

معجزه کرمانی یوگا

نویسندگان:

شبیم مضیقہ

عقیل قلی پور طاقانکی



- سرشناسه : مضيقه، شبنم، ۱۳۶۹-
 عنوان و نام پديدآور : معجزه درمانی یوگا/ نویسندگان شبنم مضيقه، عقيل قلی پور طاقانکی.
 مشخصات نشر : تهران: زلال سبز، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهري : ۹۱ ص.
 شابک : ۳۵۰۰۰ ریال ۷۶-۷۶۲۷-۶۶۲۲-۹۷۸-۳
 وضعیت فهرست : فیا
 نویسی :
 موضوع : یوگا -- خواص درمانی
 موضوع : Yoga -- Therapeutic use
 موضوع : یوگا
 موضوع : Yoga
 شناسه افزوده : قلی پور طاقانکی، عقيل، ۱۳۷۰-
 رده بندی کنگره : RM۷۲۷
 رده بندی دیویی : ۶۱۳/۷.۴۶
 شماره کتابشناسی : ۸۵۳۵۰۴۰
 ملی :
 اطلاعات رکورد : فیا
 کتابشناسی :

عنوان: معجزه درمانی یوگا

نویسندگان: شبنم مضيقه، عقيل قلی پور طاقانکی

نشر و پخش: موسسه فرهنگی انتشاراتی زلال سبز ۶۶۴۸۰۴۶۸-۶۶۴۸۰۴۶۸-۹۱۲۲۳۷۴۷۱۵

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ: آذر

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۶۲۲-۷۶۲۷-۷۶-۳

فهرست مطالب

۱	پیشگفتار.....
۳	فصل اول: تاریخچه یوگا.....
۴	مقدمه.....
۱۳	پیشینه تاریخی یوگا.....
۱۵	یوگای پیش کلاسیک.....
۱۵	یوگای کلاسیک.....
۱۶	یوگای پس از کلاسیک.....
۱۶	دوره مدرن.....
۲۰	مبانی یوگا.....
۲۹	انواع یوگا.....
۳۲	فصل دوم: آسیب شناسی با یوگا.....
۳۳	اهمیت یوگا.....
۴۵	رایج ترین آسیب ها و رفع یوگا.....
۵۳	فصل سوم: درمان با یوگا.....
۵۴	یوگا درمانی.....

امروزه اکثر آسیب‌های ورزشی به دنبال برخورد فیزیکی مستقیم بین ورزشکاران ایجاد نمی‌شود، بلکه اکثر آسیب‌ها در نتیجه حرکات چرخشی، فرود از پرش، ایجاد عدم تعادل و عدم حس وضعیت مفاصل رخ می‌دهد. عملکرد مناسب اندام تحتانی، یکی از ضروری‌ترین اجزای شرکت در فعالیت‌های ورزشی است. تکنیک فرود، یکی از سازوکارهای رایج در وقوع آسیب‌های اندام تحتانی ورزشکاران است. از طریق یوگا، تمرین کنندگان حالات رفاهی بهبود یافته‌ای را تجربه می‌کنند، از جمله از نظر جسمی، فیزیولوژیکی، احساسی و ذهنی در غرب یوگا به عنوان نوعی فعالیت بدنی به عنوان روشی برای تمرین بدنی و رهایی از استرس زندگی روزمره در نظر گرفته می‌شود. یوگا از وضعیت بدنی به عنوان هاتا یوگا نامیده می‌شود، هاتا یوگا وضعیت بدن را اصلاح می‌کند. انعطاف پذیری، قدرت و استقامت عضلات را افزایش می‌دهد. همچنین باعث آرامش می‌شود. از نظر علوم عصب‌شناختی، خستگی ذهنی با کاهش فعالیت سیستم اعصاب مرکزی می‌تواند موجب کندی ذهن در تصمیم‌گیری، بی‌حواسی، ضعف مفاصل، عدم تعادل و حتی درد عضلانی شود. از آنجایی که خستگی ذهنی ناحیه قدامی کورتکس مغز را تحت تأثیر قرار می‌دهد، می‌تواند به دنبال انجام اعمال ورزشی روی عملکرد ورزشی نیز اثرگذار باشد؛ بنابراین خستگی ذهنی می‌تواند بر اعمال حرکتی و حتی خستگی عضلانی نیز اثر بگذارد. از طرفی مطالعات انجام‌شده حاکی از آن است که خستگی سبب افت عملکرد اندام تحتانی، تعادل داینامیک و حس عمقی مفصل نیز می‌شود که همه این موارد در پیش‌بینی بروز آسیب‌های اندام تحتانی نقش مؤثری دارند. به دلیل تنفس عمیق در حین تمرینات یوگا، ظرفیت ریه و توانایی ورزش افزایش می‌یابد، اثرات آدرنالین خنثی می‌شود و در نتیجه

موجب تمدد اعصاب و ریلکسیشن می گردد. اما یوگا شامل تمرینات هوازی مانند دویدن و دوچرخه سواری نیست. یوگا می تواند ذهن و بدن را در یک تعادل کامل تنظیم کند. هنگامی که این کار در دراز مدت انجام شود، ذهن را منظم می کند و عملکرد بدن را به خوبی حفظ می کند. این همان چیزی است که آن را در سراسر جهان بسیار محبوب کرده است. یوگا یک فعالیت درمانی است که هم ذهن و هم بدن را درگیر می کند و برای افراد پس از آسیب مغزی ضربه ای ایده آل است. تکنیک های تنفس به افراد می آموزد که ذهن خود را آرام کرده و بر روی حرکات خود تمرکز کنند، این امر استرس و اضطراب را از بین می برد. این به مغز اجازه می دهد تا خود را به طور مثرتر بهبود بخشد. این تنها مزیتی نیست که یوگا به بیماران ارائه می دهد. جوزف آلتز معتقد است تلاش برای درک یوگا اصل یوگا را نقض می کند. او می نویسد: "درک، به دلیل ریشه در حواس و واقع در عقل، دقیقاً همان چیزی است که یوگا به دنبال فراتر رفتن است. بسیاری از متخصصان گفته اند که یوگا قابل درک نیست. فقط می توان آن را چنین تجربه کرد. یوگا که با تجربه تعریف شده است، به ویژه تجربه تجسم یافته، موضوعی است که در این کتاب بیان شده است خاصیت و معجزه یوگا می باشد.