

VISTA
ویستا

www.vista.ir

مجله الکترونیکی



تاریخ انتشار: چهارشنبه ۱۳ مرداد ۱۳۸۹



مجله الکترونیکی ویستا: تندرستی - شماره بیست و یکم - یوگا



فهرست مطالب این شماره

• « هویت نیازی ناشناخته و درونی »

• آشنایی با یوگا

• آشنایی با یوگا، یک تکنولوژی عظیم و سری

• آموزش ماها یوگا (بررسی برای یافتن خویش)

• آموزش یوگا

• آناتومی روانی در یوگا

• آنچه باید درباره حرکات مراقبه ای بدانیم

• باکتری یوگا

• به خورشید سلام کنیم

• بهبود کمردرد با یوگا

• بیدار کردن ستون فقرات

• بیکرام چودری بنیان گذار یوگای داغ

• پذیرش

- پیشگیری از آسیبهای یوگا
- تاپاس
- تاریخچه یوگا
- تأثیر آساناهای وارونه در درمان عارضه سردی دست و پا
- تأثیرات یوگا بر کاهش وزن در دوران میانسالی
- تحفه هند
- تخفیف علائم دوره های ماهیانه بانوان با کمک یوگا
- ترک اعتیاد به کمک یوگا
- تعریفی جامع از علم یوگا
- تقویت انرژی
- تقویت حافظه به کمک یوگا
- تمرینات ایروبیک و یوگا
- تمرینات یوگا
- تمرینهای نرمشی کریا
- توازن بی نظیر جسم و ذهن
- جنسیت و یوگا
- چگونه یوگا کنیم؟
- حرکات اصلی یوگا (آساناها) Asana
- خواب بوگی را تجربه کن!
- خوابی خوش با یوگا (How to sleep with yoga)
- خواص یوگا در میان سالی
- ده تمرین کششی مهم
- راجا یوگا
- رهایی از اضطراب و افسردگی به کمک یوگا در ۶ دقیقه
- رهایی از فشارهای روزانه
- زندگی سالم با یوگا
- سخنی با مربیان یوگا
- سکوت شفابخش
- سلامتی با یوگا
- سمادهی هدف غایی یوگای باستانی و پدیده ای علمی
- سوالات ماهها یوگا

- شفای خورشیدی
- عشق ورزیدن به سکوت
- عمل و عکس‌العمل
- فلسفه آیورودا
- فنگ شویی چیست؟
- فواید و روش های یوگا
- فواید یوگا برای برخی از مشکلات سلامتی
- کار ما یا قانون طبیعت
- کاربرد یوگا در درمان زخم معده بیماری عصر ماشین
- کاربرد یوگا در مدیریت بیماری MS
- کاهش وزن با یوگا(بانوان)
- کندالینی یوگا
- کودک، بازی، یوگا
- گسترش جذب یوگا در بین اجتماع معلولین
- مادر و کودک
- مراحل و روشهای مختلف یوگا
- مراقبه چیست؟
- مرحله یاما
- مطالبی درباره یوگا
- مقدمه ای بر تانترا و یوگا
- مقدمه ای بر کلیت یوگا
- ودا
- هنر یوگا
- یاما و نیاما
- یک تیر و دو نشان
- یوگا
- یوگا
- یوگا
- یوگا - تمرینات گرم کردن بدن
- یوگا ، سفر به درون
- یوگا آرامشی برای جسم و روح

- یوگا برای آرامش!
- یوگا برای شما چه می کند؟
- یوگا برای کودکان
- یوگا برای کودکان؟
- یوگا برای کودکان و نوجوانان
- یوگا برای مقابله با بی خوابی
- یوگا به تندرستی شما کمک میکند
- یوگا چیست
- یوگا چیست؟
- یوگا چیست؟
- یوگا در بهاگواد گیتا
- یوگا درمانی
- یوگا راهکاری مناسب در توانمند سازی منابع انسانی
- یوگا سفر به درون از روی نیاز
- یوگا سفر به درون از روی نیاز یا مد
- یوگا موهبتی برای زندگی انسان
- یوگا و اسکولیوز
- یوگا و دورانهای تاریخی
- یوگا و دوستان
- یوگا و سلامتی
- یوگا و سلامتی
- یوگا و کاهش علائم پائسگی
- یوگا و مهربانی
- یوگا یعنی اتحاد
- یوگا، علم خوب زیستن
- یوگای چینی
- یوگای سالمندان راهی برای جوان ماندن
- یوگای کودکان و تمرین سلامتی

لینک دانلود : <http://vista.ir/?view=pdf>

« هویت نیازی ناشناخته و درونی »

آیا تا کنون به واژه هویت اندیشیده‌اید؟ از دیدگاه بسیاری از متفکران واژه هویت و شخصیت مترادف یکدیگرند. انسان در زندگی بدون اینکه خودش آگاه باشد رشد و تکامل هویت خویشتن را دنبال می‌کند. هویت بخش وجودی بسیار مهم و اساسی تمام انسانها در همه فرهنگهاست. دکتر ویلیام گلاسر بنیانگذار واقعیت درمانی عقاید جالبی در مورد هویت ارائه نموده که برای دوستداران یوگا می‌تواند قابل تامل باشد. او اعتقاد دارد که هویت تصویری است که فرد از خودش دارد و ممکن است با تصورات و برداشتهایی که دیگران در مورد

او دارند یکسان و هماهنگ باشد و یا یکسان و هماهنگ نبوده و یا حتی کاملاً متفاوت باشد. ولی به هر حال تصورات و برداشتهای دیگران در مورد ما نقش موثری در ساختار هویتی ما ایفا می‌نمایند. ارزشیابیهای ما از خودمان، در ارتباط با شرایط زندگی، اوضاع اجتماعی و اقتصادی مبین هویت ماست.



هویت به‌طور مختلفی رشد می‌یابد. یکی از راههای تکوین هویت تعامل عاطفی با خود و دیگران است. همه ما به ارتباطات عاطفی و درگیر شدن با مسایل مرتبط با آن نیاز داریم و این کنشش درونی همه انسانهاست که موجب هدایت رفتارهای فرد می‌شود. مبادله عشق و محبت، قبول مسئولیت، داشتن هدف، یادگیریهای مختلف مفاهیم و پذیرش واقعیت در تکوین هویت موثرند. رشد هویت بر اساس آن چیزهایی که دوست داریم و ما را ارضا می‌کند نیز می‌تواند صورت پذیرد. چیزهایی را که دوست داریم و کارها و اعمالی که به‌وسیله آنها مورد محبت و لطف دیگران قرار می‌گیریم در ما تاثیرات روانی عمیقی می‌گذارد. زیرا علاقه‌مند به تعقیب و تکرار آنها هستیم و بر اثر تلاشها و فعالیتهای خود در می‌یابیم که ما که هستیم و چگونه عمل می‌کنیم. در واقع اساس تشکیل هویت تلاشها و فعالیتهایی است که علاقه‌مند به تعقیب آنها هستیم. هویت وحدت همه رفتارهای آموخته شده و نیاموخته شده است که در قالبی واحد به نام من تظاهر پیدا می‌کند.

هویت نیاز اساسی ماست و این نیاز از نسلی به‌نسل دیگر منتقل می‌گردد. این نیازی درونی است و همه انسانها آن را دنبال می‌کنند. این نیاز همان نیاز به هویت فردی است که با هویت اجتماعی فرد ارتباط نزدیک دارد.

نکته جالبی که در گفته‌ها و نوشته‌های دکتر گلاسر و پروان مکتب اصالت وجود ملاحظه می‌گردد این است که ما مسئول اعمال و رفتار خویشتن هستیم. ما مسئول تحقق نفس و تعیین‌کننده هویت خویش هستیم و این هویت را به نسلهای بعدی منتقل می‌کنیم. پس بیاییم:

• با رفتاری دوستانه و محبت‌آمیز و به دور از عصبیت

• با تلاش و تمرکز سازنده

• با افزایش ظرفیتهای وجودی

هویتی نیرومند از خود ساخته به نسلهای دیگر منتقل نماییم.

دکتر ساعد احمدی

منبع : باشگاه یوگا پیام مهر

آشنایی با یوگا

اخیراً با دو نفر ملاقاتی داشتم و در این ملاقات آنها سؤالاتی را مطرح کردند. برای آنکه بفهمم می‌خواهند چه چیزی را بیان کنند، از ایشان سؤالی کردم: «بگویند که در دست من چیست؟» یکی از آنها گفت: «لیوانی در دست دارید که نیمی از آن خالی است». دیگری گفت: «لیوانی در دست دارید که نیمی از آن پر است.» می‌دانستم آنکه لیوان را نیمه پریده یک آدم خوشبین و دیگری فردی بدبین است.

سؤالاتی که مردم می‌پرسند هرگز تغییر نمی‌کنند. این پاسخ‌ها هستند که بر اساس موقعیت و شرایط ما و همچنین بر پایه‌ی وضعیت ذهنی و توانایی ما برای درک پاسخ، تغییر می‌یابند. اما سؤالات همیشه یکسان‌اند.

این یک مسئله انسانی است. به‌عنوان موجودات انسانی، ما یک در حالت



خطی زندگی می‌کنیم. هنگامی‌که در این حالت خطی به‌جلو می‌رویم، این حرکت به‌جلو تکامل نامیده می‌شود. تکامل بر مبنای زندگی روزبه‌روز و از یک زندگی به‌زندگی دیگر تجربه می‌شود، و همچنین در بُعد کیهانی، یعنی در جایی که ابدیت، عامل مسلط و حاکم است، نه در سطوح محدود زندگی و موجودیت.

یوگا در زمان خاص و معینی به‌سراغ انسان می‌آید تا به سؤالات او در مورد چگونگی هستی و هدف غایی زندگی پاسخ گوید. لطفاً یوگا را از دریچه فلسفه محض و انتزاعی نگاه نکنید، زیرا یوگا یک فلسفه نیست. یوگا یک شیوه انتزاعی برای زیستن نیست. یوگا شیوه‌ای از اندیشیدن مستقیم، بلاواسطه، دقیق و روشن است. تمامی نظام یوگا هدفمند به سوی ایجاد ارتباط بین طبیعت ما، اندیشه ما، زندگی و موجودیت ماست. بنابراین یوگا علم زندگی است. با این حال به منظور درک جنبه‌های گسترده یوگا می‌باید کل این مبحث را به سه بخش تقسیم کنیم:

• فلسفه یوگا

فلسفه یوگا بر آن است که ما در یک فرآیند دائمی از تکامل حرکت می‌کنیم. هوشیاری ما دائماً در حال تغییر و تکامل است و این تکامل می‌تواند در سطح خرد و هوشمندی هر کس مشاهده شود. ما نمی‌توانیم چیزی را تا زمانی‌که عقل و خرد ما پادرمیانی نکند درک نماییم. ما در مورد آن چیز می‌اندیشیم، آنرا تحلیل می‌کنیم و سعی می‌کنیم جنبه‌ای منطقی به آن ببخشیم و سپس آن چیز را درک و قبول می‌کنیم. پس از پذیرش یک موقعیت، دیگر تضادی وجود نخواهد داشت، اما تا زمانی‌که ما شرایط و موقعیتی را نپذیرفته‌ایم و در مورد آن اطمینان نداریم، تضاد و پیچیدگی نیز وجود خواهد داشت.

در شرایط حاضر، مفهوم تکامل خطی ارتباط زیادی با خرد و هوشمندی و یا با واژگان یوگا یا بودهی Buddhi دارد. این عقل ماست که می‌گوید «بسیار خوب من این را می‌فهمم و به‌همین دلیل آنرا قبول می‌کنم»، یا «من این چیز را نمی‌فهمم بنابراین آنرا پس می‌زنم.» و به‌این ترتیب ما به سفر زندگی خود ادامه می‌دهیم.

اتفاقاتی که در گذشته برای ما پیش آمده‌اند به شکل حافظه و تجربه در ما باقی می‌مانند. یوگا بر این باور است که این خاطرات و تجارب می‌توانند

شادی‌بخش و در عین حال دردناک باشند. ذهن انسان دائماً در حال چرخش پیرامون این خاطرات و تجارب است. به‌ترتیب باید تلاش کنیم که به‌گونه‌ای از این شرطی شدن در دنیای نفسانی خارج شویم.

چرا ما نیازمند آن هستیم که از این شرطی شدن‌های دنیوی دور شویم؟ به‌دلیل تکامل، امکانات خفته و نامحدودی در درون ما وجود دارند که ما از آن‌ها بی‌خبریم. امکان به‌دست آوردن یک آگاهی جمعی و کلی در زندگی ما وجود دارد، اما ما نسبت به آن ناآگاهیم. دستیابی به آگاهی جمعی، هدف یوگاست. به‌منظور رسیدن به‌چنین سطحی که حاصل یک آگاهی یکپارچه و جامع است باید تلاش کنیم که شرطی شدن‌های معینی را که مانع بیان اندیشه و آگاهی ما می‌شوند تغییر دهیم. سوتراهای یوگای پتانجلی بیان می‌کنند که یوگا آن گروه از فعالیت‌های ذهنی است که چیتاوری نام دارند.

این شرح بسیار مهمی از یوگاست. فعالیت‌های مغزی که حاصل ونتیجه شرطی شدن‌های خارجی و آشکاراجتماعی، احساسی، شخصی و فرهنگی است باید متعالی شوند. لحظه‌ای که بتوانیم به فراسوی دامنه عادی ادراکات راه یابیم، متوجه می‌شویم که سطح دیگری از موجودیت و تجربه وجود دارد. تمامی فلسفه یوگا مبتنی بر درک این واقعیت است که ما باید خود را تغییر دهیم. هیچ کس نتوانسته است بیداری یا آگاهی و شعور را تعریف کند. فروید و یونگ درباره ناخودآگاه سخن گفته‌اند، اما نظریه‌ای که آنها تحت پوشش فلسفه مدرن مطرح کرده‌اند نظریه جدیدی نیست.

هنگامی که فورد اولین اتومبیل را اختراع کرد طرح او بسیار ابتدایی بود. با این فرض که اولین اتومبیلی که فورد اختراع کرد از طراحی ابتدایی و غیر پیشرفته‌ای برخوردار بود، تصور کنید که او از نصب تجهیزات تهویه در اتومبیل که در آن زمان وجود نداشت صحبت می‌کرد. طرح این مسئله می‌توانست بسیار عجیب باشد. به‌همین ترتیب هنگامی که مفهوم آگاهی بشر در نیمه اول قرن بیستم مورد بحث قرار گرفت، روان‌شناسان مفهوم دیگری از آگاهی را مطرح کردند که ناخودآگاه نام داشت. در واقع آن‌ها به‌سادگی در مورد یک آگاهی کلی صحبت می‌کردند [و این مسئله‌ی جدیدی نبود] در حالی‌که یوگا پیوسته این مسئله را یادآوری کرده است که ما دارای یک نیروی بالقوه عظیم در درون خود هستیم که در علم یوگا نام ویژه‌ای نیز به آن داده شده است: کندالینی.

بیدار کردن کندالینی، نیروی کیهانی پنهان و خفته در عمیق‌ترین لایه‌های آگاهی، هدف زندگی است. اگر این جنبه از یوگا را با مفهوم مدرن آن مقایسه کنیم، متوجه می‌شویم که بسیاری از ایده‌ها و باورهای مربوط به این دو مفهوم مشابه‌اند، به‌طور مثال براساس علوم مدرن، انسان فقط از یک پنجم ظرفیت مغز خود استفاده می‌کند، یعنی حدود ۱۰٪ و مابقی نیرو و ظرفیت مغز، خفته و غیرفعال است. در واقع این نتیجه‌گیری به‌آن معناست که در حال حاضر درک ما از طبیعت بشر بسیار محدود و نارساست. ما اکنون قادریم که تنها در سطح آگاه و از طریق ذهن منطقی عمل کنیم، اما حتی در این شرایط نیز مفهوم و انگاره‌ای که از آگاهی داریم بسیار محدود و ناقص است. ما قادر به‌همهانگی، ادراک و فعال نمودن کامل نیروهای بالقوه موجود در ذهن آگاه خود نیستیم.

به‌این ترتیب ما در محدوده بسیار کوچکی از خلاقیت عمل می‌کنیم، چرا دستیابی به‌جامعیت ذهنی مشکل است؟

• روان‌شناسی یوگا

ما در زندگی، هدفمند به‌سوی تحقق چهار عامل هستیم. اولین عامل نیرو و توانایی است. هر یک از ما دارای نیروهای معینی هستیم. ممکن است توانایی ما در جهت به دست آوردن صراحت و شفافیت ذهن و یا نیروی اراده باشد، اما به‌طور هم‌زمان ما از ضعف ذاتی خود نیز در رنجیم. ممکن است این ضعف‌ها مشکلات ناشی از عقده حقارت، موانع ذهنی مختلف و یا فقدان اراده باشند. در بسیاری از مواقع متوجه می‌شویم که ضعف‌های ما بر توانایی‌های ما غلبه می‌کنند. اگر ما به‌گونه‌ای هدفمند و پیگیر به‌زندگی خود نگاه کنیم و روزها و لحظات آنرا مشاهده نماییم، متوجه می‌شویم که بسیار تحت تأثیر ضعف‌های خود قرار داریم و در نتیجه از اضطراب، افسردگی، بی‌خوابی، عصبانیت، بی‌هودگی و سایر مشکلات در رنجیم. ما قادر به‌سازماندهی، کنترل و مهار عوامل محدودکننده زندگی خود که به‌شکل ضعف‌ها و ناتوانی‌های موجود ظاهر می‌شوند نیستیم و به‌همین علت است که شاهد رویکرد مشکلات روانی، ذهنی و احساسی می‌باشیم.

