مدیریت یوگیانه آسم ودیابت

نویسنده: دکتر سوامی شانکاردواناندا

ترجمه: فرهاد صدارت

www.ketab.ir

سرشناسه	: شانکاردواناندا سارا سواتی، سوامی Shankardevananda Saraswati, Swami
عنوان و نام پدیدآور	: مدیریت یوگیانه آسم و دیابت/ نویسنده سوامی شانکاردواناندا؛ ترجمه فرهاد صدارت.
مشخصات نشر	: تهران: نشر سورا، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۲۵۸ص.: مصور؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ سم.
شابک	: 978-600-97346-5-8
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: Yogic management of asthma and diabetes,3rd.ed, 2002.
یادداشت	: واژه‌نامه.
یادداشت	: کتابنامه.
یادداشت	: نمایه.
موضوع	: یوگا -- خواص درمانی
موضوع	: Yoga -- Therapeutic use
موضوع	: هاتایوگا -- مصارف درمانی
موضوع	: Hatha yoga -- Therapeutic use
موضوع	: آسم -- درمان جایگزین
موضوع	: Asthma -- Alternative treatment
موضوع	: دیابت -- درمان جایگزین
موضوع	: Diabetes -- Alternative treatment
شناسه افزوده	: صدارت، فرهاد، ۱۳۴۶ -، مترجم
رده بندی کنگره	: RM۷۲۷
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۷۰۴۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۷۳۳۱۵۲

www.ketab.ir

نشر سورا

عنوان کتاب:	مدیریت یوگیانه آسم ودیابت
نویسنده:	دکتر سوامی شانکاردواناندا
مترجم:	فرهاد صدارت
طراح جلد:	بزرگمهر حسین‌پور
صفحه‌آرا:	شادی حمیدی
چاپ اول:	بهار ۱۳۹۸
تیراژ:	۱۰۰۰ نسخه
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۹۷۳۴۶-۵-۸
قیمت:	۵۵۰۰۰ تومان
وب‌سایت:	www.sourapublication. ir
صندوق پستی:	تهران، ایران، صندوق پستی ۱۹۳۹۵/۶۱۷۴

تمامی حقوق این اثر برای نشر سورا محفوظ است.

تکثیر یا تولید مجدد آن، کلی یا جزئی، به هر صورت (چاپ، فتوکپی، صوت، تصویر و انتشار الکترونیکی)، بدون اجازه‌ی مکتوب ناشر، ممنوع و پیگرد قانونی دارد.

فهرست مطالب

آسم و یوگا ۱۵

خاطرات شخصی ۱۵

کودکستان و سال‌های اولیه مدرسه ۱۶

دوران مدرسه ۱۷

آغاز درمان ۱۷

آسم و رابطه والدین - فرزند ۱۸

یادداشت نتیجه‌گیری ۱۹

برخی مبانی درباره آسم ۲۱

حقایق بنیادین ۲۱

حمله ۲۲

فواصل بین حمله‌ها ۲۳

دستگاه تنفسی ۲۳

اندام تنفسی ۲۴

دستگاه اعصاب مرکزی ۲۵

عضله ۲۶

رگ‌های خونی ۲۶

رگ‌های لنفاوی ۲۷

مبارزه با اثرات ۲۸

وضعیت بدنی ۲۸

پیشنهادهایی برای اصلاح وضعیت بدنی ۲۹

www.ketab.ir

عوامل مربوط به بینی در آسم ۳۰
استفاده از دارو ۳۱
علل احتمالی آسم ۳۲
تنش ۳۳
حساسیت و محرک‌ها ۳۴
عامل موروثی ۳۴
آسم و وانهادگی ۳۴
مقایسه یوگا و پزشکی ۳۵
درمان پزشکی ۳۶
رژیم غذایی و روزه گرفتن ۳۷
پرخوری ۳۸
کمک به هاضمه ۳۸
یبوست ۳۹
روزه گرفتن ۴۰
روزه برای افراد مبتدی ۴۱
رژیم غذایی جامد ۴۲
درمان یوگیانه ۴۲
فنون پاک‌سازی ۴۳
آسانا ۴۵
پرانایاما ۴۶
وانهادگی ۴۹
روش و رفتار یوگیانه ۴۹
برنامه برای آسم ۵۰
برنامه‌های تمرینات ۵۲
برای حملات شدید ۵۲
برنامه‌های درمانی یوگا ۵۳
سایر درمان‌ها ۵۹

