

۲۲۴۳۲۷۷

چاکراه درمانے

(درمان با طب چینی)

امیر حسین نورانی آتشگاه ، سجاد میدانچی

ویراستار فاطمہ نداریلو

نشر

سردار امین



Sardar Amin Publishers

نشر سردار امین



Sardar Amin Publishers

سرشناسه : نورانی آتشگاه، امیرحسین، ۱۳۷۹ -

عنوان و نام پدیدآور: چاکرا درمانی (درمان با طب چینی) //

امیرحسین نورانی آتشگاه، سجاد میدانچی؛ ویراستار فاطمه ندرلو.

مشخصات نشر : کرج: انتشارات سردار امین، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری : ۸۰ ص: مصور (بخشی رنگی)، جدول.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۹۴۹۶۱-۴-۵

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

یادداشت: کتابنامه: ص. ۸۰.

موضوع: چاکراها / Chakras

پزشکی چینی / Medicine, Chinese

پزشکی سوزنی / Acupuncture

شناسه افزوده: میدانچی، سجاد، ۱۳۸۰ -

شناسه افزوده: ندرلو، فاطمه، ۱۳۷۳ -، ویراستار

رده بندی کنگره: BF۱۴۴۲

رده بندی دیویی: ۱۳۱

شماره کتابشناسی ملی: ۸۹۸۳۰۵۰

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب
چاکرا درمانی (درمان با طب چینی)

امیرحسین نورانی آتشگاه - سجاد میدانچی

ویراستار: فاطمه ندرلو

طراح جلد: مبین آقامیرکریمی

صفحه آرایشی: متین آقا میرکریمی

ناشر: انتشارات سردار امین

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

ناظر ادبی: رامین نورانی آتشگاه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۴۹۶۱-۴-۵

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۱

قیمت: ۸۰۰۰۰ تومان

حق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

۳	مقدمه.....
۴	چاکراهای انرژی.....
۷	چاکرا چیست و کاربرد آن کدام است؟.....
۸	چاکراهای اصلی و فرعی.....
۸	چاکراهای اصلی.....
۹	چاکراهای فرعی.....
۹	وظایف چاکراها.....
۱۰	باز کردن چاکراها.....
۱۰	ترتیب چاکراها.....
۱۷	چاکرای ششم: چاکرای پیشانی یا چشم سوم.....
۲۰	متعادل کردن چاکراها.....
۲۰	چاکرای ریشه.....
۲۱	چاکرای خورشیدی.....
۲۲	چاکرای قلب.....
۲۳	چاکرای گلو.....
۲۴	چاکرای فرق سر.....
۲۴	فعال سازی چاکراها.....
۲۹	طبیعت و بدن انسان از دیدگاه طب چینی.....
۳۰	اثرات مواد غذایی بر بدن.....
۳۳	بادکش درمانی.....
۳۶	انواع بادکش درمانی.....
۳۷	فواید بادکش درمانی.....
۳۸	عوارض بادکش درمانی.....
۳۸	ممنوعیت های بادکش درمانی.....
۴۰	سوزن درمانی.....
۴۴	ویژگی های سوزن در طب سوزنی.....
۴۵	نحوه استفاده از سوزن.....

۴۷	 امبدینگ (embedding) یا کت گوت (catgut)
۵۰	 عوارض کت گوت و امبدینگ
۵۰	 ممنوعیت‌های امبدینگ
۵۱	 ترک اعتیاد با طب سوزنی
۵۶	 کنترل سرطان به روش طب چینی
۵۷	 طب سوزنی در ایران
۵۷	 مراقبت‌های قبل و بعد از طب سوزنی
۵۹	 ضربه درمانی
۶۰	 فشار درمانی
۶۹	 شیاتسو (Shiatsu)
۷۳	 گیاه درمانی
۸۰	 منابع

www.ketab.ir



طب سنتی چینی یک روش درمانی جامع است که هزاران سال مورد استفاده قرار گرفته و همچنان نیز در درمانگاه‌ها و بیمارستان‌های سراسر چین و سایر کشورهای آسیایی استفاده می‌شود. همه روش‌های طب سنتی چینی از جمله بادکش درمانی، سوزن درمانی، ضربه درمانی، فشار درمانی گیاه درمانی و سایر روش‌ها بر این اصل مبتنی هستند که بهترین درمان‌ها باید با تأکید بر توانایی خود بهبودی بدن، حفظ تعادل ذهن و بدن را به دنبال داشته باشد. طب سوزنی بهترین و شناخته شده‌ترین روش طب سنتی چینی است که از طریق نصیب جریان «چی»، باعث بهبودی می‌شود. بر اساس اعتقادات انرژی چی یا انرژی حیاتی، بر روی خطوط درونی و بیرونی بدن به نام «مریدین» در حال حرکت است و هر قدر این مسیرها هموارتر باشند، حرکت انرژی با سهولت بیشتری انجام می‌شود، اما اگر در جایی از بدن در مسیر انرژی، فرورفتگی یا برآمدگی وجود داشته باشد، بدن با افزایش یا کاهش انرژی در آن نقطه مواجه می‌گردد. بر اساس این اعتقاد، چی از طریق ارگان‌های بدن در بافت‌های پوست ماهیچه‌ها، تاندون‌ها، استخوانها و مفاصل جریان داشته و در بدن گردش می‌کند.

