

مهرداد

جادوی رسیدن به آرامش



نوشته:

نسیم یادگاری

بنیانگذار ورزش مهادا در جهان

سرشناسه: یادگاری، نسیم، ۱۳۴۷-

عنوان و نام پدیدآور: مهادا جادوی رسیدن به آرامش / نوشته نسیم یادگاری.

مشخصات نشر: تهران: کارآفرینان بزرگ، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۸۸ ص.: مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۳۴۳-۱-۸

موضوع: آرامش و آسایش

وضعیت فهرست نویسی: فیفا

رده بندی کنگره: BF۶۳۷

موضوع: Relaxation

شماره کتابشناسی ملی: ۵۹۱۶۵۷۲

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

آدرس انتشارات کارآفرینان بزرگ

تهران: صندوق پستی ۱۳۴۴۵-۱۵۸۶

موبایل: ۰۹۱۲۸۸۸۸۸۸۸۸
www.karafarinanebozorg.com



عنوان: مهادا جادوی رسیدن به آرامش

نویسنده: نسیم یادگاری

انجام حرکات: رها تیموری

عکاسی حرکات: مهندس حامد ابراهیمی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

نظارت چاپ: گروه هنری عقیق

شابک: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۹۶۳۴۳ - ۱ - ۸

Email: nasimyadegari47@yahoo.com

instagram: __mehada

telegram: mehada

فهرست

۸	مقدمه
۱۱	کلمه مه ادا
۱۴	آناتومی و فیزیولوژی در مه ادا
۱۶	وضعیت تشریحی بدن انسان
۱۶	حفره های بدن
۱۸	سلول
۱۸	بافت
۱۹	اندام یا عضو
۱۹	دستگاه
۱۹	وظایف سیستم اسکلتی
۲۶	ستون مهره ها
۳۲	آشنایی با مفاصل
۳۶	تاندون و رباط
۴۱	بررسی چند آسیب رایج
۴۱	عضله
۴۸	دستگاه های عصبی و ورزش مه ادا
۵۱	نقش عناصر در بدن و تاثیر مه ادا در بدن
۵۵	تمرینات مه ادا
۵۵	چند نکته در هنگام ورزش کردن
۵۶	نکات مهم برای تغذیه
۵۶	نوسان درخت

- ۵۷ خمش به جلو با پا باز
- ۵۸ حرکات معکوس
- ۵۸ پل و چرخ
- ۵۹ حرکات کششی
- ۵۹ حرکت بچه
- ۶۱ حرکت ملخ
- ۶۱ حرکت پلانک
- ۶۲ حرکت ماساژ سیاتیک
- ۶۲ حرکت کبی
- ۶۳ حرکت سر به پایین
- ۶۴ حرکت جده
- ۶۴ شتر
- ۶۵ گاو آهن
- ۶۵ حرکت شنا
- ۶۶ حرکت کشش به جلو یک پا جمع
- ۶۷ خم شدن به جلو
- ۶۷ حرکت کشش یک پا لانج روی زمین
- ۶۸ کشش به جلو نشسته
- ۶۹ حرکت نیایش
- ۶۹ کشش گربه
- ۷۰ دلایل استفاده از دمبل در حین تمرین بخصوص برای بانوان
- ۷۶ سیکل برخی حرکات تمرینی مهادا از مقدماتی تا پیشرفته
- ۷۷ سیکل حرکت پیچ
- ۷۹ سیکل حرکات ایستاده
- ۸۰ سیکل حرکت درخت
- ۸۱ سیکل حرکت عقاب
- ۸۲ سیکل حرکت کشش پشت در حالت تعادلی

۸۴	سیکل حرکات تعادلی نشسته
۸۶	سیکل حرکات نشسته
۸۸	حرکت نسیم

این کتاب تحت پوشش قانون حمایت از مولفان و مصنفان ایران قرار دارد و کلیه حقوق مادی و معنوی آن به نام انتشارات کارآفرینان بزرگ به ثبت رسیده است.

