



یوگای شفا بخش

باتصاویر رنگی قابل درک براساس
تعالیم یوگا چاریا

دکتر جی. تی. شاہ / مہرآور جعفرنادری

Shah, J. T.

شاه

یوگای شفابخش / جی. تی. شاه ؛ لی وانگ؛ مترجم مهرآور جعفر نادری.
- - تهران: دایره، ۱۳۸۴.

ISBN: 964-6839-70-3

۱۶۰ ص.: مصور (رنگی).

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیا.

Yujia gong xiaotou shitudian = Therapeutic
Yoga, 2005.. عنوان لاتینی شده:

چاپ اول: دایره، ۱۳۸۵.

۱. یوگا (ورزش). ۲. ورزش درمانی. ۳. یوگا، الف. وانگ، لی، Wang Lei. ب.

جعفر نادری، مهرآور، ۱۳۵۰ - ج. عنوان.

۶۱۳ / ۷۰۴۶

RA ۷۸۱ / ۷ / ۹ ی ۲۵ ش

۱۳۸۴

م ۸۴-۴۲۳۴۳

کتابخانه ملی ایران

نام کتاب: یوگای شفابخش

نویسنده: جی. تی. شاه

مترجم: مهرآور جعفر نادری

ناشر: دایره

چاپ اول: بهار ۱۳۸۵

تیراژ: ۲۰۰۰ جلد

چاپ: میران

صحافی: سیاره

مرکز پخش: خاتون، تلفن: ۰۹۱۲۱۲۲۱۴۴۲

صندوق پستی ۱۵۷۴۵-۳۹۶

۱۱.....	پیش گفتار.....
۱۳.....	توصیه های عمومی.....
۱۵.....	علائم اختصاری.....
۱۶.....	راهنمای استفاده از کتاب.....
۱۸.....	آساناهای مفید برای سیستم های مختلف بدن.....
۱۹.....	اندام ها و غدد درون ریز.....
۲۰.....	آساناهای کمک کننده به معالجه بیماری و امراض.....

آسانا

۲۲.....	آساناهای ایستاده.....
۲۴.....	تاد آسانا.....
۲۶.....	ورکس آسانا.....
۲۸.....	اوتکات آسانا.....
۳۰.....	ویرابها در آسانا - ۲.....
۳۲.....	اوتهیتا تریکون آسانا.....
۳۴.....	اوت آن آسانا.....
۳۶.....	ویرابها در آسانا - ۱.....
۳۸.....	اوتهیتا پارسواکون آسانا.....
۴۰.....	گارود آسانا.....
۴۲.....	پارس ووت آن آسانا.....
۴۴.....	ویرابها در آسانا - ۳.....

۴۶.....	آساناهای نشسته.....
۴۸.....	بادها کون آسانا.....
۵۰.....	ویر آسانا.....
۵۲.....	آدهو موکها ویر آسانا.....
۵۴.....	پادم آسانا.....
۵۶.....	پاریورنا ناو آسانا.....
۵۸.....	گومو کها سانا.....
۶۰.....	سیمها سانا - ۲.....
۶۲.....	پاریگها سانا.....

۶۴.....	آساناهای تعادلی.....
۶۶.....	بهو چاید آسانا.....
۶۸.....	باک آسانا.....

۷۰	آساناهای خوابیده (در حالت دراز کشیده)
۷۲	سوپتا باده کون آسانا
۷۴	سوپتا ویر آسانا
۷۶	ماکار آسانا
۷۸	پاوانموکت آسانا
۸۰	آنانت آسانا

۸۲	آساناهای معکوس و نیمه معکوس
۸۴	سالامبا ساروانگ آسانا ۱-
۸۶	آدهو موکها سوان آسانا
۸۸	پراسارپتا پادوتان آسانا
۹۰	آردها چاندر آسانا
۹۲	ستو باندها ساروانگ آسانا
۹۴	هال آسانا
۹۶	سالامبا سیرس آسانا

۹۸	خم شدن به عقب
۱۰۰	بهوجانگ آسانا
۱۰۲	سالابها سانا
۱۰۴	اوردهوا موکها سوان آسانا
۱۰۶	ماتسی آسانا
۱۰۸	اوستر آسانا
۱۱۰	دهانور آسانا
۱۱۲	اوردهوا دهانور آسانا
۱۱۴	اکا پادا رجا کاپوت آسانا ۱-

۱۱۶	چرخشی
۱۱۸	بهارادواج آسانا ۱-
۱۲۰	ماریشی آسانا ۱-
۱۲۲	آردها ماتسی اندر آسانا ۱-

۱۲۴	خم شدن به جلو
۱۲۶	جانو سیرس آسانا
۱۲۸	پاسچیموتان آسانا
۱۳۰	یوگامودرا

ساوا آسانا

۱۳۴..... ساوا آسانا

پرانایاما

۱۳۸..... اوجایی پرانایاما

۱۴۰..... نادی سودهانا پرانایاما

پراتی آهارا

۱۴۴..... سانموکھی مودرا

دهیاننا

۱۴۸..... مدیتیشن

فهرست حالت‌های یوگای شفا بخش

۱۵۰.....