در طب سوزنی، سوزن‌ها در نقاطی قرار می‌گیرند که گذرگاه‌های انرژی هستند و اعتقاد بر این است که باد، سرما و رطوبت باعث انسداد برخی نقاط در مسیر گردش نیروی چی می‌شود. متخصصان در سوزن درمانی با فروبردن سوزن در این نقاط خاص، سبب درمان و تسکین درد می‌گردند. چینی‌های باستان بر این باور بودند که بیماری در اثر عدم تعادل حرکتی انرژی به وجود می‌آید. اگر برجستگی و فرورفتگی‌های مسیر انرژی (مریدین‌ها) هموار شوند، فرد به تعادل انرژی بازگشته و سلامت خود را باز می‌یابد. پزشکان طب چینی به وسیله فروکردن سوزن‌های خاصی در اندازه، جنس و ضخامت مختلف، این مسیرها را هموار می‌کنند. بر اساس طب سنتی چینی، دو نیروی مخالف (یین و یانگ) در جهان و در بدن انسان وجود دارند. در فلسفه تائوئیسم چینی، یین و یانگ، نام نیروهای مکمل مادینه و نرینه جهان است که تمامی وجوه زندگی را دربرمی‌گیرند. بین انرژی مادینه است و



معمولاً مترادف زمین در نظر گرفته می‌شود و سرد و پرورش دهنده است و یانگ انرژی نرینه است و معمولاً مترادف آسمان، گرم و روشن در نظر و گرفته می‌شود. در حالی که انسان سالم است این دو نیرو در تعادل هستند و انرژی حیاتی چی در تمام بدن جریان یافته و این دو نیرو را در تعادل نگه می‌دارد. حال اگر چیزی سبب مسدود شدن جریان چی شده و تعادل یین و یانگ از بین برود، فرد بیمار می‌گردد. در صورت افزایش یانگ (و کاهش یین) بیماری با طبیعت گرم، و در صورت افزایش یین (و کاهش یانگ) بیماری با طبیعت سرد بروز می‌کند.

آنچه که در طب چینی مدنظر قرار می‌گیرد، چاکراهاست که به همین مسیرهای انتقال انرژی اشاره دارد. چاکرا به معنای چرخ، واژه‌ای سانسکریت است و به باور آیین هندو به مراکز انرژی در بدن انسان گفته می‌شود که در هر موجود زنده‌ای حتی گیاهان وجود دارد، به عبارتی چاکراهای بشری همان‌هاست. بنابراین شناخت چاکراها و آشنایی با عملکرد آنها، گام مهمی در درمان محسوب می‌شود. هر چاکرا دارای وظیفه و کارکردی است که تحت تأثیر غدد خاصی به ایفای نقش می‌پردازد و بدن را به لحاظ جسمانی و معنوی به تعادل می‌رساند. از این رو دانستن نقش چاکراها و چگونگی به تعادل درآوردنشان، برای افزایش سلامت روحی و جسمی بدن، دارای اهمیت فراوانی است.

چاکراهای انرژی

چاکرا واژه‌ای سانسکریت به معنای چرخ است و چاکراها با مراکز انرژی که به طور معمول ۳ تا ۴ اینچ^۱ قطر دارند، قسمت‌های مهمی از کالبد انرژی بدن هستند که در حال چرخش‌اند. چاکرا مرکز انرژی آگاهانه است که در نقطه‌ای که مجراها به هم متصل و به شکل گل لوتوس هستند، قرار دارد. طب سنتی چین بر این باور است که انرژی کیهانی (انرژی موجود در طبیعت) یا انرژی چی در ساختار بدن یک شبکه انرژی، همانند شبکه آب یا گاز شهری است که با جریان آزاد انرژی چی در

۱- هر اینچ معادل ۲.۵۴ سانتی متر است.