آرزو(زیاده خواهی) و خواسته(نیاز) نیز دو جنبه مهم دیگرند که آرایش روان‌شناختی ما را بر هم می‌زنند. ما همه، دارای آرزوهای خاصی هستیم و این آرزوها نیروی محرکه زندگی ما هستند که ما را به سمت جلو می‌رانند. آنچه که ما در ذهن خود به‌دنبال آن هستیم به‌طور مثال دستیابی به یک موقعیت اجتماعی و یا زندگی شاد و راحت، به‌عبارت دیگر آنچه که ما در پی «شدن» آن هستیم، آرزو نام دارد. افزون بر آرزوها، ما خواسته‌هایی نیز داریم، خواسته‌های فیزیکی، احساسی، روحی و یا معنوی. به‌علت وجود عامل محدودکننده یعنی همان ضعف‌هایمان، ما غالباً تفاوت بین آرزو و

نیاز (خواسته) را درک نمی‌کنیم و باعث خلط این دو می‌شویم. فکر می‌کنیم که آرزوهای ما همان خواسته‌ها و نیازهایمان هستند و بنابراین نیروها و ضعف‌های ما، به عبارتی «آرزوها» و «خواسته‌های» ما دائماً در حال مبارزه و کشمکش با یکدیگرند. ما قادر نیستیم که این دو موقعیت را با یک ذهن روشن و آگاه مشاهده کنیم. برای کمک به ما، یوگا پا در میان می‌گذارد و می‌گوید «بیدار شوید». این اولین قانون یوگاست: توسعه آگاهی‌ها به گونه‌ای که بتوانید خودتان را مشاهده کنید، کیفیت‌ها، توانایی‌های خود را مشاهده کنید. این همان نقطه‌ای است که در واقع روان‌شناسی یوگا آغاز می‌گردد، نقطه‌ای که ما را وا می‌دارد که با ذهن خود روبه‌رو شده و با آن کنار بیاییم. با این شناخت دیگر هیچ مبارزه‌ای با خودمان و یا با زندگی‌مان نمی‌کنیم، وقتی که خود را همان گونه که هستیم پذیرفتیم، این پذیرش براساس تحقق و به‌واقعیت‌گراییدن طبیعت و شخصیت انسان است.

• هماهنگ کردن احساسات

به این طریق ما با آنچه که در اذهانمان جریان دارد ارتباط می‌یابیم. باید ببینیم که توانایی‌ها، ضعف‌ها، آرزوها و نیازهای ما چگونه تحقق می‌یابند، چگونه تعادل می‌یابند و چگونه هماهنگ می‌شوند. باید ببینیم که چگونه خلاقیت بالقوه ذهن ما (هوشمندی و خرد) و نیز خلاقیت قلب ما (حس‌ها و احساسات) باید در مجرای صحیح جاری شوند. ساتیاناندا می‌گوید که احساسات، قوی‌ترین عامل در زندگی هر فرد است. ما احساسی را در خود حس می‌کنیم و با دیگران بر مبنای این احساس ارتباط برقرار می‌کنیم. اگر یک بیگانه، یک دوست، یک دشمن، پسر، یا دختر خود را ببینیم یا دیدن هر یک، احساسات متفاوتی در ما ایجاد می‌شوند. اگر یک باور مذهبی داشته باشیم یک احساس ویژه در ارتباط با آن باور در ما ایجاد می‌شود. اگر کسی را که نسبت به او عشق و احترام داریم ببینیم احساس خاصی در ما بیدار می‌شود.

ما در دنیایی آکنده از احساسات مختلف زندگی می‌کنیم. مهم‌ترین معضل بشر برخاسته از ناهماهنگی وی در قلمرو احساسات است. در قلمرو عقل و خرد، این ناهماهنگی گاهی اوقات به شکل خشم، نفرت، حسادت، بیهودگی، عشق، شور، شادی یا اندوه ظاهر می‌شود. بنابراین آنچه که در واقع ما با آن در تعامل و اندرکنش دائمی هستیم همان احساسات ما هستند و نه چیزی جز آن. هنگامی که منطق پا در میان می‌گذارد و ما قادر می‌شویم که موقعیت را به درستی درک کنیم، گامی برداشته می‌شود و پیشرفتی صورت می‌گیرد. به منظور آن که تشخیص دهیم که چه چیزی در قلب ما در حال وقوع است، ناگزیر باید فرآیندی از مشاهده خود را دنبال کنیم.

یوگا صرفاً انجام آساناها و حرکات فیزیکی نیست که ما انجام می‌دهیم. البته ما آموخته‌ایم که آساناها را چگونه انجام دهیم، اما این تنها یک جنبه از یوگاست. آنچه که امیدواریم که در اثر تمرین این حرکات و حالات، تمرین تکنیک‌های تنفسی، مراقبه و آرمیدن به دست آوریم چیست؟ آیا در پی آن هستیم که موقتاً از تنشها و اضطراب‌های خود رها شویم؟ قطعاً یوگا برای کاهش سطح تنش و استرس در زندگی ما کاربرد دارد. یوگا همچنین برای ایجاد تحول در ذهنیت مخرب ما که به شکل ناهماهنگی احساسات بروز می‌نماید مفید است. به مثالی در این مورد اشاره می‌کنیم. سوامی‌های ما بازدیدهایی از بیست و چهار زندان ایالتی و مرکزی در ایالت بیچار داشتند. این بازدیدها بر مبنای یک پروژه سه ماهه برای آموزش یوگا به زندانیان ابد بود.

هدف از این سفرها ایجاد تحولی در ذهنیت منفی این زندانیان بود به گونه‌ای که بتوانند نگرش آنها را نسبت به زندگی تغییر داده و مثبت‌اندیشی را در آنها تشویق کند تا آنها بتوانند هماهنگی، توازن و آرامش را تجربه کنند. این تجربه از آن جهت انجام شد که دولت متوجه شده است که یوگا می‌تواند به چنین افرادی کمک کند. یوگا دارای یک جنبه عینی و ملموس برای عرضه کردن به انسان است، حال مشکل افراد هرچه می‌خواهد باشد در قلمرو شفابخشی و درمان، در درمان آرتروز، سرطان، ایدز، و یا کنترل و سازماندهی مشکلات روان‌شناختی.

• نیاز امروز به یوگا (یوگای کاربردی)

با این حال، یوگا، فراتر از درمان بیماری‌های جسمی و روانی، چیزی فوق‌العاده دارد که می‌تواند به همه ما عرضه کند و آن این است که یوگا می‌تواند شناختی را نسبت به خودمان ایجاد کند که بتوانیم زندگی خود را تکامل بخشیم. این مهم‌ترین پیام یوگاست. البته دستیابی به چنین خودشناسی مستلزم زمان است، زیرا باید عملاً تجربه‌هایی به دست آید. دوره‌های آموزشی متعددی در آشرام‌های مختلف و مراکز یوگا وجود دارد که می‌توانیم جنبه‌های فیزیکی و مراقبه‌ای یوگا را در آنها بیاموزیم، اما نیاز واقعی، در زمان حاضر نیازی بسیار متفاوت است.

نیاز ما درک و شناخت عدم توازن در ساختار احساساتمان و ایجاد هماهنگی در آن است. هنگامی که بتوانیم این عدم توازن را هماهنگ کنیم و آنرا به حالت تعادل و توازن نزدیک کنیم کیفیت ذهن ما تغییر می‌کند. البته ما همچنان به زندگی خود ادامه خواهیم داد اما نگرش ما تغییر می‌یابد. اگر از عینکی با شیشه صورتی رنگ استفاده کنیم دنیا را صورتی خواهیم دید. اگر عینک با شیشه سیاه بر چشم بگذاریم دنیا را تیره و سیاه خواهیم

دید. اگر از عینک شفاف استفاده کنیم دنیا را به همان رنگ واقعی خودش مشاهده خواهیم کرد. بنابراین، اولین توصیه یوگا این است: پیش از هر چیز، به خودت نگاه کن. هر عملی مثبت یا منفی، باید همراه با آگاهی انجام شود.

این اطمینان را به دست آورید که هر آنچه که انجام می‌دهید برای رشد و توسعه طبیعت خلاق و آفریننده خودتان و نیز در جهت رشد سایر مردم به کار خواهد آمد. اگر کارهایی که انجام می‌دهید خلاق و سازنده نیستند و باعث ایجاد تضاد، تناقض و درد و رنج می‌شوند بدانید که این کارهای شما بر مبنای یوگا نیست.

کارهایی که انجام می‌دهید می‌باید در جهت ارتقاء سطح اندیشه و آگاهی‌های خودتان و نیز دیگران باشد. زمانی که شما این توانایی را داشته باشید که با کارهای خود سطح متفاوتی از آگاهی را ایجاد کنید می‌توان نتیجه‌گیری کرد که عمل شما یک عمل یوگایی بوده است. با این حال، این آگاهی باید با نظم و انضباط خاصی در زندگی شما همراه باشد که باید به آن از دیدگاه دیگری نگریست. انضباط، یک روتین تحمیلی و اجباری نیست، به طور مثال بیدار شدن یا خوابیدن و خوردن در زمان‌های معین، انضباط نیست. مفهوم انضباط در یوگا عبارتست از کنترل استعدادها و نیروی ذاتی خود در زندگی و هدایت این استعدادها به سوی خلاقیت و مثبت‌گرایی. مفهوم عمل یوگایی این است.

• تصویر کامل و جامع یوگا

یوگا در طول زمان به شیوه‌های مختلفی شناخته شده است و برای بسیاری از ما یوگا فقط یک سری تمرین‌هایی است برای دستیابی به آرامش پس از عبور از حالات تنش‌زا، یا شیوه‌ای برای آموزش مراقبه به منظور دستیابی به درونی‌ترین نقطه وجودمان. با این حال، ما در دستیابی به این اهداف با شکست مواجه شده‌ایم زیرا هرگز یک تصویر کامل از یوگا نداشته‌ایم و مفهوم کامل یوگا را به طور جامع درک نکرده‌ایم. به منظور کمک به ایجاد یک درک کامل از یوگا ما مؤسسه یوگای بهار (بهاراتی) را ایجاد کردیم که امیدواریم که بتواند در آینده به شکل اولین دانشگاه یوگا در جهان آغاز فعالیت کند. این مؤسسه دوره‌های رسمی گواهینامه‌ای، دوره‌های کارشناسی و کارشناسی ارشد را در زمینه فلسفه یوگا، روان‌شناسی یوگا و یوگای کاربردی برگزار می‌کند و در آینده نیز در محیط شناسی، علوم زیست‌محیطی و موضوع‌های دیگری که به نوعی با یکپارچه کردن و هماهنگی زندگی با طبیعت و نیز با شعور و آگاهی کیهانی در ارتباط هستند، برگزار خواهد کرد.

این قدم بزرگی است. ما باید نگرش خود و استنباط خود از جهان را تغییر دهیم لحظه‌ای که بتوانیم این تغییر را ایجاد کنیم در واقع لحظه‌ای است که یوگا در زندگی ما ریشه‌دار شده است. رهبانیت، شیوه‌ای از زندگی است که من و برخی دیگر برگزیده‌ایم. اما باید بدانیم که یوگا هیچ ارتباطی به این ندارد که شما چه روشی را برای زندگی انتخاب کرده‌اید، رهبانیت و یا زندگی به روش معمول، یوگا اندیشه‌ها و باورهای متفاوتی را ارایه می‌کند، باورهایی که به ما می‌آموزند که زندگی یک پدیده جامع و کامل است، این سیستم، یک سیستم درک و شناخت است، سیستم سازماندهی و مدیریت ذهن است، سیستم سازماندهی بدن و احساسات است و نهایتاً آن‌که یوگا سیستمی است برای ساماندهی خود. نیاز ما آن است که یوگا را به درستی و به طور کامل بشناسیم و درک کنیم تا بتوانیم اعمال خود را به حالتی از خلاقیت و آگاهی نزدیک کنیم. در زندگی هر انسانی سه کیفیت و خاستگاه عمده و بسیار مهم وجود دارد: سر، قلب و دست که همان تفکر(هوش)، احساسات و عملکرد ماست.

هر لحظه‌ای که بتوانیم این سه خاستگاه را با یکدیگر یکپارچه کنیم، آنگاه به یک انسان کامل تبدیل شده‌ایم. این مفهومی از یک انسان کامل است که آرویندو، وی را ابرانسان یا سوپرمن نامید و یوگی‌ها وی را روشن بین می‌نامند. روشن‌بینی و درک یک واقعه‌ی مهم در زندگی هر انسان است. فهمیدن، یک واقعه فلسفی یا مذهبی نیست، بلکه تحقق و فهم طبیعت حاکم بر شخصیت فردی ما و همچنین شخصیت کیهانی ما در مفهوم یوگاست.

اگر هدف ما انجام تمرین‌های بدنی برای به دست آوردن یک روحیه خوب است، بسیار خوب، این تمرین‌ها موجودند. اگر ما بلیم که از تنش‌ها و استرس‌ها رهایی یابیم، روش‌های مربوط، موجود و دردسترس‌اند. آیا باید در راه زندگی خود متوقف شویم یا می‌توانیم ادامه دهیم؟ پاسخ این است: می‌توانیم ادامه دهیم و این باید هدف زندگی ما قرار گیرد.

• کلمه یوگا

یوگا از کلمه‌ی یوگ که یک لغت سانسکریت است گرفته شده و آن به معنی یکی شدن یا ملحق شدن است. معادل فارسی آن یوغ و انگلیسی آن to yoke به معنی جفت شدن یا جفت کردن یا یکی کردن است، و یوگا یعنی الحاق یا وحدت با جهان هستی.

• اقسام یوگا

یوگا چهار شاخه دارد که این چهار شاخه خود به زیر شاخه های دیگری تقسیم می شوند. این چهار شاخه ی اصلی عبارتند از :

۱) کارما یوگا (Karmayoga): رسیدن به وحدت از طریق کارو خدمت.

۲) بهاکتی یوگا (Bhaktiyoga) : رسیدن به وحدت از طریق محبت به همنوع و عشق به خدا .

۳) گیانایا جنایایوگا (Jnanayoga): رسیدن به وحدت از طریق یاد گیری علم و دانش.

۴) آشتانگایوگا (Ashtangayoga): رسیدن به وحدت از طریق کنترل وانضباط و پرورش تن و روان.

اصول و مبانی یوگا حدود سه هزار سال پیش توسط دانشمندی هندی به نام پاتانجلی (Patanjali) در کتابی به نام «یوگا سوتراس» (Yogasotrus) به رشته ی تحریر در آمد، پاتانجلی یوگا را به هشت مرحله تقسیم بندی کرد که به نام یوگای هشت مرحله ای که در زمان سانسکریت با آن آشتانگا (yoga Ashthanga) و در فارسی به آن هشت می گویند معروف شد. در کتاب فوق آمده است که از هر کس در هر شرایط میتواند با تمرینات یوگا تکامل جسم و ذهن را تجربه کند.

یوگای هشت مرحله ای یا آشتانگا یوگا عبارت است از:

۱) یاما (Yama): به معنای کنترل و آن خودداری و پرهیز از عوامل تباه کننده تن و روان است.

۲) نیاما (Niyama): به معنای داشتن نظم و انضباط در زندگی روزمره در تمام مدت زندگی.

۳) آسانا (Asana): به معنای استقرار بدن در حالتی خاص با انجام حرکات بدنی یوگا و استقرار در حالت بدنی خاص.

۴) پرانایاما (Pra nayama): به معنای نیروی حیات و یا مایتهی کنترل و منظور از آن کنترل نیروی حیاتی بانجام تمرینات تنفسی یوگا می باشد.

۵) پراتی آهارا: (Pratayahara) به معنای تربیت و انضباط حواس

۶) دهارانا (Dharana): به معنای کنترل و انضباط فکر (بدست آوردن تمرکز فکر).

۷) دھیانا (Dhyana): به معنای به جریان انداختن فکر متمرکز شده یا تفکر عمیق یامراقبه (Meditation).

۸) سامادهی (Samadhy): به معنای رسیدن به وحدت یا هو شدن با جهان هستی،

لازم به ذکر است که مراحل ۱ و ۲ و ۷ و ۸ بیشتر دستورهای اخلاقی و تمرینات خود سازی است. مراحل ۳ تا ۷ تمرینات جامع بدنی ،تنفسی و فکری است که بیشتر مورد توجه بود و امروزه در اکثر مراکز یوگای جهان از تکنیک های بدن برای سالم سازی تن و روان استفاده می کنند. این ۸ مرحله خود به دونوع یوگای کلی تقسیم می شوند:

۱) هاتا یوگا ((Hathayoga)

۲) راجا یوگا (Rajayoga).

هاتا یوگا به تمرینات بدنی و تنفسی یوگا گفته می شود و شامل تمرینات:

▪ بدنی

▪ تنفسی

▪ رهاسازی می باشد.

راجا یوگا به تمرینات ذهنی و تمرکز یوگا گفته می شود و شامل:

▪ تمرینات کنترل احساسات

▪ تمرینات کنترل افکار (تمرکز فکر)

▪ تمرینات تفکر عمیق یا مراقبه (Meditation) می باشد.

به طور کلی می توان گفت یوگا علم و هنری است که می توان برای پیشگیری از بیماریها ،حفظ و ارتقا سلامت جسمی، روانی و اجتماعی بهره گرفت. یوگا آرامش روانی، تعادل و هماهنگی ارکان متشکله روان انسان را تامین می نماید. یوگا استرسهای بیماری زای جسمی و روانی فرد و جامعه را بر طرف می کند. یوگا از طریق آرامش روانی، ارتباط آرام و سالم را بین افراد تقویت نموده، با این روش راههای رسیدن به سلامت اجتماعی را میسر می سازد. انجام تمرینات یوگا نیازمند وسایل خاصی نمی باشد و می تواند توسط هر فرد با حداقل امکانات نسبت به سایر ورزشها از کودکی تا کهنسالی و در تمام مدت عمر انجام شود و نهایتاً اینکه سلامت تن و روان را برای فرد به ارمغان آورده انسان را به آرامش درون نائل گرداند.

