

یوگا و اماس

سفری به سوی سلامتی و شفا

نویسندگان: لورن ام. فیشمن، اریک ال. اسمال

برگردان: رویا الیاسی، مونا حاج نصرالله، افسانه تقوی

سرشناسه	: فیمن، لورن
عنوان و نام پدیدآور	: یوگا و ام اس نویسندگان لورن ام فیمن، اریک ال اسمال ؛ برگردان رویا الیاسی، مونا حاج نصرالله، افسانه تقوی.
مشخصات نشر	: تهران: چیمن، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۴۵۴ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۱۲-۲۹-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: c2۰۰۷, Yoga and multiple sclerosis : a journey to health and healing
یادداشت	: کتاب حاضر در سال ۱۳۹۰ با عنوان "یوگا و بیماری MS" توسط اریک به چاپ رسیده است.
عنوان دیگر	: یوگا و بیماری MS
موضوع	: ام. اس. (بیماری) — بیماران — توانبخشی
موضوع	: یوگا — خواص درمانی
شناسه افزوده	: اسمال، اریک ال
شناسه افزوده	: Small, Eric L.
شناسه افزوده	: الیاسی، رویا، ۱۳۶۲ - مترجم
شناسه افزوده	: حاج نصرالله، مونا، ۱۳۶۱ - مترجم
شناسه افزوده	: تقوی، افسانه، ۱۳۵۲ - مترجم
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۳ ی۹/ف۹ RC۲۷۷
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۳۴۰۶۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۳۹۱۴۰۳



یوگا و ام اس

نویسندگان: لورن ام. فیمن، اریک ال. اسمال

گروه مترجمان مرکز یوگا راز: رویا الیاسی، مونا حاج نصرالله، افسانه تقوی

www.yogaraz.com

تلفن: ۰۲۶-۳۳۴۰۷۸۸۶، ۰۲۶-۳۳۴۰۷۸۸۰

نظارت بر چاپ و اجرا: عباس شکری

ویراستار: سایه ابوالحسنی

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۱۲-۲۹-۲

چاپ اول پاییز ۹۴

تیراژ ۲۰۰۰ نسخه

قیمت ۳۵۰۰۰ تومان

تمامی حقوق برای نشر چیمن محفوظ است

chiman1392@yahoo.com

تلفن: ۰۲۶-۳۳۴۰۷۸۸۱، ۰۲۶-۳۳۴۰۷۸۸۴

یادداشت ناشر:

بسی شایسته است از معونت، مساعدت، هم‌اندیشی و همدلی سرکار خانم پانته‌آ معجمی اصل، مدیر و مؤسس مرکز یوگای راز کرج و مؤسسه رازپیدایش نو که در ترجمه و نشر این کتاب خالصانه و صادقانه همیاری نمودند، کمال تشکر و تقدیر را داشته باشیم.

www.ketab.ir

توازن و تعادل و یکپارچگی قانون بلا شرط حیات است؛
هم آواکردن جسم و ذهن و احساس با این قانون دنیای حقیقی
برگشتنی با شکوه بر سرزمین واقعی و جوهره ناب بودن را هدیه می‌دهد.
در این مسیر به رهبری از راهنمای گرم عشق و صدق و علائم معلوم تعهد و نظم، راه را
تسلیم شو و طی کن...
که عشق هرکاری را برای تو انجام می‌دهد.
تو که مشتاق حرکتی، ستاره راهنمای آسمان دل را مومن شو، که در تو زنده و بیدار است.

و هو الحی القيوم
پانته آ معجمی اصل

www.ketab.ir

فهرست

۱۵	مقدمه
۲۱	بخش ۱: یوگا برای افراد مبتلا به ام اس
	فصل ۱
۲۷	سری تمرینات ایما کننده
۲۷	نگهدارنده ها
۲۸	شاواسانا (وضعیت بسه)
۳۱	دانداسانا (وضعیت نشست - حیچ)
۳۴	سوپتا بادا کون آسانا (وضعیت پروانه خوابیده)
۳۶	ویپاریتا کارانی (وضعیت معکوس حمایت شده)
	فصل ۲
۴۱	سری تمرینات همراه با ویلچر (صندلی - سر)
۴۲	اوردوا هاستاسانا (وضعیت کشش دست بالای سر)
۴۵	ویرابادراسانا ۲ (وضعیت جنگجو تنوع ۲)
۴۶	پاری ورتا ویرابادراسانا (وضعیت پیچ جنگجو)
۴۷	آدوموکا شوان آسانا (وضعیت سگ سرپایین)
۴۹	پارشوا آدوموکا شوان آسانا (وضعیت سگ سرپایین - جانبی)
۵۰	آدوموکا شوان آسانا با دیوار (وضعیت سگ سر پایین با دیوار)
۵۲	سوریاناماسکار با ویلچر (سلام برخوردارشید)
۶۱	ویرابادراسانا ۱ با ویلچر (وضعیت جنگجو تنوع ۱)
۶۶	اوتیتاتریکون آسانا ۱ با ویلچر (وضعیت مثلث ساده تنوع ۱)
۶۸	اوتیتاتریکون آسانا ۲ با ویلچر (وضعیت مثلث ساده تنوع ۲)
۷۰	ویپاریتا دانداسانا (وضعیت خم به عقب ساده با ویلچر)
۷۴	میریچی آسانا ۳ با ویلچر (وضعیت پیچ ساده)

