

یوگا و سندرم فیبرومیالژیا (FMS)

مجموعه مدیریت بیماری‌ها با یوگا (۷)

برگرفته از کتاب: Yoga as Medicine

نویسنده: تیموتی مک‌کال، زیر نظر سام دورکین

برگردان: مزده جابری، زیر نظر منوچهر شریفی

McCall, Timothy B

- سرشناسه : مکال، تیموتی بی.
عنوان و نام پدیدآور : یوگا و سندرم فیبرومیالژیا (FMS) نویسنده تیموتی مک‌کال؛ برگردان مژده جابری؛ زیر نظر منوچهر شریفی.
مشخصات نشر : تهران: نشر چیم، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری : ۸۸ ص: ۱۷×۱۱ س.م.
فروست : مجموعه مدیریت بیماری‌ها با یوگا، ۷.
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۰۰۶-۷-۶
وضعیت فهرست‌آوری: فیا
یادداشت : کتاب حاضر ترجمه‌ی بخشی از کتاب "Yoga as medicine : the yogic prescription for health & healing : a yoga journal book ۴۰۰۷".
موضوع : فیبرومیالژیا
موضوع : یوگا -- خواص درمانی
موضوع : یوگا
شناسه افزوده : جابری، مژده، ۱۳۵۰ - مترجم
شناسه افزوده : شریفی، منوچهر، ۱۳۴۳ - ناظر
رده‌بندی کنگره : RC۸۹۷/۴۶۷ ج۱ ۳۹۲
رده‌بندی دیویی : ۶۱۶/۲۲
شماره کتابشناسی ملی : ۳۱۸۸۶۰

آکادمی یوگا
Yoga Academy



دانش‌پایان

انتشارات چیم

نویسنده: تیموتی مک‌کال، زیر نظر سام دوریکس

برگردان: مژده جابری، زیر نظر منوچهر شریفی

طرح جلد و یونیفرم: فرامرز عرب‌تیا

صفحه‌آرایی: رکسانا دولت‌آبادی

نظارت بر اجرا: عباس شکری

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۰۰۶-۷-۶

چاپ اول: زمستان ۹۲ شمارگان: ۲۰۰۰

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

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

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



فهرست مطالب

۴	بیش درآمد
۳۳	مقدمه
۳۷	خلاصه‌ای از بیماری فیبرومیالژیا
۴۱	چگونگی عملکرد یوگا
۴۵	شواهد علمی
۴۷	رویکرد سالم‌دوریکس
۵۱	تمرین شماره ۱: وضعیت وانهادگی حمایت شده
۵۵	تمرین شماره ۲: حرکت‌های ورزشی در وضعیت وانهاده
۵۷	تمرین شماره ۳: ایستادن روی شانه با صندلی
۵۹	تمرین شماره ۴: حرکت شانه در وضعیت وانهادگی
۶۱	تمرین شماره ۵: کشش پشت پا
۶۵	تمرین شماره ۶: آسیاب بادی
۶۷	تمرین شماره ۱: وضعیت وانهادگی حمایت شده
۷۳	موارد منع، توجه ویژه و اصلاحات
۷۷	رویکردی جامع به درمان فیبرومیالژیا

به نام آنکه جان را فکرت آموخت



سرآغاز

هیچ 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 ورزشی کهن است که قدمت آن به حدود هفت هزار سال قبل، یعنی به دوران باستان، بازمی‌گردد. قبل از ورود آریایی‌ها به هندوستان و پیدایش تمدن و زبان هندوایرانی، دراویدی‌ها، قوم بومی دره سند، با تمرین‌های بدنی یوگا آشنا بوده‌اند. با توجه به کشفیات باستان‌شناسی در منطقهٔ شبه‌موهنجودارو و هاراپای پاکستان، ثابت شده است که آنان با الهام و تقلید از رفتار حیوانات و پرندگان، توانسته بودند تمرین‌هایی کششی برای قسمت‌های مختلف بدن ابداع کنند. پس از ورود آریاییان، دانش نوین با تفکر دراویدی‌ها به هم آمیخت

و ابعاد دیگری از دانش یوگا متجلی شد. این روش در حدود ۴۵۰۰ سال قبل از میلاد توسط کاپیلا مَدُون شد و در دوران سوتراها، یعنی سیصد سال قبل از میلاد، پتنجلی زوائد آن را زدود و نهایتاً در کتابی به نام *یوگاسوترا* نظام‌مند شده و سازمان یافت. پتنجلی یوگای هشت‌گانه (آشتانگایوگا) را بنیان گذاشت؛ یوگای مدرن براساس روش وی پایه‌ریزی شده است.