منبع : زن روز

<http://vista.ir/?view=article&id=335959>

آشنایی با یوگا، یک تکنولوژی عظیم و سری

یوگا مجموعه ای از تمرینات جسمانی، تنفسی، ذهنی، بهداشت روانی - اجتماعی و رشد روحی است. در تمرینات یوگا فرد می‌آموزد که چگونه بر آگاهی خود در حیطه حیات بیفزاید. یوگا شیوه‌ای است برای شناخت زوایای پنهان وجود و حصول معرفت به ذات خویش. "یوگا" یا "جوگا" از زبان سانسکریت و مصدر "یوج" گرفته شده و به معنای هماهنگی و اتحاد ابعاد وجودی (تن ، روان و روح) است. یوگا در معنای عمیق یک حرکت کمال‌گرایانه برای پیوستن به بحر بی کران هستی و غوطه خوردن در امواج فیض الهی است.



• یوگا قدمتی کهن دارد...

قدمت یوگا به هزاران سال می‌رسد. برخی از نویسندگان قدمت آن را به پنج هزار سال پیش نسبت داده‌اند. برخی تعالیم یوگا را به خیلی قبل از این تاریخ نسبت می‌دهند تا آنجا که در اساطیر و افسانه‌ها آن را به مظاهر احدیت نسبت می‌دهند. درسهای یوگا دو قرن قبل از میلاد مسیح توسط

حکیم و استاد بزرگ هندی پاتانجلی در کتابی به نام یوگا سوترا به رشته تحریر در آمده است. سودمندی تمرینات یوگا را طی قرن‌ها انسانهای مختلف تجربه و تقدیر کرده‌اند. تمرینات گوناگون این شیوه بهزیستی می‌تواند با اطمینان برای سنین مختلف به کار برده شده و سودمند واقع شود.

• یوگا برای تمام سنین ...

در واقع هر کس با هر سنی (از کودکان خرد سال تا کهن سالان) می‌توانند یوگا کنند و از فواید بی شمار آن بهرمنند شوند. حتی افراد با بیماریهای مختلف می‌توانند یوگا کنند. البته این افراد می‌باید تحت نظر یک مربی کارآزموده تمرینات مناسب خود را انجام دهند. سودمندی یوگا برای بهبود و درمان بسیاری از بیماریهای به اثبات رسیده است. غیر از مسئله درمانی ، موضوع سلامتی و رشد ابعاد روانی ، روحی و کیفیت و معنا بخشیدن به فرآیند زندگی حائز اهمیت است.

• یوگا به هیچ مذهب، مکتب و مرام خاصی تعلق ندارد...

هر کسی با هر ایدئولوژی می‌تواند درسها و تمرینهای یوگا را برای فواید آن بکار بندد . مردم از فرهنگهای مختلف و با تحصیلات متفاوت می‌توانند تمرینات یوگا را انجام دهند.

• یوگا و بهداشت جسمانی – روانی...

یوگا در تعالیم خود با درنظر گرفتن ابعاد مختلف انسان، آرامش، سرزندگی، نشاط، انرژی، قدرت، سالم سازی و نیز تعادل و توازن را به وجود می

آورد و بدین ترتیب بهداشت جسمانی-روانی قوی را به ارمغان می‌آورد. مقاومت جسمانی-روانی و تقویت دستگاه ایمنی بدن عوامل فوق العاده حائز اهمیتی هستند که حساسیت، ضربه پذیری و زود رنجی فرد را در قبال بیماریهای مختلف، ناهمواریهای زندگی و استرس های روانی-اجتماعی کم کرده و موجب می گردند که انسان چون درختی تنومند و استوار در مقابل بسیاری از طوفانهای زندگی ایستادگی کند.

• قدرت آرامش بخشی و ضد استرسی یوگا ...

روزانه هزاران نفر در جهان یوگا می‌کنند. علت گرایش اکثریت قریب به اتفاق آنها به انجام دادن تمرینات یوگا قدرت آرامش بخشی و ضد استرسی آن است. در واقع بسیاری از انسانها برای رهایی از استرسهای گوناگون زندگی به یوگا پناه آورده‌اند.

نابودی طبیعت، آلودگی محیط زیست، ترافیک، ازدحام، آلودگیهای صوتی، مشکلات عدیده شهرنشینی، مشکلات مربوط به محیط و فضای زیستی و استرسهای گوناگون روانی-اجتماعی رو به افزایش گذاشته و زمینه ساز بسیاری از بیماریهای جسمانی و روانی گردیده. طبق آمار و اطلاعات سازمان بهداشت جهانی سالانه بیش از ۱۰۰ میلیون بیمار افسرده در جهان راهی درمانگاههای (Clinic) روانپزشکی و بهداشت روانی می شوند.

قریب به ۴۰ الی ۴۵ میلیون بیمار حاد روانی(مجنون) در جهان وجود دارد. تقریباً برابر همین تعداد بیماران عصبی، صرعی، می بارگی (alcoholism)، معتاد به مواد مخدر و نیز عقب ماندگی ذهنی وجود دارند.

انسان امروزی در معرض رخدادهای تنش زای کوچک و بزرگی قرار گرفته است. استرسهای عدیده محیطی، روانی - اجتماعی که هر آن ممکن است او را در دام بیماری سختی افکند و یا باعث شود دار فانی را وداع گوید. چیزی که می تواند تضمین نسبی در قبال این استرسها باشد در واقع داشتن سلامتی (جسمانی و روانی)، مقاومت و نیرومندی هر چه بیشتر و روابط مثبت و قوی فردی و اجتماعی است.

یوگا به عنوان یک روش بهزیستی با ابعاد مختلف، حافظ سلامتی انسان است. این روش با توجه به ابعاد جسمانی، روانی، اجتماعی و روحی انسان تدوین و تدارک دیده شده است که از ویژگیهای منحصر به فرد یوگاست.

منبع : سایت یوگا پیام مهر

<http://vista.ir/?view=article&id=273797>

 **vista.ir**
Online Classified Service

آموزش ماها یوگا (بررسی برای یافتن خویش)

- توجه : تمرینات ماها یوگا علی رغم تشابه اسمی با یوگا دو بحث کاملا جداگانه هستند.

در صورتی که این مطلب در سایت قرار بگیرد از آن تاریخ به بعد هر هفته یک بخش از کتاب ((من که هستم؟)) از سری تعلیمات گورو ((شری باگاوان رامانا ماهاریشی)) مربوط به بررسی و تمرین برای رسیدن به روشن بینی مطلق را در بخش متافیزیک خواهیم داشت.

تلاش زیاد بشر تا کنون صرف دانستن مطالبی در خارج از وجود خویش شده است. تحقیقات بسیار و انتشارات بی نهایی درباره آفرینش ، تکامل ،



طبیعت ، جهان ، مرگ ، ستاره ها ، ماه و غیره انجام گرفته است. تمدنهای بسیار و با شکوهی آمده و رفته اند ، ولی بشر همچنان در سردرگمی و عدم آگاهی در مورد خویشتن باقی مانده است. چرا؟ در حالی که بشر در تلاش هایش برای غلبه بر طبیعت ، مسائل تاریخی ، جغرافیایی و نجومی به پیشرفت های بسیار چشمگیری نائل شده است ، هنوز نمیداند که خود او واقعا کیست و چیست؟

• تکنیک ((من کیستم؟)) طراح این سوال نهایی است

- توجه : تمرینات ماهیوگا علی رغم تشابه اسمی با یوگا دو بحث کاملا جداگانه هستند.

▪ توفیق بیداری:

((ماهاریشی)) یکی از شناخته شده ترین و محترم ترین سیخ های هند است که از بازده سالگی تجربه سامادی را داشته و در هفده سالگی به روشن بینی رسیده است. ماهاریشی زندگی اش را در بازشناسی ارزش سکوت ، سکوت تابان در کوه مقدس آروناچالا در جنوب هند سپری کرد. هزاران نفر از جویندگان حقیقت و معنویت ، از طریق و راه او به درجات بالاتر آگاهی و بسیاری نیز به روشن بینی رسیده اند. اکنون نیز روزانه صدها نفر از سراسر هند و اقصا نقاط جهان به دیدار ((اشرام)) او می آیند ، تا از برنامه غنی که هر روزه صبح و عصر در اشرام او برگزار میشود و از سکوت بی نظیر آن مکان مقدس ، برای رسیدن به درجات بالاتر آگاهی برخوردار شوند.

زیبایی تعالیم ماهاریشی در سادگی و قابل فهم بودن این تعالیم برای مردم عادی است. هر کلمه او حقیقتی را که هر فرد در زندگی روزمره خود تجربه میکند ، جلوه گر می سازد. او میگوید همانگونه که حقایق مربوط به گرسنگی ، خواب و رویا را همه تجربه می کنند ، حقیقت وجود نیز باید در دسترس همگان در هر زمان ، مکان و شرایطی قرار بگیرد.

او میگوید: حقیقت یعنی واقعیت موجود ، نه چیز ایده آل و تخیلی. حقیقتی که درون هر انسان موجود است ((نور آگاهی)) است و هیچکس نمیتواند ادعا کند که این حقیقت را نمیداند. حتی انکار این حقیقت ، نشاندهنده وجود آنست.

خداوند بشر را تصویری از خویش خلق نمود و این نشانده آن است که وجود بشر الهی است ، ذات الهی بشر فنا ناپذیر است و فقط ممکن است مدتی با غبار جهالت پوشانده شود ، ولی میتوان این ذات الهی را از زیر غبار بیرون آورد و با نور آن دنیا آن را روشن کرد. ماهاریشی بر خلاف سایر فلاسفه علاقه ای به قبول یا رد تئوری ها نداشت. هنگامی که سوالی مطرح میشد بجای جواب لفظی ، سوال کننده را به عمق سوال و تردیدش راهنمایی میکرد.

اگر چنین سوالی مطرح میشد: آیا تولد دوباره ای وجود دارد؟

جواب او به این صورت بود: سوال کننده کیست؟ چه کسی میخواهد در باره تولد دوباره بداند؟

• چرا درد و رنج در دنیا وجود دارد؟

این سوال را در خوابتان مطرح کنید.

ماهاریشی نمی خواست تا به این روش از پاسخ دادن طفره برود ، بلکه میخواست تا به این وسیله توجه سوال کننده را از متن به جواب واقعی که ((خود سوال کننده)) است معطوف دارد.

هنگامی که یک فرد بسیار تردید میکرد و شک داشت ماهاریشی به او میگفت: در مورد شک کننده باید تردید داشت.

شک کننده منشا تمام شک هاست ، اگر شک کننده روشن شود ، شک ها نیز بر طرف خواهند شد.

• برای چه کسی شک وجود دارد؟ سوال کننده کیست؟

تلاش زیاد بشر تا کنون صرف دانستن مطالبی در خارج از وجود خویش شده است. تحقیقات بسیار و انتشارات بی نهایتی در باره آفرینش، تکامل، طبیعت، جهان، مرگ، ستاره ها، ماه و غیره انجام گرفته است. تمدنهای بسیار و با شکوهی آمده و رفته اند ، ولی بشر همچنان در سردرگمی و عدم آگاهی در مورد خویشتن باقی مانده است. چرا؟

در حالی که بشر در تلاش هایش برای غلبه بر طبیعت ، مسائل تاریخی ، جغرافیایی و نجومی به پیشرفت های بسیار چشمگیری نائل شده است ، هنوز نمیداند که خود او واقعا کیست و چیست؟

تکنیک ((من کیستم؟)) طراح این سوال نهایی است.

• مهمترین سوال او اینست که واقعیت درونی انسان چیست؟

نوشته ها میگویند که واقعیت درونی انسان ((سات ، چیت ، آنندا ، سوآرو پا)) به معنی ((آگاهی ، دانش ، و شادی)) است و او با خداوند در

وحدت و یگانگی می باشد. این تعریف فوق العاده است ولی آیا بشر آنرا درک میکند؟

ماهاریشی روی منشا مساله میروود و توجه را روی منشا تمام تجربیات ، که ((تجربه کننده)) است میگذارد. او میگوید : طبیعت واقعی بشر شادی است ، هر انسانی بدون استتتا و به طور آگاهانه یا نا آگاهانه به دنبال شادی است.

بشر همواره خواهان شادی مطلق و جاودان ، مبرا از هر نوع رنگ ناشادی است. شادی غریزه واقعی بشر است و تلاش او برای کسب شادی ، تلاش نا آگاهانه ی او برای یافتن واقعیت خویش است. خواسته و آرزوی بشر برای شادی نشان دهنده همیشگی بودن شادی در خود او (خود بزرگ یا خویشتن خویش) می باشد. در غیر اینصورت چنین خواسته ای را به طور مداوم نداشت.

اگر سردرد طبیعی بشر بود ، هیچکس برای رهایی از آن تلاش نمیکرد ، ولی هرکس که مبتلا به سردرد می شود ، نهایت تلاشش را برای خلاصی از آن انجام میدهد. زیرا تجربه لحظات بدون سردرد را نیز داشته است.

بشر تنها به دنبال چیزهای طبیعی است ، شادی در طبیعت انسان است و به این جهت او به دنبال شادی است .

آموزش ما بر این اصل استوار است:

من جسم نیستم. من ذهن نیستم. زمان و مکان برای من محدودیتی ندارد. من ماوراء زمان و مکان هستم. من همیشه و در همه جا هستم.

ما آگاهی مطلق و بی حد و مرز هستیم ، ما در حد کمال و کاملا آزاد هستیم و از حقیقت و آزادی مجزا نمی باشیم.

وجود ما هم اکنون همان چیزی است که همواره به دنبال آن گشته ایم و دیگران بدنال آن هستند.

راهنمایی های ماهاریشی برای رسیدن به این اصول بسیار ساده و لذتبخش است.

• کاملا آرام ، مطلقا آرام باشید ، خود را خواهید یافت .

توفیق روش ماهاریشی در سراسر جهان طنین انداز شده است. کسانی که زندگی خود را وقف یافتن خویش ، آرامش و حقیقت کرده اند ، از مواهب این روش برخوردار گشته اند .

((شری پونجا)) مرد خانواده ای از پنجاب غربی که بدنال یافتن حقیقت خدا و روشن بینی است به سراسر هند ، مهد دانش ودائی سفر کرده است. وی بالاخره در سال ۱۹۴۴ گمشده خویش را در حضور ((شری باگاوان را مانا ماهاریشی)) و در سکوت او می یابد. از آن پس پونجا که وی را ((پاچا)) لقب داده اند ، هر روز زندگی اش را وقف رساندن پیام استاد ماهاریشی (پیام آزادی او) به دنیا کرده است.

در سال ۱۹۹۰ ((گانگاجی)) معلم خویش ((پاچا)) را در کناره رود مقدس گنگ در هندوستان ملاقات نمود . در این ملاقات رضایت حقیقی که در سراسر زندگی به دنبال آن می گشت و برای کسب آن تلاش می نمود برایش آشکار گردید. با تایید روشن بینی او پاچا از وی خواست تا این رسالت برای غرب انجام دهد.

از آن پس گانگاجی این رسالت را با مهارت و صبر بسیار به انجام رسانید و پیام ماهاریشی را به گوش دنیا می رساند.

((ست سانگ)) های گانگاجی همه هفته از تلوزیون های امریکا ، اروپا و استرالیا پخش می شود. خود او نیز مرتبا در سفر به دور دنیا است و با بر پاداشتن ست سانگ ، این پیام را حضورا در سراسر جهان پخش می نماید.

گرفتار در گرداب تولد و مرگ ، با طی تناسخ و رفتن از گونه ای به گونه ی دیگر ، از میان ۸,۴۰۰,۰۰۰ گونه مختلف زیستی ، یکی به صورت آدمی اشرف مخلوقات تکوین می یابد.

با این حال انسان هنوز قریضه دیرینه و قوی حیوانی را حفظ کرده و نمیتواند خوب را از بد بازشناسد. انسان اولیه بر اثر درد و رنج بالاخره ، قدرت مطلق را میشتاسد و برای رهایی از دردهایش شروع به نیایش به دگاه خداوند میکند. رحمت خداوند شامل او میشود ، زیرا خداوند انسانهایی را که به او روی آورده اند مایوس و نا امید بر نمی گرداند.

به این ترتیب اعتقاد به خداوند در او شکل می گیرد و سپس طبق عادت ، حتی زمانی که دردی در وجود ندارد ، خداوند را نیایش می کند. به این ترتیب راه اخلاص پی ریزی می شود. بعد ها برای بر آورده شدن خواسته های دنیوی و یا رفتن به بهشت ، عبادت و پرستش به خدا را انجام میدهد. غافل از اینکه هدف از تولد انسان ، رهایی از حلقه مرگ و زندگی میباشد.

در ابتدا عبادت را به صورت انجام ((پوجا)) و سپس با خواندن آهنگ های مذهبی آغاز میکند. در ابتدا عبادت را با فاصله و سپس بطور مکرر و دائم انجام می دهد ؛ همچنین به ذکر و تکرار نام های مقدس خداوند می پردازد تا دائما خداوند را به خاطر داشته باشد.

اگر این اعمال با اخلاص فراوان و فقط در راه خدا انجام شود ، موجب خشنودی خداوند شده ، او را به سوی رستگاری هدایت خواهد کرد . در ریهو

گیتا آمده است: فقط کسانی که با عبادت و اخلاص زیاد ، شامل رحمت ((لرد شیوا)) گردیده اند ، به آگاهی وحدت میرسند.
در ((پانچاداسی دایانا دیپیکا)) آمده است که : فقط کسانی که در چند زندگی قبل ، اعمالشان در جهت رضای خدا بوده است ، به پختگی لازم جهت انجام تمرینات ماهایوگا رسیده اند.

((بهاگاواد گیتا)) بر روی اعمالی که برای رضای خدا و بدون توجه به نفع شخصی انجام میشود ، بسیار تکیه می کند و آن را راه رسیدن به ((جنانا)) و سپس رهایی میداند.

ماهاریشی در قطعه سوم از ((اوپادسا سارا)) می گوید : اعمالی که برای نفع شخصی نیستند و در راه رضای خدا انجام میشوند ، راه انتخابی فرد را تصحیح میکنند و فرد را به سوی رهایی رهنمون می شوند.

