

۱۴۰۲ / ۱ / ۴

یوگا درمانی

سلامتی و تندرستی با یوگا

سونیا ریچموند

دکتر سیدرضا جمالیان

www.ketab.ir



انتشارات یوسا

Richmond, Sonya ریچموند، سونیا
یوگادرمانی / سونیا ریچموند / سیدرضا جمالیان
۲۵۶ ص

How to be healthy with yoga سلامت و تندرستی با یوگا، خواص درمانی،
هاتایوگا

RA۷۸۱/۷

۶۱۳/۷۰۴۶

۵۹۷۵۰۲۹

سرشناسنامه
عنوان و نام پدیدآور
مشخصات ظاهری
عنوان اصلی
موضوع
رده‌بندی کنگره
رده‌بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی



انتشارات لیوسا

- نام کتاب: یوگادرمانی
- نویسنده: سونیا ریچموند
- مترجم: دکتر سیدرضا جمالیان
- ویراستار: حمیده رستمی
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۰-۲۱۰-۲
- قیمت: ۱۹۰۰۰۰ تومان
- نوبت چاپ: دوم ۱۴۰۲ (اول لیوسا)
- تیراژ: ۲۰۰ نسخه
- چاپ: چاپک
- صحافی: چاپک



۶۶۴۶۶۹۵۹ - ۶۶۹۶۳۰۳۵



۳۰۰۰۲۴۰۰۴۲



www.nashreliusa.com



[instagram.com/dorsaliusa](https://www.instagram.com/dorsaliusa)

۶۶۴۶۴۵۷۷



www.dorsabook.ir



liusa@nashreliusa.com



[telegram.me/dorsaliusa](https://t.me/dorsaliusa)



خیابان انقلاب، بین خیابان وصال و قدس (جنب سینما سپیده)، کوچه اسکو،
پلاک ۱۲، طبقه همکف.
(کدپستی: ۱۴۱۷۸-۱۳۸۷۳)

فهرست مطالب

مقدمه‌ی مترجم	۷
فصل یک: یوگا چه کارهایی می‌تواند انجام دهد	۱۱
فصل دو: وارهایدگی و کشش دادن عضلات	۲۴
فصل سه: هیجان و فشارهای عاطفی	۴۹
فصل چهار: بی‌خوابی، ضعف و احساس خستگی	۶۲
فصل پنج: یبوست و سوء هاضمه	۷۸
فصل شش: کمردرد و پادردهای حاصل از وضعیت بد بدنی	۹۵
فصل هفت: لیمافونگ و سیتاتیک	۱۱۹
فصل هشت: آسم، برونشیت و آب یونجه	۱۳۸
فصل نه: آرتریت و روماتیسم	۱۶۵
فصل ده: درمان چاقی و ایجاد اندامی زیبا و پرازنده	۱۷۳
فصل یازده: تغذیه و رژیم غذایی	۱۹۶
فصل دوازده: بیماری‌ها و بی‌نظمی‌های زندگی	۲۱۹
فصل سیزده: سردرد، ناراحتی‌های چشمی و سفتی گردن	۲۳۳
فصل چهارده: ناراحتی‌های معده، کلیه و کبد	۲۴۱

مقدمه‌ی مترجم

سیاس و ستایش خدایی را که بار دیگر به این بنده‌ی ناچیز توفیق عطا فرمود تا کتابی دیگر در زمینه‌ی یوگا و یوگادرمانی را تقدیم هموطنان عزیز کنم و به آنان کوره‌راهی برای ارتقای سطح سلامتی‌شان نشان دهم. در مقدمه‌ی دو کتاب قبلی که در زمینه‌ی یوگا ترجمه کردم^۱ به تفصیل به دو نکته‌ی بسیار مهم اشاره شده است:

الف. یوگا برای مردم ما یک میراث فرهنگی قدیمی است.
ب. هدف اصلی اینجانب در ترجمه‌ی کتاب‌هایی در زمینه‌های هیپنوتیزم، خودهیپنوتیزم، ژرفاندیشی،^۲ ذن و یوگا، فتح باب و آماده کردن زمینه برای استفاده از این دانش‌های باستانی در راستای پیشگیری و درمان بیماری‌های روانی و جسمی مردم است و این کتاب درست به این هدف مردمی و انسانی توجه دارد.

برای آگاهی از تأثیر متقابل مکتب یوگا و فرهنگ ایران زمین بر یکدیگر، به‌خصوص در ایران باستان، دانش‌پژوهان و محققان را به

۱. درخت یوگا، تألیف ب.ک.س. آیین گار، انتشارات جمال‌الحق و هنر یوگا، تألیف ب.ک.س. آیین گار، نشر گستره

مطالعه و بررسی پیرامون آیین مانی توصیه می‌کنم. جالب این است که مانی این عقاید را از هند کسب نکرده است، بلکه براساس آنچه از کتاب ایران در عهد ساسانیان تألیف پروفیسور آرتور کریستنسن^۱ استنباط می‌شود،^۲ توجه به برخی از اصول مذهب مانی تشابه با مکتب یوگا را نشان می‌دهد.

