

بدن جادویی

(تمرینات بدنی برای کسب انرژی)

نوشته ریتاجی مگ نامارا

آرام

مرکز خدماتی پژوهشی مشاوره‌ای تجسم خلاق

Mc Namara, Rita J

مک نامارا، ریتا

بدن جادویی / نوشته ریتا جی مک نامارا، ترجمه آرام (جمشید هاشمی).

تهران: تجسم خلاق، ۱۳۸۲. ۲۲۴ ص: جدول.

ISBN: ۹۶۴-۸۵۶۱-۰۱-X

۲۰۰۰۰ ریال

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

Energetic bodywork

عنوان اصلی:

Practical techniques , ۱۹۹۸

۱. شفا. ۲. ارتعاش - مصارف درمانی. ۳. چاکراها. الف. هاشمی، جمشید،

۱۳۴۹ مترجم: ب. عنوان.

۶۱۵/۸۹

PZ۹۹۹/م۷ب۴

۱۳۸۲

۸۲-۳۵۹۸۲ م

کتابخانه ملی ایران

مرکز پخش انتشارات تجسم خلاق

تهران: ۸۳۰۲۵۲۳ - ۰۹۱۲۳۱۷۲۰۴۱

اصفهان: ۲۲۰۵۶۴۳ - ۰۹۱۳۳۱۵۰۱۲۹



نام اثر: بدن جادویی

نویسنده: مک نامارا، ریتا

مترجم: جمشید هاشمی (آرام)

طراح جلد: آزاده اقبری

چاپ اول: تابستان ۱۳۸۳

تیراژ: ۳۰۰۰

قیمت: ۱۸۰۰۰ ریال

فهرست

مقدمه مترجم ۹

مقدمه ناشر ۱۱

مقدمه ۱۵

فصل اول

مصنوع زنده ۱۹

فصل دوم

کار کردن با چاکراها ۳۵

فصل سوم

کار کردن با نصف النهارها ۸۹

فصل چهارم

درمانهای ارتعاشی ۱۳۹

با شنیدن کلمه جادوگر، انسانی عجیب و غریب و با شنیدن کلمه جادوگری یا جادویی، حرکات و مناسکی عجیب و غریب در ذهن تداعی می شود. به حدی که ممکن است سریع موضع بگیریم و از آن انسان یا اعمال، پرهیزیم. جادو ناشناخته و فراتر از ذهنیتهای ماست. ولی چیزهای دیگری هم هستند که این خصوصیت را دارند. یکی از عینی ترین و چشم گیرترین این ناشناخته ها، بدن ماست. بدن جادویی ما.

اصطلاح بدن جادویی چیزی جز صحنه گذاشتن بر اسرار آمیز و خارق العاده بودن کارکرد های بدن نیست. بخصوص زمانی که از این حقیقت آگاه می شویم که بدن جسمانی ما، تنها یکی از بدن های ما و پایین ترین آنهاست. بدن های لطیف تر با مکانیسم های لطیف تر و پیچیده تر و بالطبع ناشناخته تر و جادویی تر نیز متعلق به ماست. شاید مهمترین و لذت بخش ترین کار زندگی حرکت برای درک بیشتر و همراه شدن با این همه لطافت و قانونمندی برتر است. بخصوص هنگامیکه در یک نظام آموزشی هدفمند (همانند آموزش های این کتاب) به تکنیک های جالب و کاربردی نیز مجهز گردیم.

تکنیک های این کتاب عملاً شما را یاری می دهد تا به خودتان ثابت کنید میتوانید فراتر از ذهنیت های معمول (که حاصل جامعه پذیری است) رفتار کنید. یعنی می توانید جادویی رفتار کنید. تنها چنین رفتاری است که ارزش تامل دارد. همانند شعر سعدی شیراز که بعد از قرن ها هنوز تر و تازه مانده و کلام جادویی انسانی است که فراتر از ذهنیت های محدود زندگی، زندگی کرده است.

جمشید هاشمی (آرام)

تابستان ۱۳۸۳

همه عمر با حریفان بنشستمی و خوبان
تو بخاستی و نقشست بنشست در ضمیرم
برو ای سپر ز پشتم که بجان رسید پیکان
بگذار تا ببینم که، که می زند به تیرم
نه توانگران ببخشند فقیر ناتوان را
نظری کن ای توانگر، که به دیدنت فقیرم
نه تو گفته ای که سعدی نبرد ز دست من جان
نه، بخاک بای مردان چو تو می کشی نیرم

مقدمه ناشر

راهکارهای عملی

ایجاد توازن بین ذهن و جسم، کلید یک زندگی کامل، است. خاطراتی که تحت تأثیر ضربه‌های روحی و جسمی گذشته ایجاد شده‌اند و یا تغییرات عاطفی شدید، ممکن است، شما را از دست یابی به این هدف باز دارند. تمرینات بدنی انرژی‌زا، تلاشی ارزنده در درمان بیماریهای روان‌تنی و درمانی است ویژه که نشانگر روابط بین بافت بدنی خاص و استرس‌های عاطفی می‌باشد. نهایتاً شما را جهت دستیابی به راه حلی بهینه رهنمون می‌گرداند. ریتا جی مک نامارا مشاور و یک درمانگر می‌باشد که روابط بین ذهن و جسم را تشریح کرده و او توضیحات روشن و قابل فهمی را در خصوص درمانهای گوناگون ارائه می‌دهد که در فراسوی ماساژ دادن و درمانهای سنتی قرار دارند.

از جمله این راهکارها به موارد زیر می‌توان اشاره کرد:

- یافتن انسدادهای انرژی‌کی، و تشخیص الگوهای عاطفی‌ای که منجر به این انسدادها گردیده است.
 - تشخیص و کار کردن با سیستم چاکرای و غدد درون ریز.
 - بهره‌گیری از درمانهای طبیعی مانند تحریک نقاط حساس، ماساژ دادن، توازن نصف‌النهارها، و قطبی کردن و انرژی درمانی.
 - به کارگیری درمانهای ارتعاشی مانند رنگ درمانی، طب سوزنی، سنگ‌های قیمتی، بودرمانی و هومیوپاتی.
- بی‌شک تعدد راهکارهای عملی و سالمی که اکنون در اختیاران است، دچار شگفتی خواهید شد، راهکارهایی که انجام آنها هم مؤثر و

هم آسان نیز می‌باشد. این کتاب راهنمایی بایسته جهت درک سلامت عاطفی و جسمانی است.

ریتا جی مک نامارا یک پزشک گیاهی است که فارغ التحصیل کالج دومی نیون واقع در بریتیش کلمبیای کانادا است. او مطالعات زیادی در خصوص تجزیه و تحلیل رنگها و یک سری درمانهای فیزیکی از جمله لمس کردن پیشرفته جهت سلامتی، قطب درمانی، شیاتسو (فشار درمانی ژاپنی) و لمس درمانی انجام داده است. علاوه بر انجام درمان به مثابه یک مشاور درمان کل نگر، به مدت بیش از بیست سال، در برنامه روان درمانی بزرگسالان و مراقبت از بیماران بدحال نیز شرکت داشته است.

انتشارات موتیلال بنارسیداس

دهلی، هندوستان