

یوگا و اماس

اسکلروز متعدد

مجموعه مدیریت بیماری‌ها با یوگا (۱)

برگرفته از کتاب: Yoga as medicine

نویسنده: تیموتی مک‌کال، زیر نظر اریک اسمال

برگردان: افسانه اسکندری، زیر نظر منوچهر شریفی

سرشناسه	مکال، تیموتی بی.	McCall, Timothy B
عنوان و نام پدیدآور	یوگا و اماس : اسکروز متدداوینده تیموتی مک کال : زیر نظر اریک اسمال :	
برگردان	افسانه اسکندری : زیر نظر منوچهر شریفی.	
مشخصات نشر	تهران: نشر چیم، ۱۳۹۲	
مشخصات ظاهری	۷۱ ص.	
فروست	مجموعه مدیریت بیماریها با یوگا، ۱.	
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۷۳۱۲-۰۹-۲	
وضعیت فهرست نویسی	فبا	
یادداشت	کتاب جانر ترجمه بخش MS از کتاب "Yoga as medicine : the yogic prescription for health & healing : a yoga journal book" است.	
یادداشت	چاپ قبلی: بیرون دانش: آکادمی یوگا، ۱۳۹۰.	
موضوع	یوگا -- خواص درمانی	
موضوع	اماس (بیماری) -- ورزش درمانی	
شناسه افزوده	اسمال، اریک ال. ناگل	
شناسه افزوده	Small, Eric L.	
شناسه افزوده	قائمی اسکندری، زهرا، ۱۳۲۰ -	
شناسه افزوده	شریفی، منوچهر، ۱۳۲۲ -	
زده بندی کنگره	۱۳۹۲ م ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۱۲-۰۹-۲	
زده بندی دیویی	۶۱۳/۷۰۴۶	
شماره کتابشناسی ملی	۲۳۶۴۴۷۹	



انتشارات چیم با همکاری آکادمی یوگا

نویسنده: تیموتی مک کال، زیر نظر اریک اسمال

برگردان: افسانه اسکندری، زیر نظر منوچهر شریفی

ویرایش: فهیمه مصیمی

طرح جلد و یونیفرم: فرامرز عربنیا

صفحه آرایی: دفتر طرح فرنوش (روژبار درویش)

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۱۲-۰۹-۲

چاپ اول: پاییز ۱۳۹۲، تیراژ: ۲۰۰۰، قیمت: ۲۸۰۰ تومان

تمامی حقوق بهره برداری و چاپ محفوظ و برداشت و استفاده از کتاب با ذکر منبع مجاز است.



هیچ آمیزش‌هایی در بدن نیست که سر نتواند آن را تحت کنترل قرار دهد.
فرد تحت فیدن نمی‌تواند کار کند یا حتی از گر بيفتد
و تمام قسمت‌های دیگر بدن نیز به همین صورت می‌تواند تحت کنترل قرار گیرد.
ویویکاناندا

پیش‌درآمد

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 درهٔ سند، با تمرین‌های بدنی یوگا آشنا بوده‌اند.
با توجه به کشفیات باستان‌شناسی در منطقهٔ تپهٔ موهنجودارو 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 مَدَوَن 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 (آشنانگایوگا) را بنیان گذاشت. یوگای مدرن براساس روش وی پایه‌ریزی شده است.



۱



۲



۳



۴



۵



۶

سرجان مارشال در کاوش‌های نهب مومنجدارو موفق به کشف لوح‌های تلی از تمرین‌های اصلی یوگا با قدمت ۷۰۰۰ ساله شد.

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.



بوریجان بیروسی

اولین اثر مکتوب ترجمه کتاب یوگاسوترای پتنجلی از زبان سانسکریت به زبان عربی است. این کتاب در سال ۱۰۰۵ میلادی توسط حکیم ابوریحان بیرونی با عنوان پاتنجل الهندی فی الخلاص من الارتباك ترجمه شده است. 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 جوکی در سال ۱۳۱۶ (۱۹۳۸ میلادی) معرفی شد و اولین آموزشگاه رسمی یوگا به سال ۱۳۴۵ توسط آقای مجید موقر افتتاح گردید. سپس خاتم ژاله نمازی در سال ۱۳۵۴ دومین مؤسسه را تأسیس کردند. در سال ۱۳۵۴ آقای مسعود مهدوی پور به تدریس یوگا در دانشگاه ملی (شهید بهشتی) پرداختند. ایشان مؤسس کانون یوگا در ایران هستند که از سال ۱۳۵۸ تاکنون فعالانه به آموزش یوگا پرداخته است.

در ۲۱ تیر ۱۳۴۳ 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. تاکنون در اکثر استان‌ها دوره‌های مربیگری بر اساس آیین‌نامه مصوب وزارت ورزش و جوانان در سه سطح، درجه یک، دو و سه، اجرا شده است. این دوره‌ها معادل

دوره‌های مربیگری فدراسیون جهانی ورزش یوگا با عنوان مربیگری دویست ساعته، پانصد ساعته و هفتصد ساعته برگزار می‌شود. 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 تسهیلاتی با عنوان فدراسیون جهانی یوگا^۱ است که از سال ۱۹۸۷ به‌طور رسمی فعالیت خود را آغاز کرده است. این فدراسیون دارای چهار اتحادیه^۲ قاره‌ای (اتحادیه‌های آسیایی، اروپایی، آمریکایی و آفریقایی) و اتحادیه بین‌المللی مربیان یوگا^۳ 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 سی 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 کرده‌است.