در حالیکه انگیزه قبلی فرد رفتن به بهشت یا تولد بهتری در زندگی بعدی بوده است ، کسی که نتیجه کارهایش (میوه اعمالش) را به خداوند تسلیم می کند و هیچ چیزی را برای خود نمی گذارد ، به طور خود به خود به سوی ((جنانا مارگا)) رانده میشود. همینکه فرد کاری را برای رضای خدا انجام میدهد ، این عادت در او ایجاد میشود و حتی کارها ، تکالیف و وظایف روزانه اش را نیز با فکر خدمت به خدا انجام می دهد.

حتی مراقبت از خانواده و کارهای معیشتی خویش را نیز با فکر خدمت به خدا انجام می دهد . به این ترتیب کم کم وابستگی های اضافی نسبت به خانواده ، دوستان ، و... نیز از بین خواهند رفت . سپس حتی اینطور فکر خواهد کرد : تا کون چندین بار زندگی کرده ام و در هر زندگی پدر ، مادر ، برادر ، خواهر ، همسر و فرزندان داشته ام ؛ آیا اکنون باید نگران آنها هستم؟ بنا بر این همین آرامش و عدم نگرانی برایش در همین زندگی پیش می آید و همه چیز را به خداوند می سپارد.

این عدم وابستگی موجب رشد معنوی او به سوی رهایی از خواسته های اضافی (ویرا گیا) و افزایش خواسته برای رهایی می گردد.

• فصل اول کتاب ماهایوگا :

این فصل شامل ۲۳ قسمت فلسفی و عملی است که در هر بار ارسال ۵ بخش از آن را ترجمه میکنم.

• جنانا یوگا

• هفت مرحله ی جنانا یوگا برای رسیدن به روشن بینی

• گورو

• نعمت و توفیق

• عبادت و ستایش خداوند

(۱) جنانا یوگا

در جنانا یوگا ۲ بخش وجود دارد:

الف) ((دایانا مارگا)): این بخش در مورد مدیتیشن بر روی یکی از ((ماهاواکیاها)) ، (من خود بزرگ هستم) میباشد.

ب) ویچارا مارگا : ماهاریشی این را ماهایوگا می نامد ، ماهایوگا مستقیم ترین راه برای تمرکز ذهن و از بین بردن افکار اضافی و رسیدن به آرامش مطلق است.

ماهاریشی تمام طرح ماهایوگا را در ((بررسی در خویش)) به صورت زیر خلاصه میکند:

اگر تکنیک بررسی برای یافتن خویش بطور منظم و پیوسته ای انجام شود ، معدوم شدن ذهن حاصل می شود و معدوم شدن ذهن نتیجه تمام کوشش هاست . افرادی که در این مرحله فرار دارند ، هرگز از این موقعیت منحرف نمی شوند . این حالت ساکن ماندن ، ((مونا)) میباشد . تمام تمرین ها (ساداناها) برای تمرکز ذهن میباشد ، زیرا فکر کردن ، خواستن ، نفرت داشتن و ... همه اشکال مختلف تغییر شکل ذهن هستند و حالت طبیعی خود بزرگ (ذهن خالص) نمی باشند.

تنها مرحله ثابت و تغییر ناپذیر ذهن ، حالت طبیعی ذهن میباشد و تا زمانی که این مرحله ساکن بودن ذهن کاملاً تثبیت نشده باشد ، ضروری است تا ۲ قسمت مهم و اساسی زیر را طی تمرین (سادانا) رعایت نماییم:

الف) قطع نکردن ارتباط با خود بزرگ.

ب) عدم آلودگی ذهن با افکار.

(۲) هفت مرحله جنانا یوگا برای رسیدن به روشن بینی

در جنانا یوگا هفت مرحله (هندی = بهومیکا) به شرح زیر وجود دارد:

الف) ((سویچا)): این مرحله شامل عدم وابستگی به زن و فرزندان ؛ خواسته برای رهایی (هندی = موموک شوتوا) و خواسته ای که در فرد بیدار میشود : ((آیا من باید در جهالت باقی بمانم?...من باید ((جنانا شاسترا)) را مطالعه کنم و در جستجوی مجاورت با کسی که به روشن بینی رسیده است باشم .))

ب) ((وی چارانا)) : این مرحله شامل زندگی در مجاورت فردی که به روشن بینی رسیده است و مطالعه ی دائم و جدی ((جنانا شاسترا ها)) میباشد.

ج) ((تانو مانازی)) : این مرحله شامل اعتقاد کامل به متون و تعلیمات کسی که به روشن بینی رسیده است و انجام تمرین (سادانا) یا مدیتیشن می باشد که موجب نازک شدن ذهن (ایگو ، منیت ، نفس اماره) و ضعیف شدن آرزو برای تملک بر اشیاء و اشخاص میباشد.

د) ((ساتواپاتی)) : در این مرحله فرد نسبت به آنچه که توسط حواس ۵ گانه قابل لمس است ، بی تفاوت میگردد. با تمرین سه مرحله فوق ، ذهن تصفیه ، خالص ، پخته و رسیده میشود. و روی قلب ثابت میگردد. (محل آتما).

ه) ((آزام شاکتی)) : در نتیجه تمرین ۴ مرحله فوق ، ذهن خالص شده و بر روی قلب متمرکز میشود که خلوص (ساتواگونا) را به دنبال خواهد داشت .

و) ((پادار تابهاوانا)) : بر اثر تمرین ۵ و رسیدن به خلوص ، فرد چنان تحت تاثیر آتمان (قلب) قرار میگیرد که از هر چیز درونی و بیرونی که در اطرافش میگردد بی خبر است و فقط کارهایی را که برایش پیش می آید انجام میدهد .

(توضیح اضافی : امداد و راهنمایی از غیب که توسط حواس ۵ گانه قابل لمس نیست .)

ز) ((تورا)) : با تمرین ۶ مرحله ی فوق ، به مدت طولانی ، فرد به طور ثابتی در ((آتمان)) ، سکنی میگزیند و دنیا برای او مفهوم متفاوتی خواهد داشت.

۳) گورو

((خدا)) ، ((گورو)) و ((خود درونی)) ، همه یکی هستند. زیرا خداوند در درون هر انسان زنده ای هست .

(توجه : اگر من ماهاریشی را گورو خطاب میکنم به حساب کفر و الحاد منظور نکنید ، گورو در واقع کسی است که ارتباطش با خداوند به بالاترین حد رسیده و من از وی برای رسیدن به درجات آگاهی کمک می گیرم .)

توضیح اضافی:

در تمام متون مذهبی هندو ذکر شده است که وجود گورو ، ضروری است و معمولا هیچ کس نمیتواند بدون کمک ((جنانا گورو)) ، تمرین های ((جنانا یوگا)) را آغاز کند و این امر در کتاب مقدس و مورد احترام هندی ها ((بهاگاواد گیتا)) فصل ۴ قسمت ۳۴ تصریح شده است.

در ضمن اگر دوستانی از سایر ادیان علاقمند باشند میتوانم نمونه هایی از کتب : قرآن ، اوستا ، انجیل و زیور نیز در مورد نیاز به گورو ذکر کنم . (در مورد کتاب تورات و متن آن به دلایل شخصی هیچگونه اطلاعاتی ندارم .)

((شری باگاوان رامانا ماهاریشی)) ، در تکنیک ماهایوگا در زمینه بررسی برای یافتن خویش می گوید : در نتیجه اعمال غیر خودخواهانه و در راه رضای خدایی که فرد در چندین زندگی گذشته انجام داده است ، ذهنش خالص می شود و در نتیجه بعنوان سالک ، با ((گورو)) ی خویش برخورد می کند و از او دستورات لازم (هندی = اوپادسا) را دریافت میکند و در نتیجه تمرین مرتب ، لاینقطع ، زیاد و به مدت طولانی به ((رهایی)) میرسد .

گاه در مورد تعداد کمی از سالکان با جدیت چنین اتفاق می افتد که آنها راهنمایی های لازم را از طریق دلشان توسط ((گورو)) دریافت می کنند و تمرین را با اعتقاد و خلوص تمام انجام می دهند.

داستان هایی در این مورد وجود دارد از جمله داستان زیر:

((درنا چاریا)) ، استاد تیر اندازی ((آرجونا)) (آرجونا = قهرمان کتاب مقدس بهاگاواد گیتا) در ذهن شخصی به نام ((اکالویا)) ظاهر شد تا اکالویا را به عنوان مرید خود بپذیرد و به او تیر اندازی یاد دهد . اکالویا بدون اینکه خود را ببازد ، تصویری از درنا چاریا را در جنگل و در نزدیکی محل زندگی خود ساخت و هر روز این تصویر را با خلوص بسیار و به مانند اینکه واقعا در مقابل گوروی خود قرار گرفته است ، ستایش می کرد و در مقابل این تصویر به تمرین تیر اندازی میپرداخت ، به حدی که در این زمینه بسیار ماهر شد و می توانست با آرجونا برابری کند .

یکروز هنگامی که آرجونا و درناچاریا در جنگل راه می رفتند و سگ آرجونا در پی آنها می آمد ، بجایی از جنگل رسیدند که اکالایا مشغول تیراندازی بود . اکالایا سگ را نشانه گرفت ؛ تیر چهره ی سگ را سوراخ کرد و در قسمت عقب سگ متوقف شد . سگ تیرخوره به طرف صاحبش آرجونا دوید و آرجونا با دیدن سگش در این وضعیت از درناچاریا پرسید ؛ شما این فرم تیر اندازی را فقط به من یاد دادید و گفته ای که آنرا به هیچکس دیگر نیاموخته اید ؛ اکنون ببینید که فرد دیگری همین تکنیک را دارد .

درناچاریا به او گفت : بیا برویم و ببینیم که او کیست ؟

وقتی آنها به اکالایا رسیدند ، او در مقابل گورو که اکنون حضورا در مقابل او ایستاده بود با هراس بسیار به خاک افتاد . وقتی درناچاریا از او سوال کرد که این نحوه تیر اندازی را چه کسی به او آموخته است ؟ وی انگشت اشاره را به سوی درناچاریا برگرداند و گفت : شما . گورو جوابی نداد و چون او را رقیبی برای آرجونا می دید ، از اکالایا سوال نمود ؛ هدیه تو برای استاد چیست ؟

اکالایا پاسخ داد : من آماده ام تا هرچه را که از من بخواهید به حضورتان تقدیم کنم ، درناچاریا از او انگشت شست دست راستش را درخواست کرد و اکالایا بدون هیچگونه درنگ و تردید کارد شکاری خود را بیرون کشید ، انگشت شست دست راست خود را برید و با تواضع بسیار به حضور استاد تقدیم نمود . با توجه به اینکه انگشت شست دست راست برای تیراندازی او بسیار ضروری میباشد ، این داستان بخوبی درجه اعتقاد و خلوص نسبت به گورو را نشان می دهد که بدون آن پژوهنده نمی تواند به چنان درجه عالی برسد .

در ((پورانا)) های مختلف و در داستان های متفاوت از مقدسین گفته میشود که وقتی سالک به پختگی لازم میرسد ، خداوند وسیله ای را فراهم میکند تا او با گوروش ملاقات نماید و حتی یک کلمه اتفاقی از دهان استاد ، برای او بسیار با ارزش و گرانقیمت و راهنماست و بر روی آن کار خواهد کرد تا به درجه رهایی برسد .

هنگامی که مقدس ((تایو مانا وار)) ، به پختگی لازم رسید ، گورویی در مقابل او ظاهر گردید و برای مدت کوتاهی با او بود . در زمانی که آنها با هم بودند ، تعلیمی از طرف استاد به او داده نشد . زمانی که استاد میخواست او را ترک کند ، وی مصرانه از استاد راهنمایی خواست . استاد به او گفت ؛ ساکت باش . سالک این جمله را به عنوان تمرین (اوپادسا) تلقی نمود و ساکت بودن را به مفهوم آرام و ساکت نمودن ذهن تلقی کرد . هرکس دیگری ممکن بود این جمله را به مفهوم تنفر استاد در مقابل اصرار وی تلقی نماید ، ولی برای ذهن پخته ی تایومانوار این جمله به شکل دیگری عمل کرد ، او این جمله را به عنوان دستورالعمل واقعی (اوپادسا) تلقی نمود و آرام نمودن ذهن را به طور مرتبی تمرین کرد ، تا بصورت فردی بسیار برجسته در زمینه روحانیت در آمد .

همچنین برخی از روح های پخته و رسیده ای که دستور العمل اوپادسای لازم را در زندگی های قبلی خود دریافت داشته اند و تمرین سادانای خود را در زندگی قبلی نیمه تمام گذاشته اند ، از همان مقطع و بدون احتیاج به کمک ، گوروی شخصی شروع خواهند کرد و به رهایی خواهند رسید .

و کسانی که در زندگی های قبلی به پختگی های لازم رسیده اند تا بتوانند به خود درونی خویش به عنوان گورو بنگرند و از آنجا دستورات و راهنمایی های لازم را دریافت نمایند ، به گوروی خارجی احتیاجی ندارند و از ابتدا به خود بزرگ درونی خویش ، به عنوان گورو مینگرند . در ضمن تمرین سادانا و در سکوت عمیق آگاهی ، در جایی که فکر وجود ندارد صدای درونی با آنها سخن گفته و آنها را راهنمایی می کند . این امر در مورد سالکان پخته ای که تماسشان با گوروی شخصی به هر دلیل قطع شده است ، نیز اتفاق می افتد و بر این اساس چنین اشخاص پیشرفته ای بدنبال جستجو برای گوروی جدید نمی روند و دستورات لازم را از درون خویش دریافت می نمایند.

شری باگاوان در این زمینه و در پاسخ به فرد امریکایی که از اشراام او دیدن می کرد چنین گفت :

سوال : ممکن است مرا راهنمایی کنید و پیامی بدهید تا بدانم چگونه و چه چیزی میتواند در غیبت شما و در زمانی که از شما دور هستم به من کمک نماید ؟

جواب : آنطوری که فکر می کنید گورو ، در خارج از شما نیست ؛ او در درون شما و در واقع خود بزرگ شماست . این حقیقت را تشخیص دهید و در درون خود به جستجوی آن بپردازید ؛ گورو را در آنجا خواهید یافت ، سپس تماس دائمی با گورو خواهید داشت ، پیغام همیشه در آنجا هست و گوروی درونی هرگز ساکت نمی باشد و هرگز شما را رها نمیکند . شما نیز نمیتوانید از گوروی درونی دور شوید.

در تکنیک ماهایوگا و با پیشرفت در تمرین سادانا ، فرد به طور طبیعی عادت نگاه کردن به خود بزرگ درونی به عنوان گورو ، را پرورش خواهد داد و اگر عبادتی را انجام میدهد ، همیشه بسوی خود بزرگ درونی خواهد بود و تفکیکی بین خدا ، گورو و خود بزرگ درونی ، قائل نیست. زیرا توجه او

بسوی خدایی خواهد بود که در درون او و هر موجود زنده ای یافت میشود .

(۴) نعمت و توفیق :

لطف ، رحمت و کرم خداوند چیست ؟

ماهاریشی در این زمینه گفته اند : لطف ، رحمت و کرم جزء خصوصیات و از کارهای خداوند است ؛ همیشه وجود دارد و حتی برای یک لحظه هم

قطع نمی گردد ؛ مانند انوار خورشید است که از خصوصیات خورشید میباشد و برای یک لحظه هم پخش این انوار متوقف نمی شود .

ولی دریافت لطف ، رحمت و کرم خداوند ، بستگی به گیرندگی و آمادگی فرد برای پذیرش دارد .

چه چیزی باعث گیرندگی و پذیرش فرد برای دریافت لطف ، رحمت و کرم خداوند میشود ؟

• ذهن صاف و خالص شده (سودها چیتان)

چگونه ذهن خالص و تصفیه میشود ؟

به طرق مختلف :

- خدمت کردن به انسانها

- مهر ورزیدن صادقانه و بدون چشم داشت به انسانها

- احساس همدردی با انسانها و در نتیجه انجام کارهای خیر ، بدون چشم داشت به هیچگونه پاداش

- تغذیه سالم ، ساده و گیاهی ؛ استفاده از شیر و لبنیات ، امساک و پرهیز از خوردن گوشت بخصوص گوشت قرمز

- استحمام روزانه ، نظافت روزانه بدن و البسه

- انجام حرکات بدنی ، ورزش ، پیاده روی ، یوگا

- ماساژ بدن

- انجام تمرین های تنفسی پرانا یاما

- استفاده از هوای پاک و سالم خارج از شهر و کوهستان ، لاقل در تعطیلات .

- عبادت خداوند

- خواندن اذکار مذهبی

- تکرار و ذکر نام های مقدس

- مدیتیشن و یوگا

- استحمام در آب های مقدس

- اقامت در اماکن مقدس

- بودن در حضور افرادی که به روشن بینی رسیده اند

همانطور که شاگردان مدرسه با اتمام هر کلاس برای رفتن به کلاس بالاتر آماده میشوند ؛ به همین ترتیب نیز با انجام هر یک از کارهای گفته شده

در لیست فوق ، ذهن متدرجا خاص و تصفیه شده ، برای رفتن به مرحله بالاتری از تکامل و انجام کارهای دیگر لیست آماده می گردد.

لطف ، رحمت و کرم خداوند ، باعث هدایت و کمک فرد برای شروع و پایان هرمرحله و رفتن به مرحله بالاتر خواهد بود و وقتی فرد در انجام این

دستورات جدی باشد ، لطف ، رحمت و کرم خداوند نیز سریعتر تظاهر میکند . با افزایش اخلاص ، تکرار و ذکر نام های مقدس (مانترها) و

مدیتیشن ، آمادگی فرد برای پذیرش الطاف خداوند بیشتر و بیشتر میشود .

