

YOGASANA AND PRANAYAMA FOR HEALTH

یوگای

پیشرفته

Dr. P.D. Sharma

دکتر. پی. دی. شارما

ترجمہی سید عبدالحمید موحدی نائینی

رضارا امر



(در شیفته یوگا) (در شیفته یوگا) ۷۲۲

نار نار ۷۲۲

نار نار ۶۹۲

مشکو یا شیفته یوگا (در شیفته یوگا) ۶۷۲

مشکو یا شیفته یوگا (در شیفته یوگا) ۶۸۲

مشکو یا شیفته یوگا (در شیفته یوگا) ۶۸۲

## فهرست

۹	مقدمه‌ی سید عبدالحمید موحدی نائینی
۱۷	مقدمه‌ی رضا رامز
۱۹	مقدمه نویسنده
۲۱	مقدمه‌ای بر یوگا
۲۹	آساناهای یوگا
۳۷	سالم‌سازی و پاکیزگی بدن
۵۳	اقسام نشست
۹۷	حالات خوابیده
۱۳۱	حالت‌های شکمی
۱۴۷	حالت‌های دست
۱۶۷	حالت‌های دوزانو
۱۸۱	حالات پا
۲۰۷	حالات سر
۲۱۹	تمرینات یوگا و درمان بیماریها



۲۲۷

سوریا ناماسکار (سلام بر خورشید)

۲۴۷

پرانایاما

۲۶۹

آساناهای یوگا و پرانایاما

۲۷۳

آساناهای یوگا و تمرینهای مراقبت از چشم

۲۸۱

یک رژیم مناسب

۲۸۷

طرح زمانبندی آساناهای یوگا



سوره شمس (مکمل بر خودت)

پولادیا

اساتهای یوگا

اساتهای یوگا

ماریشیا

۲۲۷  
۲۲۷  
۲۶۹  
۲۷۲  
۲۸۱  
۲۸۷

به نام آن که، هستی نام از او یافت

مقدمه مترجم

خرداد ماه سال ۱۳۶۲ دامنه‌های هیمالیا مملو از گل‌های وحشی خودروست، کوهها، تپه‌ها، گلزارها و جنگلهای دوردست سبز و تازه و با نشاط‌اند. رود گنگ که از «گنگاتوری»<sup>۱</sup> سرچشمه گرفته است، در سرایشی کوهها و دره‌های هیمالیا هر لحظه بر مقدارش اضافه شده، سرعتش فزونی می‌گیرد و در سر راه همه چیز را با خود می‌برد. در کناره‌های این رود بزرگ و پر آب، معابد و خانقاههای متعددی بنا شده است که ناقوس زنگهایش به هنگام نیایش عارفان و سالکان با صدای پرخروش آب گنگ هم‌نوا شده، در فضای لایتناهی هیمالیا محو می‌گردد. تا چشم کار می‌کند آنچنان طبیعت زیبا، سرتاسر کوهها و صخره‌های هیمالیا را در مسیر رود گنگ پوشانده است، گویی هر بیننده عارفی با دیدن چنین نعمتهای خدادادی از خود بیخود شده، هر چه بیشتر خود را به خدای خویش نزدیک حس می‌کند. درست در حاشیه شهر «رشی کش»<sup>۲</sup> و در کنار رود گنگ، «آشرامی»<sup>۳</sup> وجود دارد که عده زیادی عابد و سالک در حال عبادت، راز و نیاز و

1- Gangatori                      2- Reshikesh  
۳- Ashram، مکانی است که عابدان و زاهدان علاقه‌مند به فرا گرفتن معرفت در آن گرد هم آمده تا ضمن بهره‌گیری از تجربه استادان فن، به تمرینات یوگا و مدی‌تیشن پرداخته و نهایتاً به روشنایی ذهن و آرامش فکر دست یابند.

