

۲۲۵۵۵۱
فیه

بسم الله الرحمن الرحيم

www.ketab.ir

آرامش در زندگی ماشینی

گردآورندگان آروین آبادی و سوگند نامی دانا



سرشناسه	آبادی، آروین، ۱۳۷۶-، گردآورنده
عنوان و نام پدیدآور	آرامش در زندگی ماشینی/گردآورنده آروین آبادی، سوگند نامی دانا؛ ویراستار علی نیک‌نیا.
مشخصات نشر	قم: هنر آواز، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۱۳۸ص.
شابک	978-622-94096-2-6
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	چاکراها Chakras آرامش Calmness پرانایاما Prāṇāyāma نیروی حیاتی Vital force انرژی درمانی Energy medicine هاتا یوگا Hatha yoga
شناسه افزوده	نامی دانا، سوگند، ۱۳۸۰-، گردآورنده .
رده بندی کنگره	BF۱۴۴۲
رده بندی دیویی	۱۳۱
شماره کتابشناسی ملی	۸۶۵۹۵۵۲
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیبا

عنوان: آرامش در زندگی ماشینی

مؤلف: آروین آبادی، سوگند نامی دانا

ناشر: هنر آواز

چاپخانه: چاپخانه متین

صحافی: متین

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۴۰۹۶-۲-۶

قیمت: ۳۳۰۰۰۰ ریال

مرکز پخش: تهران، اشرفی اصفهانی، ابتدای اسکندرزاده، مرکز فرهنگی

آفرینش ۰۲۱-۴۴۰۹۶۴۲۹

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پیشگفتار	۱
چاکرا چیست؟!	۳
سه کانال اصلی	۸
مراحل هشتگانه چیست؟	۱۱
مراکز چاکرای و پنج بدن لطیف	۱۳
کالدها	۱۸
آزمایش کردن چاکراها	۲۰
کالبد اثری (پرانیک)	۲۴
مصنوع زنده	۲۷
پراناهای رنگی	۴۰
چگونه از پرانا‌های رنگی استفاده کنیم؟	۴۰
خصوصیات پرانا‌های رنگی و کاربردهایشان	۴۲
انرژی پرانایی بنفش الکتریکی	۵۲
انرژی پرانایی طلایی	۵۶
روان درمانی پرانایی	۵۸
بسته شدن چاکرا به صورت ناخود آگاه و ایجاد امراض	۵۹

۶۲	آواز و درمان
۶۲	موسیقی درمانی
۶۵	ارف شولورک بالینی
۶۸	صدا درمانی
۶۹	مدیتیشن پویای چرخش صوفیانه (سماع)
۷۲	خود درمانی
۷۵	درمان پراتایی پیشگیرنده
۷۸	انرژی چی
۷۹	تنفس کامل
۸۱	راهکار تنفس کامل
۸۶	انرژی کندالینی
۹۱	تابش و نادی ها
۹۶	یاری خواستن از انرژی آسمانی
۹۷	آهن رباها، مواد معدنی و بدن انسان
۱۰۱	نمونه هایی از بیماری های درمان شده توسط آهن ربا
۱۲۰	آلفا
۱۳۰	منابع

پیشگفتار

تمدن کهن ایران زمین یکی از تمدن های بزرگ و جهانی است و دانش بشری در این تمدن قدمت دیرینه دارد. از جمله دانش یوگا از دیرباز در فرهنگ ادبیات و خصوصاً عرفان کهن دیده می شود. بسیاری از اندیشمندان و عارفان ایران زمین با یوگا و مدیتیشن آشنا بوده و از آن بهره جسته اند. در دوره معاصر هم جدید فعالیت های یوگا، می توان از جناب آقای مجید موقر در سال های دهه ۴۰ یاد کرد. مجید موقر در آن سال ها ضمن آشنایی با دو استاد و نمایشگر یوگا در نیویورک و ادامه سفر با آنها با این رشته آشنا می شود و ضمن مداوای بیماری های صعب العلاج خویش در نشریه مهر حتی چند سال مقالاتی را جهت معرفی یوگا به ایرانیان می نویسد.

همچنین در سال ۱۳۵۵ دکتر بهلول پزشکی های قلب و رئیس بیمارستان یوگا در هندوستان به ایران دعوت می شود و در دانشگاه اصفهان با موضوع رابطه یوگا با علم را سخنرانی می نماید. در آن زمان دکتر بهلول در گوشه ای از سخنرانی اش می گوید: «این اهانتی است به یوگا که این رشته را ورزش بدانیم زیرا هدف یوگا تنها به حرکت در آوردن دست و پا و گردن نیست، بلکه نیت آسایش و آرامش روح است»

در همان سال ها سوامی نارابطان از اساتید به نام یوگا پیامی را به علاقمندان یوگای ایرانی می فرستد.

در سال ۱۳۴۶ توسط مجید موقر آموزشگاه یوگا در تهران گشایش یافت. همچنین در سال های قبل از انقلاب اسلامی شاهد پخش حرکات یوگا در

تلویزیون بودیم، تا پس از انقلاب اسلامی در سال ۱۳۷۴-۷۵ یوگا به طور رسمی تحت نظر تربیت بدنی و جزو زیر مجموعه فدراسیون ورزش های همگانی آغاز به کار گیرد.