

یوگا و ایدز

مجموعه مدیریت بیماری‌ها با یوگا (۱۱)

برگرفته از کتاب: Yoga as Medicine

نویسنده: تیموتی مک کال

برگردان: علی اشراقی، زیر نظر منوچهر شریفی

سرشناسه	: مکال، تیموتی بی.
McCall, Timothy B	
عنوان و نام پدیدآور	: یوگا و ایندرا/ ای وی/ آنتیموتی بی مکال: مترجم علی اشراقی.
شخصات نشر	: تهران: چیمن، ۱۳۹۲.
شخصات فاعلی	: ۹۸ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۰۰۶-۱-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فلیپا
یادداشت	: کتاب حاضر ترجمه بخشی از کتاب "Yoga as medicine : the yogic prescription for health & healing : a yoga journal book ۲۰۰۰ است.
موضوع	: یوگا -- خواص درمانی
موضوع	: اندز -- درمان جایگزین
موضوع	: هاتایا -- مدارس درمانی
شماره افزوده	: اشراقی، علی، ۱۳۶۷ - مترجم
رده بندی کنگره	: ۷۱۲ م ۹ ی ۷۲۷ RM ۷۲۷
رده بندی دیویی	: ۷۰۴۶/۳۱۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۳۲۲۸۷

آکادمی یوگا
Yoga Academy



نشر چیمن

انتشارات چیمن

نویسنده: تیموتی مکال

برگردان: علی اشراقی، زیر نظر منوچهر شریفی

طرح جلد و یونیفرم: فرامرز عرب نیا

نظارت بر اجرا: عباس شکری

منفحه آرای: رکسانا دولت آبادی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۰۰۶-۱-۴

چاپ اول: زمستان ۹۲ شمارگان: ۲۰۰۰

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

تکثیر، انتشار و بهره برداری این اثر یا قسمتی از آن به هر شیوه، بدون مجوز قبلی و کتبی از نشر ممنوع می‌باشد.

این اثر تحت حمایت «قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان ایران» قرار دارد.



فهرست مطالب

۴	پیش‌درآمد
۳۳	مقدمه
۳۷	خلاصه‌ای از ایدز
۴۱	چگونگی عملکرد یوگا
۴۹	رویکرد شانتی شانتی کاور کالسا
۵۳	تمرین شماره ۱
۵۵	تمرین شماره ۲
۵۷	تمرین شماره ۳
۶۱	تمرین شماره ۴
۶۵	تمرین شماره ۵
۶۷	تمرین شماره ۶
۶۹	تمرین شماره ۷
۷۱	تمرین شماره ۸
۷۳	تمرین شماره ۹
۷۵	تمرین شماره ۱۰
۷۹	موارد منع، توجه ویژه و اصلاحات
۸۳	رویکردی جامع به درمان ایدز
۸۵	سایر نظرهای یوگایی

به نام آنکه جان را فکرت آموخت



سراغاز

حیی ماهیچه‌ای در بدن نیست که بشر نتواند آن را تحت کنترل قرار دهد.
قلب تحت فرمان تو می‌تواند کار کند یا حتی از کار بیفتد
و تمام قسمت‌های دیگر بدن نیز به همین صورت می‌تواند تحت کنترل قرار گیرد.
ویویکاناندا

یوگا از معدود ورزش‌های باستانی است که در جهان امروز هنوز دارای ارزش و اعتبار فراوانی می‌باشد و بسیاری از کاربردهای گوناگون آن شناخته و در آستانه شناسایی است. یوگا ورزشی است کهن که قدمت آن به حدود ۷۰۰۰ سال قبل یعنی به دوران باستان باز می‌گردد. قبل از ورود آریایی‌ها به هندوستان و پیدایی تمدن و زبان هند و ایرانی، دراویدی‌ها؛ قوم بومی دره سند با تمرینات بدنی یوگا آشنا بوده‌اند. با توجه به کشفیات باستان‌شناسی در منطقه تپه موهنجودارو و هارپای پاکستان، ثابت شده است که ایشان با الهام و تقلید از رفتار حیوانات، پرندگان و مظاهر طبیعی توانسته بودند تمریناتی برای کشش در ابعاد مختلف تن ابداع کنند.

پس از ورود آریائیان، دانش نوین با تفکر دراویدی‌ها به هم آمیخت و ابعاد دیگری از دانش یوگا متظاهر شد. این روش در حدود ۱۰۰۰ قبل از میلاد توسط کاپیلا مدون شد و در دوران سوتراها یعنی ۳۰۰ قبل از میلاد توسط باتانجلی حشو و زوائد آن زدوده و ویرایش شد و نهایتاً در کتابی به نام یوگاسوترا نظام‌مند و سازمان یافت. پتنجلی یوگای هشت‌گانه (آشتانگایوگا) را بنیان گذاشت که یوگای مدرن بر اساس روش وی پایه‌ریزی شده است.



