



■ ورزش صورت

عضلات صورت را همراه با یک دم از بینی درهم می‌کشیم و به مدت ۳۰ تا ۴۰ ثانیه نگاه‌داشته و سپس با بازدم طولانی از دهان و بعد گشودن دهان و نگاه‌داشتن آن به مدت ۲۰ ثانیه، عضلات را آزاد می‌کنیم.

فواید: باز کردن چاکرای تاجی واقع در فرق سر و متعادل کردن مسیر درد و انرژی‌های مصنوعی، باز کردن چاکرای چشم سوم و چاکرای اجنا واقع در وسط پیشانی و بالابردن سطح منطق و استدلال، روشن‌بینی، اشراق، خلاقیت و آگاهی، باز کردن چاکرای گلو واقع در قسمت جلوی گلو و متعادل ساختن آن، درمان پرکاری یا کم‌کاری تیروئید، درمان لکنت‌زبان، زود به‌گریه افتادن یا عصبانی شدن و فریاد زدن، ریلکس کردن فک‌ها، دندان‌ها، گلو، حلق و حنجره و تشریح «سروتونین» کافی در خون برای ایجاد نشاط، آرامش، احساس رضایت، امید، انرژی بالا و ترمیم زخم‌ها، بریدگی‌ها و سوختگی‌ها، به‌علاوه این ورزش، ماساژ بسیار خوبی برای پوست صورت و شفاف‌تر و زیباتر شدن آن است.

■ ورزش هم‌زمان مچ دست، ساق دست، بازو و کتف

دست‌ها را به دو طرف دراز کرده، مچ دست‌ها را محکم می‌بندیم و ساق دست‌ها را روی بازوها تا کرده و هر دو دست را در راستای شانه‌ها نگه می‌داریم، سپس یک دم عمیق از بینی می‌گیریم، پس از حدود ۳۰ تا ۴۰ ثانیه عضلات را با یک بازدم طولانی از راه دهان رها می‌کنیم.

فواید: علاوه بر رفع دردها و خستگی‌ها در این موضع و تقویت عضلات این قسمت، موجب باز کردن و متعادل ساختن چاکراهای کف دست‌ها و

ریزچاکراهای نوک انگشتان، مچ، آرنج، زیر بغل و روی شانه‌ها، چاکرای گلو واقع در جلوی گلو و به جریان انداختن بهتر و سالم‌تر انرژی شفای درون می‌گردد.

■ ورزش سینه

دست‌ها را به‌همان شکل قبل، در راستای شانه‌ها قرار داده، سپس پایین می‌آوریم و از دو طرف، به سینه‌ها فشار می‌دهیم و باز هم با دم و بازدم عمیق، مدتی در این وضعیت باقی می‌مانیم.

فواید: باز شدن چاکرای سینه‌ها و باز شدن چاکرای اصلی واقع در روی قلب و کمک به درمان بیماری‌های قلبی-عروقی و بیماری‌های تنفسی

■ ورزش پشت‌ها

دست‌ها را در حالی که به شکل مرحله‌ی قبل، به سینه‌ها می‌فشاریم، تا جایی که می‌توانیم، به عقب و به طرف پشت، هل می‌دهیم و با دم و بازدم طولانی، مانند مرحله‌های قبل، حدود ۳۰ تا ۴۰ ثانیه در آن وضعیت نگه می‌داریم.

فواید: باز شدن و پاک‌سازی چاکرای جلو و پشت قلب، باز شدن و پاک‌سازی چاکرای خورشیدی واقع در روی معده و چاکرای پشتی خورشیدی، کمک به درمان بیماری‌های گوارشی و رفع بی‌وست و تخلیه‌ی چاکراها به‌خصوص چاکرای پشتی خورشیدی از انرژی‌های منفی و رفع احساس بی‌پناهی و در نهایت رفع احساس خستگی و کوفتگی در این قسمت از اندام‌ها

■ ورزش گردن و شانه

شانه‌ها را تا حدی که ایجاد درد و ناراحتی نکند، بالا کشیده، یک دم عمیق از راه دهان انجام می‌دهیم و سپس عضلات را در همان وضعیت برای مدت ۳۰ تا ۴۰ ثانیه نگاه می‌داریم و بعد عضلات را آزاد کرده و به آرامی، شانه‌ها را پایین می‌آوریم بدون آن‌که کوچک‌ترین فشاری به شانه‌ها و گردن بیاید.

فواید: علاوه بر رفع خستگی، کوفتگی و گرفتگی در این نواحی، باعث درمان

ورزش‌ها مدیتیشن

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی



پارسی را پاس بداریم

آن چه فرهنگ ما را زنده نگاه داشته، زبان مادری مان است؛ پس تلاش کنیم زبان مادری خود را زنده نگاه داریم و تا می‌توانیم از واژه‌های زبان خودمان بهره ببریم و با آن‌ها گفت‌وگو کنیم و بنویسیم.

