



مهارت‌های درمانی

فشارخون بالا و یوگا

مؤلف:

دکتر مهدی فتیمی

مشهد مقدس ۱۳۸۷

فنجی، مهدی ۱۳۴۸--

فشار خون بالا و یوگا / مهدی فنجی : ویراستار مهتاب قاسمیان
مشهد : شهیدی پور . ۱۳۸۵ .

۸۰ ص : مصور . -- (مهارت‌های درمانی [ج ۷])

ISBN 964- 8919 18 6

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

۱. درمان ۲. هاتا یوگا -- مصارف درمانی ۳. فشار خون زیاد.

الف. قاسمیان، مهتاب، ۱۳۴۹، ویراستار. ب. عنوان. ج. فروست.

۶۱۵/۵

ج. ۷. ۹۲م ۱۳۷/ RM

۸۵-۳۱۸۳م

کتابخانه ملی ایران

انری از

مؤسسه پژوهشی

فرهنگ بهداشت مسینی‌نژاد با همکاری دکتر مهدی فتمی

مهارت‌های درمانی ۷ (فشارخون بالا و یوگا)

تألیف:

دکتر مهدی فتمی

ناشر:

انتشارات شهیدی‌پور

کارشناس فنی:

ریمانه سادات رسولی

اجرای مرکبات:

امسان رضاییان

نوبت چاپ:

اول- بهار ۱۳۸۷

تیراژ:

۲۰۰۰ جلد- ۸۰ صفحه- (رقعی

چاپ:

چاپخانه هنر

قیمت:

۲۰۰۰ تومان

شابک:

۹۶۴-۸۹۱۹-۱۸-۶

حق چاپ محفوظ و متعلق است به

مؤسسه پژوهشی فرهنگ بهداشت مسینی‌نژاد

شماره ثبت: ۱۴۹۰

مشهد- ص.پ. ۱۴۶۷- ۹۱۸۹۵

فهرست

۵۵	نادی شودان	۶	مقدمه
۵۵	اوجانی	۷	فشار خون بالا و یوگا
۵۶	یوگانیدرا و مراقبه	۸	تعریف فشار خون
۵۹	آسان‌های ممنوعه		علل ایجادکننده فشار خون
۵۹	سیرشاسانا	۱۱	شریانی بالا
۶۴	سلامبا سیرشاسانا		عوامل مؤثر بر افزایش
۶۵	نیرالامبا سیرشاسانا	۱۲	فشارخون
۶۶	سارونگ آسانا	۲۰	اثرات فشار خون بالا بر بدن
۶۷	دروتی هالاسانا	۲۶	درمان غیر دارویی
۶۸	آردها پادما هالاسانا	۲۹	کسب آرامش روانی
۶۹	سوپتا واجر آسانا	۳۳	گیاهان دارویی
۷۰	اشتر آسانا	۴۲	آسان‌های یوگا
۷۱	ماتسی آسانا	۴۲	سید آسانا
۷۲	باداپادما سانا	۴۳	ناماسکارا سانا
۷۳	شالاب آسانا	۴۵	وایونیشکاسانا
۷۴	گریو آسانا	۴۶	اوتان آسانا
۷۵	ریشکاسانا	۴۸	پالم تری پوز
۷۶	آشتا واکراسانا	۴۹	تریاکاتا داسانا
۷۷	سارال دهانور اسانا	۵۰	بومانگ آسانا
۷۷	دهانور آسانا	۵۱	آردها چاکراسانا
۷۸	پورنا دهانور اسانا	۵۲	راجو کارشان آسانا
		۵۴	براماری پرانا یاما



مقدمه

در آستانه هزاره سوم با این همه دستاوردهای علمی و مادی، بشر سرگردان آن پنهان تسلط بر خود و نیروهای درونی خویش را از دست داده است که عمل طبیعی فوایدن را بدون مصرف قرص‌های خواب‌آور نمی‌تواند انجام دهد. در این آشفتگی و ازدهام استرس، تنها بارقه امید، دستیابی به انرژی لایزال الهی است که در وجود تک تک انسان‌ها به ودیعه نهاده شده است. با استفاده از این انرژی و با برقراری اتحاد بین جسم و روح است که می‌توان به سوی آینده‌ای روشن‌تر گام برداشت و یوگا مبشر این اتحاد است.

یوگا طریقی است به سوی تعالی و تمرکز، راهی است برای رهایی از درد و رنج و وسیله‌ای است برای تعادل جسم و روان و افزایش آگاهی و لذا کسی که به روش یوگا تمرکز پیدا کند به خودشناسی می‌رسد و اعتماد به نفس عاری از فضا پیدا می‌کند و با شناخت خود قادر به دگرگون‌سازی خویش می‌شود.

واژه یوگا به معنی اتحاد و اتصال می‌باشد و روش یوگا با برقراری اتحاد بین جسم و ذهن آدمی و نیز پیوند بین انسان تنه‌ا، با جامعه و طبیعت، او را به آرامش بیکران در سایه اتصال با «هستی کل» می‌رساند. این کتاب با توجه به انرژی‌های پنهان مثبت از طریق یوگا، توان جسمی و روحی شما را افزایش می‌دهد تا به سلامت و آرامش دست یابید.