

یوگا و یائسگی

مجموعه مدیریت بیماری‌ها با یوگا (۴)

برگرفته از کتاب: Yoga as Medicine

نویسنده: تیموتی مک‌کال، زیر نظر الیس براونینگ میلر

برگردان: افسانه اسکندری، زیر نظر منوچهر شریفی

سرشناسه :	مکال، تیموتی بی.
عنوان و نام پدیدآور :	یوگا و یانگکی نویسنده تیموتی مک کال : زیر نظر اریک اسمال : مترجم افسانه اسکندری.
مشخصات نشر :	تهران: نشر چیم، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری :	۸۲ ص.
شابک :	۹۷۸-۶۰۰-۷۳۱۲-۱۲-۴
وضعیت فهرست نویسی :	فبا
یادداشت :	کتاب حاضر ترجمه بخشی از کتاب "Yoga as medicine : the yogic prescription for health & healing : a yoga journal book" است.
یادداشت :	چاپ قبلی: پیروزان دانش، ۱۳۹۰.
موضوع :	یوگا -- خواص درمانی
موضوع :	یوگا -- درمان جایگزین
شناسه افزوده :	اسمال، اریک ال.
شناسه افزوده :	Small, Eric L.
شناسه افزوده :	فان اسکندری، زهرا، ۱۳۴۰ - مترجم
رده بندی کنگره :	۱۳۹۲ ۷۵۴ ۹۷۳ RM۷۳۲
رده بندی دیویی :	۶۱۲۷۰۴۴
نماد کتابشناسی ملی :	۲۳۶ ۴۵۰



انتشارات چیم

نویسنده: تیموتی مککال، زیر نظر الیس براونینگ میلر

برگردان: افسانه اسکندری، زیر نظر منوچهر شریفی

ویراستار علمی: مهدیه فرهنگی

طرح جلد و یونیفرم: فرامرز عرب نیا

صفحه آرایی: رکسانا دولت آبادی

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۷۳۱۲ - ۱۲ - ۴

چاپ اول: پاییز ۹۲، شمارگان: ۲۰۰۰

قیمت: ۳۴۰۰ تومان

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

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

فهرست مطالب

۵	پیش‌درآمد
۳۹	مقدمه
۴۱	خلاصه‌ای از یانگی
۴۳	چگونگی عملکرد یوگا
۴۷	شواهد علمی
۴۹	رویکرد ایس میلر
۵۱	تمرین شماره ۱: سگ سر پایین
۵۳	تمرین شماره ۲: خم به جلو ایستاده با پاهاى باز
۵۵	تمرین شماره ۳: خم به جلو ایستاده با تکیه‌گاهی برای سر
۵۷	تمرین شماره ۴: ایستادن روی شانه‌ها بدون تکیه‌گاه
۵۹	تمرین شماره ۵: نیمه‌گاو آهن
۶۱	تمرین شماره ۶: وضعیت پل حمایت‌شده
۶۵	تمرین شماره ۷: تنفس یوگایی
۶۷	تمرین شماره ۸: وضعیت وانهادگی
۶۹	تمرین شماره ۹: تمرکز
۷۱	سایر نظرهای یوگایی
۷۳	موارد منع، توجه ویژه و اصلاحات
۷۷	رویکردی جامع به کمردرد

به نام آنکه جان را فکرت آموخت



سرآغاز

سج ماهیچه‌ای در بدن نیست که بشر نتواند آن را تحت کنترل قهرم دهد.
قلب تحت فرمان تو می‌تواند کار کند یا حتی از کار بیفتد
و سام قسمت‌های دیگر بدن نیز به همین صورت می‌تواند تحت کنترل قرار گیرد.

و بویگاناندا!

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، 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 یوگاسوترای پتنجلی از زبان سانسکریت به زبان عربی است. این کتاب در سال ۱۰۰۵ میلادی توسط حکیم ابوریحان بیرونی با عنوان پتنجل الهندي فی الخلاص من الارتباك ترجمه شده است. خوشبختانه کتاب رساله پاتانجل ابوریحان بیرونی توسط آقای برزو قادری به فارسی



ابوریحان بیرونی

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 جوکی

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 کانون 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.

تاکنون 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

1 International Yoga Federation

2 Yogaalliance

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 هیأت‌رئیس اتحادیه آسیای یوگا نیز می‌باشد. این انجمن تاکنون شش کنگره سراسری، یک کنگره بین‌المللی و دو دوره مسابقات سراسری برگزار کرده‌است.