

تنفس درمانی

تکنیک‌های تنفسی شفابخش

نوشته:

مارکوس شیرنر

برگردان:

مهناز مشرقی

سرشناسه	: شیرنر، مارکوس Schirner, Markus
عنوان و نام پدیدآور	: تنفس درمانی: تکنیک‌های تنفسی شفابخش / مارکوس شیرنر؛ [مترجم] مهناز مشرقی.
مشخصات نشر	: مشهد: گل آفتاب، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۱۷۶ ص.: جدول.
شابک	: 964-5599-96-2
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیا
یادداشت	: عنوان اصلی: Atem-Techniken : zahlreiche einfache Atem-Übungen zur Selbstheilung, Verjüngung und Harmonisierung, ۲۰۱۱. کتاب حاضر قبلاً تحت عنوان "تکنیک‌های تنفس: تمرینات ساده تنفس برای خوددرمانی، حفظ جوانی و ایجاد هماهنگی" توسط انتشارات بهار سبز در سال ۱۳۸۹ منتشر شده است. تکنیک‌های تنفسی شفابخش.
عنوان دیگر	: تکنیک‌های تنفس: تمرینات ساده تنفس برای خوددرمانی، حفظ جوانی و ایجاد هماهنگی.
عنوان دیگر	: تمرین‌های تنفسی
موضوع	: تنفس
موضوع	: پرانایاما
موضوع	: مشرقی، مهناز. - ۱۳۵۰ - مترجم
شناسه افزوده	: ۱۳۹۱/۸/ش/RAVAT
رده بندی کنگره	: ۶۱۳/۷۱
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۷۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۱۱۵۵۱۲

نشر گل آفتاب:

مشهد- خیابان احمدآباد- پلوار ناصر خسرو- ناصر خسرو ۱۹- خیابان فروردین- شماره ۳۴
تلفن: ۸۴۴۱۴۶۰ (۰۵۱۱)
www.golaftab.ir

تنفس درمانی (تکنیک‌های تنفسی شفابخش)

تالیف	: مارکوس شیرنر
برگردان	: مهناز مشرقی
ویرایش	: دکتر مینو مروارید
صفحه‌آرایی	: حمیده ساعتچی
طرح جلد	: قاسم غلامیان استاد
لبنوگرافی و چاپ	: دقت ۴-۵۲-۳۱۲۵ (۰۵۱۱)
صحافی	: حافظ ۱۱۱۳۹۲۹ (۰۵۱۱)
شمارگان	: ۳۰۰۰ نسخه رقعی
چاپ یکم	: تابستان ۱۳۹۲
بها	: ۱۰.۰۰۰ تومان
شابک	: ۹۶۴-۵۵۹۹-۹۶-۲

کلیه حقوق محفوظ می‌باشد.

مرکز پخش: فروشگاه کتاب گل آفتاب
مشهد- خیابان دانشگاه، بازار کتاب ناشران، شماره ۵۲ تلفن: ۸۴۰۵۴۸۸ (۰۵۱۱)

تقدیم به همه عزیزانی که از راه‌های دور و یا نزدیک چه از طریق شرکت در سمینارها و چه از طریق ارسال نامه‌های الکترونیکی با طرح سئوالات گوناگون در زمینه‌های خودشناسی، مراقبه نفس، ذکر، تنفس درمانی، حوزه‌های انرژی، تکنیک‌های استرس‌زدائی و افسردگی باعث ترجمه و تألیف این کتاب گردیدند.

انرژی‌های مثبت همین عزیزان مرا در نوشتن این کتاب یاری نمود و امیدوارم توانسته باشم بدین طریق کمکی در چگونگی و راه‌های تنفس درمانی به علاقه‌مندان ارائه کرده باشم.
سالم، شاد و در پناه خدای متعال باشید.