فرد دریافت این الطاف را تجربه میکند و هر چیز خوب از مادی یا معنوی را سایه ای لطف خداوند مبیند . این تجربه ، به نوبه خویش موجب تسلیم

مطلق در برابر ذات پروردگار میشود و هر نوع فکر آگاهانه ای را برای نقشه کشیدن دفع می کند ، زیرا کاملا به بزرگی و مهربانی و لطف خداوند

ایمان آورده است و میداند که خداوند مانند مادری مهربان از کلیه منافع او مراقبت خواهد کرد .

(۵) عبادت و ستایش خداوند:

مومنین دودسته اند :

الف) ((ساگونا اوپاساکا)) : مومنینی که خداوند را به صورت فرم و شکل مشخصی مبینند و ستایش می کنند ؛ ستایش آنها ((آنیا باکتی))

خوانده میشود ، یعنی ستایش به خدایی که در خارج از وجود فرد است .

ب) ((نیرگونا اوپاساکا)) : مومنینی که خداوند را بدون فرم و شکل مشخصی میبینند و ستایش می کنند ؛ ستایش آنها ((ان انیا باکتی)) خوانده میشود ، یعنی عبادت در مقابل خدایی که در خارج از وجود فرد نیست .

عبادت فرم اول ، قبل از عبادت فرم دوم اتفاق می افتد ؛ زیرا در عبادت فرم اول فرد آمادگی و پختگی لازم را ندارد تا خداوند را در درون خود ببیند و تجربه کند . تکرار مرتب ستایش و نیایش به درگاه خداوند و تکرار مرتب مانترا های مربوط به جلوه ای که مومن برای خدا برگزیده است ، موجب پیشرفت فرد از مرحله اول ، به مرحله دوم میشود .

در فلسفه هندی ، ستایش و نیایش خداوند معمولا به فرم اول و با ستایش در مقابل جلوه های مختلف خداوند آغاز میشود و برای هر یک از این جلوه ها ، معابد مختلفی وجود دارد و مجسمه هایی از آن جلوه های خاص خداوند را در این معابد قرار داده اند . این جلوه ها از زمان های دور برای هندی ها آشنا بوده اند .

از جمله این معابد : تیروپاتی ، پالانی ، مادوری ، چیدام بارام ، رامش و آرام در جنوب هند ؛ تعدادا زیاد دیگری از این معابد نیز در سایر مناطق هند هستند که در سراسر سال ، تعدادا زیادی از مومنین را از سراسر هند و سایر نقاط جهان به خود جلب میکند . با پیشرفت در ستایش خداوند به فرم اول ، زمانی فرا میرسد که فرد پختگی لازم را به دست می آورد و به طور خود به خودی به مرحله دوم میرود و به ستایش خداوند درونی ، که بدون فرم و شکل خاصی است میپردازد . با رشد در ستایش خداوند درونی از طریق مدیتیشن ، ارتباط با خداوند درونی محکمتر می شود ؛ از این به بعد هر کاری که انجام میدهد ، به کاملترین نحو و نیز به صورت عبادت انجام میشود .

لرد کریشنا می گوید : من در خدمت به رفاه و آسایش کسانی هستم که من را به عنوان خدای درونی خویش ستایش می کنند (بهاگاوادگیتا فصل ۹ - قسمت ۲۲) . اگر چه معنی عمیقتری برای آن موجود است ، ولی این تفسیر در اینجا کافی می باشد . در فرم دوم و پیشرفته از نیایش ، اگر نیایش کننده بکوشد تا در دعاهایش چیزی را برای خود و عزیزانش بخواهد ، در تلاش موفق نخواهد شد ، زیرا ذهنش در سکوت خواهد ماند و موفق نخواهد شد که حتی یک کلمه از دعا را در ذهنش تنظیم نماید .

با تکرار این تجربه برای چندین بار ، دعایش به این صورت شکل خواهد یافت : خدایا راضی هستم به رضای تو ، خداوند مرا آن ده که آن به . این قسمت از ترجمه مربوط به معرفی ادکار مقدس و توضیحاتی پیرامون آنهاست . و همچنین توضیح خواب و تفسیر منطقی ارتباط خواب با رهایی و رسیدن به روشن بینی است .

جلوه های خداوند در دانش ودائی هند و مانترا های مربوط به آن :

▪ لرد گنش :

این جلوه از خداوند را به صورت سر فیل نشان می دهد که علامت قدرت ، صبر و بردباری خداوند است . این جلوه از خداوند ، برطرف کننده موانع و بخشنده موفقیت ها است .

▪ راما و کریشنا :

را ما و کریشنا ، دو جلوه از شناخته ترین و محبوبترین جلوه های خداوند در اعتقادات هندی هستند . هندی ها معتقدند که این دو جلوه خداوند ، برای راهنمایی بشر و کمک به او برای رهایی جاودانی می باشند .

جلوه های سه گانه خداوند در دانش ودائی :

(۱) شیوا جلوه ای از خداوند است که ناظر بر نیروهای مخرب میباشد . هندی ها معتقدند که در پایان هر عصری دنیا تجزیه میشود ؛ به این ترتیب که کهنه از بین میرود و راه را برای نو باز می نماید .

انرژی شیوا موجب میشود که قسمت های ضعیف از بین بروند و راه را برای رشد مثبت ها هموار سازد . یوگی ها این جلوه از خداوند را ستایش می کنند .

(۲) برهما جلوه ای از خداوند است که مسولیت خلقت را بر عهده دارد .

(۳) ویشنو جلوه ای از خداوند است که مسول نگهداری جهان ، حفظ آرامش و نظم در جهان میباشد . هاری نام دیگر ویشنو است . افرادی که مسولیت هایی را در حکمرانی جهان دارند ، به این جلوه از خداوند گرایش پیدا می کنند . نارایانا نیز نام دیگری برای ویشنو است . باگوان نیز کلمه ای به معنی لرد و برای اشاره به ویشنو می باشد .

• مادر دورگا :

نشان دهنده جلوه مادر گونه الهی است . ذات الهی فاقد کیفیت و بدون حد و مرز است ؛ در عین حال محل تجمع تمامی کیفیات و حد پایان مرز نیکی هاست . در حالی که جنبه های مذکر بسیار مهم هستند با این همه بایستی توسط جنبه های مونث تعدیل گردند ، مذکر و مونث مانند دو روی یک سکه هستند . بر اساس اعتقادات هندو ، برای شکل گرفتن این جلوه از خداوند ، آگاهی برهما ، شیوا و ویشنو به هم پیوسته اند . مادر دورگا را سوار بر پلنگی نشان میدهند که هشت بازو دارد و در دستهایش گل و اسلحه را برای احسان و محافظت از بشر حمل می نماید .

• مادر ماها لاکشمی :

لاکشمی جلوه ای از احسان و نیکی خداوند است و همانند ویشنو ، برای حفاظت و نگهداری از سه جهان می باشد . این جلوه از خداوند ، ثروت و فراوانی مادی و معنوی را به بشر ارزانی میدارد . این جلوه ی خداوند به صورت زن زیبایی که بر روی گل نیلوفر آبی ایستاده است نشان داده میشود . بازو های لاکشمی گشاده است و بیانگر بخشندگی بی حد خداوند است.

• مادر ساراسواتی :

این جلوه از خداوند ، عقل و دانش را به بشر ارزانی میدارد . کسانی که در زمینه هنر های خلاق و متنوع فعال هستند ، این جلوه از ذات الهی را ستایش می کنند .

• مادر کالی :

این جلوه از خداوند مسول تخریب و نابود سازی کیفیت های منفی در جهان فانی است .

ماها کالی یکی از وحشت انگیز ترین جلوه های الهی است و نشاندهنده خشم خداوند است که بر اثر اعمال منفی انگیزته می شود .

• هانومان :

هانومان جلوه ای از کمال در اخلاص میباشد هانومان بزرگترین و بدون منیت ترین سرسپرده گان لرد راما است . در آیین هندو ، هانومان به عنوان نیمه الهی محسوب میشود . وی دارای قدرت و شهامت زیادی است .

• گایا تری مانترا :

ستایش در مقابل خداوندی که جهان را آفریده است و شایسته عبادت میباشد . خداوندی که مظهر دانش و نور ، و از میان برنده گناه و جهالت است ؛ باشد که بزرگی او موجب روشن بینی ما گردد .

(۶) ذکر تکرار مانترا ها :

هر مانترا قدرت فوق العاده ای دارد . مانترا توده ای از انرژی تابان است و با ایجاد تغییرات فکری ، موجب تغییر شکل ذهن میشود .

بر اثر تکرار مانترا ، ارتعاشات موزونی ایجاد میشود که موجب تنظیم ارتعاشات ناپایدار ۵ لایه (ناشی از فشار افکار روزانه) میگردد . تکرار مانترا تمایلات طبیعی فکر را تنظیم کرده و به افزایش تمرکز ذهن کمک کرده ، روح را قوی میسازد .

مانترا ها دعاهایی به زبان سانسکریت هستند . تکرار مانترا ها موجب میشود تا ارتعاشات حاصل ، از سطح کلام به سطح ذهن و رسیده ، از مرحله تلپاتی بگذرد و به سطح خالص انرژی فکری برسد .

از بین تمام زبان های موجود و رایج در دنیا ، زبان سانسکریت از بقیه به زبان تلپاتی نزدیکتر است ، زیرا نزدیکی زیادی با ۵۰ صدای اولیه در تلپاتی دارد . (توضیح اضافی : زبان تلپاتی از ۸۰ حرف خالص و مشترک در بین تمام گونه های بشر تشکیل شده که حدود ۵۰ حرف آن به صورت کلامی هستند ، حروفی مانند : ددی ، ماما ، دد ، ات و ... که عموماً در بین نوزادان رواج دارند . از آنجایی که بحث ما به تلپاتی مربوط نمیشود از توضیح بیشتر خود داری میکنم .)

۵۰ حرف اولیه مستقیم ترین راه برای ایجاد تلپاتی و رسیدن به تجربیات ماورایی هستند .

در راه معنویت ، خواه از طریق اخلاص یا از راه جنانا ، قدرت تکرار مانترا و کمکی که این تکرار برای پیشرفت به سالک مینماید ، بسیار زیاد است و هیچ سالکی نمیتواند پیشرفتش را بدون کمک آن عملی سازد . در همه مذاهب ، اعم از مسیحی ، بودیسم ، اسلام ، هندو و سایر ادیان گفته شده است که از شمارش دانه های تسبیح حتی در حال راه رفتن ، استفاده شود تا تکرار ذکر قطع نگردد .

چند نمونه از داستان های در مورد اثرات ذکر گفته اند به شرح زیر است :

وال میکی که ((برهمن)) بود ، به صورت دزدی قطاع الطريق و آدمکش بی رحمی در آمد ، ((سیچ نارادا)) ، بر او ظاهر شد و از او خواست تا راما

- ناما ، را به عنوان ذکر مانترای خود برگزیند و آنرا تکرار نماید . باتوجه به اینکه وال میکی ، در زندگی روزمره خود جانی ، دزد و بزهکار بود ، حاضر نبود کلمه راما که در اعتقاد هندو به معنی خدا است را بر زبان آورد با توجه به اینکه کلمه مورد استفاده او مارا - مارا ، به معنی بکش - بکش بود ، سیچ نارادا ، از او خواست تا کلمه مارا را تکرار نماید . از آنجایی که مارا بر اثر تکرار زیاد و پشت سر هم ، به راما تبدیل میشود .

وال میکی دزد در انجام این ذکر بسیار جدی بود و در نتیجه تکرار این ذکر به درجه اشراق رسید و یکی از سیچ های بزرگ و شاعر بسیار معروفی شد که نوشته اصلی کتاب معروف رامایانا که از معروفترین آثار هندوست ، از وی میباشد .

تایاگا برهمن موسیقی دان و مقدس از جنوب هند که در سال ۱۷۵۹ به دنیا آمده است ذکرش مانترای راما بود و آن را به دفعات بسیار زیادی تکرار مینمود ؛ در نتیجه به صورت شاعر و موسیقیدان در آمد . وی درویش بسیار مورد احترامی بود که در خیابان ها میگشت و آوازهای مربوط به راما را میخواند و منحصر بر اثر ذکر و تکرار مانترایش به درجه اشراق رسید . خداوند برای نشان دادن بزرگی او به دنیا چنین پیش آورد که او جسد مرده ای را که در مقابل آن بستگانش به شیون و زاری مشغول بودند ، لمس کرد و مرده به زندگی بازگشت . این اتفاق هنگام زیارت او از تیروپاتی اتفاق افتاد .

سو آمی رامادا ، از کانهان گاد بر اثر ذکر و تکرار مانترای راما - ناما ، به درجه اشراق رسید .

تکرار نام دیتی ، به مدت یکساعت در صبح و یکساعت در شب و به مدت چند ماه ، موجب میشود که فرد به آن عادت کند و آنرا به صورت ناخود آگاه در هنگام کار و در مواقع مختلف تکرار نماید . بعد ها فرد جلوه ای از خداوند را مبیند و به این ترتیب بیشتر تشویق میشود تا مانترا را تکرار نماید و بر اثر تکرار ، شروع به شنیدن صداهایی میکند و ذهنش تدریجا به سوی منشا (قلب) معطوف میشود ؛ به این ترتیب از راه اخلاص به راه جنانا کشانده میشود .

در حدود سال ۱۹۴۶ خانم و آقای خانان از منطقه کامپور همراه با فرزندان خود به مدت سه ماه در نزدیکی اشرام ماهاریشی اقامت گزیدند و هر روز صبح و شام به حال می آمدند . در هنگام بازگشت ، خانم خانان از شری باگاوآن سوال نمود که باتوجه به مسولیت های خانوادگی و فرزندان که دارد ، چه نوع تمرینی را برای پیشرفت معنوی خود انجام دهد ؟

شری باگاوآن فرمودند ؛ مرتبا ، حتی در هنگام کار تکرار کن : من ، من ، من و بروشور مربوط ((به من که هستم ؟)) را روزی یکبار بخوان ، همین کافی است .

تکرار مانترای من در طی انجام کارها افکار را از ذهن دور نگه میدارد . در زمان فراغت و بی کاری تکرار آن موجب میشود تا ذهن به طور ناخود آگاه به منشا من ، جایی که استراحت گاه ذهن و منشا آن است کشانده شود . بنابراین ذهن تدریجا و به مرور زمان از میان رفته و ارتباط مستقیم با منشا من حاصل میگردد . در ابتدا وقتی مطلب مربوط به من که هستم ؟ خوانده میشود ، فرد برداشتی سطحی از آن پیدا میکند ، با تکرار در خواندن مطلب ، پیشرفت در مدیتیشن حاصل میشود و فرد به تدریج از نظر معنوی شکوفا شده و به درک عمیق از خود میرسد و در تمرین هایش نیز پیشرفت قابل توجهی می نماید .

در مورد نحوه تکرار مانترا ، ((سوآمی رامادا)) میگوید : تکرار مانترا نمی بایستی فقط از زبان باشد بلکه ذره ذره وجود انسان باید این مانترا را باور داشته و تکرار نماید.

(۷) خواب

• خواب چیست ؟

خواب مرحله ای است که هر روز با میل به آن پناه میبریم . خواب مرحله ای است که در آن فکر وجود ندارد ، شیئی وجود ندارد ، دنیای و اختلافی وجود ندارد . خواب حالت طبیعی شادی است . هر انسانی دوستدار خوابیدن است و خود را با شادی برای خوابیدن آماده میسازد ، زیرا در خواب تجربه شادی خالص را خواهد داشت . شاید به همین دلیل است که اگر کسی را از خواب بیدار نماییم وی را بر آشفته خواهیم دید و اگر کودکی را از خواب بیدار نماییم ، عکس العملش گریستن باشد . خواب بدون رویا یا خواب عمیق ، را ((شادی خدایان)) نامیده اند .

خواب عمیق ، تجربه ((هستی خالص)) است . چنین خوابی نشاندهنده دو چیز میباشد ؛

عدم آگاهی از جهان نسبی ، که حاصل عدم دانش نسبی از اشیاء میباشد .

شادی ناشی از خواب عمیق ، که حاصل عدم وجود افکار جوشان میباشد .

در خواب عمیق بشر از هر نوع مالکیتی مبرا است ، حتی از وجود جسم خود نیز بی خبر است و از این عدم آگاهی نه تنها ناراضی نیست ، بلکه

کاملاً خوشحال و راضی هم می‌باشد. نتیجه اینکه؛ شادی در ذات بشر است، همه در آرزوی خواب عمیق هستند.

خواب عمیق مرحله عدم دوگانگی است، خواب عمیق نشان‌دهنده فراموشی همه اختلافات است و این فراموشی به تنهایی موجب شادی است. اگر کمی دقت کنید خواهید فهمید که چگونه انسانها با حوصله و دقت فراوان بستر خود را مهیا می‌کنند تا این شادی را کسب نمایند، بستر راحت، بالش‌های نرم، محیط آرام و... همه نشان‌دهنده خواسته بشر برای خواب عمیق و رهایی از حالت بیداری است.

برای انسان معمولی همه زندگی مرحله بیداری است و کلیه فعالیت او در آن خلاصه می‌شود. وی خواب را نتیجه طبیعی بیداری طولانی و فشار ناشی از آن می‌داند، همچنین خواب را ((مرحله تیرگی ذهن)) می‌داند، در مرحله بیداری، فرد از جسم خویش آگاه است و از این طریق تسلیم افکار، اشیاء و رسیدن به هدف‌هایی می‌شود. این تسلیم نفس شدن او را گرفتار فعالیت‌هایی می‌کند، زیرا اعضا ۵ گانه حسی با بیرون در تماسند. این ارتباط بین آگاهی نسبی در مرحله بیداری و آگاهی خالص مربوط به هستی واقعی، انسان را وابسته به مرحله بیداری می‌سازد. انسان معمولی به اشتباه تصور می‌کند که در حالت بیداری کاملاً از خود آگاه و در حالت خواب کاملاً از خود بی‌خبر است. ماهاریشی در این مورد به روشنی می‌گوید: رویا مخلوطی از تجربه بیداری (جاگرات) و خواب (سوشو پتی) می‌باشد. رویا بر اثر تاثیرات (ساماس کارای) دوران اتفاق می‌افتد و جز اینکه در حالت بیداری تجربه ای از سطوح درشت و در رویا تجربه ای از سطوح ظریف را داریم، تفاوت آنچنانی بین بیداری و رویا موجود نیست.

