

خودشفا بخشی

با تکنیک‌های دان یوگا

عمیاه با طبقه بندی

بیماری‌های عمومی

* کمردرد * سردرد * سردی خودگی * آنفولانزا

* گرفتگی عضلات * بی خوابی * ام اس

نویسنده: ایلچی لی

مترجم: شهناز عرفانی

سرشناسه	لی، ایلچی Lee, Ilchi :
عنوان و نام پدیدآور	خودشفابخشی با تکنیک‌های دان یوگا همراه با طبقه‌بندی بیماری‌های عمومی ... / نویسنده ایلچی لی؛ مترجم شهناز عرفانی.
مشخصات نشر	تهران: رصد علم، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۲۵۸ ص.: مصور (رنگی).
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۵۹۶-۷۹-۰ :
وضعیت فهرست نویسی	فیفا :
یادداشت	عنوان اصلی:
	Meridian exercise for self-healing : classified by common symptoms : back pain ,headaches, colds, flu, joint and muscle pain, insomnia.
موضوع	تمرینات کششی :
موضوع	Stretching exercises :
موضوع	پزشکی سوزنی — نقاط :
موضوع	Acupuncture points :
موضوع	چی (ایده چینی) :
موضوع	Qi (Chinese philosophy) :
شناسه افزوده	عرفانی، شهناز، ۱۳۳۲- مترجم
رده بندی کنگره	۱۹۰۰/۷۸۱ :
رده بندی دیویی	۷۱/۶۱۳ :
شماره کتابشناسی ملی	۶۲۳۹۷۸۷ :

رشد علم

خودشفابخشی

با تکنیک‌های دان یوگا

نویسنده: ایلچی لی

مترجم: شهناز عرفانی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۹۶-۷۹-۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

ناظر فنی: الهه امیریان

ناشر: رصد علم

مرکز پخش و فروش:

بهارستان - خیابان ظهیرالاسلام - نبش کوچه سلطانی پلاک ۸۰ تلفن ۰۹۱۲۸۱۶۴۸۱۹

قیمت: ۹۰۰/۰۰۰ ریال

پیشگفتار

وقتی احساس می‌کنید کم کم سرمایه‌گذاری به سراغتان می‌آید چه کار می‌کنید؟ به داروخانه می‌روید و یک داروی بدون نسخه می‌خرید؟ یا به بیمارستان می‌روید؟ یا اینکه، چون می‌دانید سرمایه‌گذاری درمان ندارد ترجیح می‌دهید منتظر بمانید تا دوره ویروس سر برسد؟ آیا افسوس می‌خورید که چرا قبل از فصل سرمایه‌گذاری واکسن نزده‌اید؟

سلامتی به بهترین شکل ممکن بصورت روزانه حفظ می‌شود. برای اینکار هم باید به یک شناخت کامل و خودمانی از اصول ابتدایی حفظ سلامت در بدن دست پیدا کنیم. منظور از خودمانی یک شناخت فکری نیست، بلکه باید بدنمان را درست مانند یکی از عزیزانمان بشناسیم. مراقبت از خودمان، پذیرفتن مسئولیت زندگی‌مان، روشی است که با آن می‌گوییم که ما ارزشمند هستیم، یعنی اذعان به ارزش خودمان. باید بسیاری از حساسیت‌ها و احساسات بدنمان را بشناسیم و زمانیکه به سمت حفظ سلامتی یا دست دادن از حرکت می‌کنیم قادر به احساس کردن آنها باشیم.

اصل اول که باید آن را بپذیریم قدرت درمانگری ذاتی می‌باشد. نقش ما به عنوان مدیر بدنمان همان تسهیل و تقویت این فرایند است. من بر این باورم که برای بשיگیری از بیماری‌های عمومی و یا برای بهبود آنها باید از متدهای خودمراقبتی طبیعی استفاده کرد، و اینگونه است که می‌توانیم عادی‌ترین دغدغه‌های سلامتی خود را مدیریت کنیم. تنفس ما، فیزیکی‌مان، و انرژی حیاتی که در آن جریان دارد بعد از شناخت اصول و مهارت‌های ابتدایی کاربرد آنها، یک ابزار تبدیل می‌شوند.