- ۷۷ پاشاسانا با ویلچر (وضعیت پیچ نشسته با ویلچر و متکا)
- ۸۰ باداکون آسانا با ویلچر (وضعیت پروانه یا کوبلر)
- ۸۳ آماده سازی جانوشیرشاسانا با ویلچر (آماده سازی برای وضعیت سربه زانو)
- ۸۴ جانوشیرشاسانا با ویلچر (وضعیت سربه زانو)
- ۸۶ اوپاویشتاکون آسانا با ویلچر (وضعیت زاویه باز در حالت نشسته)
- ۸۸ اوتان آسانا با ویلچر (وضعیت خم به جلو)
- ۹۰ آردا ناواسانا با ویلچر (وضعیت نیم-قایق)
- ۹۲ شاواسانا (وضعیت وانهادگی)
- فصل ۳
- ۹۳ سری تمینات کمک، صندلی
- ۹۴ آوردوا هاستادانا با صندلی (وضعیت کشش دست بالای سر)
- ۹۷ اوتان آسانا با صندلی (وضعیت خم به جلو)
- ۹۹ آدوموکا شوان آسانا با صندلی (وضعیت سگ سرپایین)
- ۱۰۱ پارشوا آدو ویراسانا شوان آسانا با صندلی (وضعیت قهرمان با خم به جلوی جانبی)
- ۱۰۲ آدوموکا شوان آسانا با صندلی و دیوار (وضعیت سگ سرپایین با صندلی و دیوار)
- ۱۰۵ سوریاناماسکار با صندلی (سلام بر خورشید)
- ۱۱۲ ویرابادراسانا ۲ (وضعیت جنگجوتنوع ۲)
- ۱۱۴ ویرابادراسانا ۱ با صندلی (وضعیت جنگجوتنوع ۱)
- ۱۱۷ اوتیتاتریکون آسانا با صندلی (وضعیت مثلث ساده)
- ۱۲۲ وپاریتا دانداسانا (وضعیت خم به عقب با صندلی تنوع ۱)
- ۱۲۵ آوردوا دانور آسانای نشسته-تنوع ۲ (وضعیت چرخ در حالت نشسته)
- ۱۲۸ جاتاراپاریوارتاناسانا در حالت نشسته (وضعیت پیچ جانبی شکم با صندلی)
- فصل ۴
- ۱۳۱ وضعیت های نشسته
- ۱۳۲ مریچی آسانا تنوع ۳ (وضعیت پیچ ساده)
- ۱۳۵ تنوع پاشاسانا (وضعیت پیچ نشسته با صندلی و متکا)

- ۱۳۷ تنوع مالاسانا (وضعیت پیچ نشسته باصندلی بدون متکا)
- ۱۳۹ باداکون آسانا با صندلی (وضعیت پروانه یا کوبلر)
- ۱۴۳ آماده سازی جانوشیرشاسانا با صندلی (وضعیت آماده سازی سربه زانو)
- ۱۴۵ جانوشیرشاسانا با صندلی (وضعیت سربه زانو)
- ۱۴۸ اوپا ویشتاگون آسانا با صندلی (وضعیت زاویه باز در حالت نشسته تنوع ۱)
- ۱۵۲ اوتان آسانا با صندلی (وضعیت خم به جلو)
- ۱۵۵ آردا ناواسانا با صندلی (وضعیت نیم- قایق)
- ۱۵۷ شواسانا صندلی (وضعیت وانهادگی)

