

نقش ورزش یوگا در درمان بیماری‌ها

نویسنده : پولگداسینها

مترجم : مریم ملکوتی



انتشارات بوستان

سرشناسه	سینه‌ها، پولگندا، ۱۹۲۴ - م.
عنوان و نام پدیدآور	Sinha, phulgenda نقش ورزش یوگا در درمان بیماری‌ها / نویسنده پولگندا سینه‌ها؛ مترجم مریم ملکوتی
مشخصات نشر	تهران: بوستان، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری	۱۸۹ ص. : مصور.
شابک	978-964-6110-91-5
یادداشت	فیبا.
یادداشت	عنوان اصلی: Yogic cure for common diseases, 1996.
یادداشت	این کتاب با عنوان «نقش ورزش یوگا در درمان بیماری‌ها و سلامتی» توسط نشر آزمون در سال ۱۳۷۸ منتشر شده است.
یادداشت	کتابنامه به صورت زیرنویس.
عنوان دیگر	نقش ورزش یوگا در درمان بیماری‌ها و سلامتی.
موضوع	هاتا یوگا - مصارف درمانی
شناسه افزوده	ملکوتی، مریم، ۱۳۴۶ - مترجم
رده‌بندی کنگره	۱۳۸۹ ن ۷ س ۹ / ۷ / RA ۷۸۱
رده‌بندی دیویی	۶۱۳ / ۷۰۴۶
شماره کتابشناسی ملی	۲۰۶۴۶۶۶

محل نشر: تهران - خیابان ولیعصر - چهارراه معزالسلطان - اول فروش - پلاک ۶ - ۸

تلفن: ۵۵۲۸۰۴۸۸ - ۵۵۲۸۴۵۲۶

نقش ورزش یوگا در درمان بیماری‌ها

مؤلف: پولگندا سینه‌ها

ترجمه: مریم ملکوتی

ناشر: بوستان

نوبت چاپ: اول: ۱۳۹۰

تیراژ: ۲۰۰۰

چاپ: پیک فرهنگ

قیمت: ۴۰۰۰۰ ریال

شابک: ۵ - ۹۱ - ۶۱۱۰ - ۹۶۴ - ۹۷۸

«حق چاپ برای ناشر محفوظ می باشد»

مرکز پخش: تهران، خ ۱۲ فروردین، پاساژ کتاب فروردین، طبقه زیرین، واحد ۷

نشر و پخش بوستان تلفاکس ۶۶۹۵۷۲۵۵

Email: boostan_publication@mail.com

یوگا برای درمان

معمولاً کتابهای خودآموز به گونه‌ای تهیه می‌شوند که خوانندگان بتوانند مهارت‌ها و تکنیک‌های مفید را آموخته و اطلاعات موثق و کاملی در زندگی شخصی، خانوادگی و حرفه‌ای بدست آورند.

موضوعات این کتابها طوری انتخاب می‌شود که تعداد زیادی از خوانندگان بتوانند از آن استفاده کنند.

این کتاب‌ها جامع بوده و در برخی موارد مانند کتابهای تمرین تهیه می‌شوند تا خوانندگان به عنوان خودآموز از آنها استفاده نمایند.

این کتاب از آنجا حائز اهمیت است که برای اولین بار به طور مفصل روشهای یوگا درمانی برای درمان بیماریهای مختلف را ارائه می‌دهد. نویسنده این کتاب بنیان‌گذار و مدیر انستیتوی یوگا در پانتا و واشنگتن، دارای تجربه طولانی در این زمینه می‌باشد. او بسیاری را در این انستیتو درمان کرده و چندین کتاب درباره یوگا نگاشته است. او در این کتاب بیماریهای از قبیل سوءهاضمه، آرنیت، بیماریهای قلبی، درد گردن و درد ستون فقرات را شرح می‌دهد و از راه تمرین یوگا راه علاج مناسبی برای آنها پیشنهاد می‌کند.

تمرینات این کتاب به زبانی ساده شرح داده شده و بسیاری از توضیحات به منزله راهنمایی‌های دقیق برای انجام تمرینات می‌باشند. این کتاب در خود درمانی - بیماران کمک می‌کند.

نقل از: هندوستان تایمز

بسیاری از بیماریهای رایج را می‌توان به وسیله دستورالعملهایی که در این کتاب ارائه شده است، درمان و یا برطرف کرد.

تایمز هندوستان

مقدمه نویسنده

دریافت نامه‌های تقدیر در باره کتاب «یوگا برای درمان» مرا بسیار خوشنود گردانید. مردم از هندوستان و دیگر کشورهای آسیایی و آفریقایی از کتابم در زمینه یوگا درمانی بسیار تعریف کردند که این امر برای من باعث بسی افتخار و سربلندی است.

