

نتی

(اسرار شفا بخش یوگا و آیورودا)

مترجم: فہا مہارت



سرشناسه : فراولی، دیوید، ۱۹۵۰ - م. Frawley, David
 عنوان و نام پدیدآور : نتى (اسرار شفابخشى یوگا و آیورودا)
 مشخصات نشر : تهران: نشر چیمِن، ۱۳۹۴.
 مشخصات ظاهری : ۸۸ص.
 شابک : 978-600-7312-45-2
 وضعیت فهرست نویسی : فیبای مختصر
 یادداشت : فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است
 یادداشت : عنوان اصلی: Neti: Healing Secrets of Yoga and Ayurveda
 مناسبه زوده : صدارت، فرهاد، ۱۳۴۶ -، مترجم
 شماره کتابسازى ملی : ۳۸۶۰۶۰۴



نتى (اسرار شفابخشى یوگا و آیورودا)

نویسنده: دکتر دیوید فراولی

طراح جلد: فرامرز عرب، نیا

نظارت بر چاپ و اجرا: عباس شکری

چاپ اول: بهار ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۵۰۰ جلد

قیمت: ۸۰۰۰ هزار تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۱۲-۴۵-۲

ایمیل انتشارات: chimani392@yahoo.com

تلفن: ۰۹۳۳۸۱۲۸۲۴۸-۴۴۲۸۳۸۴۰

هرگونه بهره‌برداری از این کتاب بدون اجازه ناشر ممنوع است.

فهرست مطالب

۱۱	یادداشت مترجم
۱۳	پیش‌گفتار

بخش اول - قوری نتی و نحوه استفاده از آن

۱۷	فصل ۱ / قوری نتی و شستشوی مجاری تنفسی
۱۹	کایت د هوا
۲۰	غذای تولیدکننده مخاط
۲۱	نقش قوری نتی و محافظت از پره‌های بینی
۲۲	سم‌زدایی، کاهش ویران، تجدید حیات سلولی
۲۴	آیا می‌توانید از فواید قوری نتی بهره‌مند شوید؟
۲۵	فصل ۲ / آشنایی با یوگا
۲۵	نظام یوگا
۲۹	قوری نتی و هاتا یوگا
۳۱	فصل ۳ / آشنایی با آیورودا
۳۱	۳ دوشا
۳۵	پاکسازی مجاری ناحیه سر
۳۷	فصل ۴ / پرانا و شفای پرانیک
۳۸	پرانا و سلامتی
۳۹	نقش پره‌های بینی و سینوس‌ها
۴۰	پرانی ناحیه سر
۴۱	سینوس‌ها و دستگاه ایمنی
۴۲	شفابخشی پرانیک
۴۲	چگونه از قوری نتی استفاده کنیم؟
۴۳	اندازه و شکل قوری نتی
۴۴	روش استفاده از قوری نتی
۴۴	آب مورد نیاز برای قوری نتی

۴۴	استفاده از نمک در قوری نتی
۴۵	آماده‌سازی محلول برای قوری نتی
۴۶	روش اصلی
۴۶	تنظیمات
۴۷	انجام تمرین با پره دیگر بینی
۴۷	مراحل پس از تمرین
۴۷	تکرار روش اجرا
۴۸	مراقب قوری نتی خود باشید
۴۸	احتیاط‌های لازم در استفاده از قوری نتی
۴۹	مقابله با مشکلات احتمالی
۵۱	چه زمانی از قوری نتی استفاده کنیم
۵۱	چه زمانی از قوری نتی استفاده نکنیم
۵۱	استفاده فیزیکی
۵۲	استفاده از قوری نتی توسط کودکان
۵۳	استفاده از قوری نتی توسط سالمندان
۵۳	برای بانوان
۵۳	استفاده در شرایط ویژه
۵۳	برای ورزشکاران و پزشکی ورزشی
۵۴	در هنگام سفر
۵۴	استفاده توسط بیماران
۵۵	بخش دوم - کاربردهای پیشرفته قوری نتی
۵۷	فصل ۵ / نتی و تمرینات یوگا
۵۷	نتی و پرانایاما
۵۷	ورزش دادن پره‌های بینی
۵۸	انرژی خورشیدی و ماهی
۵۹	متعادل کردن نیمکره‌های راست و چپ مغز
۵۹	آیورودا و تنفس متناوب از پره‌های بینی

۶۰	تنفس متناوب از پره‌های بینی و خودشفابخشی
۶۱	تنفس متناوب از پره‌های بینی و مراقبه
۶۱	پاکسازی نادی‌ها
۶۲	ذکر و تنفس متناوب از پره‌های بینی
۶۲	نتی و تمرینات آسانا
۶۳	شش روش پاکسازی در هاتا یوگا