در حالت بیداری، فکر مربوط به من وجود دارد؛ من این چنین هستم، من آدم خوبی هستم، این تشخیص خود به عنوان من یا جسم در خواب وجود ندارد، بنا بر این در خواب چیزی به نام من وجود ندارد و درست قبل از بیدار شدن، فکر و باور مربوط به من ظاهر می‌شود؛ حتی احساس مربوط به وجود جسم نیز فقط بعد از فکر مربوط به من پدیدار می‌گردد.

• اختلافات اساسی بین بیداری و خواب:

وجود فکر مربوط به من، در بیداری و عدم این فکر، در خواب می‌باشد.

فکر در مورد من تمام دانش اشیاء را نیز در بر می‌گیرد که این فکر در خواب وجود ندارد.

آیا مفهوم آن اینست که ما در هنگام خواب وجود نداریم؟ یا در هنگام خواب مرده ایم؟

مطلقاً خیر. زیرا پس از بیداری از خواب عمیق، همه می‌گویند: از خواب شب قبل بسیار لذت بردم و فرد احساس طراوت و شادابی بسیاری دارد.

تجربه خواب و بیداری هر روز برای هرکسی تکرار می‌شود، در بیداری، چشم ظاهری فرد مورد استفاده قرار می‌گیرد که با آن تنها اشیاء را می‌بیند. در مرحله خواب، چشم درونی عمل می‌کند و فقط این چشم قادر است حقیقت جاودانی که در آفرینش موجودات را بررسی نماید. اگر بتوانیم آگاهی زمان بیداری و شادی زمان خواب را با هم داشته باشیم، به حقیقت هستی رسیده ایم. ماهاریشی این را به ما آموزش می‌دهد:

در مرحله بیداری؛ بدن نام‌ها و اشکال درشت را مشاهده می‌کند.

در خواب؛ جسمی که بر اثر ذهن به وجود آمده، تراوشات ذهن و نام‌ها و اشکال مربوط به آن را مشاهده می‌کند.

در خواب عمیق؛ تشخیص هويت دادن با جسم از بین می‌رود و مشاهدات توسط چشم سوم صورت می‌گیرند. همین تجربه مربوط به خواب عمیق در حالت ((ترانس سن)) مشاهده می‌کنیم که فرد تجربه حقیقت نهایی را خواهد داشت که با همه چیز در موافقت و همسویی خواهد داشت. در خواب معمولی؛ فکر وجود ندارد، آگاهی نیز مطرح نیست.

در بیدار خوابی؛ فقط آگاهی خالص وجود دارد و فکری وجود ندارد؛ به همین دلیل آنرا بیداری در عین خواب نامیده‌اند. مفهوم دیگر آن اینست؛ خوابی که مملو از آگاهی است.

چگونه میتوان این تجربه ی بیداری در عین خواب را کسب نمود؟ در خواب با خویشتن خویش، در وحدت و یگانگی هستیم. با فکر من، که دانش اشیاء و ذهن را به‌مراه دارد از خواب بیدار می‌شویم، پس ذهن حالت بیداری را اداره می‌کند. شادی بی پایان خواب، در حالت بیداری از بین می‌رود؛ زیرا ذهن آشکار شده و فکر من آغاز می‌شود. ذهن و ((منیت)) موجود در بیداری، مانع از ادامه شادی که در خواب وجود دارد می‌شوند. اگر بتوانیم ذهن و منیت را کنار بزنیم، شادی خواب را بیداری بدست خواهیم آورد.

ماهاریشی در این مورد می‌گوید: فکر من، وسیله ای است که میتواند ما را به منشأ وجودمان متصل نماید، زیرا فقط من، واقعیت وجود و هستی ما را می‌شناسد.

ماهاریشی میگوید: همانطور که سگی صاحبش را بو میکشد و پیدا میکند، فکر من هم ما را به خویش خواهد رساند و سوال من که هستم؟ مانند کلیدی است که برای یافتن خویش بکار خواهیم برد. سوال من که هستم؟ دیوار بین مرحله بیداری و خواب را می شکند و فرد را وارد مرحله بیداری در عین خواب که حالت واقعی وجود ما است مینماید. مرحله بیدار خوابی حالتی است که پر از دانش میباشد، در این مرحله فعالیت به صورت خود به خود و کامل انجام میشود، زیرا در این مرحله جهان آفرینش، من، میباشد نه جسم ما.

فکر کردن در این مرحله توسط قلب - خورشید انجام میشود نه توسط ذهن - ماه. این مرحله ی بیدار خوابی، آگاهی مطلق است که مثل نوری جاوید برای همیشه در درون قلب میدرخشد. ماهاریشی قلب را مرکز درخشش نور قرار داده است؛ در طی سه مرحله بیداری - رویا و خواب، فقط قلب به تنهایی میدرخشد. در حالی که در خواب، درخشش این نور به صورت پنهان و ناخود آگاه است؛ این نور در مرحله بیداری بازتابی محدود و ناچیز دارد، مانند نور مهتاب. در اینجا یکی از توضیحات در مورد احتیاج و تاثیر بررسی در خویش را ذکر میکنیم: ماهاریشی میگوید این بررسی باعث کشف چیزی در درون شما (قلب) میشود که در پس ذهن است. اگر این معما را کشف کنید، به پاسخ کلیه سوالهایتان رسیده اید.

تمام تمرینات برای خلاصی از این دو سوال است:

(۱) توهم اینکه شما بدن هستید؟

(۲) توهم اینکه شما ذهن هستید؟

این دانش که من که هستم، همیشه در عمق وجود دارد؛ فقط بایستی دو سوال فوق را پاسخ دهیم، هستی و وجود واقعی ما یعنی قلب زمینه ای است برای سه تجربه: خواب، بیداری و رویا.

درست مانند پرده سینما، که برای زمانی تصاویری به نمایش در می آورد، پرده سینما همیشه و دائماً در آنجا هست و گاهی تصاویر بر روی آن منعکس میشوند. پرده یاد آور هستی مطلق و ماوراء همه چیز است. میتوانید این واقعیت را ((حالت هستی مطلق)) یا ((خود بزرگ)) بنامید. تنها این حالت، واقعی، پایدار و همیشگی است. حالت های، خواب، فعالیت، عدم فعالیت، دانش و جهالت همگی به صورت تجربیات گذرا هستند که بر روی آن منعکس میشوند. همانطور که در تزئینات، کیفیت کار واقعی است و اشکال و فرم های مختلف تزئینات پدیده ای ظاهری هستند، به همین صورت تنها هستی مطلق واقعی است و جسم، زمان، مکان و مراحل خواب، رویا و بیداری جلوه های مختلفی از هستی هستند و وجود آنها وابسته به هستی مطلق است و خود به تنهایی وجود خارجی ندارند.

اگر فردی بتواند این مطلب را تجربه کند و خود را به صورت آگاهی تشخیص دهد، به هدف نهایی رسیده است.

((خودبزرگ))، کوچکتر از کوچکترین و در عین حال بزرگتر از بزرگترین، در گوشه قلب هر موجود زنده ای مخفی است. خود بزرگ به بزرگی انگشت شست هر فرد در قلب هر شخصی وجود دارد.

((قلب به مانند غنچه نیلوفر آبی است که به صورت وارونه قرار دارد. نقطه روشنی به مانند اتم، یا به اندازه انتهای دانه شلتوک در آن وجود دارد. آن نقطه مانند شعله شمع است و سر آن جایگاه ((خود بزرگ)) میباشد.

قلب به صورت غنچه نیلوفر آبی است که جایگاه آن در وسط قفسه سینه، کمی به طرف چپ میباشد. تمام نیدی ها (چاکراها) از اینجا سرچشمه میگیرند و کنترل میشوند. نفس، فکر، و آگاهی نیز از این مکان سرچشمه میگیرند.

(۸) ماها یوگا

در ماها یوگا فرد احساس میکند که از مرحله اولیه که مرحله یگانگی با خویشتن خویش است خارج گشته است، و اکنون میل دارد که دوباره به حالت اولیه یا طبیعی خویش برگردد.

▪ مرحله طبیعی و اولیه انسان چیست؟

مرحله بدون وجود تفکر من، فکر، و همراه با شادمانی. در مدت خواب، این تجربه را کسب میکنید. در طی خواب، فکر وجود ندارد و تجربه شادی و رهایی را کسب میکنیم.

▪ وضعیت کنونی ما چگونه است؟

اکنون ما در حالت جهالت قرار داریم (هندی: آجانا)، سرشار از وجود من و تحت هجوم افکار. این افکار خوشایند و نا خوشایند، احساس استرس و ناشادمانی را ایجاد میکند (هندی: سامسارا) و به آمد و رفت های مکرر (حلقه حیاط و مرگ) منجر میشود.

• امواج افکار چه هستند ؟ چگونه ایجاد میشوند ؟ چگونه بر آنها مسلط شویم ؟

این امواج افکار بر اثر ((واسانا)) ها به وجود می آیند :

(۹) واسانا چیست ؟

وقتی فکری پیش می آید و سپس از ذهن خارج میشود ، اثری از آن در ذهن نا آگاه ما باقی می ماند . و زمانی که همان فکر مجدداً پیش می آید ، اثر دفعه پیش خود را عمیقتر میکند و اگر همان فکر مکرراً پیش آید ، اثر عمیقتر و بزرگتر میشود . تا زمانی که آن فکر جای محکمی را برای خود پیدا نکرده ، به صورت دعوت نشده هر زمانی به سراغ ما آمده و ذهن را مشغول میکند .

این تاثیرات که در ناخود آگاه ما ثبت میشود ، نطفه ای را بوجود می آورد و در زمان مرگ ، عمیقاً در قلب ما نفوذ میکند و از بین نمی رود ، آنها به عنوان واسانا (پو روا سانسکارا یا گرایشات مخفی) به زندگی بعدی ما منتقل میشوند و در زمان مساعد خود را نشان میدهند ، یعنی از قلب ما تراوش میکنند .

خود بزرگ ، این واسانا ها را در نزدیکی خود ، یعنی در قلب ما حفظ و حراست میکند ، مانند : شخص خسیسی که شی گرانبهایی را همیشه نزدیک خود نگه میدارد و به هیچوجه از مراقبت آن غافل نمیشود .

وقتی واسانایی از قلب آزاد میشود و به فعالیت میریزد ، با نور مربوط به خود بزرگ همراه است و به فرد احساس فکر کردن دست میدهد . واسانا از قلب به مغز میرود و در این جریان ، فکر تغییر یافته و بزرگ میشود ، و این بزرگ شدن تا زمانی که به تنهایی شروع به خودنمایی کند ادامه خواهد داشت . در این بین سایر واسانا ها در حالت غیر فعال هستند .

وقتی واسانای اصلی مسیرش را طی کرد ، واسانای قوی بعدی که در قلب به صورت مخفی وجود داشت خود نمایی میکند ، جریان فوق را میگذراند و شروع به اشغال ذهن میکند و به همین ترتیب واسانا ها یکی یکی ظاهر میشوند . در مورد تاثیرات فکر و ذهن ، باید اشاره نمود که این تاثیرات شخصیت فرد را شکل میدهند .

اگر غالب این افکار راجع به خدا و مهربانی نسبت به هممنوع باشند ، فرد متدین و نیکوکار جلوه خواهد کرد و موجب ارتقاء مقام فرد میشود و تدریجاً پختگی و آمادگی فرد برای انجام تکالیف الهی را به دنبال خواهد داشت و وی را در زمینه معنویت به درجات بالایی میرساند .

با بالا رفتن سن اگر فرد مراقب افکار خود نباشد و اجازه دهد که افکار ناخوشایند با روش قدیمی خود پیشرفت نمایند ، شخص قربانی افکار خویش خواهد شد و انسانها از وی فرار خواهند کرد . این دسته از افراد حتی در زمان حیثاتشان ، زندگی جهنمی و حقیرانه ای را میگذرانند . اگر این سانسکاراهای بد به زندگی بعدی منتقل شوند ، تنها راه نجات این است که لطف خداوند شامل حال شخص شود و کودک را در خانواده و محیطی که رشد معنوی را در او فراهم میکنند قرار دهد . (بهاگاواد گیتا قسمت ۱۶)

تنها راه ساده برای رهایی از این گرایشهای نا مطلوب در این زندگی ، تکرار دائم مانترا و ذکر دائم پروردگار است . به این ترتیب به مرور زمان گرایشات منفی در ذهن انسان معدوم میشوند و دریچه های حافظه طولانی مدت باز میشوند . (در این هنگام حافظه موقت از میان میرود و آموخته های انسان به صورت دائمی و بدون فراموشی در مغز او ثبت میشوند.)

در مرحله بیداری (تامل : جاگرات) ، وقتی که فرد تنبل ، بیکاره ، هوسران و عیاش میشود ، فکرش هرگز تنبل و کند نمیشود . فکر دائماً و به صورت پیوسته مشغول واسانا های گوناگونی است .

اگر بخواهیم ذهن و واسانا را تشبیه کنیم شباهت آنها به آسیاب و گندم است :

ذهن سنگ آسیابی است که دائماً میچرخد و واسانا ها دانه های گندم هستند که ذهن را مشغول نگه میدارند ، اگر دانه نباشد آسیاب هم متوقف میشود و به همین صورت اگر واسانایی وجود نداشته باشد ، طبیعتاً ذهن مشغولیتی نخواهد داشت .

در قسمت ششم از ((آروناچالا آشتاکا)) (قطعات هشتگانه آروناچالا) ، ماهاریشی با اشاره به قلب چنین میگوید :

((تو خودت هستی ، موجودی که از همیشه از وجود خویش به عنوان خود بزرگ و درخشان ، در قلب آگاه است . در تو قدرت مرموزی وجود دارد که آن قدرت بدون هیچ است .))

بنابراین واسانا ها که در طی مدیتیشن ، به صورت افکار زائد در ذهن فرد ظاهر میشوند ، مزاحم مدیتیشن خواهند بود و تا زمانی که واساناها وجود دارند و کاملاً از بین نرفته اند ، نمیتوان به خوبی رسید .

• راه رهایی چیست ؟

تنها راه رهایی از واساناها تمرکز بر چیزی است که فاقد واسانا باشد ، قلب تنها چیزی است که میتواند واساناها را از بین ببرد. هدف جویندگان حقیقت ، باید خارج کردن افکار زائد از قلب و آزاد کردن آن باشد . به صورتی که هیچ انعکاسی نور آگاهی را نباشد . و این کار تنها با جستجوی منشاء ((ایگو)) امکانپذیر است . (ایگو مکانی است که آگاهی مطلق در آنجاست ، مکانی در قلب و مملو از آگاهی ماوراء تصور بشر) . هنگامی که به ایگو دست پیدا کنید به حالت اولیه بشر ، حالت بدوی ، حالت آگاهی مطلق و در کنترل گرفتن روح خواهید رسید ، حالتی که به گفته بسیاری از اساتید حالت خلوص ابدی نام دارد .

در مکان دیگری ماهاریشی در مورد نحوه رهایی چنین گفته است :

بهمان صورت که آبی که در ظرفی وجود دارد ، نور عظیم خورشید را در حدود ظرف منعکس میکند ، به همین صورت واساناها نیز زمینه انعکاسی هستند که نور عظیم آگاهی را که از قلب بر می آید ، میگیرند و منعکس میکنند ، این فرایند ذهن را بوجود می آورد . با توجه به انعکاس ها ، تنها فردی که به روشن بینی نرسیده باشد دچار گمراهی میشود و اشتباهات تصور میکند که موجود محدودی میباشد و این درحالی است که افراد روشن بین میدانند که هیچ محدودیتی ندارند .

روش ((من که هستم ؟)) ، ذهن را زیر و رو میکند و به منشا ((من)) ، میرود ، واساناها معدوم میشوند و به علت نبودن زمینه انعکاسی و عدم انعکاس افکار ذهن و تفکر در نور وحدت که قلب میباشد ادغام میشوند . شاید به این دلیل است که ((جیوا یا خود کوچک)) را آگاهی انعکاسی مینامند . (خود کوچک حالتی از آگاهی است که معمولا ما قبل از روشن بینی آنرا به عنوان خود میشناسیم) .

قسمت ۲۷۶ از ((ویوکا چودمانی)) میگوید :

به نسبتی که فکر و ذهن جذب قلب میشوند ، واساناها معدوم میگرددند. مدیتیشن و تمرکز روی خود بزرگ ، به نحوی که عوامل خارجی مغل آن نشوند ، ضروری است تا گرایشات غریزی ذهن که موجب تولد و مرگ های متعدد میشوند گسسته شود و تا زمانی که خود بزرگ به صورت طبیعی و بدون تمرکز کردن جریان یابد ، بایستی مدیتیشن را ادامه داد . به این ترتیب است که واساناها از بین میروند .

((ماندوکیا اوپا نی شاد)) ، چنین میگوید :

ذهن را روی قسمت اصلی قلب یا همان جایی که آخرین صدای کلمه ((مادر)) ، که طنینش را در ذهن باقی میگذارد متمرکز کنید و بدون فکر باقی بمانید ، این راهی است برای تمرکز ذهن بر روی قلب .

در بهاگاواد گیتا فصل ۶ ، قسمت ۲۵-۲۶ آمده است :

با عزم ثابت بتدریج ذهن را روی خود بزرگ ثابت نمایید و سکون ذهن را تجربه کنید، بعد از آن بدون تفکر باقی بمانید و هر زمان که ذهن شروع به فعالیت نمود ، توجه آنرا به خود بزرگ برگردانید و ((خویش)) باقی بمانید .

ماهاریشی در مورد تکرار مانتراها چنین گفته است : زمانی که مانترا تکرار میشود ، اگر با دقت پیگیری نمایید که صدای مانترا از کجا سرچشمه میگیرد ، ذهن جذب آنجا میشود . به این حالت تاپا میگویند .