در نسخه قبلی این کتاب، تنها به هشت فصل اکتفا کردم تا کتاب اندازه‌ای متوسط داشته باشد. اما پس از انتشار آن، بسیاری از من تقاضا کردند بیماریهایی را که در باره آنها تجربه درمان و معالجه داشتم، در کتاب بگنجانم. با توجه به این مسئله من نسخه قبلی را بسط دادم و چهار فصل دیگر به آن افزودم. فصل ۸ مربوط به درد گردن و ستون فقرات، فصل ۹ در باره سینوس و سردرد، فصل ۱۰ در باره روش درمان اختلالات بینایی به وسیله یوگا و فصل ۱۲ در باره تمرین روزانه یوگا برای حفظ تندرستی می‌باشد. من اطمینان دارم کتاب حاضر برای مردم مفیدتر واقع خواهد شد.

پولگندا سینها

توضیح مترجم

معادل بایی کلمات سانسکریت موجود در این کتاب به زحمت جناب آقای مسعود مهدوی پور استاد برجسته یوگا در کشورمان، انجام شد. ایشان بذل توجه فرموده و مقدمه‌ای نیز فراهم کردند که خواندن آن برای خوانندگان عزیز این کتاب خالی از لطف نخواهد بود. امیدوارم تمامی کسانی که یوگامی دانند و یا علاقه‌مند به این ورزش مفید هستند کتاب حاضر را کارآمد یافته و از آن استفاده لازم را ببرند. در اینجا لازم می‌دانم از مدیریت محترم مؤسسه نشر آزمون که با انتخاب کتاب‌های ارزنده، گام بزرگی در جهت اعتلای فرهنگ جامعه برمی‌دارند، صمیمانه تشکر کنم. توفیق روزافزون ایشان را آرزو مندم.

مریم ملکوتی ۱۳۷۸

مقدمه

یوگا دانشی است که قدمت آن به بیش از ۲۰۰۰ سال می‌رسد. حدود ۲۵۰۰ سال قبل پاتانجلی (فیزیکدان هندی) حرکات مختلف آن را طبقه‌بندی و به رشته تحریر در آورده است. این علم در سه سطح وجودی انسان، بنا بر نوع یوگایی که شخص در آن کار می‌کند، تأثیرگذار است: بخش فرمان یوگا یا باکتی یوگا، بخش ذهنی و فکری یوگا یا راجایوگا و بخش فیزیکی و بدنی یوگا که هاتها یوگا نامیده می‌شود.

یوگا درمانی نشأت گرفته از بخش فیزیکی و ذهنی یوگا بوده و به واسطه حرکات جسمانی و رژیم غذایی جسم را بهره‌مند کرده و توسط تمرینات آرام‌سازی و تمرکز فکر، ذهن را از آشفتگی و تشنگی به آرامش و خلاقیت می‌رساند. از اینرو همه ساله در سراسر جهان شمار پزشکانی که در مراکز سلامتی جهان، تکنیک‌های یوگا را جهت بهبود حال بیماران به آنها توصیه می‌کنند، افزایش می‌یابد. خوشبختانه در کشور ما نیز یوگا از سال ۷۳ به طور رسمی شناخته شده و تعداد زیادی از پزشکان با آشنا کردن بیماران به فنون یوگا، نقش ارزنده‌ای در جهت شناساندن این علم کهن شرقی به محافل علمی ایفا کردند. اینجانب از سال ۱۳۵۴ در جهت رسمی شدن و شناساندن یوگا به سازمانهای مربوطه فعالیت لاینقطع داشته و در اوایل سالهای جنگ تحمیلی، تجربه‌ای مفید با بیماران و معلولین فلج اندام تحتانی در مرکز جنگی کهریزک و بیمارستان شفا یحیائیان داشته‌ام. نتیجه مثبت شده حاکی از موفقیتهای چشمگیر در زمینه فلج پاها و عوارض ناشی از نشستن روی صندلی چرخدار (از قبیل تنبلی دستگاه گوارش، دستگاه تنفسی، کلیه‌ها) و ناراحتیهای ذهنی، می‌باشد.

کتاب حاضر که در زمینه معالجه امراض با یوگاست در واقع برای بیماران مبتلا به بیماریهای متداول این قرن اثر ارزنده‌ای به شمار می‌آید. در این کتاب رژیم غذایی و حرکات مناسبی توصیه شده که افراد ذیصلاح و مراکز یوگا درمانی آنها را مورد

تأیید قرار داده‌اند.

علت اینکه به خود اجازه دادم که مقدمه‌ای برای این کتاب بنویسم این بود که در سال ۱۳۵۳ در سمیناری که در دهلی‌نو برگزار شد نویسنده کتاب را ملاقات کردم. ایشان در آن مجمع طی یک سخنرانی و نمایش حرکات یوگا، عملکرد درمانی هریک از حرکات یوگا را دقیقاً توضیح داده و یوگیها و پزشکیانی که در آنجا بودند نیز نظریات موافق خود را بیان می‌کردند. در آن سمینار یوگا درمانی را به عنوان یک وسیلهٔ معالجه بدون اثرات جانبی مضر معرفی کردند و شمار زیادی از بیمارانی که با روش یوگا خود را به مرز سلامتی رسانیده بودند گزارشی از بهبود حال خود ارائه دادند.

