

# الف – بای یوگا

قالیف : م.پور آزاد

www.ketab.ir

سرشناسه: پورآزاد، محمود

عنوان و نام پدیدآور: الف - بای یوگا/ تالیف م. پورآزاد.

مشخصات نشر: تهران : نشر انسان برتر ، ۱۳۹۳

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۸۸-۷۳-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت : عنوان دیگر: الفبای یوگا

موضوع: یوگا (فلسفه)

رده بندی کنگره: ۱۳۹۳ ۹پ ۹۱ / B ۱۳۲

رده بندی دیویی: ۱۸۱/۴۵

شماره کتابشناسی ملی: ۳۴۷۴۷۴۳

نام کتاب: الفبای یوگا

نویسنده: م. پورآزاد

ناشر: انسان برتر - ناشر همکار: ذهن زیبا

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۴

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

(تهران - خیابان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - کوچه بهشت آیین، پلاک ۲۱ - زنگ اول)

انتشارات انسان برتر تلفن: ۷۷۷۱۹۸۲۸ - ۷۷۷۰۲۹۷۴

مرکز پخش:

کلام شیدا: ۷۷۷۱۰۵۷۵ - ۷۷۷۱۹۸۲۸ - ۷۷۷۰۲۹۷۴

حق چاپ محفوظ و مخصوص مؤلف است

## فهرست

|     |                                     |
|-----|-------------------------------------|
| ۷   | پیشگفتار.....                       |
| ۸   | تاریخچه‌ی یوگا.....                 |
| ۱۰  | سیر تحولات فلسفی.....               |
| ۱۴  | مکاتب فلسفی هند.....                |
| ۲۰  | اعصار یوگایی.....                   |
| ۲۳  | روش‌های یوگا.....                   |
| ۶۰  | سبک‌های هاتایوگا.....               |
| ۶۵  | شرایط شروع هاتایوگا.....            |
| ۶۷  | هاتایوگا.....                       |
| ۶۹  | شات کارما.....                      |
| ۶۹  | آسانا.....                          |
| ۸۳  | پرانایام.....                       |
| ۱۰۹ | بانداه.....                         |
| ۱۱۵ | مودراها.....                        |
| ۱۲۰ | یوگانیدرا.....                      |
| ۱۳۷ | تغذیه و نقش آن در تامین سلامتی..... |
| ۱۵۷ | تغذیه طبیعی.....                    |
| ۱۶۶ | منابع.....                          |

بر هر ثابت و بر هر جنبنده و نیز بر هر آن چه راه می رود و بر هر آن چه می پرد، و بر تمام این آفرینش رنگارنگ تنها یک (ذات) فرمانروایی می کند.

«از ماندالای سوم ریگ ودا»

### پیشگفتار:

انسان به دلیل شأن والای مقام انسان بودن (اِنَّ اللهَ تَعَالٰی خَلَقَ اَدَمَ عَلٰی صُوْرَتِهٖ؛ به این دلیل: مَنْ عَرَفَ نَفْسَهٗ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهٗ) دائماً در حال جستجو است.

جستجو در دو مسیر درون و بیرون. ماحصل جستجوی بیرونی تکاملیست که در زندگی اجتماعی از آن بهره مندیم، و ماحصل کنکاش وادی درون شکل گیری مکاتب باطنی و فلسفی، آفرینش صور گوناگون معنی در اعصار مختلف می باشد. ضمن اینکه این دو بعد یکدیگر را تحت تاثیر داشته اند. این چرایی در احوال هستی و پرسش از چرا هست بودن انسان در اقوام مختلف به صور متفاوتی تعبیر شده است.

یکی از قدیمی ترین این رویکردها یوگا است. آموزه های باطن گرای قوم آریا که در دو سرزمین ایران و هند تحت تاثیر عوامل جغرافیایی و اجتماعی متفاوتی رشد و بالندگی یافتند. آزادی شناخت ضرورت هاست، از جمله ابزارهای شناخت، یوگا است که سبب فراتر رفتن از مرز محدودیت ها می شود.

هر یوگا روش خاص خود را دارد و آنچه در این مکتوب بیشتر به آن پرداخته شده است هاتایوگا است که از طریق بدن به عمیق ترین لایه های ناخودآگاهی نفوذ کرده و در پروسه ی زمان شناخت کاملی از حقیقت آنچه انسان می تواند باشد را بدست می دهد. یوگا در ایده آل ترین حالت خود سبب رشد فیزیکی، ذهنی، احساسی و معنوی می گردد. مطالعه ی سیر ادواری تحولات یوگا در هند درک بهتری از آن در پی دارد.

واژه ی یوگا می تواند اسم خاصی باشد بر مجموعه ای از اصول و فنون مشخص و معین (بسته به پسوندی که به آن روش یوگا متصل شده باشد)، یا اینکه اسم عامی باشد بر هر آنچه سبب نزدیکی ما به خود حقیقی مان شود. یوگا روش عملی پاسداشت وجود است، ابراز عشق به هستی...