



کتابخانه ملی و اسناد ایران

کتابخانه ملی و اسناد ایران

کتابخانه ملی و اسناد ایران

کتابخانه ملی و اسناد ایران

کتابخانه ملی و اسناد ایران

کتابخانه ملی و اسناد ایران

کتابخانه ملی و اسناد ایران

کتابخانه ملی و اسناد ایران

کتابخانه ملی و اسناد ایران

کتابخانه ملی و اسناد ایران

کتابخانه ملی و اسناد ایران

کتابخانه ملی و اسناد ایران

کتابخانه ملی و اسناد ایران

کتابخانه ملی و اسناد ایران

کتابخانه ملی و اسناد ایران

کتابخانه ملی و اسناد ایران

کتابخانه ملی و اسناد ایران

کتابخانه ملی و اسناد ایران

کتابخانه ملی و اسناد ایران

کتابخانه ملی و اسناد ایران

کتابخانه ملی و اسناد ایران

کتابخانه ملی و اسناد ایران

کتابخانه ملی و اسناد ایران

کتابخانه ملی و اسناد ایران

کتابخانه ملی و اسناد ایران

کتابخانه ملی و اسناد ایران

کتابخانه ملی و اسناد ایران

کتابخانه ملی و اسناد ایران

کتابخانه ملی و اسناد ایران

کتابخانه ملی و اسناد ایران

کتابخانه ملی و اسناد ایران

کتابخانه ملی و اسناد ایران

راهنمای چاکرا

از اصول اولیه تا کاربردهای عملی

راهنمایی جامع برای هماهنگ کردن مراکز انرژی با موسیقی، رنگ‌ها، سنگ‌ها، رایحه و عطرها،
تکنیک‌های تنفس صحیح، ماساژ منطقه واکنش، جنبه‌های مختلف طبیعت و مراقبه

نویسنده: شالیدا شارامون و بودو جی. باگینسکی

مترجم: معصومه نصیری



انتشارات اردیبهشت

راهنمای چاکرا

نویسنده: شالیدا شارامون، بودو جی. باگینسکی

مترجم: معصومه نصیری

ویراستار: مرجان سلیمان

مدیر امور فنی: امیر هوشنگ اسکندری

چاپ: صادق | نوبت چاپ: دوم - تابستان ۱۴۰۲

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه | قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان | شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۷۱-۵۵۱-۱

سرشناسه: شارامون، شالیدا

Sharamon, Shalila

عنوان و نام پدیدآور: راهنمای چاکرا؛ از اصول اولیه تا کاربردهای عملی - راهنمای جامع برای هماهنگ کردن مراکز انرژی با موسیقی.../ نویسدگان شالیدا شارامون، بودو جی. باگینسکی؛ مترجم معصومه نصیری.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات اردیبهشت.

مشخصات ظاهری: ۱۷۶ ص.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۷۱-۵۵۱-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: The Chakra Handbook.

موضوع: چاکراها -- Chakras

شناسه افزوده: باگینسکی، بودو بوت.

شناسه افزوده: Baginski, Bodo J.

شناسه افزوده: نصیری، معصومه - مترجم

رده بندی کنگره: BF۱۴۴۲

رده بندی دیویی: ۱۳۱

شماره کتابشناسی ملی: ۸۹۸۲۱۵۳

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، پلاک ۳۱۶

تلفن: ۶۶۴۸۰۸۸۶ - ۶۶۱۷۵۱۵۷

کد پستی: ۱۳۱۴۶۶۵۱۱۱

www.ordibeheshtpub.ir

pub_ordibehesht@yahoo.com

کلیه حقوق مادی و معنوی اثر متعلق به انتشارات اردیبهشت است.