نهایتاً رسیدن به آرامش درون هستند. این آشرام که قدمت زیادی دارد، حدود ۶۰ سال پیش توسط پزیشک جوانی که به قصد رسیدن به سیر و سلوک، تمامی تجملات زندگی و خانه و کاشانه خود را رها کرده و به اینجا آمده، متحول گشته است. این دکتر که نامش «شیواناندا»<sup>۱</sup> است، پس از رسیدن به کمال، به مقام استادی دست یافته و تعداد بی شماری مرید را به سوی خود جذب نموده است. وی حاصل تجربه‌ها و مطالعات خود را با انتشار حدود ۳۰۰ جلد کتب مختلف و نیز دروس تئوری و عملی به شاگردان منتقل کرده است، شاگردانی که هر یک خود بعدها به مقام استادی رسیده و توانسته‌اند منشأ آثار و خدماتی در سراسر جهان باشند. سوامی چیداناندا<sup>۲</sup>، سوامی کریشناناندا<sup>۳</sup>، سوامی رامچندراناندا<sup>۴</sup> و ...

البته شاگردان دیگری هم هستند که پس از سالها تلاش در رسیدن به درجه استادی، امروز خود بعنوان استادانی مطرح در اقصی نقاط جهان به ترویج یوگا مشغول بوده و هستند که از جمله آنان میتوان سوامی ساتیاناندا<sup>۵</sup> بنیانگذار مدرسه یوگای بیهار هند<sup>۶</sup>، سوامی ساتچی داناندا<sup>۷</sup> مبتکر سبک یوگای اینتگرال<sup>۸</sup> و سوامی ویشنو دواناندا<sup>۹</sup> مبتکر سبک یوگای شیواناندا<sup>۱۰</sup> و بنیانگذار صدها آشرام و مرکز یوگا در سراسر جهان را نام برد.

اکنون در آشرام «شیواناندا» تعدادی از این شاگردان که حالا دیگر تمامی آنان در سنین بالا هستند، گرد هم آمده‌اند تا به تبادل نظر و انتقال تجارب خود

پیردازند و هم زمان علاقه‌مندان بسیاری هم از سراسر جهان در این مکان حضور یافته تا از محضر این استادان استفاده کنند؛ تمامی آنان به دنبال طریقت، شناخت و حقیقت، به این مکان آمده‌اند. آنان طالب آرامش ذهن و سلامت جسم هستند، و می‌دانند که برای رسیدن به این هدف و مقصود، تنها یک راه وجود دارد و آن یوگاست. آن‌ها می‌دانند که پاسخ تمامی خواسته‌ها و تمایلاتشان در دانستن و آموختن همین علم، نهفته است؛ علمی که خوب زیستن را به همه آموزش داده، راههای رسیدن به آرامش درون را نشان می‌دهد.

«ویشنودواناندا»<sup>۱</sup> یکی از شاگردان «سوامی شیواناندا» است. او سالهاست که در کانادا اقامت دارد و یکی از بزرگترین مراکز یوگای قاره آمریکا را در ایالت «کبک»<sup>۲</sup> بنا نهاده است. او در بسیاری از کشورها نیز مراکز یوگا را دایر نموده و برای آموزش دوستداران یوگا به طور دائم به این مراکز سفر می‌کند و آموخته‌های خود را به مریدان انتقال می‌دهد. وی همچنین همه ساله به «رشی‌کش» سفر می‌کند تا ضمن تجدید میثاق با استادش یاد و خاطره او را گرامی داشته، پیامهایی از دانش یوگا را به مریدان فراوانش انتقال دهد و در این تابستان من نیز جزو شاگردانش هستم. چهار سال است که در هند اقامت دارم و ضمن ادامه تحصیل در دانشگاه به واسطه علاقه‌مندی بیش از حد به یوگا به مراکز مختلف و آشرامهای گوناگون مراجعه کرده تا از هر معلم توشه‌ای بگیرم و آخرین بار، در ژانویه سال ۱۹۸۱ (دیماه سال ۱۳۶۲) در جنوبی‌ترین نقطه به نام «نیردام»<sup>۳</sup> واقع در ایالت «کراالا»<sup>۴</sup>ی هندوستان و در مرکز بین‌المللی یوگا ودانتای شیواناندا International Sivananda Yoga Vedanta Center دوره مربیگری یوگا را گذراندم و حالا با شنیدن حضور این استاد در «رشی‌کش» هیمالیا تصمیم گرفتم

1- Sivananda

2- Swami Chidananda

3- Swami Krishnananda

4- Swami Ramachandrananda

5- Swami Sathyananda

6- Bihar School of yoga

7- Swami Satchidananda

8- Integral yoga

9- Swami Vishnu Devananda

10- Sivananda yoga

1- Vishnu Devananda

2- Quebec

3- Neer dam

4- Krala