

آموزش گام به گام

یوگا

«راهنمای کامل و عملی»

www.ketab.ir

نویسنده: پاندیت شامبھوناد

مترجم: بهناز منجی آزاد

شامبهونات، پاندیت

Shambhu Nath, Pandit

آموزش گام به گام یوگا (راهنمای کامل و عملی) / نویسنده پاندیت
شامبهونات؛ مترجم بهناز منجئی آزاد - تهران: نشر آزمون، ۱۳۷۸.

۱۹۴ ص: مصور، جدول، عکس.

ISBN 964 - 461 - 593 - x:

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا (فهرست نویسی پیش از
انتشار).

عنوان اصلی:

*Speaking of Yoga: a Practical guide to better
living*

۱. یوگا (ورزش). ۲. سلامتی. ۳. راه و رسم زندگی. الف. منجئی
آزاد، بهناز، ۱۳۴۶، مترجم. ب. عنوان.

۶۱۳/۷۰۴۶

RA۷۸۱ / ۷ / ۲۸

۱۳۷۸

۷۸ - ۳۳۳۱

کتابخانه ملی ایران



نام کتاب : راهنمای کامل و عملی یوگا

نویسنده : پاندیت شامبهونات

مترجم : بهناز منجئی آزاد

نوبت چاپ : دوم ۱۳۸۳

ناشر : نشر آزمون

تیراژ : ۲۰۰۰ نسخه

قیمت : ۱۵۰۰ تومان

چاپ و صحافی : آزمون ۷۳۳۳۱۵۹

شابک : ISBN 964-461-593-X ۹۶۴-۴۶۱-۵۹۳-X



(۱۸۹۷-۱۹۸۹)

قهرمان رنسانس علمی یوگا

یوگا که بشر را عمیقاً در کلیه سطوح مورد مطالعه قرار میدهد، نکات بسیاری برای ارائه بمنظور مطابق با انواع تفکرات و زندگیهای جدید و مختلف را شامل می شود. آنچه که در این میان نقش مهمی دارد درک یوگا، نه به آنصورت که دیگران دریافته اند بلکه بر اساس آنچه که پاتانجالی 'Patanjali' دریافته و آن را تبلیغ نموده، می باشد. او در سیستم کلاسیک یوگا براساس روش و متد مشخص نموده است که انسان از چه دردهایی و به چه دلایلی رنج می برد. او از روانشناسی روحانی بمنظور کشف این نکات استفاده نموده و با بکارگیری دانش فنی بنیادی انسان را از محدودیت های زندگی حیوانی رها ساخته است. آنهایی که در جهت تصفیه، تکامل و اتحاد انسان فعالیت می کنند انتخاب بهتری جز پذیرش یوگا بعنوان راه زندگی برای نسلهای بعدی نخواهند داشت.

شری یوگن دراجی

پیش‌گفتار

پاندیت شامبهوناد یکی از بهترین فارغ‌التحصیلان موسسه یوگای سانتاکروز، موسسه‌ای که در ۷۰ سال گذشته اختصاص به آموزش یوگا بطرفی اصولی و علمی داشته، می‌باشد. اشخاصی مانند پاندیت شامبهوناد که از آغاز فعالیت موسسه یوگا در آن مشارکت داشته‌اند از سایرین براحتی متمایز می‌گردد. چنین افرادی صادق و فداکار بوده و در مدت کوتاهی میتوان تفاوت میان یک مروج اصول و عقاید اتحاد و یگانگی و یک یوگی دروغین را دریافت. هرزمان که یکی از مبلغین یوگا تصمیم به نوشتن کتابی پیرامون تجارب چندین ساله خود گرفته است، نتیجه کار بسیار درخور توجه بوده و طبیعتاً از ارزش زیادی نیز برخوردار می‌باشد.

اگرچه پاندیت شامبهوناد استاد ادبیات نمی‌باشد ولی تأثیری بر روی آنچه که نوشته ندارد و مهم کاربردی بودن مطالب او و قابلیت درک آنها توسط مدیری پرمشغله، پزشکی فعال و هنرمندی پرکار یا یک کارگر می‌باشد.

من مطمئن هستم که این کتاب برای کلیه خردمندانی که با یوگا آشنا نشده‌اند ولی علاقمند به مطالعه و تمرین امری ساده به مفهوم سلامتی و آرامش ذهنی و ثبات روحی می‌باشند قطعاً مفید واقع خواهد شد.