تولید و تکثیر این اثر به هر شکلی (چاپ، کپی، انتشار الکترونیکی و ...) بدون اجازه کتبی مولف مجاز نمی باشد و متخلفین به موجب بند ۱۰ ماده ۲ قانون حمایت از مولفان تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

مقدمه

خداوند متعال را سپاس می‌دارم که به مدد لطف و اراده او مجال آن را یافته‌ام تا با نوشتن این کتاب قدمی هر چند کوچک در جهت کمک به پیشرفت جسمی و ذهنی هموطنانم بردارم.

مهادا یکی از سرچیز، علم شناخت خود است و با ارائه تکنیک‌های عملی و دسسی، ما را از بلای و اندوه در زندگی جدا می‌کند و به ما می‌آموزد که چگونه با شناسایی از ظاهر بیرونی بدن و هویت نفسانی خود، از آن بگذریم و به خود، حقیقتی که در درون قلمبان جای گرفته دست یابیم. باید انسان تمامیت خویش را دریابد. به قول شمس الحق تبریزی: از عالم معنی الفی بیرون تاخت که در که آن الف را فهم کرد، همه را فهم کرد، هر که این الف را فهم نکرد، هیچ فهم نکرد. طالبان چون بید میلرزند از برای فهم آن الف اما برای طالبان سخن دراز کردن شرح حجاب‌ها را، که هفتصد حجاب است از نور و هفتصد حجاب است از ظلمت. به حقیقت رهبری نکردند، راهزنی کردند بر قومی، ایشان را از راه دور کردند که ما اینهمه حجابها را کی بگذریم؟ همه‌ی حجاب‌ها یک حجاب است چون آن یکی هیچ حجابی نیست، آن حجاب این وجود است. پس شناخت مهادا کلیدی برای توسعه شخصیت و شناخت وجود خویش و رسیدن به تکامل معنوی است.

مهادا برای بسیاری از بیماری‌های مزمن و همچنین مدیریت استرس و درمان موثر می‌باشد و همچنین برای درمان بیماری‌های قلبی و فشارخون، ناراحتی‌های ستون فقرات کمک کننده است و در بهبود آسم،

دیگر اختلالات تنفسی نیز موثر می باشد و همچنین مهادا با توجه به بهره وری از ادبیات کهن و آیات الهی در بهبود اختلالات خلقی و مقابله با افسردگی کمک می کند. همچنین مهادا در کنترل و درمان تعدادی از اختلالات عصبی و عضلانی، تنگی کانال مچ دست (Carpaltunnelsyn-drome) و آرتروز (Osteoar thirties) و کمردرد موثر است.

برای قدم گذاشتن در مسیر تکامل انسانی حتماً باید جسم و ذهن در یک موازنه قرار گیرند. زیرا با شناخت جسم و ذهن خود دوست داشتن خود واقعی را میاموزید و تمام مسائل و ناراحتیهایی که مانع از جسم و یکی شدن با هستی می گردد زمانیکه در لحظه حال و اکنون قرار می گیرید بر طرف می رسد. زیرا کل هستی در بیفکری و بی ذهنی است و در این لحظه رهایی حدودت های ذهنی و جسمی محو می شود و خود واقعی قدرتمندتر شده و با هستی یکی شده و خود را بی واسطه در آغوش خداوند می بیند. با تکنیک های مهادا راه حل مطمئنی برای ایجاد این موازنه و رساندن شخص به آرامش فکر و درک حقیقت از طریق آشنایی با ادبیات کهن و اسیل ایرانی و همراهی آن با حرکات صحیح تندرستی (ورزشی) و آگاه شدن به خویشتن است. امروزه بشر با وجود پیشرفت در صنعت و تکنولوژی، رسیدن به زندگی، به جای کسب آرامش روز به روز از خویشتن خویسته شده و گرفته و بر استرس و آشفتگی های ذهنی خود افزون است به طوری که حتی در کشورهای پیشرفته و توسعه یافته بیماری ها روندی رو به رشد داشته و داروهای آرامبخش و ضد افسردگی پرمصرف ترین و پر فروش ترین داروها شده اند و تنها افرادی که به پرورش فکر و ذهن خود و به خودشناسی و خداشناسی همت گمارده اند توانسته اند افکار منفی و استرس را از خود دور کنند و با رسیدن به آرامش و ارتباط بیشتر با خداوند هستی بخش هم خود را از استرس رها کرده و هم تاثیرات مثبتی و عمیقی را بر اطرافیان خود داشته باشند.