فصل ۵

- ۱۵۹ وضعیت های نشسته / خائیده
- ۱۶۰ سوپتا پادانگوش، آسانا (وضعیت پا به انگشت خوابیده)
- ۱۶۴ دانداسانا (وضعیت نسبت مستقیم)
- ۱۶۶ پاسچی موتان آسانا (وضعیت خم به جلوی نشسته)
- ۱۶۷ باداکون آسانا (وضعیت پروانه یا کوبلر)
- ۱۷۰ آدوموکا باداکون آسانا (وضعیت پروانه یا کوبلر)
- ۱۷۳ جانوشیرشاسانا (وضعیت سربه زانو)
- ۱۷۶ ساروانگاسانای حمایت شده (وضعیت ایستادن در سینه)
- ۱۸۷ مریچی آسانا (وضعیت پیچ ساده)

فصل ۶

- ۱۹۱ تمرینات تنفسی و وانهادگی
- ۱۹۵ وضعیت خوابیده به پشت
- ۱۹۸ تنفس شکمی (Smooth Breath)
- ۱۹۸ تنفس اوجایی
- ۱۹۹ ویلوما ۱
- ۲۰۰ ویلوما ۲
- ۲۰۰ ویلوما ۳

۲۰۲	شاواسانا بر روی زمین
۲۰۵	بخش ۲: یوگای عملی و هدایت‌شده برای افرادی که اختلال در عملکرد دارند
۲۰۷	مقدمه
۲۰۹	کاربرد یوگا چیست؟
۲۱۱	پیشرفت و پیشگیری
۲۱۱	کاربردهای متفاوت یوگا در ام‌اس عودکننده و پیش‌رونده
۲۱۳	انگیزه، بازخورد و معجزات
۲۱۴	درمان غیر قابل مشاهده
۲۱۶	تالاسانا (وضعیت کوه)
۲۱۷	دانداسانا (وضعیت شست صحیح)
۲۱۸	شاواسانا (وضعیت بسد)
۲۱۹	وضعیت‌های خاص
	فصل ۷
۲۲۳	کاهش خستگی
۲۲۴	ویپاریتا کارانی
۲۳۰	اوشتر آسانا (وضعیت شتر)
۲۳۲	سطح مقدماتی اوشتر آسانا
۲۳۵	سطح متوسط - مرحله (۱) اوشتر آسانا
۲۳۸	سطح متوسط - مرحله (۲) اوشتر آسانا
۲۴۰	بوجانگ آسانا (وضعیت مارکبرا)
۲۴۱	سطح مقدماتی بوجانگ آسانا
۲۴۲	سطح متوسط بوجانگ آسانا
۲۴۳	اوردوا دانور آسانا (وضعیت چرخ)
۲۴۵	سطح مقدماتی اوردوا دانور آسانا
۲۴۸	سطح متوسط اوردوا دانور آسانا
۲۵۰	پادما سانا (وضعیت لوتوس)

۲۵۳	سطح مقدماتی و متوسط پادماسانا
	فصل ۸
۲۵۹	افزایش دامنه حرکتی
۲۶۰	راهکارهایی جهت بهبود دامنه حرکتی
۲۶۲	تریکون آسانا (وضعیت مثلث)
۲۶۴	سطح مقدماتی تریکون آسانا
۲۶۶	سطح متوسط-مرحله (۱) تریکون آسانا
۲۶۸	سطح متوسط-مرحله (۲) تریکون آسانا
۲۷۲	ویراسانا
۲۷۵	سطح مقدماتی ویراسانا
۲۷۷	سطح متوسط ویراسانا
۲۸۰	سوپتا ویراسانا (وضعیت قهرمان خوابیده)
۲۸۱	سطح مقدماتی سوپتا ویراسانا (۱)
۲۸۳	سطح مقدماتی سوپتا ویراسانا (۲)
۲۸۳	سطح متوسط سوپتا ویراسانا
۲۸۴	پاریگاسانا (وضعیت دروازه)
۲۸۶	سطح مقدماتی پاریگاسانا
۲۸۹	سطح متوسط پاریگاسانا
۲۹۱	تیریانگ موکایکاپادا پاسچی موتان آسانا
۲۹۲	سطح مقدماتی تیریانگ موکایکاپادا پاسچی موتان آسانا
۲۹۴	سطح متوسط تیریانگ موکایکاپادا پاسچی موتان آسانا
	فصل ۹
۲۹۷	اسپاسم
۲۹۸	واکنش کشش
۳۰۰	سیر حرکت: از کاهش اسپاسم تا بهبود دامنه حرکتی
۳۰۱	واکنش آگونیزست-آنتاگونیزست