به‌جای **اهتمام** بگویید **کوشش**

به‌جای **واضح** بگویید **روشن**

به‌جای **توطئه** بگویید **نیرنگ**

به‌جای **غالباً** بگویید **بیش‌تر**

به‌جای **خوشحال** بگویید **دلشاد**

به‌جای **نهضت** بگویید **جنبش**

به‌جای **جعلی** بگویید **دروغین**

به‌جای **به‌وقوع پیوست** بگویید **رخ‌داد**

به‌جای **مناسب** بگویید **پسندیده**

به‌جای **عبور و مرور** بگویید **آمد و شد**

به‌جای **انصراف‌دادن** بگویید **کناره‌گیری کردن**

به‌جای **تأسیس** بگویید **راه‌اندازی**

به‌جای **منازل** بگویید **خانه‌ها**

به‌جای **مشهور** بگویید **نامی - نام‌دار - سرشناس**

به‌جای **وطنی** بگویید **میهنی**

به‌جای **مبحث** بگویید **جستار**

به‌جای **معدودی** بگویید **شماری**

به‌جای **در ارتباط با** بگویید **درباره**

به‌جای **در حال توسعه** بگویید **روبه پیشرفت**



به کوشش سایت ایرانیان بلژیک

کامل گرفتگی‌ها و انقباض‌های دردناک کتف‌ها، شانه‌ها، گردن و پشت، درمان کامل آرتروز گردن و شانه و باز شدن و پاک‌سازی چاکرای گلو و انجام درمان‌های مربوط به آن ناحیه می‌شود.

ورزش شکم

شکم را با یک دم عمیق، فروداده و در همان وضعیت، به‌همراه دم نگاه‌می‌داریم و با بازدم طولانی از طریق بینی، عضلات شکم را آزاد می‌کنیم.
فواید: کوچک‌تر شدن سایز شکم، کمک به هضم و جذب بهتر غذا و رفع یبوست‌های مزمن به‌علت بالا رفتن سطح سوخت‌وساز بدن در اثر انقباض و انبساط شکم و رسیدن اکسیژن بیش‌تر به این ناحیه، پاک‌سازی چاکرای خورشیدی، چاکراهای جنسی و رفع مشکلات جنسی

ورزش ران و باسن

عضلات ران و باسن را با یک دم، منقبض کرده و پس از ۳۰ تا ۴۰ ثانیه، با بازدم طولانی، عضلات این ناحیه را آزاد می‌سازیم.
فواید: علاوه‌بر رفع خستگی‌ها و گرفتگی‌ها در ناحیه‌ی کمر، باسن و ران‌ها، موجب تقویت عضلات لگن که خود، مانع سقط جنین می‌گردد، متعادل ساختن و پاک‌سازی چاکرای جنسی، رفع و درمان کامل عدم کنترل ادرار به‌دلیل تقویت عضلات لگن و مثانه (افرادی که این مشکل را دارند، بهتر است هر یک ساعت، ۱۰ مرتبه این ورزش را انجام دهند)، متعادل شدن و پاک‌سازی چاکراهای پهلوی ران‌ها و چاکرای ریشه، واقع در انتهای ستون فقرات بر روی دنبالچه می‌گردد.

ورزش ساق پا و انگشتان

پاها را به جلو دراز کرده و پنجه‌ها را تا جایی که امکان دارد، به‌طرف خود فشار می‌دهیم و با یک دم طولانی از دهان نگاه‌می‌داریم. پس از ۳۰ تا ۴۰ ثانیه نگاه‌داشتن عضلات در همین حالت، عضلات را رها کرده و پنجه‌ها را به درون می‌کشیم و حدود ۳۰ ثانیه در همین وضعیت نگاه‌می‌داریم.
فواید: علاوه‌بر رفع خستگی‌ها، گرفتگی‌ها، دردها و تنش‌ها در این ناحیه و تقویت عضلات این ناحیه، موجب باز کردن و پاک‌سازی چاکراهای روی زانو‌ها، مچ‌ها، کف پاها و چاکراهای روی انگشتان می‌گردد.
این ورزش، بهترین درمان برای زانودردهای مزمن می‌باشد. بهتر است کسانی که زانودردهای مزمن دارند، به دفعات بیش‌تری از این ورزش سود جویند.

می‌توانیم ورزش‌ها را از کم شروع کرده و به‌مرور، به تعداد آن‌ها و طول مدت حبس نفس، بیفزاییم.



ماری یجیوی
محقق، مترجم و نویسنده



جهت تهیه‌ی کتاب، با دفتر مجله تماس بگیرید.