همانگونه که هوای درون هر ظرفی با هوای محیط پیرامون آن متفاوت نیست ، ماهیت خود بزرگ موجود در قلب نیز با ماهیت خدای مطلق ، ذات لایتناهی پروردگار و روح یکی میباشد .

(۱۰) مکان خود بزرگ

((خودبزرگ)) ، کوچکتر از کوچکترین و در عین حال بزرگتر از بزرگترین ، در گوشه قلب هر موجود زنده ای مخفی است . خود بزرگ به بزرگی انگشت شست هر فرد در قلب هر شخصی وجود دارد.

((قلب به مانند غنچه نیلوفر آبی است که به صورت وارونه قرار دارد . نقطه روشنی به مانند اتم ، یا به اندازه انتهای دانه شلتوک در آن وجود دارد. آن نقطه مانند شعله شمع است و سر آن جایگاه ((خود بزرگ)) میباشد .

قلب به صورت غنچه نیلوفر آبی است که جایگاه آن در وسط قفسه سینه ، کمی به طرف چپ میباشد . تمام نیدی ها (چاکراها) از اینجا سرچشمه میگیرند و کنترل میشوند . نفس ، فکر ، و آگاهی نیز از این مکان سرچشمه میگیرند.

(۱۱) مشخص کردن جای قلب برای مدیتیشن

از آنجایی که نفس از قلب سرچشمه میگیرد ، برای مشخص کردن جای قلب به منظور انجام مدیتیشن :

الف) چشمها را ببندید و برای چند ثانیه حرکات تنفس را کنترل کنید .

ب) دقت کنید که نفس از کجا وارد قلب میشود و از کجا برمیخیزد .

ج) جایی که نفس در آن فرو میرود و از آنجا بر میخیزد را به عنوان محل قلب در نظر بگیرید .

بعضی از افراد توجه را روی حجمه و برخی دیگر تمرکز را روی منطقه بین دو ابرو (چاکرای ششم) قرار میدهند. ولی ماهاریشی تنها توجه را معطوف به قلب مینماید ، چرا که معتقد است تنها قلب (چاکرای چهارم) میتواند واسانها را از بین ببرد و موجب رهایی ذهن شود .

(۱۲) تمرکز

طبیعت ذهن سرگردان بودن است و توسط واسانها به هرطرف رانده میشود .

چگونه میتوان ذهن را در طول تمرین بر روی قلب متمرکز نمود ؟

از دوران قدیم کنترل تنفس را در این مورد توصیه کرده اند . ماهاریشی در این مورد میگوید : از آنجایی که منشاء تنفس و ذهن یکی است ، کنترل تنفس موجب کنترل خود به خود ذهن میشود . در طی مراحل حبس تنفس ، اگر ذهن را روی قلب ثابت نگه داریم ، بتدریج ذهن از بین میرود ، تا جایی که ذهن به طرف درون رفته و بر روی قلب ثابت میشود و پذیرشی را برای واسانا نخواهد داشت و در نهایت اثرات واساناها را از بین میبرد .

ماهاریش در مورد ریاضت کشیدن چنین میگوید :

ریاضت راه مناسبی نیست ، در آوردن ذهن به صورت شرطی با روزه طولانی ، غش ، رنج مادی و... راه غلطی برای رسیدن به آگاهی است ، چرا که پس از قطع شدن هر یک از موارد فوق ، ذهن دوباره به حالت ابتدایی باز میگردد و شروع به فعالیت میکند . در حالی که تکنیک من که هستم؟ ذهن را بدون هیچگونه ریاضتی معدوم میکند .

(۱۳) کنترل تنفس

برای بدست آوردن تمرکز ، از روش های مختلفی استفاده میشود . ماهاریشی در این مورد میگوید ((پرانااما)) ضرورت چندانی ندارد.

در مورد کنترل تنفس ، بعنوان روش کمکی برای تمرکز ، روش کنترل از خارج برای افرادی مناسب است که قدرت کافی برای کنترل ذهن را ندارند . بهترین راه برای کنترل ذهن ، معاشرت و زندگی در مجاورت افرادی است که به روشن بینی رسیده اند . در صورتی که این کار میسر نباشد میتوانید از روش کنترل تنفس استفاده کنید .

با زندگی کردن در مجاورت افرادی که به روشن بینی رسیده اند ، این افراد زمینه را برای کنترل ذهن فراهم میکنند ، هرچند این قدرت آماده سازی ذهن برای شخص به وضوح قابل درک نباشد . اگر شخصی مانتراها را به صورت مداوم تکرار کند ، دیگر نیاز چندانی به کنترل تنفس نخواهد داشت .

(۱۴) تمرین

وقتی فردی می کوشد تا ذهن را آرام کند ، و شروع به مدیتیشن میکند ، امواج افکار بیش از پیش هجوم می آورند تا زمینه صاف و بدون فکر را اشغال کنند . به محض اینکه فرد متوجه شد که در حال تفکر است ، بدون اینکه جذب این افکار شود این سوال را مطرح میکند :

الف) ((این افکار برای چه کسی آمده اند ؟)) جواب این است ((برای من)) .

ب) ((من که هستم ؟)) . با این سوال و بانوجه به مدیتیشن فرد بر روی قلب ، شخص به درون قلب فرو میرود و منشا ((من)) را جستجو میکند .

در مورد هر فکر دو قسمت بالا را اجرا کنید ، طی مدت کوتاهی خواهید توانست افکار ناخواسته را از ذهن برانید .

در ابتدا تمرین را به مدت ۲۰ دقیقه انجام دهید و بعد زمان آنرا تا ۱ ساعت افزایش دهید . (در این مورد در آینده توضیح بیشتری خواهم داد .) تمرین را در محل و زمان مشخصی انجام دهید . زیرا نشستن در مکان و زمان خاص در یک مکان مشخص موجب میشود ذهن بصورت خود به خود مدیتیشن را آغاز کند .

(۱۵) فرورفتن در قلب

بهمان صورتی که یک غواص در درون چاه فرو میرود و به جستجو برای یافتن شیء میپردازد ، به همان صورت نیز باید که فرد با نگه داشتن زبان (سخن) ، و نفس ، عمیقا در خود فرو رود تا محلی که ایگو (نفس اماره یا خود سرکش) از آن منشا میگیرد را بیابد.

در حالی که سخن نگفتن ضرورت دارد ، مبتدیان میتوانند برای جلوگیری از پراکندگی ذهنشان سوال ((من که هستم ؟)) را تکرار نمایند . اما در صورتی که فرد بتواند در عمق قلب فرو رود به این سوال نیازی ندارد . در این تمرین ، در حالی که ذهن در جستجو برای یافتن منشا نفس میباشد

و به صورت پیوسته در در قلب مشغول بکار است ، روی قلب متمرکز میشود و قادر به سرگردان شدن نیست ؛ در نتیجه هدف یعنی تمرکز ذهن حاصل میشود .

▪ مزیت ماهها یوگا نسبت به روش های یوگا :

در انجام یوگا ضروری است که فرد از قبل بعضی از برتری های معنوی را در خود پرورش دهد، و این درحالی است که انجام ماهها یوگا خود به خود این برتری ها را افزایش میدهد .

در ماهها یوگا تمرین باعث روشن شدن تئوری میگردد در حالی که در یوگا تئوری راهنمای تمرین میباشد .

(۱۶) فاصله بین افکار

نکته قابل توجه این است که با انجام تمرینات به تدریج از فعالیت ذهن کاسته میشود ، یعنی ؛ اگر در گذشته در مدت ۱ دقیقه تعداد ۸ فکر جزئی از ذهن عبور میکرد ، بعد از انجام تمرین در ۱ دقیقه تنها افکاری از ذهن عبور میکنند که اهمیت داشته باشند . با انجام مکرر تمرین ، لحظات ناب بدون فکر یا آگاهی مطلق را درک خواهید کرد .

(۱۷) واساناها و سکس

واسانای سکس ، یک واسانای اکتسابی است که بر اثر تولد های مکرر پرورش یافته و بصورت غریزه شکل گرفته است . لذت ناشی از آن و تفکر در مورد سکس باعث افزایش قدرت واسانای آن میشود . این واسانا در همه وجود دارد ، مگر افرادی که با تمرینات گوناگون آنرا ضعیف کرده باشند . کسانی که در حال پیشرفت معنوی هستند از این واسانا پرهیز داده میوند ؛ گرچه ممکن است غلبه کامل بر آن بسیار دشوار باشد ، ولی بسیاری معتقدند با یاد خدا بودن و رد کردن افکار مربوط به سکس میتواند کمک بسیاری کند . با اینهمه اکثر مردم در مقابل آن ضعیف هستند و مشکلات زیادی را از نتایج آن متحمل میشوند .

(۱۸) آرام کردن و سکون ذهن

بعد از کم شدن فعالیت ذهن باید آنرا ساکن کرد . آرام کردن ذهن تنها راه برای رسیدن به روشن بینی است . در بودیسم نیز برای رسیدن به رهایی تاکید زیادی بر تمرکز و آرام سازی ذهن شده است .

((قرآن : توکل علی الله ، الله مع الصابرين)) .

((انجیل : آرام باشید و بدانید که من خدا هستم)) .

در ابتدا آرام کردن ذهن کار بسیار دشواری خواهد بود چرا که افکار هجوم می آورند تا فضای آزاد و بدون فکر را اشغال کنند ، اما پس از مدتی اینکار بسیار لذتبخش خواهد شد . ماهاریشی میگوید :

هنگامی که افکار حمله ور شدند از خود بپرسید : این افکار برای کیست ؟ من کیستم ؟

(۱۹) صدای درونی

همانگونه که فکر میکنید به همان صورت صدای درونی را میشنوید . در ابتدا شنیدن صدای درونی فقط با تمرکز امکانپذیر است ، اما با تمرین و تمرکز به تدریج صدای درونی به راحتی با شما گفتگو خواهد کرد و شما را راهنمایی میکند .

((مهاتماگاندی)) در این زمینه میگوید :

سراسر فعالیت های سیاسی من سرشار از امدادهای غیبی بود ، صدایی که هرگز اشتباه در آن وجود نداشت ، آیا ممکن است فعالیتی که خداوند راهنمای آن است با شکست روبرو شود ؟

به این ترتیب قسمت فلسفی ماهها یوگا به پایان میرسد . در ارسال های بعدی شیوه انجام تکنیک من که هستم ؟ را آموزش خواهم داد .

به امید موفقیت روزافزون تمام کسانی که بدنبال رهایی و آزادی تفکر هستند .

▪ نحوه ی انجام تکنیک :

اگر سحرخیز هستید، بهتر است حدود ۴ صبح بیدار شوید. در غیر اینصورت بعد از بیدار شدن از خواب و قبل از صرف صبحانه تمرین را انجام دهید.

پس از شستشوی بدن یا استحمام، به حالت تکریم در مقابل تصویری از «گورو»ی خود بنشینید.

چون این تکنیک متعلق به «شری رامانا ماهاریشی» است می توانید او را به عنوان «گورو»ی خود انتخاب کنید ؛ در غیر اینصورت می توانید

«گورو»ی درونی یا «گورو»ی دیگری را انتخاب کنید.

از «گورو»ی خود بخواهید تا شما را در «مدیتیشن»تان راهنما باشد.

جهت نشستن تان به سمت شمال یا شرق باشد.

- مرحله (۱) : در وضعیت راحتی بنشینید و با چشم‌های بسته و بمدت چند دقیقه، حرکات تنفس تان را تحت نظر بگیرید و مشاهده نمایید که در طی تنفس، نفس از کدام نقطه به درون سینه فرو می رود و خارج می شود. این نقطه محل قلب است و آن را به عنوان محل مدیتیشن در نظر بگیرید.

معمولاً این نقطه در وسط قفسه سینه، بین دو برجستگی سینه، بین دو برجستگی سینه، و مختصری به سمت راست می باشد.

- مرحله (۲) : با چشم‌های بسته و با چشم درونی یا چشم ذهن که روی قلب متمرکز شده است، بدون وقفه و با زبان خاص خودتان تکرار نمایید : «من که هستم؟»

در ابتدا این تمرین را حداقل بمدت ۱۵ دقیقه انجام دهید.

تدریجاً به این مدت بیافزائید تا آن را به یک ساعت برسانید.

قبل از پایان مدت به هیچ دلیل و بهانه ای از جایتان بلند نشوید.

توجه کنید که تکرار مانترا مرتباً ادامه یابد.

تمرین را بهمین صورت، در بعد از ظهر (غروب) هم تکرار نمایید.

استراحت بعد از مدیتیشن :

در صورتیکه ۱۵ یا ۲۰ دقیقه تمرین کرده اید، بمدت ۵ تا ۱۰ دقیقه استراحت نمایید.

در صورتی که یک ساعت تمرین کرده اید، ۱۵ تا ۲۰ دقیقه استراحت کنید.

در صورتی که در طی تمرین خیلی عمیق شده اید، مدت استراحت را طولانی تر کنید.

در طی استراحت بهتر است که بطور طاق باز دراز بکشید و روی خود را با پتوی گرمی بپوشانید. ممکن است که در طی استراحت بخواب روید که برای آزاد شدن خستگیهای عمیق بسیار خوب می باشد.

- مرحله (۲) : پس از چند ماه، وقتی که بخوبی در مرحله (۲)، پیشرفت کرده و جا افتاده اید، این مرحله را شروع نمایید.

با چشم‌های بسته و بعد از بیرون کردن سریع نفس از سینه و بدون کشیدن نفس جدید، نفس را هر چه طولانی تر و بدون فشار به بیرون از سینه بفرستید (این عمل را کومبهاکای خارجی KumbhakaExternal می گویند).

در این ضمن و در تمام مدت سؤال «من که هستم؟»، را تکرار نمایید.

سپس تنفس را به روال معمولی ادامه دهید (کشیدن نفس به درون سینه و در پی آن عمل بازدم)، و یک دقیقه ذهن را استراحت دهید.

در تمام مدت فوق، چشم ذهنتان را روی قلب ثابت نگهدارید. (محل قلب را قبلاً مشخص کرده اید).

تمرین فوق (کومبهاکای خارجی)، را ۵ بار صبح و ۵ بار عصر تکرار نمایید و بتدریج تعداد آن را افزایش دهید، تا به ۲۰ بار برسانید.

پس از ۵ تا ۲۰ بار تمرین فوق، تمرین را مشابه مرحله (۲)، برای مدتی که انتخاب کرده اید ادامه دهید.

وقتی در طی تمرین افکاری مزاحم شما می شوند، که خواهند شد، به دنبال افکار نروید، بلکه بلافاصله این سؤال را از خود بنمائید :

افکارها برای چه کسی آمده اند؟ و جاداب خواهد بود : «برای من».

سپس سؤال نمائید : «من که هستم؟»

و تمرین را به گونه ای که در مرحله (۲)، گفته شده است ادامه دهید.

در تمام مدت، ذهن را روی قلب ثابت نگهدارید و «کومبهاکای خارجی» را طبق آنچه که در بالا ذکر شد، انجام دهید.

مهم ترین قسمت تمرین ثابت نگه داشتن ذهن روی قلب است.

اگر تعداد زیادی فکر در طی تمرین برایتان پیش آمد بی حوصله نشوید، بلکه افکار را به روشی که در بالا توضیح داده شده است از بین ببرید.

در هر بار تمرین سعی کنید به تمرین های گذشته خود نگاهی بیندازید و دریابید که افکار در این بار بیشتر مزاحم تمرین شما دشه اند یا کمتر؟ و سعی کنید که علت آن را روشن نمائید.

در بیشتر موارد، نوع غذایی که مصرف کرده اید، اثر قابل توجهی را بر روی پیدایش افکار زیادی و زائد دارد.

از مصرف تخم مرغ، گوشت و سبزیجاتی از قبیل پیاز - پیازچه - تره - سیر - تربچه - قارچ - پسته شام احتراز شود. در مصرف گوجه فرنگی، سیب زمینی، بادمجان، امساک شود. کولادار (پپسی کولا- کواکولا ...) و نیز از مصرف داروهای خواب آور کاملاً اجتناب شود.

از آشامیدن مشروبات الکلی و کشیدن سیگار، جداً خودداری شود.

از مصرف غذاهای شب مانده، کنسروها، غذاهای یخ زده، غذاهای تخمیر شده (بخاطر نوع تخمیر)، احتراز شود. لبنیات از قبیل شیر، پنیر سنتی ایران، ماست، دوغ ...، غذاهای مفیدی هستند و پروتئین و کلسیم بدن را نیز تأمین می کنند. آشامیدن شیرخالص گاو بصورت گرم، برای شام کمک بسیار خوبی برای مدیتیشن در شب می باشد. تکرار روزانه و مرتب تمرین و سؤال «من که هستم؟»؛ همچنین انجام تمرین قبل از خواب، موجب می شود که در طی خواب نیز سؤال بطور انوماتیک تکرار شود و تمرین ادامه یابد و این موجب خواهد شد که تمرین خوبی در صبح داشته باشید. کسانی که مایل به انجام تمرین در صبح زود هستند، بهتر است به شام سبکتر با حجم کمتری قانع باشند. - مرحله (۴) : وقتی که کاملاً در مرحله (۳)، جا افتادید، بکوشید تا در طی «کومبهاکا(۱)»ی خارجی، توجه را روی قلب بگذارید (پیدا کردن محل قلب را در قسمت مربوط به مرحله (۱) توضیح داده ایم).

به آهستگی هوا را از سینه خارج کنید و جریان بیرون راندن هوا از سینه را تحت نظر قرار دهید.

توجهتان را روی قلب بگذارید و بداخل قلب فرو روید.

در حالیکه توجهتان روی قلب است، ذهناً سؤال کنید «من که هستم؟».

در نظر مجسم کنید که به درون چاهی فرو می روید، تا شینی را که در آن انداخته اید جستجو و پیدا نمائید.

