

یوگا و دیابت

مجموعه مدیریت بیماری‌ها با یوگا (۸)

برگرفته از کتاب: Yoga as Medicine

نویسنده: تیموتی مک‌کال، زیر نظر ساندرا سامرفیلد کوزاک

برگردان: مزده جابری، زیر نظر منوچهر شریفی

سرشناسه	مکال، تیموتی بی
McCall, Timothy B	
عنوان و نام پدیدآور	یوگا و دیاتامولف تیموتی مک کال : مترجم مزده جابری.
مشخصات نشر	تهران: چپمن، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	۱۰۲ص: مقبور.
قروست	مجموعه مدیریت بیماریها یا یوگا؛ ۸.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۹۲۰۰۶-۴-۵
نوعیت فهرست نویسی	فسیا
یادداشت	کتاب حاضر ترجمه بخش دیات از کتاب "Yoga as medicine : the yogic prescription for health & healing : a yoga journal book" است
موضوع	یوگا -- خواص درمانی
موضوع	دیات -- ورزش درمانی
موضوع	درمان -- درمان جایگزین
شناسه افزوده	جابری، مزده، ۱۳۵۰ - مترجم
رده بندی کنگره	۱۳۹۲ ۹۷۲ ی RM۷۲۷
رده بندی دیویی	۶۰۲۷۰۰۶
شماره کتابشناسی ملی	۷۰۲۸۹۰

آکادمی یوگا
Yoga Academy



انتشارات چپمن

نویسنده: تیموتی مک کال، زیر نظر ساندرا سامرفیلد کوزاک

برگردان: مزده جابری، زیر نظر منوچهر شریفی

طرح جلد و یونیفرم: فرامرز عرب نیا

صفحه آرایشی: رکسانا دولت آبادی

نظارت بر اجرا: عباس شکری

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۰۰۶-۴-۵

چاپ اول: زمستان ۹۲، شمارگان: ۲۰۰۰

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

تکثیر، انتشار و بهره برداری این اثر یا قسمتی از آن به هر شیوه، بدون مجوز قبلی و کتبی ممنوع می باشد.

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



فهرست مطالب

۶	پیش درآمد
۳۹	مقدمه
۳۱	خلاصه‌ای از بیماری دیابت
۴۵	چگونگی عملکرد یوگا
۴۷	شواهد علمی
۵۱	رویکرد سازنده سامر دیلد
۵۳	تمرین شماره ۱: تنفس گایا/پیشانی
۵۵	تمرین شماره ۲: تنفس نادی، شودهانا
۵۹	تمرین شماره ۳: تمرکز آگاهانه
۶۱	تمرین شماره ۴: سلام بر خورشید
۶۵	تمرین شماره ۵: وضعیت کبرا
۶۷	تمرین شماره ۶: وضعیت ملخ
۶۹	تمرین شماره ۷: خم به جلو نشسته
۷۱	تمرین شماره ۸: وضعیت درخت
۷۳	تمرین شماره ۹: وضعیت مثلث
۷۵	تمرین شماره ۱۰: جنگجو یک
۷۷	تمرین شماره ۱۱: جنگجو دو
۷۹	تمرین شماره ۱۲: وضعیت مثلث نود درجه
۸۱	تمرین شماره ۱۳: وضعیت پیچ ایستاده
۸۳	تمرین شماره ۱۴: وضعیت پل
۸۵	تمرین شماره ۱۵: وضعیت پیچ نشسته
۸۷	تمرین شماره ۱۶: وضعیت چرخش سوسماری

۸۹	تمرین شماره ۱۷: وضعیت استراحت (شاواسانا)
۹۱	ابزار یوگا
۹۳	موارد منع، توجه ویژه و اصلاحات
۹۹	رویکردی جامع به دیابت

به نام آنکه جان را فکرت آموخت



سرآغاز

هیچ مأموریتی در بدن نیست که بشر نتواند آن را تحت کنترل قرار دهد.
قلب تحت فرمان تو می‌تواند کار کند یا حتی از کار بیفتد
و تمام قسمت‌های دیگر بدن نیز به همین صورت می‌تواند تحت کنترل قرار گیرد.
ویونگازاندا

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 شبه‌موجودارو 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 مُدَوْن 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 سامان 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 پاتنجل الهندی فی الخلاص من الارباب ترجمه شده است. خوشبختانه کتاب رساله پاتنجل بیرونی توسط



ابوریحان بیرونی

آقای برزو قادری به فارسی ترجمه شده است و این اثر شگفت‌انگیز 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 جوگی 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 کنون 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 سیمینار 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 - رجه 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 یوگا دارای تشکیلاتی با عنوان فدراسیون جهانی یوگا (International Yoga Federation) است که در سال ۱۹۸۷ بطور رسمی فعالیت خود را آغاز کرده است. این فدراسیون دارای ۴ اتحادیه قاره‌ای (اتحادیه‌های آسیایی، اروپایی، آمریکایی و آفریقایی) و

اتحادیه بین‌المللی مربیان یوگا (Yoga Aliense) نیز می‌باشد و اهم فعالیت فدراسیون تربیت مربی، داور و توسعه این ورزش با برگزاری مسابقات جهانی یوگا زیر نظر فدراسیون جهانی ورزش یوگا می‌باشد. این مسابقات هر سال در یکی از کشورهای منتخب در رده‌های سنی ۵ تا ۷۰ سال برگزار می‌گردد. لازم به ذکر است که انجمن یوگا رئیس مرکز جنوب و غرب آسیا و همچنین عضو هیأت رئیسه اتحادیه آسیایی یوگا نیز می‌باشد. در حال حاضر مسابقات استانی و سراسری ورزش یوگا به منظور انتخاب تیم ملی ورزش یوگا طی دو سال متوالی (سال‌های ۸۹ و ۹۰) برگزار گردیده است.

جایگاه ورزش یوگا در جهان امروز

یوگا با تعاریف امروزی آن به عنوان یکی از ابزارهای مهم برای توسعه سلامت با معانی زیر یکی از زیر مجموعه‌های فدراسیون ورزش‌های همگانی می‌باشد:

۱. نوعی ورزش جسمی، فکری و ذهنی است.
۲. روشی برای ایجاد تعادل تن و روان است. راهکاری برای دستیابی به آرامش نسبی جسمی و ذهنی است.
۳. به وسایل و امکانات خاصی نیاز ندارد و می‌توان از کودکی تا کهنسالی و در سلامتی، بیماری، معلولیت و در تمام مدت عمر از آن سود جست.
۴. در افزایش مهارت و آمادگی جسمانی و روانی ورزشکاران، در سایر رشته

های ورزش قهرمانی کاربرد دارد.

۵. در مدیریت بیماری‌ها و حفظ و ارتقاء سلامتی در ابعاد جسمی، ذهنی و روابط اجتماعی موثر و مفید است.

ایجادکننده بهترین روحیه و آمادگی جسمانی و روانی نسبی برای انجام دادن امور فردی و گروهی و در شرایط عادی و بحرانی است.
۶. به عنوان ورزشی برای همه (همگانی) مطرح است.

www.ketab.ir