

پرتو بریوگا

یوگا دیپیکا

ن. س. آ. اینگر

بادیپاچه یهودی و وهین

برگردان: امید اقتداری

۱۳۹۶

سرشناسه:	آین گار، بی. کی. اس. ۱۹۱۸-۲۰۱۴ م. Iyengar, B.K.S.
عنوان و نام پدیدآور:	پرتو بر یوگا: یوگا دیپیکا/ ب. ک. س. آیینگر؛ با دیباچه یهودی منوهین؛ برگردان امید اقتداری.
مشخصات نشر:	تهران: نشر چیمین، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری:	۶۲۸ ص: مصور
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۷۳۱۲-۷۱-۱
وضعیت فهرست نویسی:	فیبا
یادداشت:	عنوان اصلی: Light on Yoga: Yoga dipika, 1977, c1976. واژه نامه. نمایه
عنوان دیگر:	یوگا دیپیکا.
موضوع:	هاتا یوگا. Hatha Yoga.
شناسه افزوده	منوهین، یهودی، ۱۹۱۶-۱۹۹۹ م. Menuhin, Yehudi. مقدمه نویسن.
شناسه افزوده:	اقتداری، امید، ۱۳۳۰ -، مترجم
رده بندی کتب:	۱۳۹۶ پ ۴ / آ ۷ / ۷۸۱ RA
رده بندی دیویی:	۶۱۱.۷۰۱۱
شماره کتابشناسی مرکز:	۴۹۳۵۸



پرتو بر یوگا

نویسنده:	ب. ک. س. آیینگر
برگردان:	امید اقتداری
صفحه آرا:	شهرزاد ولانی
طراح جلد:	علی دریاباری
نظارت بر اجرا و چاپ:	عباس شکری
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۷۳۱۲-۷۱-۱
شمارگان:	۱۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ:	اول، زمستان ۱۳۹۶

انتشارات چیمین

تلفن: ۰۹۳۳ ۸۱۲ ۸۲ ۴۸ - ۰۶۶ ۶۶ ۶۶



yoga.chiman;



@chimanco;



chimanco.com;



chiman1392@yahoo.com

قیمت: ۷۰۰۰۰ تومان

یادداشت مترجم

از اوایل دهه هفتاد سال‌ها شاگرد مهیار راز بودم و یوگای آیینگر را از او آموختم. برگرداندن این اثر به فارسی با دانش و سنش و شناخت و تجربه‌ای که در کلاس‌ها و کارگاه‌های او به دست آوردم امکان‌پذیر شد. این ترجمه را برای قدردانی به استادم پیشکش می‌کنم.

بلور کریشناماچار سون را در سال ۱۹۶۶ (۱۴ دسامبر ۱۹۱۸ - ۲۰ اوت ۲۰۱۴) در عمر پُربار خویش چندین کتاب نیز نوشته است. *Light on Yoga* نخستین کتاب او، یک مرجع معتبر، کلاسیک و ماندگار یوگا است که اولین بار در ۱۹۶۶ چاپ شد. پرتوب یوگا ترجمه‌ای است از متن انگلیسی چاپ سال ۲۰۰۱ این کتاب. شماری از آثار دیگر ب.ک.س. آیینگر عبارت‌اند از:

Light on Pranayama: The Yogic Art of Breathing^۱; *The Art of Yoga*;
The Tree of Yoga; *Light on Yoga: Sutras of Patanjali*;
Yoga: The Path to Holistic Health; *Iyengar Yoga for Beginners*; *Light on Life*;
Yoga Wisdom and Practice; *Light on Astanga Yoga*; *The Concise Light on Yoga*^۲;
Yoga for Sports: A Journey Towards Health and Healing; *Guruji Uwach*;
Sparks of Divinity: Teachings of B.K.S Iyengar from 1959-1975;
Core of The Yoga Sutras: The Definitive Guide to the Philosophy of Yoga;
Basic Guidelines For Teachers of Yoga; *Astadala Yogamala (Collected works)*.

۱. پرتوی پیرانایام، یوگادرمانی، ترجمه مهیار خورزاد (راز)، چاپ اول ۱۳۷۴؛ چاپ دوم ۱۳۹۶، نشر ازدهای طلایی.

۲. چکیده دانش یوگا، ترجمه علیرضا اقدمی باهر، ۱۳۷۸، نشر راه سما.

فهرست مطالب

۹	دیباچهٔ یهودی منوه
۱۳	پیش‌گفتار
۱۷	پیش‌گفتار ویراست جدید
۲۳	بخش اول: مقدمه
۲۵	یوگا چیست؟
۷۵	بخش دوم: یوگاساناها، باندا و کریا
۷۷	یوگاساناها
۴۷۴	باندا و کریا
۴۷۹	بخش سوم: پرانایاما
۴۸۱	راهنمایی‌ها و هشدارها
۴۹۴	تکنیک و اثرهای پرانایاما
۵۰۴	پرانایاماها
۵۱۹	پیوست ۱: دوره‌های آسانا
۵۵۵	پیوست ۲: آساناهای درمانی برای بیماری‌های گوناگون
۵۸۳	جدول ارتباط آساناها و شکل‌هایی که آنها را نشان می‌دهند
۵۹۵	واژه‌نامهٔ توضیحی
۶۲۹	نمایه

پیش‌گفتار

پدید آمدن این کتاب تنها در نتیجه دلگرمی پیوسته دوستان و شاگردان وفادارم بوده است، زیرا من به تنهایی نه فقط چون به زبان انگلیسی احاطه کافی نداشتم، که چون بدون حمایت و اطمینان، وحیه دهنده آنها دلسرده می‌شدم، بارها به تردید افتادم.