امید است خوانندگان و کسانی که به نوعی در ارتباط با این کتاب ذینفع می‌باشند با اجرای دستورات آن نه تنها به یک وضع متعادل سلامتی برسند بلکه به وسیلهٔ آن یوگا را جزیی از زندگی خویش نموده و صلح و آرامش درون و سلامتی خود را نیز همواره حفظ کنند.

مسعود مهدوی‌پور

فهرست

۱ - یوگا درمانی و ضروریات آن.....	۱۱
۲ - بیماریهای داخلی.....	۳۲
۳ - دیابت.....	۴۶
۴ - آسم.....	۶۷
۵ - آرتریت (التهاب مفاصل).....	۹۵
۶ - چاقی.....	۱۱۲
۷ - بیماریهای روانی.....	۱۳۲
۸ - درد در ناحیه گردن و ستون فقرات.....	۱۴۶
۹ - سینوس و سردرد.....	۱۵۲
۱۰ - بیماریهای چشم.....	۱۶۸
۱۱ - بیماریهای قلبی و فشارخون.....	۱۷۵
۱۲ - یوگا برای سلامتی.....	۱۸۷

فهرست تصاویر

۴۸		تصویر ۱) لوتوس کامل
۴۸		تصویر ۲) نیمه لوتوس
۴۹		تصویر ۳) بالا آوردن پاها
۴۹		تصویر ۴) بالا آوردن پاها با یک پا
۵۰		تصویر ۵) فروغ کاهای اضافه از بدن
۵۱		تصویر ۶) حرکت کبری
۵۲		تصویر ۷) حرکت ملغ
۵۲		تصویر ۸) حرکت ملغ هر بار با یک پا
۵۳		تصویر ۹) آمادگی برای گشش پشت
۵۴		تصویر ۱۰) گشش پشت
۵۴		تصویر ۱۱) مالت مسدود
۵۵		تصویر ۱۲) سلام به فورشید
۸۷		تصویر ۱۳) پرفش ساده
۸۷		تصویر ۱۴) پیمش کامل
۸۸		تصویر ۱۵) مالت (وضعیت آمادگی)
۸۸		تصویر ۱۶) مالت (عد)
۸۹		تصویر ۱۷) حرکت گمان
۸۹		تصویر ۱۸) بازدم در تلفس صدادار
۹۰		تصویر ۱۹) امتیاس در تلفس صدادار در مالت فواید
۹۰		تصویر ۲۰) امتیاس در تلفس صدادار در مالت ایستاده
۹۱		تصویر ۲۱) بالا آوردن تک تک پاها
۹۱		تصویر ۲۲) دستان در جلو برای تلفس کامل
۹۲		تصویر ۲۳) دستان در طرفین در حرکت تلفس کامل
۹۲		تصویر ۲۴) دستان در بالا در حرکت تلفس کامل

۹۳		تصویر ۲۵) انیسام قفسه سینه به مالت نشسته
۹۴		تصویر ۲۶) مالت شیر
۱۱۹		تصویر ۲۷) غرش شیر
۱۲۰		تصویر ۲۸) مالت نیمه در ایستادن روی شانه
۱۲۱		تصویر ۲۹) ایستادن روی شانه
۱۲۲		تصویر ۳۰) مالت ماهی با پاهای قفل شده
۱۲۲		تصویر ۳۱) مالت ماهی ساده
۱۲۳		تصویر ۳۲) مالت تعادل
۱۲۴		تصویر ۳۳) شکل اول حرکت مثلث
۱۲۵		تصویر ۳۴) شکل دوم حرکت مثلث
۱۲۶		تصویر ۳۵) شکل سوم حرکت مثلث
۱۲۶		تصویر ۳۶) شکل نهایی حرکت مثلث
۱۴۰		تصویر ۳۷) مالت کشش پاهای باز
۱۴۱		تصویر ۳۸) مالت قلاب
۱۴۲		تصویر ۳۹) مالت در رفت
۱۴۳		تصویر ۴۰) پل (دن
۱۴۳		تصویر ۴۱) لوتوس
۱۴۴		تصویر ۴۲) مالت (قص
۱۴۵		تصویر ۴۳) مالت لای پشت
۱۴۶		تصویر ۴۴) حرکت پلا (مرکت ساده)
۱۴۶		تصویر ۴۵) حرکت پلا
۱۴۷		تصویر ۴۶) تمرین تمرکز
۱۸۰		تصویر ۴۷) قفل پاله به سینه
۱۸۱		تصویر ۴۸) تمرکز
۱۸۲		تصویر ۴۹) ورزش چشمها
۱۸۳		تصویر ۵۰) بستن چشمها