مهناز مشرقی

مشاور و فراروانکاو

www.mahnazmashregghi.com

Mahnaz.mashregghi@yahoo.com

فهرست

پیشگفتار ۱

مقدمه ۳

۱- نگاهی کوتاه بر علم تنفس

تنفس ۱۱

انرژی حیاتی ۱۹

بسط و گسترش نیروی حیاتی ۲۲

۲- ساده‌ترین فنون تنفسی

خمیازه کشیدن ۳۵

بازدم ۳۶

حس کردن تنفس ۳۹

آرامش یافتن ۴۱

تیز گوش کردن دقیق به تنفس ۴۲

تنفس شکمی ۴۵

تنفس شکمی و خیره شدن به یک نقطه ۴۹

تنفس ماری ۵۱

تنفس به منظور برقراری توازن و هماهنگی در احساسات و هیجانات ... ۵۳

تنفس بازسازی ۵۵

۳- تکنیک‌های تنفسی مراقبه همراه با تجسم خلاق

- ۵۹..... تنفس از طریق روزنه‌های پوستی
- ۶۱..... تنفس ذن
- ۶۳..... انرژی خود را بیشتر کن
- ۶۵..... تنفس نور
- ۶۷..... تنفس شفابخش
- ۶۹..... تنفس رنگ‌ها
- ۷۱..... منای رنگ‌ها
- ۷۳..... تنفس عناصر
- ۷۶..... نگاهی کوتاه و ویژگی‌های عناصر
- ۷۷..... تنفس چاکرای نور

۴- تمرینات و تکنیک‌های تنفسی برای پیشرفته‌ها

- ۸۳..... چشم سوم را بگشاییم
- ۸۵..... نادی شودهانا
- ۸۹..... تنفس پاکسازی شش‌ها
- ۹۱..... تنفس را طولانی کنیم
- ۹۳..... تنفس آتش
- ۹۶..... تنفس خنک کننده
- ۹۹..... تنفس کنترل انرژی بدن
- ۱۰۱..... تنفس کامل
- ۱۰۵..... تنفس جوان سازی
- ۱۰۷..... تنفس شفابخش نیرومند
- ۱۰۹..... تنفس چاکرایی
- ۱۱۳..... صداها یا آوازهای بیداری چاکراها

تنفس رنگ‌ها	۱۱۵
تنفس اندام	۱۱۷
تنفس جذب انرژی از خورشید	۱۱۹
تنفس نادی‌ها	۱۲۱
مدیتیشن نور طلایی	۱۲۲
تنفس ۴×۴×۴×۴	۱۲۴
تمرین تنفسی برای کارمندان اداره	۱۲۵
تنفس درخت	۱۲۶
تنفس صدا و حروف صامت	۱۲۹
صداها و حروف مناسب تأثیرگذار	۱۳۱
تنفس ریه	۱۳۷
تنفس پاندولی	۱۳۹
تنفس غیر محسوس	۱۴۱
تنفس اتصالی	۱۴۳

۵- فهرست مشکلات و تکنیک‌های تنفسی مربوط به آن

جدول فهرست مشکلات و تکنیک‌ها تنفسی مربوط به آن ... ۱۵۵

سخنی با خوانندگان ۱۷۳

منابع و مراجع ۱۷۵

تنفس حقیقی شفاست.

تنفس عمیق و آگاهانه،

مایه حیات و در عین حال قدرت است.

همچون گنجی است که درون تو آرمیده،

از آن استفاده کن و خود را شفا بده.



تنها یک نفر می‌تواند زندگی تو را تغییر دهد و آن تو هستی.

مقدمه

زندگی انسان با یک دم آغاز می‌گردد و با یک بازدم عمیق پایان می‌یابد. در این بین میلیون‌ها دم و بازدم وجود دارد که زندگی ما را به شیوه‌ها و روش‌های مختلف تحت تأثیر قرار می‌دهد.

تنفس ما ناخودآگاه بدن ما را کنترل می‌کند و بدن ما تنفس ما را. تنفس ما بدون استثنا بر همه عملکردها و فعالیت‌های بدنمان تأثیر می‌گذارد و بر ما تسلط کامل دارد.

اما فقط تا زمانی که ما بر آن تسلط کامل داشته باشیم، سپس می‌تواند در طول زندگی‌مان و در موقعیت‌های مختلف به ما کمک کند. تنفس این توانایی را دارد که تمام عملکردها و فعالیت‌های بدن ما را با یکدیگر هماهنگ کند.

تنفس می‌تواند شفا دهد، می‌تواند روح‌مان را آزاد سازد و ما را به خودمان بشناساند. حتی می‌تواند خدا و جهان هستی را به ما نشان دهد و ما را با آن‌ها یکی کند.

این کتاب با دقت بسیاری فراهم شده است و تحقیق گردیده است. تک تک تمرینات از طریق نویسنده و مترجم امتحان شده‌اند و انجام آن‌ها در مدت زمان طولانی هیچ‌گونه ضرری نرسانده است؛ اما نمی‌توان هیچ‌گونه تضمینی را در خصوص این تمرینات به عهده گرفت.

نه نویسنده و نه ناشر هیچ‌کدام پاسخگوی ضررهای احتمالی ناشی از تمرینات این کتاب نمی‌باشند و استفاده از این کتاب را با آگاهی و پاسخگویی و مسئولیت خود انجام دهید.