اولین اثر مکتوب در تاریخ یوگا کتاب *یوگاسوترا* است که حاوی حدود ۱۹۵ جمله قصار است و در چهار فصل به رشته تحریر درآمده. لازم به ذکر است که سابقه آشنایی ایرانیان با یوگا به دیرباز و دوران باستان بازمی‌گردد، ولی به دلیل از بین رفتن مستندات، آثار مکتوب دقیقی در دست نیست.

اولین اثر مکتوب ترجمه کتاب *یوگاسوترا*ی پتنجلی از زبان سانسکریت به زبان عربی است. این کتاب در سال ۱۰۰۵ میلادی توسط حکیم ابوریحان بیرونی با عنوان *پاتنجلی الهندی فی الخلاص من الایاتیک ترجمه شده است*. خوشبختانه کتاب رساله *پاتنجلی* بیرونی توسط



ابوریحان بیرونی

آقای برزو قادری به فارسی ترجمه و این اثر شگرف اکنون در اختیار علاقه‌مندان قرار دارد.

یوگای مدرن از حدود سال 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 تأثیر یوگا در افزایش سلامت، به سرعت رواج یافت و مورد استقبال همگان قرار گرفت.

در ایران نیز یوگای مدرن توسط آقای منوچهر ذوالخیر با چاپ کتاب فلسفه جوگی در سال ۱۳۱۶ (۱۹۳۸ میلادی) معرفی شد و اولین آموزشگاه رسمی یوگا به سال ۱۳۴۵ توسط آقای مجید موقر افتتاح گردید. سپس خانم ژاله نمازی در سال ۱۳۵۴ دومین مؤسسه را تأسیس کردند. در سال ۱۳۵۶ آقای مسعود مهدوی پور به تدریس یوگا در دانشگاه ملی (شهید بهشتی) پرداختند. ایشان مؤسس کنونی یوگا در ایران هستند که از سال ۱۳۵۸ تاکنون فعالانه به آموزش یوگا پرداخته است.

در ۲۱ تیر ۱۳۷۴ انجمن ورزشی یوگا زیر نظر فدراسیون ورزش‌های همگانی، رسماً فعالیت خود را آغاز کرد. اولین سمینار در تهران، در سال ۱۳۷۴، با حضور پیش‌کسوتان یوگا برگزار شد و در همان سال اولین دوره مربیگری یوگا نیز برگزار گردید.

تا کنون در اکثر استان‌ها دوره‌های مربیگری درجه سه یوگا بر اساس آیین‌نامه مصوب وزارت ورزش و جوانان برگزار گردیده است و مربیگری درجه دو و یک نیز در دستور کار قرار دارد. این دوره‌ها معادل دوره‌های مربیگری فدراسیون جهانی ورزش یوگا با عنوان مربیگری دویست ساعته، پانصد ساعته و هفتصد ساعته می‌باشد. در حال حاضر در ۳۱ استان کشور دفاتر نمایندگی انجمن یوگا مشغول فعالیت بوده و در صدها آموزشگاه، متخصصان این ورزش در حال خدمت به هموطنان می‌باشند.

امروزه یوگا دارای تشکیلاتی با عنوان فدراسیون جهانی یوگا^۱ است که از سال ۱۹۸۷ به‌طور رسمی فعالیت خود را آغاز کرده است. این فدراسیون دارای چهار اتحادیه قاره‌ای (اتحادیه‌های آسیایی، اروپایی، آمریکایی و آفریقایی) و اتحادیه بین‌المللی مربیان یوگا^۲ نیز می‌باشد. اهم فعالیت فدراسیون عبارتند از تربیت مربی، تربیت داور و توسعه این ورزش با برگزاری مسابقات جهانی یوگا. این مسابقات، هر سال در یکی از کشورهای منتخب در رده‌های سنی پنج تا هفتاد سال برگزار می‌شود.

لازم به ذکر است که انجمن یوگا رئیس مرکز جنوب و غرب آسیا و همچنین عضو هیئت‌رئیس اتحادیه آسیایی یوگا نیز می‌باشد. این انجمن تاکنون شش کنگره سراسری، یک کنگره بین‌المللی و دو دوره مسابقات سراسری برگزار کرده است.

1 International Yoga Federation

2 Yogaaliense