خودشفابخشی از طریق متعادل کردن انرژی‌های بدن یکی از رایج‌ترین مهارت‌های مدیریت سلامت بدن است. این تمرین‌ها ریسک پائینی از نظر عوارض جانبی داشته و جدای از موثر و کم هزینه بودن، یادگیری و استفاده از آنها، متدی بسیار آسان است.

تمرین‌های متعادل سازی انرژی در این کتاب براساس اصول و تکنیک‌های دان یوگا (Dahn Yoga) می‌باشد. دان یوگا یک متد یکپارچه در اختیار ما قرار می‌دهد که طی آن نرمش‌های کششی عمیق، تکنیک‌های تنفس تمرکزی، و تمرین شناخت انرژی برای دستیابی به بهترین وضعیت سلامت در هم ادغام شده‌اند. من به عنوان پایه گذار دان یوگا بیست سال گذشته را صرف

دسته‌بندی و توسعه متدهای جدید کرده‌ام. دان یوگا، بدن و قدرت طبیعی درمانی آن را از طریق تقویت نیروی حیات بنیادین ارتقاء می‌دهد. تمرینات این کتاب پیشنیز دان یوگا بوده و می‌توان گفت یک رژیم سلامتی جامع است که روح را غنا بخشیده و درعین حال با سلامت جسم و ذهن همراه است.

برای استفاده از این کتاب، اول از همه نگاهی به فهرست مطالب انداخته و ببینید نشانه‌ها و علائم شما کدامند. سپس تمرینات مربوطه برای درمان نشانه‌های خود را بیابید. تمرینات موجود در این کتاب نه تنها نشانه‌های درد را برطرف می‌کنند، بلکه سلامت کلی بدن را تقویت و به جلوگیری از بیماری‌ها کمک می‌کنند. همچنین می‌توانید برنامه تمرینتان را مطابق با نیازهای خاص خود آماده کنید.

انجام ینگر تمرین‌های فیزیکی بصورت مرتب اهمیت بسیاری دارد. اگر متدهای ارائه شده در اینجا را با بدن‌تان تجربه کنید هیچکدام به شما کمکی نخواهند کرد. من بر این عقیده‌ام که انجام مداوم و پیوسته تدبیرهای متعادل کردن انرژی‌های بدن می‌تواند به حفظ سلامت ما در بهترین شکل ممکن کمک کند.

ایلچی لی

فهرست

۷	پیشگفتار.....
۹	پیشگفتار مترجم.....
۱۰	درباره نویسنده.....
۱۲	چگونه از این کتاب استفاده کنید!.....
۲۵	فصل اول: مقدمه.....
۲۶	۱. کی (Ki) برزخ حیات.....
۲۷	۲. تمرین مریدین چیست؟.....
۳۰	۳. فواید تمرین مریدین.....
۳۱	۴. زن جان، مرکز کلیدی برزخ.....
۳۲	۵. تنفس شکمی.....
۳۵	فصل دوم: نرمش‌های مقدماتی مریدین.....
۳۶	بیدار کردن انرژی.....
۳۶	گرم کردن.....
۳۷	۱. ضربه آهسته روی کل بدن.....
۴۰	۲. تمرینات چرخشی.....
۴۱	۳. ضربه روی شکم.....
۴۲	۴. نرمش روده.....
۴۳	۵. تمرین قفل مقعدی.....
۴۵	فصل سوم: نرمش‌های مریدین برای علائم خاص.....
۴۶	سر درد.....
۴۸	۱. فشار نقطه‌ای گردن.....
۴۹	۲. ضربه انگشت شست پا.....
۴۹	۳. ایستادن روی بالش چوبی.....
۵۰	۴. ایستادن روی سر.....
۵۲	۵. ماساژ گردن.....
۵۳	۶. ضربه زدن به پا.....
۵۴	۷. فشار دادن گیجگاه‌ها.....

