

دریا و نیلوفر آبی "یوگا"

تحقیق و پژوهش

اسپن افشار قلی



موسسه انتشاراتی فرهنگ رسانه پویا

تهران ۱۳۹۲

سرشناسه : فشارقتلی، یاسمین، ۱۳۶۸ -
عنوان و نام : دریا و نیلوفر آبی "یوگا"/تحقیق و پژوهش یاسمین
پدیدآور : فشارقتلی.
مشخصات نشر : تهران : فرهنگ رسانه پویا، ۱۳۹۴.
مشخصات : ۷۳ ص.
ظاهر
شاب : ۸۰۰۰۰ ریال: ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۹۰۵-۸-۴
موضوع : یوگا
رده بندی : ۱۳۹۳ د ۷ الف ۷۸۱/۷ RA
کنگره
رده بندی : ۶۱۳/۷۰۲
دیوبی
شماره : ۱۳۳۲
کتابشناسی ملی



www.farhangco.net

سهروردی شمالی کوی متحیر ساختمان ۴۵ واحد ۸

تلفن: ۰۲۱۸۸۵۲۸۵۹۶

برباد نیلوفر آبی "یوگا"

تحقیق و پژوهش: سیدین افشارقتلی

ناشر: انتشارات فرهنگ ریشه پویا

سال و نوبت چاپ: اول، ۱۱۹۴

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۹۰۵-۸-۴

چاپ و صحافی: چاپ کهن

قیمت: ۸۰۰۰۰ ریال

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

2	مقدمه
۳	پیرامون واژه یوگا
۳	رژیم غذایی در یوگا
۴	شناسه و تعریف
۵	نشر یوگا
۷	پیشینه
۱۱	فوائد و رنج ها
۱۲	حرکت های یوگا
۱۴	یوگا یک شیوه جهانی
۱۸	چه کسانی می توانند یوگا تمرین کنند
۱۹	یوگا شناسی
۲۰	منافع بهداشتی یوگا
۲۰	یوگا به چه کسانی توصیه نمی شود؟
۲۱	هاتها یوگا
۲۴	مراحل یوگا
۲۵	تاریخچه یوگا در ایران
۳۱	پیوند اخلاق و زیبایی شناسی در یوگا
۳۱	یوگا تجربه زیبایی شناسانه و اخلاقی هماهنگ با واقعیت

۳۷.....	ترک عادات به کمک یوگا.....
۴۱.....	تأثیر مثبت یوگا بر کاهش اثرات شیمی درمانی در سرطانی‌ها.....
۴۲.....	”کارما karma“ چیست؟.....
۴۹.....	مقایسه «انسان‌شناسی» اسلامی با مکتب یوگا.....
۵۷.....	انسان و خدا.....
۵۸.....	رابطه انسان و خدا در مکتب یوگا.....
۵۹.....	رابطه انسان و خدا در اسلام.....
۶۱.....	انسان و سست‌ترین حاکم، او در یوگا و اسلام.....
۶۳.....	انسان پس از دنیا.....
۶۷.....	نجات و راه یوگا.....
۷۲.....	منابع.....

مقدمه

یوگا ورزشی تصوفی و عرفانی می‌باشد که اصلاً در شبه قاره هند و توسط هندویان بوجود آمده است. ریشه یابی دقیق این ورزش که توسط چه شخصی و دقیقاً چگونه بوجود آمده کمابیش ناممکن است چرا که تاریخ شناسگری یوگا به سالهای بسیار دور برمی گردد.

واژه Yoga در اصل از واژه "Yuj" در زبان سانسکریت که به معنی یکپارچه سازی یا یگانگی است آمده. این واژه با واژگان «یک» و «یگانه» در فارسی خویشاوند است.

یوگا دارای ابعاد فلسفی و در بین مآل کار بردی می‌باشد. به گفته کارشناسان این ورزش، فلسفه یوگا با روح درونی انسان و چگونگی ارتباط و پیوستگی این دو سروکار دارد. تمرینات یوگا می‌تواند روح انسان را تقویت کند و آن را به آفریننده جهان هستی نزدیکتر کند، تا بدین صورت انسان از حالت رنجی، درک بیشتری به خود و خدای خود داشته باشد.

در حال حاضر یوگا بیشتر یک ورزش تلقی می‌شود اما در اصل هدف برداشتن انسان را به یگانگی با هستی و جوهره وجودی آن می‌باشد. این کار با بیدار شدن انرژی "کندالینی" امکان پذیر خواهد بود. برای بیداری انرژی کندالینی در گذشته نیاز به پاکسازی مراکز انرژی (چاکراها) بوده تا این انرژی مادری بدون هیچ مانعی در راهش بطور کامل و به یکباره بیدار شود. پاکسازی کامل هر مرکز انرژی بدون کندالینی با

چندین سال تهذیب نفس و ریاضت کشیدن ممکن می شد و در این راه راهنمایی یک استاد حقیقی ضروری بود. اما از سال ۱۹۷۰ (با توجه به طی شدن مراحل تکامل انسان) این امکان بوجود آمده تا این انرژی در هر انسانی بدون طی کردن آن راههای دشوار گذشته بیدار شود. اگر انرژی کندالینی یک دسته مو فرض شود، با روش "سهاجا یوگا" در ابتدا تنها چند تار موی آن آزاد می شود و از آن پس با ادامه تمرینات به تدریج قوی تر شده و خود چاکراها را پاک می کند. بنیانگذار سهاجا یوگا، انانم شری ماتاچی نیرمالا می باشد. اکنون در بیش از ۱۱۰ کشور سهاجا یوگا تدریس می شود.

در سهاجا یوگا با بیدار کردن کندالینی و مدیتیشن می توانید به تعادل درونی خود برسید. از نتایج این روش می توان گفت که سهاجا یوگا یک روش جسمانی و روانی شماس است اما از مهمترین جنبه های آن جنبه های روحانی آن است زیرا با این روش می توانید ابتدا شناخت عمیق تری نسبت به خود و سپس نسبت به عالم خود پیدا کنید.