دکتر جایادوا یوگندرا (Jayandeva Yogendera)

مقدمه

تمدن پیچیده صنعتی همراه با موفقیت‌های غیرعادی و تحولات آن در قلمرو اتم و همچنین دنیای خارج اکنون با یک بحران ارزش روبروست. این تمدن در مقابل فروپاشی سهمگین شخصیت انسانی که منجر به ناهنجاریها، فشارها، تشریها و نگرانیها، خستگیها و ناراحتیهای اجتماعی می‌گردد، قرار دارد. امروزه در بیشتر جوامع دولتمند در کشورهای گسترش یافته نیز، مالکیت‌های مادی و دانش فنی نشان می‌دهد که ارزش نهایی زندگی، خودشان را مولدی نابسنده و نامناسب نموده است.

بنظر می‌رسد که تمدن جدید نسبت به هر چیزی جز شادی و آرامش انسانی مستمّد است. اما امروزه نیاز بزرگتری وجود دارد که در صورت بقاء نوع بشر عبارت از حصول اطمینان از صلح و صفا و سرور برای انسان و فرهنگ او می‌باشد و بدون آن، هر چیزی دارای ارزش مادی و ظاهری می‌گردد (همچنان که چنین است) که این امر در نهایت می‌تواند بسیار خطرناک باشد.

یوگا، دانش بشری بر اساس فرهنگ معرفت و آگاهی گذشته ما فنی از روشهای مختلف روانشناسی و فیزیولوژی را در ارتباط با مجموعه ذهن و جسم بدست داده است. یوگاسمی در هماهنگ و کامل نمودن شخصیت انسانی در کلیه سطوح و مراحل زندگی دارد. آن نشان می‌دهد که راه خروج از بفرنجه‌ها و مشکلات زندگی چیست، یا بمبارانی کلید زندگی بهتر می‌باشد.

کتاب حاضر روشهای روان تنی یوگا برای مهار کردن کلیه مشکلات ذهن و جسم را ارائه می‌نماید. در واقع این کتاب روشی منظم و سلیم و در عین حال معقول در آموزش جدید انسان جدید بکار گرفته است و راهبردهای بنیادی را برای "زندگی بهتر" شامل می‌شود.

مراحل کوتاه مدت و طولی‌المدت تمرین "زندگی بهتر" شامل دوازده تمرین و بیست و چهار تمرین است که در یک زمان بطور روزمره به ترتیب انجام می‌شود تا حداکثر نتیجه در حداقل زمان از طریق ورزشهایی که نه خیلی سخت یا شدید بوده و مناسب‌ترین آنها برای افراد عامی یا شاغل به یوگا هستند، بدست آید.

این مراحل تکمیل شده بدقت انتخاب شده و تحقیقات بسیاری بر روی آنها انجام گرفته و از لحاظ علمی در طی نیم قرن کار تحقیقاتی در مؤسسه یوگای سانتاکروز بمبئی ارزیابی شده‌اند. این

مؤسسه در آموزش، درمان و تحقیق در کشور ما از سال ۱۹۱۸ پیشگام بوده است. این مراحل در مؤسسه توسط مولف بر روی هزاران دانش‌پژوه از هر گروه سنی و با هر نوع زندگی در دهلی نو کاملاً مورد بررسی و آزمایش قرار گرفت و نتایج بسیار دلگرم‌کننده و امیدبخشی در چهارده سال اخیر بدست آمد. هرکس در ابتدا می‌تواند در دوره "12BL" شرکت نماید و پس از پیشرفت معین در قابلیت انعطاف ستون فقرات می‌تواند به مرحله "24BL" برود. حتی اولین مرحله ابتدایی نیز احساس تازگی، انرژی بیشتر، آسایش خاطر و آرامش فکری به‌مراه تعادل سیستم بدنی و حذف مشکلات سلامتی را بدست می‌دهد.

برای ایجاد مفهومی بهتر از موضوع و درک بهتر آن در روح واقعی آن برای داوطلب یوگا، هر عنصر فنون یوگا در ابتدا تشریح گردیده سپس برای گروه‌های موجود مورد تمرین قرار می‌گیرند. موارد خاص آساناهای درمانی همراه با فرایابی گوناگون که ضمن تعدیل و هماهنگ نمودن ریتم (آهنگ) تنفس با حرکات فیزیکی بمطوّر حصول حداکثر فایده بهداشتی از هر آسانا، مستج می‌گردد، تشریح می‌شوند.