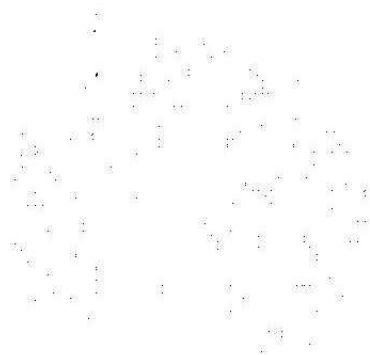
- ۳۰۳ جانوشیرشاسانا (وضعیت سر به زانو)
- ۳۰۹ سطح مقدماتی جانوشیرشاسانا
- ۳۱۱ جانوشیرشاسانا
- ۳۱۳ پاسچی موتان آسانا (کشش غرب بدن)
- ۳۱۵ سطح مقدماتی پاسچی موتان آسانا
- ۳۱۸ پارواتاسانا (وضعیت کوهستان)
- ۳۲۰ سطح مقدماتی پارواتاسانا
- ۳۲۱ سطح متوسط پارواتاسانا
- ۳۲۲ مریچی آسانا (۳)
- ۳۲۴ سطح مقدماتی مریچی آسانا
- ۳۲۶ سطح متوسط مریچی آسانا
- ۳۲۷ اوپاویشتاکون آسانا (وضعیت نشستن با زاویه باز)
- ۳۲۸ سطح مقدماتی اوپاویشتاکون آسانا
- ۳۳۱ سطح متوسط اوپاویشتاکون آسانا
- ۳۳۲ باداکون آسانا (وضعیت پروانه یا سوبلر)
- ۳۳۴ پارشوا اوتان آسانا (وضعیت خم به جلو جانبی)
- ۳۳۷ سطح مقدماتی پارشوا اوتان آسانا
- ۳۳۸ سطح متوسط پارشوا اوتان آسانا
- فصل ۱۰
- ۳۴۱ قدرت
- ۳۴۳ تقویت
- ۳۴۴ ناواسانا (وضعیت قایق)
- ۳۴۶ سطح مقدماتی ناواسانا
- ۳۴۷ سطح متوسط ناواسانا
- اوتیتا پارشواکون آسانا - پاری ورتا پارشواکون آسانا (وضعیت مثلث نود درجه -
- ۳۴۸ وضعیت مثلث پیچ)

۳۵۱	سطح مقدماتی اوتیتا پارشواکون آسانا
۳۵۳	سطح متوسط اوتیتا پارشواکون آسانا
۳۵۵	پاری ورتا پارشواکون آسانا
۳۵۷	سطح مقدماتی پاری ورتا پارشواکون آسانا
۳۶۰	سطح متوسط پاری ورتا پارشواکون آسانا
۳۶۳	حرکت جایگزین برای پاری ورتا پارشواکون آسانا
۳۶۵	ویرابادراسانا ۳ و ۱ (وضعیت جنگجو - تنوع ۳ و ۱)
۳۶۷	ویرابادراسانا ۳
۳۶۸	سطح مقدماتی ویرابادراسانا (۱)
۳۷۰	سطح متوسط ویرابادراسانا (۱)
۳۷۱	سطح مقدماتی ویرابادراسانا (۳)
۳۷۲	سطح متوسط ویرابادراسانا (۳)
	فصل ۱۱
۳۷۵	هماهنگی و تعادل
۳۷۶	هماهنگی
۳۷۷	بوجاپیداسانا (وضعیت پرس شانه)
۳۷۹	سطح مقدماتی بوجاپیداسانا
۳۸۲	سطح متوسط بوجاپیداسانا
۳۸۴	ساروانگاسانا/ هالاسانا (وضعیت ایستادن روی شانه/ وضعیت خوابیده)
۳۸۶	هالاسانا
۳۸۶	سطح مقدماتی ساروانگاسانا
۳۸۸	سطح متوسط ساروانگاسانا
۳۹۰	سطح مقدماتی هالاسانا
۳۹۲	سطح متوسط هالاسانا
۳۹۳	شوان آسانا (تنوعات وضعیت سگ)
۳۹۳	اوردواموگاشوان آسانا (وضعیت سگ سربالا)

