

به نام کردگار خردآفرین

یوگانیدار

سوامی ساتیاناندا ساراسواتی

برگردان: امید اقتداری



سرشناسه	: ساتیاناندا ساراسواتی، سوامی، ۲۰۰۹-۱۹۲۳م.
عنوان و نام پدیدآور	: Satyananda Saraswati, Swami, 1923-2009
مشخصات نشر	: یوگانیدرا/سوامی ساتیاناندا ساراسواتی؛ برگردان امید اقتداری.
مشخصات ظاهری	: تهران: نشر چیمن، ۱۴۰۰.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۷۳-۲۵-۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: Yoga nidra، ۲۰۱۳.
موضوع	: یوگا Yoga
شناسه افزوده	: اقتداری، امید، ۱۳۳۰ - مترجم
رده بندی کنگره	: BL۱۲۳۸/۵۲
رده بندی دیویی	: ۱۸۱/۴۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۶۷۰۲۷۳
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیپا



نشر چیمن

یوگانیدرا

مؤلف:	سوامی ساتیاناندا ساراسواتی
برگردان:	امید اقتداری
طراح جلد:	مریم حسینی
صفحه آرا:	شادی حمیدی
نظارت بر اجرا و چاپ:	عباس شکری
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۶۹۷۳-۲۵-۰
شمارگان:	۱۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ:	اول - تابستان ۱۴۰۰

انتشارات چیمن

تلفن: ۰۹۳۳۸۱۲۸۲۴۸ - ۶۶۸۶۵۲۹۸ - ۶۶۸۳۰۹۲۷

قیمت: ۱۱۰۰۰۰ تومان

برای سفارش کتابها و کلیه وسایل یوگا از طریق عضویت در صفحه اینستاگرام و کانال مؤسسه یا شمارههای انتشارات اقدام بفرمایید.

chimanco.com



yoga.chiman



@chimanco

فهرست

۷	مقدمه
۱۵	تئوری
۱۶	هنر آرمیدگی
۲۲	آموزش ذهن
۲۸	تجربه‌هایی در یوگانیدرا
۳۳	فرایند پراتیاهارا
۳۹	یوگانیدرا و مغز
۴۷	نمادهای ناهشیار
۵۶	فراسوی بدن و ذهن
۶۲	ورود از خواب به سمادهی
۶۹	تمرین‌ها
۷۰	نکات اصلی تمرین
۷۴	توصیه‌های کلی
۸۰	یوگانیدرا ۱
۸۹	یوگانیدرا ۲
۹۹	یوگانیدرا ۳
۱۰۷	یوگانیدرا ۴
۱۱۹	یوگانیدرا ۵

۱۳۱	چهارچوب کامل تمرین‌های ۱ تا ۵
۱۳۲	برنامه کلاس کوتاه مدت
۱۳۹	برنامه کلاس بلندمدت
۱۴۸	تجسم چاکرا
۱۵۵	یوگانیدرا برای کودکان
۱۶۳	پژوهش‌های علمی
۱۶۴	خواب، رویاها و یوگانیدرا
۱۷۲	آموزش کل ذهن
۱۷۹	خنثی کردن استرس
۱۸۴	مراکز کنترل کننده مغز
۱۸۸	کاربردهای درمانی
۱۹۴	بیماری‌های روان - تنی
۱۹۹	بیماری‌های قلبی عروقی
۲۰۷	پیوست‌ها
۲۰۸	استرس و بیماری قلبی
۲۱۸	یوگانیدرا و بیوفیدبک
۲۲۷	تصویرهای فعالیت مغز در یوگانیدرا
۲۳۳	یوگانیدرا، حالت تغییر یافته هشیاری
۲۴۳	کتابنامه

مقدمه

یوگانیدار که برگرفته از تانترهاست، تکنیکی قدرتمند است که در آن یاد می‌گیرید آگاهانه بیاسایید. در یوگانیدرا، خواب آرمیدن یا وانهاده شدن شمار نمی‌رود. مردم وقتی با یک فنجان قهوه، یک نوشیدنی یا سیگار روی مبل لم می‌دهند و روزنامه می‌خوانند یا تلویزیون را روشن می‌کنند می‌پندارند در حال آسودن هستند. اما این تعریف علمی آرمیدن نیست. این کارها فقط سرگرمی‌های حسی هستند. آرمیدگی یا وانهادگی حقیقی در واقع تجربه‌ای فراتر از همه این‌هاست. برای آرمیدگی مطلق باید آگاه بمانید؛ یوگانیدرا این است، حالت خوابِ پویا است.

یوگانیدرا شیوه روشمند آرمیدگی کامل بدنی، ذهنی و هیجانی است. واژه یوگانیدار از دو واژه سانسکریت یوگا به معنی پیوند یا آگاهی متمرکز و نیدرا به معنی خواب گرفته شده است. در مدت تمرین یوگانیدار فرد به ظاهر خواب است، اما هشیاری او در یک سطح عمیق‌تر آگاهی در حال کار است. به این دلیل یوگانیدرا را اغلب خواب روحی یا آرمیدگی عمیق همراه با آگاهی درونی نامیده‌اند. در این حالت آستانه‌ای بین خواب و بیداری، تماس با بُعدهای نیمه هشیار و ناهشیار خودبه‌خود رخ می‌دهد.

در یوگانیدرا با رو کردن به درون و روی گرداندن از تجربه‌های بیرونی، به حالت وانهادگی یا آرمیدگی می‌رسیم. هشیاری، اگر از آگاهی بیرونی و از خواب جدا شود، بسیار قدرتمند می‌شود و می‌توان آن را به شیوه‌های بسیار برای مثلاً پرورش حافظه، افزایش دانش و خلاقیت، یا دگرگون کردن طبیعت فرد به کار برد.

در راجا یوگای پاتانجالی حالتی به نام پراتیاهارا هست که در آن ذهن و آگاهی ذهنی از کانال‌های حسی جدا می‌شوند. یوگانیدرا یک بُعد پراتیاهارا است که به حالت‌های بالاتر تمرکز و سمادهی می‌انجامد.