فصل ۶ / نتی و درمان‌های آیوروادایی

۶۷	قوری نتی و دوشاها
۶۸	قوری نتی و درمان کافا
۶۸	قوری نتی و درمان واتا
۶۹	قوری نتی و درمان پیتا
۶۹	استفاده از گیاهان دارویی و روغن‌ها در قوری نتی
۷۰	اضافه کردن روغن به قوری نتی
۷۱	چگونه گیاه دارویی را برای قوری نتی آماده کنیم
۷۱	درمان‌های پاکسازی‌کننده یا تقریبی
۷۲	درمان‌های پاکسازی‌کننده و قوری نتی
۷۲	ادویه‌های ملایم و معطر
۷۲	تولسی یا ریحان مقدس هندی
۷۲	زنجبیل
۷۳	کالاموس
۷۳	گیاهان دارویی خنک‌کننده
۷۴	گوتو کولا و برهمی
۷۴	چوب صندل
۷۴	درمان‌های تقویت‌کننده و قوری نتی
۷۵	روغن‌های ناسیا در آیورودا
۷۵	روغن‌های ناسیا و قوری نتی
۷۶	نتی و درمان‌های دیگر
۷۶	رایحه درمانی

۷۷	بخاردرمانی و استفاده از کمپرس داغ
۷۷	ماساژ صورت و ماساژ درمانی
۷۹	غرغره کردن گیاهان دارویی
۷۹	شستشوی چشم‌ها
۸۱	فصل ۷ / نئی و شرایط ویژه
۸۱	انحراف تیغه بینی
۸۲	پولیپ بینی
۸۲	سرماخوردگی و آنفولانزا
۸۲	توم غدد
۸۲	حساسیت‌های سینوسی
۸۳	اسهال
۸۳	سردرد
۸۳	هاضمه ضعیف
۸۴	پوست
۸۴	چاقی
۸۴	بیماری‌های پوستی / جوش
۸۴	آرتروز
۸۵	بیماری قلبی
۸۵	بی‌خوابی
۸۵	عملکرد ضعیف ایمنی بدن
۸۶	کمبود انرژی / خستگی مزمن
۸۶	دوران نقاهت
۸۶	اختلالات سیستم عصبی
۸۶	اختلالات روانشناختی
۸۷	افسردگی
۸۷	اضطراب
۸۷	نتیجه‌گیری

یادداشت مترجم

طی سالیان گذشته روش اجرای یکی از فنون شگفت‌انگیز یوگا برای شستشوی مجاری تنفسی^۱ را به پرتوجویان بسیاری آموزش داده‌ام. در طی این مدت علاوه بر تجربیات شخصی، شاهد تأثیرات و فواید متعدد استفاده از این روش در پرتوجویان یوگا نیز بوده‌ام. از آنجا که اجرای این تمرین ظرایف بسیاری دارد که در طول زمان ممکن است به سبب عادت فراموش شوند، با کمک است در زمان‌هایی پرتوجو با نکاتی مواجه شود که برای رفع آنها دسترسی به استاد خود نداشته باشد، وجود دستورالعملی دقیق که بتوان با استفاده از آن تمرین را به نحو احسن مدیریت کرد ضروری به نظر می‌رسد. کتاب حاضر توسط استادی نگاشته شده است که به مجموعه علوم دایو تسلط دارد و این تمرین را نه فقط از منظر یوگا بلکه از منظر پزشکی ودایی، آیورودا، یز مورد بررسی قرار داده است. لذا این کتاب می‌تواند به عنوان مرجعی کامل برای پرتوجویان یوگا کسانی که به آیورودا علاقه دارند و در نهایت برای عموم کسانی که به امر پیشگیری و سلامتی خود اهمیت می‌دهند، مورد استفاده قرار گیرد.

اگر این کتاب را تهیه کرده‌اید و علاقمند هستید تا نکات آموزش داده شده در این کتاب را از یک معلم با تجربه بیاموزید اما دسترسی به موسسات یا معلمان یوگا ندارید، درخواست خود را به همراه مشخصات فردی و اطلاعات تماس به پست الکترونیک yogacharia7@gmail.com ارسال فرمایید تا هماهنگی لازم برای شرکت شما در کارگاه‌ها و جلسات آموزشی مرتبط با مطالب این کتاب بعمل آید.