این مسیرها، موجب سلامتی، شادابی و تندرستی می‌شود. انرژی چی حاصل دو نیروی یین و یانگ است که غلبه نیروی یانگ موجب فعالیت شدید اعضای بدن و برتری بین باعث کاهش فعالیت و نقصان می‌شود. چنانچه به هر علتی در این مجاری انرژی، انسداد یا اختلالی پیدا شود، انواعی از بیماری‌ها و ناتوانی‌ها بروز می‌کند. از قرن شانزدهم میلادی به بعد افراد مختلف خصوصاً پزشکان زیادی که در پی کشف درمان بیماری‌ها بوده‌اند و محققین معاصر موفق شده‌اند نتایج مشاهدات عینی خود را به این اطلاعات اضافه نمایند. نظریه وجود انرژی کیهانی که با تسلط به طبیعت و قابلیت نفوذ در تماس اجزای آن توسط بسیاری از نظریه پردازان مطرح شده و به عنوان کالبد نورانی شناخته شده است. نخستین بار حدود پانصد سال قبل از میلاد حضرت مسیح (ع) توسط پیروان فیثاغورث به ثبت رسید. آنان معتقد بودند این نور می‌تواند بر اندام‌های بدن انسان تأثیر بگذارد و درمان بیماری‌ها باشد. برای درمان بیماری و ناتوانی باید مجاری انرژی، با روش‌هایی باز شوند. این روش‌ها بسیار مختلف و شامل ذن، مدیتیشن، فنون تنفسی، تمرینات جسمی، یوگا، طب سوزنی و دیگر روش‌های طب چینی هستند که بر پایه همین باور بنا شده‌اند. دانشمندانی همچون بویراک (boirak) و لی بوال (lee bovalt) در قرن دوازدهم نیز نوعی انرژی را در بدن انسان شناسایی کردند که عامل تأثیر از راه دور بین افراد است. به نظر آنان هر کس به دلیل حضور خود در هر جایی می‌تواند تأثیرات مطلوب یا نامطلوب، مثبت یا منفی بر روی دیگران بگذارد و حتی می‌تواند این تأثیرات را تا فاصله‌های دوری روی دیگران منتقل و اعمال نماید. به نظر آنان اجسام و اشیاء، جاندار و بی‌جان به وسیله این انرژی شارژ شده و کالبد‌های مادی می‌توانند از فاصله‌های دور تأثیراتی یک طرفه یا متقابل بر هم داشته باشند. در مجموع، بدن انسان هفت چاکرای اصلی دارد و هر یک از این هفت چاکرا با یکی از هفت غده درون ریز بدن و گروهی از اعصاب که «شبکه» نامیده می‌شوند، مرتبط‌اند. چاکراهای اصلی که در امتداد ستون فقرات قرار گرفته‌اند، همانند گردبادهایی چرخیده و با مکیدن انرژی از میدان انرژی کیهانی، آن را به انرژی قابل



استفاده توسط بدن تبدیل می‌کنند. این انرژی یا نیروی حیات توسط کانال‌هایی در سراسر بدن انتقال یافته و منتشر می‌شود. در طب چینی، دلیل بیماری‌ها و ناتوانی‌های جسمی و روانی، اختلال در توزیع انرژی حیاتی به ویژه در چاکراها تصور شده و در نتیجه انتظار می‌رود با رفع اشکال و اختلال در آنها و فعال شدن چرخه-های انرژی، بیماری درمان گردد. چاکراها سه دسته هستند: چاکراهای اصلی، فرعی و چاکراهای بسیار کوچک. چاکراهای اصلی درست مانند نیروگاه، انرژی حیاتی را برای اعضای حیاتی و اصلی تأمین می‌کنند که اگر به خوبی کار نکنند اعضای حیاتی دچار ضعف یا بیماری می‌شوند؛ زیرا برای کارکرد مؤثر، انرژی حیاتی کافی ندارند. قطر چاکراهای فرعی یک تا دو اینچ است چاکراهای بسیار کوچک، بخش‌های کم-اهمیت‌تر کالبد جسمانی را کنترل کرده به آنها انرژی می‌دهند. چاکراها از طریق غدد درون ریز و سیستم عصبی بر بدن اثر متقابل دارند. هر یک از این چاکراها به یکی از قسمت‌های بدن و وظایف مخصوص درون آن پیوسته‌اند که از طریق شبکه عصبی یا غددی که به آن چاکرا مربوط است، کنترل می‌گردند. همه احساسات، ادراکات، آگاهی‌ها و هرآنچه که ممکن است برای ما اتفاق بیفتد در هفت دسته تقسیم بندی می‌شوند و هر یک از این دسته‌ها به یکی از چاکراها مربوط هستند. وقتی تنش احساس می‌شود، این تنش در چاکرای مرتبط با آن قسمت نیز احساس می‌شود؛ درواقع این چاکرا و عضو مرتبط با آن دچار استرس شده است. تنش در چاکرا از طریق شبکه عصبی که به این چاکرا پیوسته است ادراک شده و به اندامی که توسط این شبکه کنترل می‌گردد، انتقال می‌یابد. هنگامی که این تنش‌ها برای مدت و طولانی و یا با شدت زیاد در بدن باقی بمانند، علایم بیماری نمایان می‌شوند. بیماری‌ها در اثر بسته شدن این مراکز انرژی پدید می‌آیند و برای فایق آمدن بر بیماری لازم است چاکرای مربوطه باز شود.