www.ketab.ir

درمان با قهوه ۵۹
گیاهان دارویی ۵۹
ماساژ ۶۰
سونا ۶۰
آیورودا ۶۱
هومیوپاتی ۶۲
درمان با نمک آلی ۶۲
غار درمانی ۶۳
راه سلامتی ۶۳
دیابت و یوگا ۶۵
مرض قند ۶۵
متابولیسم قند ۶۵
دیابت مطلق (آغاز در کودکی) ۶۷
دیابت نسبی (آغاز در بزرگسالی) ۶۷
نشانه‌های دیابت ۶۸
اهمیت مقدار صحیح انسولین ۷۰
هایپرگلسیمی ۷۰
هیپوگلسیمی ۷۱
جمع بندی ۷۲
دیابت و رژیم غذایی ۷۲
درمان یوگیانه دیابت ۷۵
مراقبه ۷۵
هاتا یوگا ۷۵
آسانا و پرا نایام ۷۶
برنامه تمرینی ۷۷
مرحله اول: برنامه کامل ۷۸
مرحله اول: برنامه خلاصه ۷۹

www.ketab.ir

مرحله دوم: برنامه کامل ۷۹
مرحله دوم: برنامه خلاصه ۸۰
مرحله سوم: ۸۱
کاهش قند خون ۸۲
نشانگان ۸۲
علل ۸۲
مشکل قند ۸۳
چکار باید کرد؟ ۸۴
تمرینات ۸۵
مقدمه ۸۵
پیش از انجام تمرینات ۸۵
زمان مناسب برای تمرین ۸۵
تمرینات پاک‌سازی ۸۶
کنجال کریا (بالا آوردن آب) ۸۶
جالانتی (پاک‌سازی مجاری تنفسی با آب) ۸۷
سوترا نتی (پاک‌سازی مجاری بینی با ریسمان) ۸۸
شانکها پراک شالانا (شستشوی روده‌ها) ۸۹
شستشوی کامل روده‌ها ۸۹
تمرینات مکمل ۹۰
استراحت بیشتر و وعده دوم غذا ۹۰
لاگو شانکها پراک شالانا (شستشوی مختصر روده ها) ۹۱
واسترا دائوتی (پاک‌سازی با پارچه) ۹۲
سلام بر خورشید ۹۳
ترتیب یادگیری ۹۳
یک دور کامل ۹۳
زمان و تعداد دورها ۹۴
مجموعه پاوان موکتاساناها ۹۹

www.ketab.ir

بخش اول: گروه ضد رماتیسم ۹۹
بخش دوم: گروه شکمی/هاضمه ۱۰۷
تمرین ۱: بالا آوردن پاها ۱۰۷
تمرین ۲: چرخش پا ۱۰۷
تمرین ۳: دوچرخه سواری ۱۰۸
تمرین ۴: وضعیت قفل پا ۱۰۸
تمرین ۵: کشش خوابیده شکم ۱۰۹
تمرین ۶: پیچ ستون فقرات ۱۰۹
تمرین ۷: قایق ۱۱۰
بخش سوم: وضعیت‌های قفل انرژی ۱۱۱
قایق‌رانی ۱۱۱
هیزم شکن ۱۱۱
کشش شکم ۱۱۲
آساناهای اصلی ۱۱۳
چند توصیه ۱۱۳
وضعیت نعش ۱۱۵
آساناهای مراقبه ای ۱۱۶
وضعیت ساده ۱۱۶
وضعیت کامل برای آقایان ۱۱۶
وضعیت کامل برای بانوان ۱۱۷
وضعیت خجسته ۱۱۷
آساناهای گروه واجرآسانا ۱۱۹
وضعیت رعد ۱۱۹
وضعیت کشش گربه ۱۱۹
وضعیت خرگوش یا ماه ۱۲۰
مار کبرای متحرک ۱۲۱
وضعیت تعظیم ۱۲۲

www.ketab.ir

آساناهای ایستاده ۱۲۳
وضعیت بالا بردن دست‌ها ۱۲۳
وضعیت درخت نخل ۱۲۳
وضعیت درخت نخل متحرک ۱۲۴
وضعیت چرخش کمر ۱۲۴
وضعیت دو زاویه ۱۲۵
وضعیت مثلث ۱۲۵
وضعیت لولا ۱۲۷
تمرینات خم به عقب ۱۲۸
وضعیت ابوالهول ۱۲۸
وضعیت مار کبرا ۱۲۸
وضعیت مار کبرای متحرک ۱۲۹
وضعیت مار ۱۳۰
وضعیت کمان ۱۳۰
وضعیت شانه ۱۳۱
وضعیت سوسمار ۱۳۲
وضعیت صورت گاو ۱۳۲
وضعیت ماهی ۱۳۳
تمرینات خم به جلو ۱۳۵
وضعیت کشش پشت ۱۳۵
وضعیت خم به جلو ۱۳۵
تمرین یگانگی روانی ۱۳۶
پیچ‌های ستون فقرات ۱۳۸
پیچ ستون فقرات ۱۳۸
نیم پیچ ستون فقرات ۱۳۸
تمرینات معکوس ۱۳۹
وضعیت معکوس ۱۳۹

