihia nga kaakahu ka horoi.
- Kawea mai to ake taanara me to pepa wharepaku.

Whare:

- Kia mau ki te hau pai i roto i nga whare.
- Kia ma te taiao.
- Kia nui te moe.



Te Kawekawe:

- Haere ki nga waahi iti ake te kikii me te kati.
- A ape i te haere ki nga turoro ki te kore e hiahiatia.
- Kia mau ki te tawhiti tika i a koe e korero ana ki etahi atu.
Mena ka uru atu koe ka puta atu i nga waahi kikii, ka haere ranei i nga waka mo te iwi, me whakakakahu koe ki te kanohi kanohi.

Hauora:

- Kia tupato kei te mate koe i te kirikaa, i te wiri ranei:
Tango tonu i te paemahana o to tinana .Ki te pa he mate ke, tirohia wawe tonu.
- Tirohia nga korero hou mo te aukati i te mate uruta me te ngongo ki nga tikanga tiaki hauora tika.
- Whakamahia te waea waea, riipene ataata, rorohiko rorohiko ranei hei oha ki o whanaunga me o hoa, tohatoha i te kaupapa tika mo te aukati mate uruta me te tuku i te rangimarie ki a raatau.

Ngohe:

- He mahi tika me te okiokinga.
- Sunbathe mo te 5 ki te 7 meneti ia ra.
- Waiata i nga waiata pai ake i nga ra katoa kia pai ai te wairua.





Awhina Tahī Atu Noho Haumarū me te Hauora

No tetahi whanau nui matou. Ko te hauora o ia tangata e hono tahī ana. Ko ta maatau haumarū kei a koe me au.

Ko nga tangata ma te ngakau ngawari, e korero ana i nga mea pai, e mahi ana i nga mahi pai, e mahi ana i nga waahanga nui o te aukati i nga mate uruta o ia ra, me te tiaki hauora, ka taea e raatau te pupuri i te hauora o te tinana me te hinengaro. Kia tupato ki a koe. He nui ake te hauora o te katoa. Ka pai ana te aukati o te katoa ka aukati i te kino o nga iroriki.



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