- ۵۵..... ۸. تحریک سر
- ۵۶..... ۹. حالت کرپن (مرغ ماهیخوار)
- ۵۷..... ۱۰. ضربه زدن کف پا
- ۵۸..... ۱۱. کشش انگشتان دست
- ۵۹..... اختلالات عصب‌های صورت
- ۵۹..... ۱. لمس صورت
- ۶۰..... ۲. تحریک صورت
- ۶۰..... ۳. حالت جوانسازی پوست
- ۶۲..... ۴. کشش صورت
- ۶۲..... ۵. چرخش‌ها- چانه
- ۶۳..... مشکلات سیستم عصبی خودبخودی
- ۶۴..... ۱. نوسان آونگی
- ۶۵..... ۲. حالت پای ببر
- ۶۶..... ۳. جابجا کردن شیشه
- ۶۷..... ۴. لیفت نیم تنه بالایی
- ۶۸..... ۵. تحریک سر
- ۶۹..... ۶. باز کردن سینه و خمش به عقب
- ۶۹..... ۷. نشسته و خمیده به جلو
- ۷۱..... ۸. حرکت ستاره‌ای با خمش به جلو و بلند کردن باسن
- ۷۲..... مور مور یا بیحسی در اندام‌ها
- ۷۳..... ۱. نوسان دست‌ها
- ۷۳..... ۲. حالت سوپرمن
- ۷۵..... ۳. حالت قایق
- ۷۶..... اختلالات غده تیروئید
- ۷۶..... ۱. باز کردن قفسه سینه و کشش دست‌ها
- ۷۸..... ۲. ایستاده و خم به جلو
- ۸۰..... ۳. کشش بسوی بهشت
- ۸۱..... ۴. بلندکردن سر
- ۸۲..... ۵. بلندکردن پاها بالای سر
- ۸۳..... ۶. شیب به عقب

۸۴.....	۷. پرتاب همراه با بالا بردن سر.....
۸۶.....	۸. پیچاندن بازو.....
۸۷.....	۹. خم کردن گردن به عقب.....
۸۸.....	دبایت.....
۸۹.....	۱. بالا بردن دست‌ها.....
۸۹.....	۲. رقص مارپیچی.....
۹۲.....	۳. پیچش بالاتنه و کمر.....
۹۳.....	۴. فشار و کشش برای گرفتن پنجه پا.....
۹۴.....	۵. حالت میله پا.....
۹۶.....	۶. انرژي دهنده خلال.....
۹۷.....	۷. پاهای ضربدری و پیچش.....
۹۸.....	اختلالات ریوی.....
۹۹.....	۱. دست‌های قلاب شده و خمش به جلو.....
۱۰۰.....	۲. دست‌های قلاب شده همراه با کشش به پیش.....
۱۰۲.....	۳. حرکت رفت و برگشتی (جارویی) روی سر.....
۱۰۲.....	۴. لرزش مچ‌ها.....
۱۰۲.....	۵. انرژي دهنده ریه.....
۱۰۴.....	۶. انقباض قفسه سینه.....
۱۰۷.....	۸. کشش زانو به سمت قفسه سینه.....
۱۰۸.....	سرماخوردگی و آنفولانزا.....
۱۰۹.....	۱. ماساژ برای جلوگیری از سرماخوردگی.....
۱۱۰.....	۲. چمباتمه روی پنجه (اسکوات پنجه).....
۱۱۱.....	۳. کشش شانه.....
۱۱۲.....	۴. بالا انداختن شانه.....
۱۱۳.....	۵. کشش بازوها.....
۱۱۴.....	۶. چرخش سر.....
۱۱۵.....	۷. ایستادن روی شانه با تکیه بر کمر.....
۱۱۶.....	درد کمر.....
۱۱۷.....	۱. حرکت رفت و برگشتی (جارویی) پا.....
۱۱۸.....	۲. جهش باسن در حالت دراز کشیده.....