یوگا یک علم عالی‌گرای جاودانه است که طی هزاران سال به وجود آمده و با سلامتی بدنی، اخلاقی، ذهنی و روحی یک انسان سروکار دارد.

نخستین کتابی که این شیوه را روشمند کرد رساله قدیمی یوگا سوترا (یا گزین گوپه) های پاتانجالی به قدمت ۲۰۰ پیش از میلاد است. متأسفانه اکثر کتاب‌هایی که در روزگار ما درباره یوگا چاپ شده نه در خور موضوع بودند و نه شایسته استاد بزرگ آن، زیرا این کتاب‌ها بی‌مایه، عامه‌پسند و گاه همراه کننده اند. خوانندگان این کتاب‌ها حتی از من پرسیده‌اند آیا می‌توانم اسید بنوشم، شیشه بجوم، در آتش راه بروم، خود را نامرنی کنم یا کارهای جادویی دیگر انجام دهم. اینک شرح‌های معتبر و سمیعی متن‌های مذهبی و فلسفی تقریباً به اکثر زبان‌ها هست؛ اما انتقال انجام و تمرین یک هندو را از انتقال یک مفهوم صرفاً ادبی یا فلسفی است.

نام این کتاب پرتو بریوگا (یوگا دیپیکا به سانسکریت) است، زیرا هدف من شرح هر چه ساده‌تر آساناها (حرکت‌ها) و پیرانایاماها (شیوه‌های تنفس) در پرتوی شناخت و دانش و ضرورت‌های جدید دوران خودمان است. بنابراین، دستورهای آسانا و پیرانایاما با جزئیات مفصل و براساس بیش از بیست و هفت سال تجربه من در بسیاری از مناطق جهان ارائه شده است. کتاب دارای تکنیک کامل ۲۰۰ آسانا با ۵۹۲ عکس است که با آنها

می‌توان *آسانا*ها را یاد گرفت؛ کتاب همچنین *باند*ها، *کریا*ها و *پرانایاما* را نیز با ۹ عکس دیگر در برمی‌گیرد.

خواننده غربی شاید از اشاره مکرر به روح کیهانی، به اسطوره‌شناسی و حتی به اصول فلسفی و اخلاقی شگفت‌زده شود. او نباید فراموش کند که در روزگار باستان تمام دستاوردهای انسان در دانش، هنر و قدرت، بخشی از مذهب بود و متعلق به خدا و خدمتگزاران با ایمان او در روی زمین پنداشته می‌شد. پاپ کاتولیک آخرین این نوع مظهر دانش و قدرت الهی در غرب است. قبلاً، اما، حتی در جهان غرب موسیقی، نقاشی، معماری، فلسفه و مراقبه، و نیز جنگ‌ها، همیشه در خدمت به خدا بوده است. در هند همین تازگی‌هاست که این هنرها و علوم شروع به جدا شدن از خدا کرده‌اند — اما در هند ما با احترام تمام برای آسانا انسان متمایز از اراده خدا، به ارزش قائل شدن برای پاکی هدف، فروتنی و شیوه را از خودگذشتگی که میراث سرسپردگی طولانی ما به خداست ادامه می‌دهیم. من این را مهم و نیز جالب می‌دانم که خواننده منشأ *آسانا*ها را بشناسد، و بنابراین افسانه‌هایی را که یوگاها و فرزانه‌ها به جا گذاشتند در کتاب گنج‌نامه.

تمام تفسیرهای کهن یوگا تأکید کرده‌اند که باید تحت هدایت یک گورو (استاد) کار کرد، و گرچه تجربه من حکمت این قانون را اثبات می‌کند، در این کتاب با کمال فروتنی کوشیده‌ام خواننده — معلم و شاگرد هر دو — را به سوی دانش صریح و بی‌خطر برای یادگرفتن این *آسانا*ها و *پرانایاما*ها هدایت کنم.

در پیوست ۱، یک دوره ۳۰۰ هفته‌ای برای تمرین کننده پرکار ارائه کرده‌ام که در آن *آسانا*ها طبق ساختارشان مرحله به مرحله گروه‌بندی شده‌اند.

در پیوست ۲، گروه‌های *آسانا*ها را از لحاظ ارزش شفا بخشی و درمانی آنها تنظیم کرده‌ام.

پیش از آغاز به تمرین تکنیک *آسانا* و *پرانایاما*، راهنمایی‌ها و هشدارها را به دقت بخوانید.

من صمیمانه از دوست و شاگرد گرامی خود آقای پهلوی منوهین برای نوشتن دیپاچه و حمایت گسترده اش سپاسگزارم.

به شاگردم، آقای ب. ی. تاراپور والا برای همکاریش در آماده کردن این کتاب، و به آیلین پیرسی برای کشیدن طرح ها مدیونم.

به آقایان ج. ج. ولینگ از پونا (هند) برای نظارت و علاقه قلبی آنها در گرفتن عکس های بی شمار و در اختیار من قرار دادن امکانات استودیوشان ابراز قدردانی می کنم. نویسنده مایل است از آقای جرال دیورک برای دقت و مراقبتی که در ویرایش نسخه تایپ شده و در تصحیح نمونه به خرج داد قدردانی کند.

خوشحالی من برای سپاسگزاری از نشر تورسونز از انتشارات هارپر کولینز برای تجدید چاپ پرتو بریوگا به شکل کتابی برای پاسخ به نیازهای تمرین کنندگان یوگا و مردم سراسر جهان، در کلام نمی گنجد.

ب. ک. س. آیینگر