۳۹۶	سطح مقدماتی اوردواموکا شوان آسانا
۳۹۷	وضعیت سگ سرپایین معکوس
۳۹۹	سطح متوسط اوردواموکا و آدوموکا شوان آسانا
۴۰۰	سطح متوسط اوردواموکا و آدوموکا شوان آسانا (ایستاده با دیوار)
۴۰۳	جاتارا پاریوار تاناسانا (وضعیت پیچ شکم)
۴۰۵	سطح مقدماتی جاتارا پاریوار تاناسانا
۴۰۷	سطح متوسط جاتارا پاریوار تاناسانا
۴۰۹	شیرشاسانا (وضعیت ایستادن روی سر)
۴۱۱	سطح مقدماتی شیرشاسانا
۴۱۶	سطح متوسط شیرشاسانا
	فصل ۱۲
۴۲۱	اعتماد به نفس و آرامش
	فصل ۱۳
۴۲۷	تعادل پیشرفته
۴۲۹	وریکشاسانا (وضعیت درخت)
۴۳۰	سطح مقدماتی وریکشاسانا
۴۳۲	سطح متوسط وریکشاسانا
۴۳۴	آرداچاندراسانا (وضعیت نیم ماه)
۴۳۸	سطح مقدماتی آرداچاندراسانا
۴۳۹	سطح متوسط آرداچاندراسانا (۱)
۴۳۹	سطح متوسط آرداچاندراسانا (۲)
۴۴۱	تاداسانا با چشمهای بسته (وضعیت کوه با چشمهای بسته)
۴۴۳	سطح مقدماتی تاداسانا با چشمهای بسته
۴۴۵	سطح متوسط تاداسانا با چشمهای بسته
۴۴۸	پاشاسانا (وضعیت سبد)
۴۵۰	سطح مقدماتی پاشاسانا

۴۵۳	سطح متوسط پاشاسانا
۴۵۴	واسیستاسانا
۴۵۷	سطح مقدماتی واسیستاسانا
۴۵۸	سطح متوسط واسیستاسانا
	فصل ۱۴
۴۵۹	تنفس
۴۶۱	کلام آخر

www.ketab.ir



مقدمه

شاید به ظاهر متناقض باشد که از طرفی یوگا با سابقه چند هزار ساله و برخاسته از هند- کشوری که تقریباً در آن بیماری اسکروز (تصلب) ، تعدد (MS) وجود ندارد- یک ورزش قدیمی است و از طرفی دیگر کاملاً برای این بیماری جدید مفید و مناسب می باشد. خوشبختانه یوگا فقط بخش خاصی را در نظر ندارد. مثلاً نمی توانیم تنها برای تقویت ران ها خوب است بلکه برای کل بدن فرد، تمرین مخصوص به خودش را داراست.

اما با این حال تفاوت مشخصی بین یوگا و دارو وجود دارد به بر ملامت عمومی، دارو زمانی وارد میدان می شود که مشکلی برای بیمار پیش آید و یا این که بیماری در مرحله نمود کند. یوگا همواره آهسته و پیوسته در هر مرحله ای از بیماری سعی در بالا بردن سلامت عمومی بیمار دارد. از جهتی دیگر، یوگا فرد بیمار را ورای بیماری اش می برد و به سوی هدفی مهم تر یعنی خرد را پیش می دهد. یوگا علم نیست بلکه مجموعه ای از فیزیک، شیمی و زیست شناسی است که دارو فرزند آن ها است و به طور تجربی اطلاعات جمع می کند و از روش های منطقی برای اثبات استفاده می کند. ابزار تجربی و استنتاجی با هم ترکیب می شوند تا بیماری و میزان پیشرفت فرد بیمار را تشخیص دهند. اگر بخواهیم یوگا را برای این بیماری از لحاظ عقلانی و علمی ارزیابی کنیم به این نتیجه می رسیم: یوگا برای یک بیمار مبتلا به ام اس نتیجه خوبی نخواهد داشت؛ زیرا بیشتر مردم فکر می کنند یوگا یعنی ایستادن

روی سر. درحالی که حرکات بسیاری در یوگا هست که امنیت فرد بیمار هنگام راه رفتن و غیره تأمین می‌شود و توان بالقوه او را بالا می‌برد و می‌توان آن را با مقیاس Kurtzke^۱ ارزیابی کرد. یوگا این قابلیت را دارد که هم‌گام با فرهنگ جهانی که خود نیز بخشی از آن است تغییر کند. در گذشته یوگا نسل اندر نسل از استاد یا گورو به شاگرد منتقل می‌شده است ولی جوامع پویای امروزی جهت تشخیص تمرین‌کنندگان واقعی و جدی از دیگران به تأییدیه‌ای نیاز دارند. در حال حاضر، شمار زیادی کتاب، فیلم و شبکه‌های اینترنتی درباره یوگا وجود دارد اما این جزئی از عقاید مکتبی یوگا است که باید حتماً توسط استاد به شاگرد منتقل شود.