۱۱۹	۳. چرخش زانو به طرفین
۱۲۰	۴. اصلاح لگن
۱۲۲	۵. دمر دراز کشیده و لمس پنجه با زمین
۱۲۳	۶. لوتوس دراز کشیده
۱۲۴	۷. تکان دادن (جنباندن) پاها
۱۲۵	۸. کشیدن زانوها به داخل شکم
۱۲۵	۹. بلند کردن (لیفت) بالاتنه
۱۲۶	۱۰. دراز و نشست
۱۲۸	۱۱. حالت بر دراز کشیده (گره مرده)
۱۲۹	درد گردن
۱۳۰	۱. استفاده از دست بالش چوبی
۱۳۱	۲. بلند کردن (انت) سر
۱۳۲	۳. نرمش گردن
۱۳۳	درد شانه
۱۳۴	۱. فشار دادن کف دست‌ها
۱۳۴	۲. کشش آرنج به پشت سر
۱۳۵	۳. حالت ضربدری دست‌ها، قلاب، و پیچش
۱۳۶	۴. چرخش بازوها
۱۳۷	۵. خمش بالاتنه همراه با کشش شانه
۱۳۹	۶. کف زدن با دست‌ها
۱۳۹	۷. کشش شانه‌ها رو به جلو
۱۴۱	درد سیاتیک
۱۴۲	۱. خمش رو به جلو از کف پا تا ران
۱۴۳	۲. رسیدن، پیچاندن، و خم کردن
۱۴۴	۳. خم به جلو پروانه‌ای (بادا کوند آسانا)
۱۴۵	۴. کشش پا برای لمس پنجه پا
۱۴۷	۵. کشش قسمت داخلی ران
۱۴۹	آرتروز
۱۵۱	۱. آزادسازی ماهیچه زردپی
۱۵۲	۲. انعطاف و کشش زانو

۱۵۳		۳. ماساژ زنانو
۱۵۴		۴. نرمش زنانو
۱۵۵		۵. انرژی دهنده مفصل
۱۵۶		پوکی استخوان
۱۵۷		۱. لرزش بدن در حالت ایستاده
۱۵۷		۲. شنا
۱۵۸		اختلالات پوستی
۱۵۹		۱. فشار به سمت آسمان
۱۶۰		۲. چرخش پا در حالت دازکشیده
۱۶۱		۳. حرکت جاذبی صورت
۱۶۲		۴. نرمش دوچرخه
۱۶۳		۵. انرژی دهنده پوست سر
۱۶۴		۶. نرمش برای کاهش خارش
۱۶۵		۷. جوانسازی صورت
۱۶۵		۸. ماساژ بینی
۱۶۶		۹. بلند کردن (لیفت) بالاتنه و چرخش پاها
۱۶۷		۱۰. مالش آرام چین و چروک دور چشم
۱۶۷		۱۱. تکنیک تنفس
۱۶۸		ریزش مو
۱۶۹		۱. حالت درازکشیده و خمش زانوها
۱۷۰		۲. تحریک پوست سر
۱۷۱		۳. حلقه شدن به شکل یک توپ
۱۷۲		۴. نرمش برای رشد مو
۱۷۳		بیماری قلبی
۱۷۴		۱. منبسط کردن قفسه سینه
۱۷۶		۲. خمش رو به جلو در حالت نیمه لوتوس
۱۷۷		۳. خمش به پهلو در حالت نشسته
۱۷۸		۴. پیچش بازو
۱۸۰		۵. فشار کف پا
۱۸۱		۶. تمرین کماندار