- مَهر دهان (احتراز از ادای سخنان کفرآمیز و ناپاک)
- مَهر دست
- مَهر دل (پرهیز از شهوات و آرزوهای پلید)
- برگزیدگان مانوی نباید در پی ثروت و آسایش باشند
- دوری از خوردن گوشت حیوانات
- عدم خشونت حتی نسبت به گیاهان
- قناعت و رضا به غذای کافی برای یک روز و لباس برای یک سال
- بی‌زن زندگی کردن برای رهبران برجسته‌ی مذهبی
- اعتقاد به تناسخ یا به زبان سانسکریت «سماره» و طلب نجات و رهایی از آن
- پوشیدن لباس سفید
- استفاده از نقوشی برای تمرکز که امروزه به آنها «یانترا» اطلاق می‌شود و مانی به عنوان نقاشی بنام، ماهرانه از آن استفاده می‌کرده است...

مانی خود را پیغمبر و فرستاده‌ی خدای برحق می‌دانسته و عرفان ناب

1. Arthur Christensen

۲. مانی در کتاب کفایه گوید در عهد سلطنت اردشیر اول سفری به هند کرده و مردم را به دین خویش خوانده است.

او به سرعت دنیای قدیم از جمله قسمت وسیعی از اروپا، آسیای میانه، چین و... را فتح کرد. هنوز بسیاری از عقاید و افکار مانی در طرفداران اهل حق به چشم می‌خورد.

پس از انتشار کتاب مدیتیشن، طریقت باطنی با عده‌ای انسان وارسته آشنا شدم که یک از آنها آقای «خسرو شریف‌پور» استاد یوگا و پیرو طریقت باکتی یوگا یا طریقت عشق و ایثار است. کتاب حاضر و همچنین چند کتاب دیگر را ایشان در اختیار من گذاشتند، که بعد از ترجمه از تصحیحات و نظریات ایشان سود برده شد.

از آنجا که عکس‌های کتاب اصلی کیفیتی مطلوب نداشت به لطف آقای آریا اصغری، یوگی جوان و بسیار بااستعدادی که زیر نظر آقایان مسعود مهدوی‌پور و برزو قادری تعلیم دیده است عکس‌هایی زیبا و فنی تهیه شد. از همکاری ایشان نهایت تشکر را دارم.

تعداد عکس‌های متن حاضر به‌ویژه در حرکت «سلام بر خورشید» از متن اصلی کتاب بیشتر است.

بر خود لازم می‌دانم از دوستان عزیزم آقایان بخش روح‌بخش، دکتر غفوری، مهندس البرزی، استاد پادانا، استاد مهدوی‌پور، استاد مهاجر، و نیز بانوانی که در طریقت یوگا گام برمی‌دارند — از جمله یوگینی بزرگوار خانم افسانه هیرمن‌پور بانوی فاضل و با همت که برای آموزش یوگا از اصفهان به اشترام‌های هندی شتافت، همین‌طور خانم‌ها مهیارراد، مازندرانی، مهرام‌دري، بهناز وحدتی، و مربیان دانشمند یوگا خانم‌ها مهین میرحسینی و سیما میرحسینی که به یوگا و آموزش یوگا عشق می‌ورزند، به نیکی یاد کنم.

این کتاب را به همه‌ی استادان، مربیان، علاقه‌مندان به یوگا و نیز تمام دوستداران فرهنگ و عرفان و تاریخ کشورمان تقدیم می‌دارم و امیدوارم خداوند این توفیق را به بنده عطا فرماید که در آینده‌ای نزدیک کتاب

مصور و بسیار معتبر اینتگرال یوگاها تا را به این عزیزان تقدیم داریم.
اگر خوانندگان گرامی در ارتباط با مطالب این کتاب انتقاد، نظریه یا پرسشی دارند، می‌توانند به نشانی «تهران، چهارراه نظام‌آباد، سبلان، روبه‌روی داروخانه‌ی فارس، کد پستی ۸۵۹۸۵-۱۶۴۱۶» با اینجانب تماس بگیرند.

این مقدمه را با فرازی از فصل ششم بندهای ۱۶ و ۱۷ کتاب به‌گودگیتا (بهاگوادگیتا) به پایان می‌رسانم.

«آی آرجونا، هیچ امکان ندارد کسی یوگی شود، اگر زیاد بخورد یا کم بخورد، زیاد بخوابد یا کم بخوابد. کسی که در عادت خوردن، خوابیدن، کار کردن و تفریح معتدل باشد، می‌تواند از طریق تمرینات یوگا تمام دردهای مادی را از میان ببرد.»

یا امید تندرستی و بهروزی برای شما عزیزان
دکتر سیدرضا جمالیان