یکی از بهترین هدایا را آقای بی.کی.اس آیینگر در زمینه یوگا به ما ارزانی داشته است. او با تلاش بسیار زیاد سبب گردید که روشی نوین، اصلاح شده و دقیق از یوگای کنونی در دسترس افرادی که امکان استفاده از روش‌های قدیمی برایشان میسر نبود، قرار گیرد. بسیاری از جملات، تکنیک‌ها و تقریباً تمام وضعیت‌ها موجود در این کتاب برگرفته از کتاب‌ها و تعالیم آیینگر است.

در این زمینه، کتاب حاضر کمک می‌کند تا یوگا به عنوان یک یار و همدم، درمانگر، پرستار، پدر و مادر، دانش آموز و معلم افراد باشد. این کتاب به دو بخش تقسیم می‌شود: بخش اول مقدمه‌ای است برای آشنایی مختصر با یوگا برای افراد مبتلا به ام‌اس و یک روش درمانی برای تمرین آن است. بخش دوم هدفی، کاربردی و عملکردی دارد. وضعیت‌های مختلف یوگا با یکدیگر ترکیب شده‌اند تا یک هدف مشترک را به وجود آورند: مثل رفع خستگی، کاهش تشنج و گرفتگی عضلات و افزایش دامنه حرکتی. مخاطب این کتاب عمدتاً افراد مبتلا به ام‌اس را یادگر بیماری‌های سیستم عصبی است که می‌توانند یوگا را به صورت انفرادی و یا به شکل گروهی در اجتماع‌های یوگا انجام دهند. این کتاب با تحلیل دقیقی از چگونگی کارکرد یوگا شروع می‌شود: یعنی ابزار بینش خود را کی اولیه‌ای را شرح می‌دهد که به افراد مبتلا به ام‌اس و بیماری‌های مشابه کمک می‌کند. سپس وضعیت‌هایی را که به شرایط مختلف بیمار کمک می‌کند، جدا نموده و معلمان، یوگا آموزان و بیماران را آشنایی می‌کند تا از حالات فیزیولوژیکی مطابق با نیازهای بیمار استفاده نمایند. از افراد درخواست می‌کنیم که بخش اول را به دقت مطالعه کنند.

یوگا هزاران سال پیش به عنوان علم رها شدن از ذهن به وجود آمد. پاتانجالی- فردی که اولین دست نوشته‌های یوگا به او نسبت داده شده- اولین متخصص دستور زبان و پزشک نیز بود. کتاب

۱. Kurtzke Scale یا DSS را آقای دکتر John Kurtzke در سال ۱۹۵۰ اختراع نمود تا میزان ناتوانی افراد در بیماری ام‌اس مشخص گردد و بنابراین معلوم شود که افراد مختلف با ناتوانی‌های متفاوت به چه میزان معالجه و مراقبت نیاز دارند [مترجم]

یوگاسوترای او با "یوگا چیتا وریتی نیرودا" شروع می‌شود. که بدین معنی است: "یوگا متوقف کردن الگوهای خود آگاه می‌باشد." مهم‌ترین هدف یوگا، آگاهی کامل تغییر ناپذیری است که در جای جای یوگا مشاهده می‌شود. یوگا بهترین هدایت کننده برای تصمیم گیری‌های فردی و رسیدن به هدف نهایی زندگی است. یوگا می‌گوید که بررسی یک وضعیت به دور از تعصب و احساسات موفق‌ترین نوع بررسی و تجربه است. با این حال، اصل ارزیابی غیر وابسته به خودی خود در زمینه‌های تجربی یا عقلانی پیشنهاد نمی‌شود بلکه بیشتر شهودی است. علم یوگا هرگز تلاش نکرده است که ارزش عدم وابستگی را ثابت کند. کسانی که به یوگا ارج می‌نهند به سادگی این موضوع را باور دارند.