۱۸۲	۷. آرامش (ریلکسیشن) کل بدن
۱۸۳	۸. تنفس برای قلب
۱۸۴	۹. در آغوش کشیدن بهشت
۱۸۵	۱۰. کف زدن با کف پا
۱۸۶	۱۱. بلند کردن (لیفت) کمر
۱۸۸	فشار خون بالا
۱۸۹	۱. تحریک کف دست‌ها و کف پاها
۱۹۰	۲. تنفس کف پا و کف دست
۱۹۱	۳. تنفس آرامش عمیق
۱۹۱	۴. نقاط فشاری برای فشار خون بالا
۱۹۳	۵. تقویت کانال انرژی قلب
۱۹۴	افت فشار خون
۱۹۵	۱. حالت چرخ دستی
۱۹۶	۲. چمباتمه (اسکوات)
۱۹۸	سکته مغزی
۲۰۰	۱. مالش دست‌ها
۲۰۰	۲. شانه انگشتی
۲۰۱	۳. حالت سوپرمن
۲۰۲	سیستم گوارشی
۲۰۲	اختلالات دستگاه گوارش
۲۰۳	۱. تنفس شکمی برای معده ضعیف
۲۰۴	۲. نرمش‌های روده با بلند کردن لگن
۲۰۵	۳. ماساژ بازو
۲۰۶	۴. خمش رو به جلو از کف پا تا ران
۲۰۷	۵. چرخش مچ پا در حالت نشسته
۲۰۸	۶. پیچش ستون فقرات در حالت نشسته
۲۰۹	۷. نرمش غلت زدن به عقب
۲۱۰	۸. پیچش بالاتنه در حالت درازکشیده
۲۱۲	۹. حالت بدن برای معده
۲۱۳	۱۰. فشار دادن کف دست‌ها

۲۱۴	اختلالات کبیدی
۲۱۵	۱. انبساط قفسه سینه با بلند کردن بازوها
۲۱۶	۲. بالانس پرنده در حال خرامیدن
۲۱۷	۳. خمش به پهلو با مچ دست خمیده
۲۱۸	۴. پیچش بالاتنه
۲۱۹	۵. دراز و نشست صدفی
۲۲۰	۶. پیچش با لمس زانو
۲۲۱	۷. خمش به پهلو در حالت نشسته
۲۲۲	۸. حالت پُل
۲۲۴	۹. حالت ضربری، عا برای بهم رساندن انگشتان
۲۲۵	۱۰. انتقال انرژی که به چشم‌ها
۲۲۶	۱۱. بلند کردن (لیفت) ها به طرف
۲۲۷	۱۲. انرژی دهنده کید
۲۲۸	اسهال
۲۲۹	۱. نقاط فشاری در قسمت پایین پشت
۲۳۰	۲. ضربه آهسته به پشت پایین
۲۳۱	۳. بلند کردن (لیفت) لگن
۲۳۲	یبوست
۲۳۳	۱. تمرین ماهی
۲۳۴	۲. انواع بلند کردن (لیفت) پا
۲۳۵	۳. کشش زانو در حالت دراز کشیده
۲۳۶	۴. فشردگی شکمی
۲۳۸	۵. حالت کمان غلتان
۲۴۰	۶. ضربه به کف پا در حالت پیچشی
۲۴۲	هموروئید
۲۴۳	۱. ضربه آهسته به تاج سر
۲۴۴	۲. بلند کردن (لیفت) لگن همراه با نگه داشتن مچ پا
۲۴۵	۳. کشش زانو در حالت ایستاده
۲۴۶	اختلالات کلیه
۲۴۸	۱. طب فشاری کلیه‌ها

۲۴۹	۲. تحریک کلیه
۲۵۰	۳. بلند کردن (لیفت) پا
۲۵۱	۴. ماساژ کلیه
۲۵۲	۵. طب فشاری مچ پا
۲۵۳	۶. تنفس شکمی
۲۵۴	عفونت ادراری
۲۵۵	۱. نوسان (تاب دادن) پا
۲۵۶	۲. نرمش پرتاب پاشنه
۲۵۶	۳. ضربه آهسته به کف
۲۵۶	پا در حالت نا بردم
۲۵۷	۴. کشش پا از ناف پا تا صورت
۲۵۸	تقویت استقامت اینیه
۲۵۹	۱. بلند کردن (لیفت) بالاتر از حالت نگه داشته
۲۶۰	۲. کشش پنجه پا
۲۶۱	۳. نرمش انقباض مقعد برای تحریک استقامت اینیه
۲۶۲	۴. دراز و نشست با خمش رو به جلو
۲۶۳	۵. ضربه آهسته روی ران و کشش
۲۶۴	۶. بلند کردن (لیفت) و پیچش پاها
۲۶۵	۷. تعادل روی پنجه
۲۶۶	نرمش‌هایی برای زنان
۲۶۶	نرمش‌های بارداری
۲۶۷	۱. نرمش اتصال مچ پا
۲۶۷	۲. کشش کل بدن
۲۶۸	۳. حرکت شنا با پشتیبانی زانو
۲۶۹	۴. بلند کردن (لیفت) لگن
۲۷۰	۵. بلند کردن (لیفت) پا به طرفین
۲۷۱	۶. لرزش (ارتعاش) جریان خون
۲۷۲	سه ماهه دوم
۲۷۲	۱. شانه بالا انداختن
۲۷۳	۲. خمش به پهلو در حالت نشسته