واژه نامه

۱۵۲.....

امروزه، همه براین باورند که خوشبختی و سلامتی از هم تفکیک ناپذیرند و شگفت آن که افزایش سلامتی و آگاهی از آن، همگام با زیاد شدن استرس روحی و بیماری‌های جسمانی پیش می‌رود، به همین علت است که اسلوب هندی یوگا به عنوان گزینه‌ای قابل اهمیت، توجه متخصصان غربی را به خود جلب کرده است. اکنون در سرزمین اصلی یوگا نیز نگاهی تازه به آن می‌شود و جوانان به یوگا به عنوان یک فعالیت و مراسم مفید توجه می‌کنند و اکثر مردم حتی پزشکان معتقدند که عملکرد یوگا بر ذهن و جسم بسیار سودمند است.

آنچه در این کتاب مورد نظر من است در خدمت گرفتن یوگا برای فعالیت بهتر جسم و روح می‌باشد و در وهله اول آشنایی مردم با هنر یوگا و تاثیرات درمانی آن بر روی بیماری‌های مختلف است ولی نباید فراموش کرد که دست یافتن به خودآگاهی، هدف اصلی یوگاست و اثرات درمانی و طبی آن که مورد توجه من است، هدف بعدی یوگا می‌باشد.

در این کتاب همان طور که تاکید ویژه‌ای روی آساناهای برگزیده یا حالت‌های یوگایی مناسب بیماری بخصوصی می‌شود، بدن نیز به صورت یکپارچه و کلی نیز مورد توجه قرار می‌گیرد و کوشش می‌شود که سری کامل آسانا آموزش داده شود. با این حال آساناهای معین و ویژه مربوط به مشکل و بیماری بخصوص، باید با نظم بیشتری انجام شود و در این مواقع بدن باید برای مدت طولانی تری در آن حالت بماند تا از این طریق بهره و سود بیشتری از آساناهای عمومی که برای بقیه بدن انجام می‌شود، بدست آید و نیز مسلماً گنجاندن تنفس و تمرین ذهن به آسانا برای دستیابی به حداکثر بازدهی ضروری است.

پرانایاما: کنترل تنفس است و به طور کامل با اکسیژن سازی خون در ارتباط است، تراز سلولی را پایین می‌آورد و از این طریق کارکرد کلیه سیستم‌های بدن را بهبود می‌بخشد.

مدیتیشن: روشی برای کنترل بی‌ثباتی و نوسانات ذهن است و موجب ایجاد نظم، سکون و آرامش ذهن می‌شود. این تاثیرات مفید به ترتیب به ثبات بخشیدن و توازن سیستم‌های دیگر بدن نیز کمک می‌کند.

یوگا به ویژه آسانا، پرانایاما و مدیتیشن، نقش مهمی در پیشگیری و معالجه بیماری‌ها دارند و هم چنین موجب افزایش سلامتی افراد می‌شوند. این کتاب مراحل اصلی آسانا را برای کمک و ارتقاء تعلیمات داده شده توسط معلم یوگا به خواننده ارائه می‌دهد.

در این کتاب برای آشنا کردن مخاطبان با تاثیرات گسترده هر آسانا، رنگ‌های متفاوتی استفاده شده و هر دستگاه یا اندام و نیز بخش‌های ذهن و اعصاب با رنگ‌های گوناگون مشخص شده‌اند. رنگ‌ها همچنین موجب می‌شود که خواننده، غدد یا اندام را در یک آسانای بخصوص، راحت تر تصور و تجسم کند، این موضوع در نتیجه او را قادر می‌سازد که برنامه یوگا و سلسله آساناهای متناسب با بیماری یا مشکل فردی خود را انتخاب و طرح ریزی کند. من اطمینان دارم که رنگ‌ها یوگا را پر نشاط و جذاب تر می‌کند و موجب افزایش میزان محبوبیت یوگا در افرادی خواهد شد که برای معالجه و درمان خود به طب غیر سنتی روی می‌آورند.

یک برنامه یوگای قابل اعتماد و صحیح، موجب به وجود آمدن جسمی نیرومند، سالم و جوان، ذهنی هشیار و نیز اعصاب آرام و زندگی طولانی می‌شود در نتیجه بیمار کم کم انواع قرص‌ها، آنتی بیوتیک‌ها، داروهای مسکن و

آرام بخش را از زندگی خود حذف می کند و یا لافل مصرف آنها را متعادل و به حداقل می رساند.
به طور کلی چشم اندازی که یوگا در اختیار بشریت قرار می دهد، سلامتی جسم و روح، همگام و در توازن با هم
است.

دکتر جی. تی. شاه

www.ketab.ir