در پایان لازم می‌دانم از دوست عزیز و گرامی جناب آقای علی عراقی نهایت قدردانی را به عمل آورم که متن اصلی کتاب تحفه گرانقدر ایشان به اینجانب است.

پیش‌گفتار

امروزه کلاس‌های یوگا را در اغلب شهرهای آمریکا می‌توان یافت. این کلاس‌ها بخشی از جستجو برای سلامتی، نیروی حیاتی و آگاهی بهتر هستند که به سرعت تبدیل به بخش مهمی از فرهنگ ما می‌شوند. همراه با جستجو برای بهتر بودن، کشف روش‌های متنوع سم‌زدایی و پاکسازی درونی نیز وجود دارد. تا زمانی که بدن ما مملو از مواد آلاینده و بیماری‌زا است که می‌تواند باعث بیماری شوند، نمی‌توانیم احساس بهتر بودن داشته باشیم. احتمالاً پاکسازی درونی اولین قدم به سمت یک زندگی سالم‌تر است که نه تنها شامل سم‌زدایی‌های بالینی بلکه شامل تمرینات بهداشتی روزمره نیز می‌شود.

در این رابطه سنت یوگا ابزار مهم دیگری ارائه کرده است، ابزار ویژه‌ای به نام قوری نئی و یک فرآیند پاکسازی مجاری تنفسی. استفاده از این ابزار نه تنها در بین یوگی‌ها رواج دارد بلکه امروزه همراه با استفاده از داروهای گیاهی، ماساژ و سایر درمان‌های مکمل به حوزه سلامت هم راه پیدا کرده است. بهر حال کتاب مستقلی که به تشریح این ابزار، نحوه استفاده از آن و کاربرد آن در درمان بیماری‌ها بپردازد، وجود ندارد.

این کتاب برای پر کردن این خلاء نگاشته شده است و هدفی ۲گانه دارد. هدف اول معرفی قوری نئی و کاربرد عمومی آن در بهداشت روزمره زندگی است. این اثر کلیدی ساده برای استفاده روزمره از قوری نئی برای کسانی که با این روش کهن آشنایی ندارند، فراهم می‌سازد.

هدف دوم، معرفی کاربرد پیشرفته درمانی قوری نئی است، که نشان می‌دهد برای مراقبت از گونه‌های مزاجی مختلف و درمان بیماری‌ها چگونه می‌توان از قوری نئی و

داروهای گیاهی و روغن‌ها در روش‌های مختلف شفابخشی استفاده کرد. این اطلاعات به ویژه برای معلمین یوگا و درمانگران آیورودا مفید هستند.

استفاده عمومی از قوری نئی هم در رابطه با ملاحظات بهداشتی معمول و هم براساس نظام یوگا، که خاستگاه اصلی این روش است، توضیح داده شده است. از سوی دیگر کاربرد درمانی قوری نئی در قالب مفاهیم پزشکی آیورودا، نظام شفابخشی طبیعی سنتی هند، و یا به عبارتی پزشکی یوگا نیز تشریح شده است. تلاش کرده‌ام مبانی یوگا و آیورودا را معرفی کنم تا افراد مبتدی نیز بتوانند ارتباط آنها را با قوری نئی درک کنند.

پزشکان آیورودا اغلب اوقات استفاده از قوری نئی را به عنوان بخشی از شیوه زندگی صحیح برای پیشگیری از بیماری و دستیابی به سطح انرژی مناسب توصیه می‌کنند. اغلب کسانی که به یک پزشک آیورودا مراجعه کرده‌اند با این توصیه مواجه شده‌اند.

سایر کتاب‌های من، مانند یوگا و آیورودا، که جزئیات دقیق‌تری در خصوص دیدگاه آیورودا نسبت به سلامتی و بهداشت ارائه می‌کنند، می‌توانند مکمل این کتاب باشند. علاقمندانی که می‌خواهند اطلاعات بیشتری در مورد گیاهان دارویی که در این کتاب به آنها اشاره شده است، کسب کنند می‌توانند به کتاب یوگای گیاهان دارویی مراجعه کنند که حاوی فهرستی از گیاهان دارویی آیورودایی و غربی به همراه کاربردهای آنها است. مطالعات انجام شده در دانش یوگا در خصوص فرآیند تنفس و پرانایام نیز به تراندا راهنمای خوبی باشند. برای دریافت جزئیات بیشتر با معلم یوگای خود مشورت کنید.

امیدوارم این کتاب به شما کمک کند راه خود را به سوی زندگی بهتری هدایت کنید.

دکتر دیوید فراولی

سانتافه، نیومکزیکو مارس ۲۰۰۴