www.ketab.ir

وضعیت ایستادن روی شانه ۱۴۰
شکم خمره‌ای ۱۴۱
تمرینات تنفسی ۱۴۳
تنفس شکمی ۱۴۴
تنفس یوگی ۱۴۵
وضعیت نوک بینی ۱۴۵
پاک‌سازی شبکه روانی ۱۴۶
تنفس وزوز زنبور ۱۴۷
تنفس روانی ۱۴۸
تمرین آماده سازی: نفس نفس زدن ۱۴۹
فعال کردن آتش هاضمه یا پاک‌سازی با آتش ۱۴۹
تنفس دم آهنگری ۱۵۰
پاک‌سازی بخش پیشین مغز ۱۵۱
بانداها ۱۵۳
قفل گلو ۱۵۳
انقباض عجان ۱۵۴
انقباض عجان با حبس دم ۱۵۵
مراقبه ۱۵۶
وانهادگی ۱۵۷
مرحله اول: آماده سازی ۱۵۷
مرحله دوم: آگاهی از بدن ۱۵۸
مرحله سوم: آگاهی از تنفس ۱۵۸
اجاپا جاپا ۱۵۹
گردش کانال پیشین ۱۶۰
گردش تنفس در ستون مهره‌ها ۱۶۱
یوگانیدرا ۱۶۲
قصد ۱۶۳

www.ketab.ir

تصویرسازی ۱۶۳
تصویرسازی‌های جایگزین ۱۶۸
تحقیقاتی در مورد آسم و دیابت ۱۷۰
مقدمه ۱۷۰
آیا آسم و دیابت غیر قابل درمان هستند؟ ۱۷۱
نیاز به یوگا ۱۷۱
یوگا پیش از مشکلات جدی ۱۷۳
مراقبت جامع از سلامتی بیمار ۱۷۳
یوگا و پزشکی ۱۷۴
تجربه شخصی ۱۷۶
رژیم غذایی ۱۷۶
حساسیت ۱۷۷
رهایی احساسی ۱۷۸
از بین بردن آخرین ذره ۱۷۹
آسم: رویکرد کل نگر ۱۸۲
روش عملکرد آسم ۱۸۲
رویکرد کل نگر ۱۸۴
آسم: درمان کل نگر ۱۸۷
وانهادگی ۱۸۷
آموزش مجدد تنفس ۱۸۹
فیزیوتراپی در برابر یوگا ۱۹۱
تنفس و یوگا ۱۹۲
مهار کردن مغز ۱۹۳
نتیجه‌گیری ۱۹۵
تحقیقات درباره دیابت ۱۹۷
علت ناشناخته ۱۹۷
متابولیسم گلوکز ۱۹۸

www.kefab.ir

جنبه روان شناختی ۱۹۹
ورزش ۲۰۱
ضرورت تمرین صحیح ۲۰۲
شانکها پراک شالانا ۲۰۳
ساداناى یکپارچه ۲۰۵
پرونده‌های نمونه ۲۰۶
پرونده اول ۲۰۶
پرونده دوم ۲۰۷
اردوهای یوگادرمانی ۲۰۸
هدف اردوها ۲۰۸
اردوی آسم و دیابت، کانپور ۲۰۸
تحقیقات در مورد دیابت ۲۰۸
نتایج ۲۰۹
توضیحی درباره دیابت ۲۱۰
تحقیقات درباره آسم ۲۱۰
نتایج ۲۱۱
توضیحاتی درباره آسم ۲۱۱
اردوی آسم، دیابت و فشارخون، جمشیدپور ۲۱۲
تحقیق درباره دیابت ۲۱۳
توضیحاتی درباره دیابت ۲۱۴
آسم ۲۱۴
توضیحات ۲۱۵
اردوی آسم، دیابت و فشارخون، بگوسرای ۲۱۵
تحقیقات درباره دیابت ۲۱۵
تحقیقات درباره آسم ۲۱۶
نتیجه گیری عمومی ۲۱۷
آزمایش‌های بالینی ۲۱۹

www.ketab.ir

استرالیا ۲۱۹
بمبئی ۲۱۹
جیپور ۲۲۱
ژاپن ۲۲۲
کانیا کوماری ۲۲۳
پونا ۲۲۳
تیروپاتی ۲۲۴
واراناسی ۲۲۴
سایر ۲۲۴
نتیجه گیری ۲۲۵
نحوه کارکرد یوگا ۲۲۶
تحقیقات در واراناسی ۲۲۶
تحقیقات در دهلی ۲۲۹
تحقیقات در پاندیچری ۲۳۰
جمع بندی ۲۳۰
تحریک چاکراها ۲۳۲
اهمیت تنظیم خودکار ۲۳۳
تحقیقات در مورد آسم در دانشگاه پزشکی رای‌پور ۲۳۴
روش‌ها و نمونه‌ها ۲۳۵
مشاهده و مباحثه ۲۳۵
جمع بندی ۲۳۸
اردوی دیابت در کلکته ۲۳۹
توصیه به یوگا ۲۴۱
تجربه شخصی ۲۴۱
شواهد تجربی ۲۴۲
فهرست اصطلاحات پزشکی ۲۴۳
فهرست تمرینات ۲۴۹

www.ketab.ir