سرجان مارشال در کاوشهای تپه موهنجودارو موفق به کشف لوح‌های گلی از تمرینات عملی یوگا با قدمت ۷۰۰۰ ساله گشت.



ابوریحان بیرونی

اولین اثر مکتوب در تاریخ یوگا کتاب یوگاسوترا است که دارای ۱۹۵ جمله قصار و در ۴ فصل به رشته تحریر درآمده است. لازم به ذکر است که سابقه آشنایی ایرانیان با یوگا به دیرباز و دوران باستان باز می‌گردد ولی به دلیل از بین رفتن مستندات، آثار مکتوب دقیقی در حال حاضر در دست نیست.

اولین اثر مکتوب متعلق به ترجمه کتاب یوگاسوترای پتنجلی از زبان سانسکریت بزبان عربی است. این کتاب در سال ۱۰۰۵ میلادی توسط حکیم ابوریحان بیرونی با عنوان رساله‌ی پاتنجلی فی الخلاص من الارتباك نوشته شده است. یوگای مدرن از حدود سال‌های ۱۸۰۰ میلادی با رفت و آمد ملوانان انگلیسی به کشور هند و آشنایی با این ورزش، به اروپا و آمریکا معرفی شد و با تحقیقات دانشمندان در زمینه کاربرد یوگا در توسعه سلامت، به سرعت گسترده و مورد استقبال همگان قرار گرفت.

در ایران نیز یوگای مدرن توسط آقای منوچهر ذوالخیر با چاپ کتاب فلسفه جوکی در سال ۱۳۱۶ (برابر با ۱۹۳۸ میلادی) معرفی شد و اولین آموزشگاه رسمی یوگا در تهران به سال ۱۳۴۵ توسط آقای مجید موقر افتتاح گردید.

در ۲۱ تیر ۱۳۴۳ انجمن ورزشی یوگا زیر نظر فدراسیون ورزشهای همگانی رسماً فعالیت خود را آغاز کرد. اولین سمینار در تهران، سال ۱۳۷۴ با حضور

پیش‌کسوتان مطرح یوگا برگزار شد و در همان سال نیز اولین دوره مربیگری یوگا نیز برگزار گردید. در حال حاضر در ۳۱ استان کشور دفاتر نمایندگی انجمن یوگا مشغول به فعالیت بوده و صدها آموزشگاه تخصصی این ورزش در حال خدمت به هموطنان می‌باشند.

در حال حاضر یوگا دارای تشکیلاتی با عنوان فدراسیون جهانی یوگا (Inter-national Yoga Federation) است که در سال ۱۹۸۷ بطور رسمی فعالیت خود را آغاز کرده است. این فدراسیون دارای ۴ اتحادیه قاره‌ای (اتحادیه‌های آسیایی، اروپایی، آمریکایی و آفریقایی) و اتحادیه بین‌المللی مربیان یوگا (Yoga Aliense) نیز می‌باشد و اهم فعالیت فدراسیون تربیت مربی، داور و توسعه این ورزش با برگزاری مسابقات جهانی یوگا زیر نظر فدراسیون جهانی ورزش یوگا (International Yoga Sport Federation) می‌باشد. این مسابقات، هر سال در یکی از کشورهای منتخب در رده‌های سنی ۵ تا ۷۰ سال برگزار می‌گردد. لازم به ذکر است که انجمن یوگا رئیس مرکز جنوب و غرب آسیا و همچنین عضو هیأت‌رئیس اتحادیه آسیایی یوگا نیز می‌باشد.

در حال حاضر مسابقات استانی و سراسری ورزش یوگا به منظور انتخاب تیم ملی ورزش یوگا طی دو سال متوالی (سال‌های ۸۹ و ۹۰) برگزار گردیده است.

جایگاه ورزش یوگا در جهان امروز

یوگا با تعاریف امروزی آن به عنوان یکی از ابزارهای مهم برای توسعه سلامت با معانی زیر یکی از زیر مجموعه های فدراسیون ورزش های همگانی می باشد:

۱. نوعی ورزش جسمی، فکری و ذهنی است.
 ۲. روشی برای ایجاد تعادل تن و روان است. راهکاری برای دستیابی به آرامش نسبی جسمی و ذهنی است.
 ۳. به وسایل و امکانات خاصی نیاز ندارد و می تواند از کودکی تا کهنسالی و در سلامتی، بیماری، معلولیت و در تمام مدت عمر از آن سود جست.
 ۴. در افزایش مهارت و آمادگی جسمانی و روانی ورزشکاران در سایر رشته های ورزش قهرمانی کاربرد دارد.
 ۵. در مدیریت بیماریها و حفظ و ارتقاء سلامتی در ابعاد جسمی، ذهنی و روابط اجتماعی موثر و مفید است.
- ایجاد کننده ی بهترین روحیه و آمادگی جسمانی و روانی نسبی برای انجام امور فردی و گروهی و در شرایط عادی و بحرانی است.
- ع به عنوان ورزشی برای همه (همگانی) مطرح است.