

راهی به سوی سلامتی

اوج آرامش و رهایی

هما رو ندیان

○ فهرست

- یادداشت ناشر..... ۷
- مقدمه مؤلف..... ۹
- راه سلامتی چیست؟..... ۱۳
- اهداف یوگا چیست؟..... ۱۶
- چگونه در یوگا به رهایی دست می‌یابیم؟..... ۱۸
- مراحل یوگا کدامند؟..... ۲۰
- رابطه یوگا و ورزش چیست؟..... ۲۵
- چرا یوگا هنر است؟..... ۲۹
- چگونه هنر با یوگا تکامل می‌یابد؟..... ۳۲
- چگونه تفکر مثبت در یوگا به دست می‌آید؟..... ۳۵
- آیا یوگا برای کودکان و نوجوانان مفید است؟..... ۴۰
- یوگا در آموزش و پرورش کودکان و نوجوانان چه نقشی می‌تواند داشته باشد؟..... ۴۵
- چگونه با یوگا از استرس رهایی یابیم؟..... ۴۹
- استرس چه انواعی دارد؟..... ۵۲
- آیا سالمندان نیز می‌توانند از یوگا استفاده کنند؟..... ۵۶
- آیا شخصی که هم مسن است و هم ناتوان، می‌تواند یوگا را بیاموزد؟..... ۵۸
- چرا می‌گویند یوگا زندگی بخش است؟..... ۶۰
- آیا یوگا عمر را طولانی می‌کند؟..... ۶۲

- آیا برای تمرین‌های یوگا محدودیت سنی وجود دارد؟ ۶۴
- سلامت چیست و یوگا چگونه باعث سلامت می‌شود؟ ۶۵
- چگونه می‌توان با یوگا میکرن را برطرف کرد؟ ۶۹
- بیماری ام‌اس (MS) چیست؟ ۷۷
- چگونه یوگا به درمان MS کمک می‌کند؟ ۸۳
- کاربرد یوگا در مدیریت بیماری MS به چه ترتیب است؟ ۸۵
- یک نمونه عملی از تأثیر یوگا بر بیماران «MS» را بیان کنید؟ ۸۹
- درباره سندرم پیش از قاعدگی توضیح دهید و آیا یوگا راه‌حلی برای این مشکل دارد؟ ۹۳
- آیا در یوگا تغذیه خاصی موردنظر است؟ ۱۰۰
- یوگا چه اثرهای مثبتی بر بدن دارد؟ ۱۰۸
- از یوگا چه استفاده‌هایی می‌توان کرد؟ ۱۰۹
- منابع و مآخذ ۱۱۱

○ راه سلامتی چیست؟

یوگا لغتی سانسکریت به معنای به هم پیوستن است. قدمت آن به ۵۰۰۰ سال قبل برمی‌گردد و از آن زمان به تدریج به وسیله فیلسوفان گسترش پیدا کرده است.

یوگا راهی است برای بارور ساختن نیروهای درونی و برقراری تعادل جسمی به منظور دستیابی به آرامش درونی و در نتیجه آن سلامتی و کامیابی.

فرد با یوگا بر ذهن و عقل خود چیره می‌گردد و به مراقبه نفس

می‌پردازد. او مانند چراغی در جای امن قرار

می‌گیرد تا باد نتواند شعله‌هایش را خاموش کند.

با تمرین، ناآرامی ذهن فرو می‌نشیند و یوگی به

یاری روح در درون خود به راهی می‌رسد. بعد از

آن، سرور ابدی فراتر از حواس و ادراک عقلی را

درمی‌یابد. او در این حقیقت آرام می‌گیرد و از

آن جدا نمی‌شود. چرا که این گنج، گنجی است

بی‌همتا. همچنان که یک الماس خوش‌تراش

سطوح چندگانه‌ای دارد که هر کدام یکی از

رنگ‌های نور را باز می‌تاباند، واژه یوگا نیز معانی

گوناگونی دارد که جنبه‌های متفاوت تلاش آدمی را برای رسیدن به

آرامش و شادی درونی بیان می‌کند.

یوگا طریقی است که دانایان روشن‌نهاد و اندیشمند برای رسیدن به

با شناخت
خویشتن و آرامش
درونی و کمک
گرفتن از تمام
نیروها و تفکر
سالم به حل
مشکلات خود نایل
می‌شویم.

رستگاری و پیوستن به مبدأ هستی از آن بهره جسته و در این راستا به موفقیت‌های شگرفی دست یافته‌اند.

یوگا روشی آزاد برای حصول معرفت برترو شناخت زوایای پنهان و تاریخ وجود و راهی برای دستیابی به مراتب خودشناسی و خداشناسی است. کسی که قدم در این راه می‌نهد هیچ نیازی ندارد که پیرو مرام یا مسلک و یا متعلق به گروه، طبقه، یا کیش خاصی باشد. یوگا دعوتی است به تقوا و راستی، از همه کسانی که برای رهایی از اسارت نفس و شناخت خود و پروردگار خویش از هیچ کوششی رویگردان نیستند.

رهرو یوگا متعلق به هر مرام و یا مذهبی که باشد می‌تواند از این روش برای پاکسازی فکر و روح و استحکام بخشیدن به پایه‌های ایمان خود بهره گیرد. ما به دنبال پیروی از قوانین آن، به پالایش وجود خویش و زدودن غبار فراموشی و غفلت از گوهر درخشان وجود پرداخته و به رستگاری پویا و بالنده دست می‌یابیم.

یوگا روشی است برای کشف رازهای درون و حقیقت وجود انسان. به عبارتی گرایش به یوگا یعنی تمایل به خودشناسی بیشتر و از آن طریق پی بردن به عظمت آفریدگار یکتا و در نهایت ایجاد توانایی بازگشت به سوی خداوند. یوگا تکامل، باروری و بالندگی شعور انسان و رشد خوشه‌های طلایی عرفان و آگاهی متعال و در نهایت رسیدن به مبدأ

یوگا روشی است که
دانایان روشن‌نهاد
برای رسیدن به
رستگاری و
پیوستن به ذات
خداوندی از آن
استفاده کرده و به
موفقیت رسیده‌اند.

آفرینش و سرچشمه هستی‌بخش را میسر می‌کند.

یوگا روشی است برای نیل به ارتقاء روحی و یافتن جایگاه واقعی انسانی از راه تربیت و راهبری فکر، کلام و عمل. یوگا خصال انسانی و نیز استعدادها و نیروهای بالقوه شگرف را در فرد بیدار می‌کند. شعور روحانی را همچون نیلوفری سپید بر سطح تالاب تمايلات نفسانی می‌رویاند و برتری می‌دهد. یوگا یکی شدن تمام نیروهای تن، روان و روح با خداست. یوگا به معنی تربیت عواطف و اراده است. یوگا حالتی از جان است که آدمی در آن تمام جنبه‌های زندگی را با یکدلی می‌نگرد.