فهرست مطالب

۹.....	مقدمه
۱۱.....	سیستم انرژی و کالبد های ظریف
۱۵.....	کالبد روحانی
۱۷.....	کالبد اختری
۲۰.....	کالبد فکری
۲۱.....	کالبد معنوی
۲۳.....	هدف و نقش چاکراها
۳۰.....	چرخه های ترقی انسان در سایه آموزش های چاکرا
۳۸.....	چگونگی شکل گیری گره در چاکراها
۴۶.....	از بین بردن انسداد ها یا گره ها

۹۶	تجربه طبیعت
۹۷	صوت درمانی
۹۷	رنگ درمانی
۹۸	سنگ درمانی
۹۹	رایحه درمانی
۹۹	تمرینات مناسب یوگا برای چاکرای چهارم
۱۰۰	چاکرای پنجم
۱۰۰	چاکرای پنجم و ویژگی های مربوط به آن
۱۰۱	نمادهای ستاره شناسی و سیارات
۱۰۱	هدف و عملکرد چاکرای پنجم
۱۰۳	عملکرد هماهنگ
۱۰۳	عملکرد ناهماهنگ
۱۰۵	عملکرد نامناسب
۱۰۵	امکان پاک سازی و فعال سازی چاکرای پنجم
۱۰۵	تجربه طبیعت
۱۰۶	صدا درمانی
۱۰۶	رنگ درمانی
۱۰۶	سنگ درمانی
۱۰۷	رایحه درمانی
۱۰۷	تمرینات یوگای مناسب برای چاکرای پنجم
۱۰۸	چاکرای ششم
۱۰۹	چاکرای ششم و ویژگی های مربوط به آن
۱۰۹	نمادهای ستاره شناسی و سیارات
۱۰۹	هدف و عملکرد چاکرای ششم
۱۱۱	عملکرد هماهنگ
۱۱۲	عملکرد ناهماهنگ

عملکرد نامناسب.....	۱۱۴
امکان پاک سازی و فعال سازی چاکرای ششم.....	۱۱۴
تجربه طبیعت.....	۱۱۴
صوت درمانی.....	۱۱۴
رنگ درمانی.....	۱۱۵
سنگ درمانی.....	۱۱۵
رایحه درمانی.....	۱۱۶
تمرینات یوگای مناسب برای چاکرای ششم.....	۱۱۶
چاکرای هفتم.....	۱۱۷
چاکرای هفتم و ویژگی های مربوط به آن.....	۱۱۷
نمادهای ستاره شناسی و سیارات.....	۱۱۸
هدف و عملکرد چاکرای هفتم.....	۱۱۸
عملکرد هماهنگ.....	۱۱۹
ویژگی های چاکرای هفتم که بخش اعظم آن بسته است.....	۱۲۰
امکان پاک سازی و فعال سازی چاکرای هفتم.....	۱۲۱
تجربه طبیعت.....	۱۲۱
صوت درمانی.....	۱۲۱
رنگ درمانی.....	۱۲۲
سنگ درمانی.....	۱۲۲
رایحه درمانی.....	۱۲۲
درک پیوستگی های ستاره شناسی.....	۱۲۳
امکان پاک سازی و فعال سازی چاکراها.....	۱۲۳
تجربه طبیعت.....	۱۲۶
صوت درمانی.....	۱۲۷
با چاکرای ریشه شروع کنید و به ترتیب زیر، حروف صدا دار را تکرار کنید:.....	۱۳۲
رنگ درمانی.....	۱۳۴

۱۴۰.....	مدیتیشن چاکراها با استفاده از رنگ
۱۴۲.....	سنگ درمانی
۱۴۷.....	رایحه درمانی
۱۵۰.....	انواع بوگا
۱۵۱.....	تنفس چاکرا
۱۵۳.....	ماساژ منطقه واکنش چاکرا
۱۵۷.....	تمرینات جسمی برای رهاسازی انرژی های مسدود شده
۱۵۷.....	تمرین اول: تمرکز روی چاکرای ریشه
۱۵۷.....	تمرین دوم: انقباض دیافراگم
۱۵۸.....	تمرین سوم: انقباض گردن
۱۵۹.....	ارسال انرژی فراگیر زندگی
۱۶۱.....	شمعدان چاکرای هفت شاخه
۱۶۳.....	سیروسلوکی درونی به چاکراها
۱۷۲.....	ضمیمه
۱۷۶.....	سخن پایانی و قدردانی