یوگا به هیچ فرقه و مذهب خاصی تعلق ندارد و با هیچ عقیده و ایمانی مخالفت نمی‌کند و توانسته افراد علاقه مند بی‌شماری از سراسر جهان با عقاید متفاوت را گرد هم جمع کند. در کل، عقاید یوگا خداپرستانه است. وجود باری تعالی احترام می‌گذارد. یوگا در طول هزاران سال به شکل خصوصی از استاد به شاگرد منتقل شده و هیچ‌گونه پشتوانه سازمانی ندارد. شاید فقط ادای احترامی باشد به پاتانجالی به پاس معرفی مبدعین اصول اولیه یوگا. در فلسفه کلاسیک هند، یوگا به هشت بخش تقسیم می‌شود. [آشنانگایوگا]

اولین بخش یوگا، یاما یا احکام اخلاقی چیزی است که به ارتباطات ما با دیگران مربوط می‌شود:

- آهیمنسا یا عدم خشونت
 - ساتیا یا حقیقت که بعضی آن را مهم‌ترین اصل اخلاقی بر می‌شمرند.
 - استیا یا صداقت
 - براهماچاریا یا پرهیزگاری
 - آپاری گراها یا نداشتن حرص و طمع
- بخش دوم احکام نیاماست که البته جهانی نیست اما شامل دستورات اخلاقی ردی است:
- ساوچا = پاکی
 - سانتوشا = رضایت
 - تاپاس = ساده زیستی
 - سوادهیایا = باطن بینی یا درون گرایی
 - ایشوارا پرانیدانا = وقف خدا بودن

سومین شاخه یوگا، آسانا یا وضعیت‌های فیزیکی است و همان چیزی است که ما در غرب به عنوان یوگا می‌شناسیم. این بخش از یوگا پیوستگی، سلامتی به همراه دارد و سبک است. جوانان، افراد مسن

و حتی خیلی پیر، بیماران و افراد ناتوان نیز با انجام مداوم و مستمر تمرینات یوگا به تعادل می‌رسند. تمرین مستمر به تنهایی خود رمز موفقیت است.

بسیاری از آساناها، صدها نسل است که انجام می‌شود و در طول زمان نیز تغییراتی در آن به وجود آمده و هنوز هم همچنان در حال تحول و تکامل است. تعداد زیادی از وضعیت‌ها نام‌های بیولوژیکی دارند که بر مبنای وضعیت گشتالت^۱ نامگذاری شده‌اند، مثل "درخت"، "عقرب" یا "بیلوفر". بعضی نیز بر اساس "حالت‌شان" بر اساس نام قهرمانان و الهه‌های اساطیری هند نامگذاری شده‌اند، مثل هانوماناسانا یا ویرابادراسانا. البته یک سری دیگر هم هستند که بر اساس کاربرد آناتومی و پیکره‌بندی بدنی نام گرفته‌اند. مثلاً وضعیت ایستادن بر روی سر (شیرشاسانا) یا ایستادن روی دست.

آسانا، یک پیش نیاز و شرط اولیه برای چهارمین شاخه یوگا یعنی پرانایاما محسوب می‌شود. پرانایاما به تکنیک تنفسی^۲ علاقی است که شامل رساندن هوا از سوراخ‌های بینی به سمت ریه‌ها است و مراحل دم، بازدم و زمان^۳ و تعداد آن (حبس دم و حبس بازدم) را در بر می‌گیرد. پرانایاما علاوه بر فواید و سودمندی که برای دستگاه تنفس و شرایط روان پزشکی دارد، فرد را به سطح بالاتری از سلامتی ارتقا داده و به وضعیت آزادی^۴ ریه‌ها^۵ بر می‌گردد. هنگامی که پرانا (تنفس) و ماناس (ذهن) با هم آمیخته می‌شوند، شعف و مسرت، غلبه و صافی به وجود می‌آید.

پراتی آهارا یا کنترل حواس شاخه پنجم است که در آن طالب یوگا در خودآزمایی یا باطن‌گرایی مستغرق می‌شود. بدین وسیله است که یوگی با حسادت، خریب، طمع، شهوت و تنفر که ریشه همگی در درون انسان است مواجه می‌گردد.

پس از این که بدن با آساناها به آمادگی رسید، ذهن توسط پرانایاما^۶ نویت و نیرومند شد و حواس اغواگر از طریق پراتی آهارا کنترل گردید، دهارانا به منصه ظهور می‌رسد. در یک کلام، دهارانا در تمرکز خلاصه می‌شود. این بخش یک سویه برای دو مرحله نهایی بعدی ضروری است.

دهارانا یا "وقف کامل خود به انجام خوبی در جهان" بدان معنی است که شخص^۷ در آن و انرژی بسیار زیادی را به مشاهده جوهره معنوی در هر جنبه از واقعیت اختصاص دهد. درحالی که دهارانا ممکن است احتمال ایجاد واکنشی خودخواهانه را به وجود آورد، ولی از سویی دیگر فروتنی و استغراق کامل در مشاهده بهترین جوهره پدیده‌ها پادزهر آن محسوب می‌گردد.