۲۷۴	۳. پر زدن پروانه‌ای
۲۷۶	۴. کشش گریه‌ای
۲۷۷	۵. لرزش در حالت خمش به پهلو و نشسته
۲۷۹	سه ماهه آخر
۲۷۸	۱. چمباتمه پنجه کفتری
۲۷۹	۲. کمان در حالت زانو زده
۲۸۰	۳. بلند کردن (لیفت) پا
۲۸۱	۴. بلند کردن (لیفت) کمر
۲۸۲	۵. حالت نوزاد
۲۸۲	۶. حالت دراز نشستن و بالا بردن پاها با تکیه به دیوار
۲۸۳	۷. محکم کردن مژگن‌ها کشش با دست‌های در حال نیایش
۲۸۴	بهبود پس از زایمان
۲۸۵	۱. پیچش کمر
۲۸۶	۲. پیچش لگن
۲۸۷	۳. تنفس شکمی
۲۸۸	ترشحات واژن
۲۸۹	۱. ضربه آهسته روی دنبالچه
۲۹۰	۲. فشار کف دست همراه با پیچش بدن
۲۹۲	۳. حالت کماتی ضربدری
۲۹۳	۴. بلند کردن (لیفت) پا همراه با جنباندن پنجه
۲۹۴	۵. لرزش به همراه بلند کردن (لیفت) پا
۲۹۵	۶. خمش به عقب در حالت زانو زده
۲۹۶	اختلالات قاعدگی
۲۹۷	۱. نقطه فشاری باروری
۲۹۸	۲. کشش کاملاً باز (ستاره ای)
۳۰۰	۳. خمش در حالت نیایش
۳۰۲	سایر شرایط
۳۰۲	چاقی
۳۰۴	۱. خمش به پهلو
۳۰۵	۲. کشش کشاله ران

۳۰۶	۳. حالت ستاره‌ای نیمه ماه
۳۰۸	۴. تغییر در حالت سوپرمن
۳۱۰	۵. چرخش سر
۳۱۱	۶. بلند کردن (لیفت) گردن
۳۱۲	۷. تغییر در حالت درازونشت
۳۱۳	۸. نرمش مفصل مچ پا
۳۱۴	ضعف بینایی
۳۱۵	۱. ایجاد فشار اطراف چشم‌ها
۳۱۶	۲. چرخاندن تخم چشم
۳۱۸	کم شنوایی
۳۱۸	۱. تحریک نقاط فشاری
۳۱۹	۲. فشار گوش و آلودگی با کف دست‌ها
۳۲۰	بیخوابی
۳۲۱	۱. کانال انرژی
۳۲۲	۲. ریلکسیشن (آزادسازی) کل بدن
۳۲۳	۳. کشش ران و حفظ تعادل در حالت ایستاده
۳۲۴	۴. انبساط سینه
۳۲۵	۵. جابجایی در حالت پل
۳۲۶	۶. ضربه آهسته به باسن
۳۲۷	۷. چرخش مچ پا در حالت نشسته
۳۲۸	خماری
۳۲۹	۱. تنفس عمیق
۳۲۹	۲. باز کردن کانال‌های انرژی پاها
۳۳۰	۳. انبساط قفسه سینه
۳۳۱	۴. بلند کردن (لیفت) پا از پهلو برای کید
۳۳۲	۵. نقطه فشاری سینه
۳۳۳	۶. پیچش ستون فقرات
۳۳۴	خستگی
۳۳۵	۱. کشش بازوها به سمت آسمان
۳۳۶	۲. هل دادن انرژی با دست‌ها به سمت آسمان و زمین