صرفه‌جویی در زمان اصلی است که در انتخاب هر یک از آساناها در نظر گرفته می‌شود و در واقع مهمترین عامل می‌باشد. البته مهمترین و اولی‌ترین نکته حفظ تمامیت ساختمانی اندامهای بدن چه در سلامت و چه در بیماری با مشارکت دستگاه عصبی می‌باشد. روشهای استاندارد پرانایامای ساده (روش تنفسی) نیز الحاق گردیده و همچنین روشهای بهداشتی یوگا ایمنی کامل را برای شخص به‌مراه خواهد داشت. تمرینات روان‌تنی خاص بسیار مورد تأکید قرار گرفته‌اند تا هنر استراحت عصبی و عضلانی و آرام نمودن ذهن آموخته شود هدف این است که تمرینات فیزیکی و تندرستی باید بر روی همه اجزاء بدن (بدن، ذهن) تأثیر گذاشته و منجر به خوشتن‌داری و کنترل تنفس، تمرکز و خلوص ذهنی (کیتا شادھی) گردد.

اهمیت بهسازی و اصلاح رژیم غذایی به‌مانند دیدگاه عقل سلیم، در رژیم غذایی کاملاً متعادل از نوع گیاهی با افزایش بهداشت و سلامت در نظر گرفته شده است.

بخش مجزای دیگری در مورد راهبرد زندگی از طریق اصول و روشهای موجود در یوگا، به ویژه برای یاری زن یا مرد امروزی است که از مشکلات و مصائب روان‌تنی رنج بسیاری متحمل می‌شود.

این روشها به افزایش خودآگاهیهای گسترده‌تر و شناخت خوشتن از طریق انگیزشها، تشخیص ارزش رفتار و منش‌ها می‌انجامد که خود منجر به تغییر تدریجی در "الگوی عکس‌العمل عادی" و

کنترل بهتر شخصیت می‌گردد.

با کمک تمرینات روان‌تنی و پرانایاما و با مقید نمودن ذهن و بدن، شخص می‌تواند تعادل ذهنی، صفا و آرامش و قابلیت تمدد اعصاب را افزایش دهد. دستیابی به تمامی این امکانات و البته بیش از آن برای ترکیب نفس و خودبهبودی از طریق این کتاب ممکن گردیده است و البته شخص می‌تواند جلو احساسات خود را گرفته و کامل و کامل‌تر گردد بطوریکه در نهایت به زندگی عاری از فشار دست یابد.

این روش زندگی یوگا است که با تمرینات روزانه می‌تواند به زندگی ماتندروستی، کارآیی، خلاقیت بیشتر و مفهوم ببخشد. این کتاب برای معلمان یوگا اهمیت خاصی داشته و آنها می‌توانند با استفاده از آن روش تدریس کلاسی را بکار برند، در عین حال این کتاب برای افراد عامی و غیر مبتدی نیز مفید خواهد بود.

بهر صورت باید بخاطر بسیاری که شروط لازم برای مطالعه مطمئن و مؤثر و مفید یوگا عبارتست از:

- انگیزه قوی برای پیشرفت‌های شخصی

- رعایت نظم و ترتیب در تمرینات

- مقید نمودن کامل مجموعه بدن - ذهن

و

- داشتن ایمان به طبیعت که لغزش ناپذیر باشد

اگر تمرینات یوگا هر روز انجام گیرد و در جهت فداکاری و از خودگذشتگی و جداسازی تلاش شود تنها روش زندگی یوگا می‌تواند پرورش یوگی درونی واقعی را بدست داده و در خود درونی انسان ایمان را تقویت نماید.

شامبهوناد

« فهرست »

I- بخش اول

۱۳	۱- شناخت یوگا.....
۱۳	۱- یوگا: توهمات عامیانه و تصورات نادرست.....
۱۴	۲- یوگا به چه معنی است.....
۱۴	مفهوم فلسفی و متداول.....
۱۴	بعنوان یک علم.....
۱۵	یوگا در زندگی جدید.....
۱۵	۳- سیستم و روش شناسایی در یوگا.....
۱۵	جوانب تاریخی.....
۱۶	یوگای کلاسیک.....
۱۹	۴- جهتی‌گیری مجدد یوگا.....
۲۰	۵- روش روان‌تنی به یوگا.....
۲۲	۶- یوگا برای شما چه می‌تواند بکند؟.....