سامادهی مقصد نهایی سفر یک یوگی است. افرادی که رفتاری همانند مادر ترزا دارند و به سامادهی

۱. تشکیل و ترکیب چند عامل یا پدیده فیزیکی و حیاتی و روانشناسی برای انجام کاری واحد به طوری که اجزاء آن خواص مختصه خود را از طرح و یا شکلی که از این ترکیب به دست می‌آید حفظ کنند. [مترجم]

رسیده‌اند، موهبت و منفعت بسیار بزرگی برای دنیا محسوب می‌گردند.

هدف یوگا دستیابی به رهایی و آگاهی حقیقی است. هنگامی که فرد بدین حالت رسید، همه چیز را به همان شکل حقیقی‌ای که هست یعنی بدون هیچ‌گونه دیدگاه خاص و فارغ از تعصبات تجربه می‌کند. این وضعیت از یوگا می‌تواند حالتی همیشگی و دائم داشته باشد که به یوگا جهت و خاستگاهی متفاوت می‌بخشد و با بیشتر علوم شفابخشی متمایز است. هدف یوگا فقط این نیست که افراد غیر عادی، بیمار یا آسیب‌دیده را به حالت طبیعی و نرمال درآورد، بلکه تلاش می‌کند تا اشتیاق درونی و بیرونی برای تکامل را ورای سطوح نرمال یا متوسط بالا ببرد.

با نگاهی گسترده، مراحل پیشرفته‌تر یوگا را می‌توان به عنوان بسط حوزه آگاهی و کنترل هوشیاری به سطوح بالاتر دانست. به سببی‌هایی که معمولاً در سیستم عصبی خودکار باقی می‌مانند، در نظر گرفت. این آگاهی می‌تواند با «انایاما» (العه) مهارت در تنفس کسب شود و می‌تواند به طور ناخود آگاه و خودکار در خواب، موقع کر و یا نیناسی که حواستان نیست، نیز جریان داشته باشد. یوگا این قابلیت را به شما می‌دهد که به شکل ذهنی کنترل تنفس را بالا ببرید و بر آن مسلط شوید. این کار بخشی از تلاش یوگا جهت پیشگیری از آسیب و تروما است.

به عبارت دیگر، یوگا فراهم‌کننده زمینه‌ای است تا توجه ما انسان‌ها را به وجود خودمان بالا ببرد به طوری که بتوانیم در برابر وسوسه‌های حسی و هیجانی که جزء ذاتی بشر است، مقاومت کنیم. برای مثال، توجه داشتن به پرتاب دارت به اشیاء در حالت حرکت در حاشیه میدان دید کار مشکلی است. زمانی می‌توان بر این مسأله و دیگر حقایق دستگاه فیزیولوژیکی عصبی در زندگی تسلط یافت که ما آگاهانه آن‌ها را انجام دهیم و با عزم راسخ بر اهداف یوگا تمرکز نماییم. با کمک یوگا نهایتاً به «اکاگراتا» یا همان آگاهی و تمرکز ذهن جهتدار و هدفمند، بدون اختلال و حواس پرتی دست یابیم.

وقف خود و آزادگی سفر یک یوگی را کامل می‌کند و تلاش آگاهانه ذهنی جهت افزایش آگاهی است تا جایی که هیچ حیرت و شگفتی باقی نماند.

یوگا در میان طرفدارانش از محبوبیت بسیار بالایی برخوردار است. شاید به این دلیل که هدف یوگا این است که هنرجویانش را از هرگونه شرایطی به حالت "نرمال" و یا وضعیت فیزیکی، ذهنی و روحی بالاتری ارتقا دهد. یوگا آرامش، صلح و آگاهی خالص فردی را بالا می‌برد.

ممکن است بسیاری از پزشکان و درمان‌گران فیزیکی، اکثر وضعیت‌های فیزیکی و تکنیک‌هایی را که در این کتاب شرح داده شده، بشناسند. به همین خاطر ممکن است بگویند که: "اوه! ما این حرکات را

می‌شناسیم، چیز جدیدی نیستند." یا این که "ما خودمان هم این حرکات را انجام می‌دهیم و می‌دانیم که مفید هستند. بگذارید ببینیم که کدامشان حرکات اضافی، ترکیبی کاربردی یا اصلاح شده هستند و به درد بیماران می‌خورد."

www.ketab.ir