



مهارت‌های درمانی

میکرن و یوگا

مؤلف:

دکتر مهدی فتعی

مشهد مقدّس ۱۳۸۷

فتحی، مهدی، ۱۳۴۸ -

میگرن و یوگا / مهدی فتحی؛ ویراستار: مهتاب قاسمیان. - مشهد:

شهیدی پور، ۱۳۸۵.

ص. ۸۰. (مهارت‌های درمانی: [ج] ۸)

ISBN 964-6526 225

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

۱. درمان. ۲. هاتا یوگا -- مصارف درمانی. ۳. میگرن. ۴. سر درد --

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

۶۱۵/۵

ج. ۹۲۱ م ۱۳۱/۵۷ RM

۳۱۸۷-۸۵ م

کتابخانه ملی ایران

اثری از

مؤسسه پژوهشی

فرهنگ بهداشت مسینی‌نژاد با همکاری دکتر مهدی فتحی

مهارت‌های درمانی ۸ (میگرن و یوگا)

تألیف:	دکتر مهدی فتحی
ناشر:	انتشارات شهیدی‌پور
کارشناس فنی:	ریحانه سادات رسولی
اجرای مرکبات:	امسان رضاییان
نوبت چاپ:	اول - بهار ۱۳۸۷
تیراژ:	۴۰۰۰ جلد - ۸۰ صفحه - رقصی
چاپ:	چاپخانه هنر
قیمت:	۲۰۰۰ تومان
شابک:	۹۶۴-۶۵۲۶-۲۲-۵

حق چاپ محفوظ و متعلق است به

مؤسسه پژوهشی فرهنگ بهداشت مسینی‌نژاد

شماره ثبت: ۱۴۹۰

مشهد - ص. پ. ۹۱۸۹۵ - ۱۴۶۷

فهرست

۴۷	یوگانیدرا و مراقبه	۶	مقدمه
۵۰	نادی شودانا	۷	میگرن و یوگا
۵۱	براماری پرانایاما	۱۰	علت میگرن چیست
۵۲	بهاستریکا	۱۱	انواع میگرن
۵۳	اوجانی	۱۴	مد و اندازه میگرن
۵۴	راجو کارشان آسانا	۱۴	جلوگیری از میگرن
۵۵	گاتیاتماک مرو واکراسانا	۱۶	آساناهای مفید
۵۶	آساناهای ممنوعه	۱۷	پادانگولی نامان
۵۶	سارونگ آسانا	۱۸	کلف چاکرا
۵۷	شارپ آسانا	۲۰	کلف قورنان
۵۸	سیرشاسانا	۲۱	گریواسانچالانا
۶۳	سالامبا سیرشاسانا	۲۳	شاندا چاکرا
۶۴	نیرالامبا سیرشاسانا	۲۵	شرونی چاکرا
۶۵	لولاسانا	۲۶	آکارنا دهانور آسانا
۶۶	اسفینیکس آسانا	۲۷	تریکن آسانا
۶۷	باداپدماسانا	۲۸	بوجانگ آسانا
۶۷	سوپتا واجر آسانا	۲۹	پورنا بوجانگ آسانا
۶۸	اشتر آسانا	۳۰	ناکسانچالاناسانا
۶۹	دویکن آسانا	۳۱	آردها پادما هالاسانا
		۳۳	سورانا ماسکارا
		۴۲	وضعیت‌های وانهادگی
		۴۳	شناو آسانا



مقدمه

در آستانه هزاره سوم با این همه دستاوردهای علمی و مادی، بشر سرگردان آن‌چنان 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 لاینزال 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 شفا 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.