II- بخش دوم

۲۳	۲- فراگیری تمرینات یوگا.....
۲۳	۱- چگونه آغاز کنیم؟.....
۲۴	۲- حالت‌های ذهنی برای مقید نمودن ذهن.....
۲۵	سوآسانا.....
۲۶	واجراسانا.....
۲۷	پادماسانا.....
۲۸	گاموک آسانا.....
۳۲	۳- شناخت آسانا: مراقبت از بدن.....
۳۲	۱- زمینه‌های آسانا (تمرینات بدنی).....
۳۴	۲- روش قدیمی.....
۳۴	۳- جهت‌گیری مناسب و مجدد.....
۳۴	۴- آسانا بعنوان پدیده کلی بدن.....
۳۵	۵- حالت ایده‌آل اولیه.....
۳۵	۶- روش.....
۳۶	۷- نواحی تحت پوشش.....
۳۶	ستون فقرات.....
۳۶	شکم.....
۳۷	دست و پا.....
۳۷	تمریناتی برای نواحی خاص.....
۳۷	۸- چند ترکیب مهم.....
۳۸	۹- تأثیر بر روی سیستم‌های مختلف.....
۳۸	دستگاه (سیستم) ماهیچه‌ای.....
۳۸	دستگاه (سیستم) تنفسی.....
۳۸	دستگاه (سیستم) گردش خون.....
۳۸	دستگاه (سیستم) گوارش.....
۳۹	۱۰- انواع یوگی و غیریوگی پرورش فیزیکی.....
۴۰	۱۱- برنامه ساده.....

۲۱	۱۲ - برنامه فراگیری
۲۲	۱۳ - راهبردهایی برای اجراء
۲۳	۱۴ - دستورالعمل ها و نکات کلی
۲۵	۳ - تمرین برای ستون فقرات
۲۵	۱ - کشش عمودی
۲۵	تالاسانا
۲۶	یاستیکا سانا
۲۷	پارواتاسانا
۵۰	۲ - کشش از پهلو
۵۰	کرناسانا
۵۲	۳ - کشش عقبی (حالت خمیدگی به جلو)
۵۲	یوگامودرا (بستن به طریق یوگا)
۵۳	تریگون اسانا (وضعیت مثلثی)
۵۴	هاستاپاداسانا
۵۶	جانوسیراسانا (وضعیت سر به زانو)
۵۸	پاچی موئانا آسانا (وضعیت خمیده به جلو)
۶۰	هال آسانا
۶۳	۴ - کشش قدامی (جلویی) (حالت خمیدگی به عقب)
۶۳	یوجانگاسانا (وضعیت کبرا)
۶۴	چاکراسانا
۶۶	مانسی آسانا
۶۷	شالاب آسانا
۶۹	استر آسانا
۷۱	دانور آسانا
۷۳	۵ - چرخش ستون فقرات
۷۳	واکراسانا
۷۴	کون آسانا
۷۶	آردا - مانسی آندراسانا
۸۰	۵ - تمریناتی برای شکم
۸۰	۱ - یوگامودرا (نماد یوگا) به معنی بستن به طریق یوگا
۸۰	یوگامودرا در سوکاسانا
۸۰	یوگامودرا در پادما سانا (وضعیت لوتوس)
۸۲	۲ - پاوانا شک تاسانا (وضعیت بر طرف کردن گاز)
۸۴	۳ - هاستاپادانگوشتا سانا
۸۷	۴ - پاریا نکاسانا
۸۹	۵ - هاستاپاداسانا
۹۰	۶ - تمریناتی برای صر
۹۰	اوتکاتاسانا
۹۲	۲ - ناتا پراتاسانا
۹۲	۳ - راپ - پاداسانا
۹۳	۴ - بهادر اسانا
۹۴	۵ - هاستاپادانگوشتا سانا
۹۵	۷ - وضعیت های سر به پایین

۱. ساروانگاسانا (وضیعت ایستادن روی شانه)..... ۹۵
۲. ویپاری تاکارانی..... ۹۷
۸. شناخت گریها (بهداشت فردی)..... ۹۹
۱. مقدمه..... ۹۹
۲. نراتاکی..... ۱۰۰
۳. جالاتنی..... ۱۰۲
۴. کاپال باتی..... ۱۰۳
۹. شناخت پرانا یاما..... ۱۰۵
۱. مقدمه..... ۱۰۵
۲. دستگاه تنفس و مراقبت از آن..... ۱۰۶
۳. نکته ای درخور توجه..... ۱۰۸
۴. تمرینات پرانا یاما چندین فایده دارد..... ۱۰۸
۵. احتیاطهای کلی..... ۱۰۹
۶. یوگندرا پرانا یاماهای رسمی..... ۱۱۰
- یوگندرا پرانا یاما شماره ۱..... ۱۱۰
- یوگندرا پرانا یاما شماره ۲ (تنفس در میان دنده ها)..... ۱۱۰
- یوگندرا پرانا یاما شماره ۳..... ۱۱۲
- یوگندرا پرانا یاما شماره ۴ (تنفس دیافراگمی)..... ۱۱۳
- تنفس کامل یوگی..... ۱۱۵
- یوگندرا پرانا یاما شماره ۵..... ۱۱۷
- تنفس متناوب یوگا..... ۱۱۸
۱۰. تمرینات ۳R: استراحت، سرگرمی، تجدید قوا..... ۱۲۱
۱. مقدمه..... ۱۲۱
۲. تجدید قوا اصل استراحت می باشد..... ۱۲۱
۳. سرگرمی خاموش، استراحت حقیقی است..... ۱۲۲
۴. فعالیت بسیار زیاد و عدم فعالیت هردو مضرند..... ۱۲۳
۵. کشش یکی از مشکلات اصلی است..... ۱۲۳
۶. استراحت - هدف اصلی یوگای جدید..... ۱۲۴
- آسانای یوگی..... ۱۲۴
- تمرینات روان تنی ویژه..... ۱۲۴
۷. چندین نکته مهم..... ۱۲۵
۸. تمرینات روان تنی ویژه..... ۱۲۵
- یوگندرانسیساندایهاوا..... ۱۲۶
- یونی مودرا..... ۱۲۷
- ساوا سانا..... ۱۲۹
- ماکار آسانا..... ۱۳۱
۱۱. خلاصه کلیاتی در مورد رژیم غذایی..... ۱۳۳
۱. چرا رژیم گیاهخواری؟ دیدگاه منطقی..... ۱۳۳
۲. طبقه بندی رژیم غذایی..... ۱۳۴
۳. انتخاب مواد غذایی با توجه به رژیم یوگی..... ۱۳۶
۴. مقدار غذا..... ۱۳۹
۵. زمان غذا خوردن..... ۱۳۹
۶. چگونگی غذا خوردن..... ۱۳۹

- ۷- رژیم غذایی متعادل ۱۴۰
 ۸- چگونه میتوان بهترین غذاها را تهیه نمود؟ ۱۴۱
 ۹- چند راهبرد مهم ۱۴۲

III- بخش سوم

- ۱۲- ذهن: علت اسارت و آزادگی ۱۴۵
 ۱- مشکلات روان‌تنی ۱۴۵
 فشارهای ناشی از هیجان می‌تواند موجب بروز علائم رنج و اندوه گردد ۱۴۶
 بیماریهای ناشی از هیجان ۱۴۶
 وجود زخم و جراحت ۱۴۷
 وجود بیماری آسم (تنگی نفس) ۱۴۸
 ۲- تشریح بیماریهای عصبی در عکس العمل‌های روانی فیزیولوژی ۱۴۸
 فشارهای ایجادشده در درون ۱۵۰
 ۳- بفرنج‌های شخصیتی ۱۵۲
 بفرنج‌های شخصیت و پیامدهای آن ۱۵۳
 ۴- علت اصلی بدبختی و رنج انسان ۱۵۳
 خلاصه ۱۵۵

IV- بخش چهارم

- ۱۳- راهبردهایی برای خودشناسی ۱۵۸
 ۱- مقدمه ۱۵۸
 یوگا چگونه عمل می‌کند ۱۵۸
 ۲- جریان روحی - روانی زندگی ۱۵۹
 روان‌شناسی یوگا ۱۵۹
 ۳- بزرگترین خطر برای آرامش و شادی انسان ۱۶۱
 تربیت (نظم) یا فساد ۱۶۲
 یامانی یاما - دو مرحله اول ۱۶۳
 پنج یاما: رفتار شرطی یوگا ۱۶۳
 پنج‌نی یاما: روش‌های تعالی برای رسیدن به معیارهای یوگا ۱۶۶
 ۴- آموزش شناختن خویش ۱۶۸
 ۵- باوانا ۱۶۹
 ۱۴- راهبردهایی برای تزکیه نفس ۱۷۴
 ۱- آگاهی، پذیرش و عدالت ۱۷۴
 ۲- شما چه قدر عادل هستید ۱۷۶
 ۳- یوگا و آرامش درونی ۱۷۹
 آساناها و کریاها ۱۷۹
 روش‌های تنفس ۱۸۰
 یامانی یاما ۱۸۰
 تمرینات شرطی و روان‌تنی ۱۸۰
 ۴- چگونه به تمرینات خود ادامه دهید؟ ۱۸۱
 اهمیت کارمایوگا ۱۸۱
 ضمیمه ۱۸۵