با حبس کردن نفس، با چشم ذهن به پیدا کردن منشأ ایگو (نفس منبت)، در درون قلب ادامه دهید؛ بهمان گونه که برای پیدا کردن شیئی کوچکی در اطاق تاریکی به جستجو می پردازید و به کمک کشیدن انگشتان بر روی زمین، در جستجوی آن شئی هستید. باقیمانده نفس را از ریه بیرون دهید و جستجو را همچنان دنبال کنید. و در تمام مدت، در حالیکه توجهتان روی قلب است، ذهناً تکرار کنید: «من که هستم؟». با این مفهوم که من (ایگو)، از کجا سرچشمه می گیرد.

معمولاً ۲۰ تا ۳۰ ثانیه برای «کومبهاکا»ی خارجی کافی است؛ ولی کسانی که به تمرین «پرانایاما» عادت دارند، می توانند نفس را برای مدت طولانی تری حبس کنند؛ ولی حبس کردن نفس می بایستی بدون فشار باشد.

کشف خواهید کرد که اینگونه ثابت نگذاشتن ذهن بر روی قلب، همراه با «کومبهاکا»ی خارجی به شما تمرکز می دهد، بطوریکه هرگونه صدای خارجی در این ضمن، بخصوص در طی مراحل مقدماتی موجب تکان شدید و ناگهانی بدن می شود که تأییدی است بر وجود تمرکز.

این تمرین بعد از مدتی ممکن است پیشرفت نماید و ذهن را برای جستجو بدون هیچ نوع تلاشی آماده نماید.

مرحله چهارم، مرحله تمرین اساسی «ماها یوگا» است؛ زیرا «واسانا»های کوچکتری را که در ابتدا جنجالی و مزاحم بودند و سد راه «مدیتیشن» می شدند ریشه کن می سازد.

همچنین مرحله چهارم موجب کاسته شدن از فعالیت ذهن می شود.

ضروری است تا فرد چندین سال به تمرین مرحله (۴)، بپردازد تا از منافع کامل آن برخوردار گردد. حتی زمانی که مراحل بعدی تمرین می شوند، اگر بهر دلیلی ذهن بسیار آشفته باشد، انجام چند دقیقه تمرین مرحله (۴)، موجب برقراری آرامش خواهد شد.

• آرامش و سکون ذهن

بعد از حدود ده سال و شاید کمتر، از تمرین ماها یوگا و با پیشرفت در تمرین، زمانی فرا می رسد که بر اثر کاسته شدن از فعالیت ذهن، احتمالاً انجام تمرین دشوار می باشد. در این مرحله لازم است به تمرین های زیر که بمنظور «آرام کردن و سکون ذهن»، است بپردازید:

- مرحله (۵) : در حالیکه نفس را از سینه به بیرون می فرستید، بسادگی و برای یکبار بگوئید: «آرام باش». و ضمن «کومبهاکا»ی خارجی، در حالیکه ذهن را روی قلب ثابت نگاهداشته اید، سعی کنید که بدون فکر باقی بمانید و رد ضمن حبس و نگه داشتن نفس نیز از هر نوع فعالیت ذهنی خودداری نمائید.

- مرحله (۶) : وقتی باندازه کافی در مرحله (۵)، جا افتادید، سعی کنید که بدون حبس و نگه داشتن نفس و بدون هیچ نوع تمرین ذهنی، بطور

معمول بدون فکر باقی بمانید.

وقتی باین مرحله رسیدید، دقت کنید که در طی تمرین خوابتان نبرد، زیرا در مرحله بیداری، زمانی که فکری وجود ندارد، غالباً خواب فرا می رسد. آگاهی را با نگه داشتن ذهن روی قلب حفظ کنید.

«آتما ویچارا»ی واقعی فقط از اینجا شروع می شود؛ زمانی که روی قلب ثابت شده اید و فاقد امواج ذهنی می باشید.

باقی ماندن در این حالت، موجب خاموشی ذهن و معدوم شدن «واسانا»ها می شود.

مراحل (۴) تا (۶)، مربوط به «تانوماناسی» (مرحله سوم از مراحل هفتگانه «جنانایوگا» می باشد). (به قسمت دوم مراجعه نمایید).

- مرحله (۷)؛ وقتی کاملاً در مرحله (۶)، مستقر شده و جا افتاده اید، بطور معمولی در «بدون فکر» بودن باقی بمانید؛ در حالیکه ذهن روی قلب یا هیچ تکیه گاه دیگری ثابت نشده است.

آرامش عمیق و بمدت طولانی، احتمالاً موجب تجربه آگاهی خالص می شود که منظور نهائی را به دنبال خواهد داشت.

آرامش عمیق و بمدت طولانی، احتمالاً موجب تجربه آگاهی خالص می شود که منظور نهائی را به دنبال خواهد داشت.

فرد می تواند «سامادی (۱)» و خواب را بطریق زیر از هم تفکیک نماید:

در «سامادی»، سر بصورت مستقیم باقی می ماند و فرد بطور مبهمی از صداهای خارج مطّلع است. در عین حال آگاهی توأم با آرامش ذهن وجود دارد.

در خواب تجربیات فوق وجود ندارد.

منبع: انجمن درمانگران ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=315632>

 **vista.ir**
Online Classified Service

آموزش یوگا

• یوگا و اماس

همانگونه که در استفاده از دارو به بیماران مبتلا به اماس تأکید می شود، گاهی به آنها توصیه می شود که از ورزش، پیاده روی و یوگا نیز به عنوان کمک کننده درمان استفاده کنند. در این بیماری آرامش فکری و سازگاری با بیماری از اهمیت زیادی برخوردار است و از آنجا که یوگا علاوه بر جسم روی روح و روان فرد تأثیر می گذارد در کنار تأثیرات جسمی می تواند در برقراری آرامش روانی هم به بیماران کمک کند. انجمن اماس طی دو سال برای مبتلایان به اماس کلاسهای یوگا برگزار کرد. شرکت در این دورهها به صورت نیمهها بود و بیمار در صورت داشتن تعادل نسبی می توانست از این کلاسها استفاده کند. حتی بیمارانی که قادر به راه رفتن نبودند به صورت نشسته یوگا انجام می دادند. شرکت در این دورهها تأثیرات مثبت فراوانی





روی بیماران داشت تا جایی که با کاهش علائم بیماری برخی از آنها تصور می‌کردند خوب شده‌اند. اما متأسفانه به دلیل هزینه‌های بالای درمان ام‌اس بسیاری از بیماران از ادامه یوگا بازماندند. ضمن این‌که انجمن فقط در یک

نقطه از تهران این کلاس‌ها را برگزار می‌کرد و حتی در صورت رایگان بودن کلاس‌ها باز هم پرداخت هزینه رفت‌وآمد برای برخی افرادی که از نقاط دور می‌آمدند مشکل بود. از طرفی بسیاری از مؤسسه‌های یوگا حاضر نبودند به صورت رایگان یا نیم‌بها برای بیماران مبتلا ام‌اس دوره برگزار کنند و تمام این مشکلات باعث کم‌رنگ شدن دوره‌های یوگای وابسته به انجمن ام‌اس در سال‌های بعد شد.

• یوگا و روان‌شناسی

بسیاری از آنچه در روان‌شناسی و روان‌درمانی انجام می‌شود به نوعی در یوگا وجود دارد. اولین درس یوگا مدیریت خشم و استرس است. در یوگا تکنیک‌هایی وجود دارد که دارای قسمت جسمانی (تمرینات نرمش) و قسمت روانی است و تأثیر زیادی در بهداشت روان افراد دارد. به کسانی که از مشکلات جسمانی یا ریشه روانی، اضطراب، استرس شدید و مزمن و افسردگی رنج می‌برند، بیشتر از سایرین توصیه می‌شود از یوگا استفاده کنند، زیرا یوگا یک ورزش نیست بلکه وسیله‌ای است برای آرام‌سازی و بینش‌دهندگی.

• آموزش کنترل اضطراب با تمرینات یوگا

روان‌شناسان اغلب به آموزش مهارت‌های خودیاری می‌پردازند که بتوانند آنها را برای مقابله در موقعیت‌های دشوار به کار گیرند. آموزش کنترل اضطراب نیز به افراد کمک می‌کند تا علائم اضطراب را تشخیص دهند و تکنیک‌هایی برای بهبود این علائم به کار بندند. به‌طور کلی هر هیجانی از جمله ترس یا اضطراب با تغییرات فیزیولوژیک با یک‌سری علائم جسمانی مانند تغییر ضربان قلب، تغییر دمای بدن، تغییر تنفس و انقباضات عضلانی همراه است. بنابراین با کنترل صحیح این نشانه‌های جسمانی می‌توان هیجانات را کنترل کرد. افزایش تمرکز، هوشیاری، تعادل ذهن و به‌طور کلی خودآگاهی هیجانی نیز در کنترل هیجاناتی از جمله اضطراب نقش مؤثری دارند. هر چقدر که فرد از هیجاناتش شناخت و آگاهی بیشتری داشته باشد، بهتر می‌تواند آنها را کنترل و مدیریت کند. از جمله مهارت‌هایی که برای کنترل اضطراب بسیار مفید است، انجام تکنیک‌های یوگا است که به چند نمونه از آنها اشاره می‌شود. انجام منظم این تکنیک‌ها در موقعیت‌های مناسب (مثلاً محیطی آرام در منزل) موجب می‌شود که فرد در موقعیت‌های اضطراب‌زا، کنترل بیشتری بر خود داشته باشد و با حفظ آرامش، آگاهی و تعادل ذهن و در نتیجه اضطراب خود را کنترل کند.

(۱) وضعیت تعادلی درخت (اک پادا آسانا)

وزن بدن روی یک پا، نگاه به روبرو و تمرکز بر کف پای که روی زمین است. وضعیت‌های تعادلی موجب تمرکز و هماهنگی و تعادل در نیمکره‌های مغز می‌شوند. این وضعیت به شکل ساده نیز قابل اجرا است. به طوری که کف یکی از پاها را روی پای دیگر که بر زمین قرار دارد می‌گذاریم و دست‌ها هم کنار بدن قرار می‌گیرند.

(۲) وضعیت تن‌آرامی (شاواسانا)

در این تکنیک فرد با نظم و ترتیب بر تک‌تک اندام‌ها از انگشتان پا تا تاج سر تمرکز و آنها را شل و رها می‌کند. به طوری که انبساط و آرامش عضلانی در تمام بدن ایجاد شود. این تکنیک علاوه بر رفع تنش‌های عضلانی، خودآگاهی فرد را نیز افزایش می‌دهد.

(۳) وضعیت مراقبه (مدیتیشن)

در وضعیت راحتی بنشینید و به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه بر ریتم طبیعی تنفس تمرکز کنید و از تنفس طبیعی آگاه باشید. این تمرین موجب آرامش، تمرکز و خودآگاهی می‌شود.

(۴) وضعیت کشش رو به عقب (هاستاوتان آسانا)

با یک دم به آرامی و در حد توان به عقب خم شوید و با بازدم برگردید. به‌طور کلی تمرینات یوگا با تمرکز و آگاهی، همراه با تنفس و آرامش و در حد توان انجام می‌شوند. تمرینات کششی هم موجب آرامش و کاهش نشانه‌های فیزیولوژیک ناشی از اضطراب می‌شوند.

منبع: پیک تندرستی

<http://vista.ir/?view=article&id=262916>

آناتومی روانی در یوگا

• تمرکز بر احساس شنوایی

• شنوندگی مؤثر:

بین شنیدن، گوش کردن، گوش کردن مؤثر و گوش دادن با تمرکز، تفاوت وجود دارد. شنیدن بدون اراده و تصمیم ما صورت می پذیرد و ما به طور آگاهانه تلاشی برای آن نداریم. حال آنکه در گوش کردن یا شنوندگی درست برعکس است.

در گوش کردن مؤثر یا شنوندگی درست برعکس است. در گوش کردن مؤثر یا شنوندگی مؤثر ما تلاش آگاهانه و زیادی می نمایم که دریافت دقیق و کاملی داشته باشیم. گوش کردن بخصوص گوش کردن مؤثر فن و هنر والایی محسوب می شود .

• دستورالعمل:

- عضله های بدن را راحت و آرام نموده ، عجله و شتاب زدگی را از خود دور نمایید .



- به فاصله نیم متری يك رادیوی خاموش قرار بگیرید.

- رادیو را با صدای بلند متوسط روشن نموده برای ۱۰ الی ۲۰ دقیقه بطور کامل و جدی به آن گوش دهید. شما می توانید در زمانی که اخبار یا برنامه ویژه ای منتشر می گردد، این کار را انجام دهید.

- بعد از این مدت، رادیو را خاموش نموده، تمام مطالب شنیده شده را بطور دقیق در ذهن خود مرور نمایید یا روی کاغذ عناوین را یادداشت نمایید.

- در طول روز تلاش نمایید که شنوندگی مؤثر از افراد مختلف داشته باشید و این امر را در خود تقویت نمایید.

- گاهی چشمها را بسته و بطور کامل به صداهاى محیطی متمرکز شوید.

- با تداوم بر تمرین ها ، شنوندگی شما به تدریج تقویت می شود.

گردآوری : طلایه محتشمی

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

نوشته : دکتر ساعد احمدی ، روانشناس بالینی

منبع : جاودانه

<http://vista.ir/?view=article&id=78018>

آنچه باید درباره حرکات مراقبه ای بدانیم

مراقبه قالب آموزشهای یوگا است. در مرتبه مراقبه جسم و ذهن هر دو در حالتی از سکون، سکوت و آرامشی عمیق قرار می گیرند. موفقیت در مراقبه به شرایط متعددی بستگی دارد. یکی از این شرایط مهم نوع نشست فرد است.

در کتاب باستانی هاتا یوگا برادپییکا اشاره شده است که هنگام اجرای مراقبه و یا در زمان اجرای تمرینهای پراناایما در یکی از وضعیتهایی که در ذیل به آنها اشاره می شود قرار گیرید تا نیروی کندالینی (انرژی معنوی) در بدن به جریان در آید. در کتابی دیگر به نام گرندهارا سامهیتا اشاره شده است که انجام دادن این آساناها به مدت طولانی باعث حفظ سلامتی و بر طرف شدن ناهنجاریهای جسمی می شود. گفته می شود که نشستن در این



وضعیتها با فراهم آوردن شرایطی خاص در جریان انرژیهای بدن باعث ایجاد تمرکز عمیق می شود. جریان انرژی از تمام کانالها (نادیها) و از مولادهارا چاکرا به سمت ساهاسترارا چاکرا در سر جاری می شود و هرمی از انرژیها می سازد. قرار گرفتن در حرکات مراقبه یعنی قرار گرفتن در هرم انرژیها. تمرکز انرژیها در ساهاسترارا چاکرا و تکرار مکرر این پدیده باعث تکامل آگاهی بشر می شود.

• پادماسانا (Padmasana)

در زبان سانسکریت "پادما" به معنی گل نیلوفر است. این گل نماد آموزشهای ذهنی یوگا است. نیلوفر در آب راکد و باتلاق رشد می کند اما حتی قطره ای از آب نیز نمی تواند روی گل یا برگهای آن باقی بماند. ذهن نیز در عالم مادی همین گونه رشد می کند اما حقیقت ناب وجود ما هرگز مادیات را به خود جذب نمی کند و همیشه خالص باقی می ماند.

• آموزش

- روی زمین بنشینید و پاها را رو به روی خود دراز کنید.

- پای راست را از زانو خم کنید و با کمک هر دو دست آن را در انتهای ران پای چپ نزدیک به بدن قرار دهید. سپس پای چپ را نیز از زانو جمع کنید و با کمک دست آن را در انتهای ران پای راست نزدیک به بدن قرار دهید. به این ترتیب هر دو پا به صورت علامت ضربدر قرار می گیرند. پاشنه ها تماس به بدن و پنجه ها در خارج از بدن قرار گیرند.

- عضلات پشت و ستون مهره ها را از سطح زمین به سمت بالا کشش دهید و قفسه سینه را منبسط کنید.

- هر دو دست را روی زانوها قرار دهید. چشمها را آهسته ببندید و لحظاتی در آرامش و سکوت قرار گیرید.

- سپس به جریان تنفس خود توجه کنید. بدن را بدون حرکت در سکون قرار دهید.

- در این وضعیت ۱ تا ۵ دقیقه باقی بمانید. سپس به حالت اولیه برگردید. وضعیت پاها را تغییر دهید و بار دیگر این حرکت را تکرار کنید.

• سیدھاسانا (Sidhasana)

در زبان سانسکریت "سیدھا" یعنی استاد یا فردی که به آگاهی جدایی ناپذیر دست یافته باشد. در کتاب هاتا یوگا برادپییکا اشاره شده است که

اجرای کامل وضعیت سیدهاسانا به مدت طولانی (حدود ۱۲ سال) باعث باز شدن کانالهای انرژی شده، آگاهی یوگی را به تکامل می رساند.

• آموزش

- روی زمین بنشینید و پاها را رو به روی خود دراز کنید. پای راست را از زانو خم کنید و با کمک هر دو دست آن را نزدیک به بدن قرار دهید به طوری که پاشنه به پرینه مماس شود و کف آن به ران پای چپ بچسبد.

- سپس پای چپ را از زانو خم و با کمک دستها آن را بلند کنید و روی پای راست قرار دهید به طوری که پاشنه به بدن مماس و کف پا به قسمت داخلی ران پای راست چسبیده باشد. وزن بدن را روی استخوانهای نشیمنگاه به طور مساوی تقسیم کنید.

- عضلات پشت و ستون مهره ها را به سمت بالا کشش دهید.

- قفسه سینه را منبسط کنید و جناغ سینه را بالا بکشید.

- دستها را روی زانوها قرار دهید. چشمها را ببندید و عضلات روی صورت را منبسط کنید.

- در همین وضعیت ۱ تا ۵ دقیقه باقی بمانید. سپس به حالت اولیه برگردید، وضعیت پاها را تغییر دهید و بار دیگر حرکت را تکرار کنید.

• سوکهاسانا (Sukhasana)

در زبان سانسکریت "سوکها" به معنی آسودگی یا راحتی است. انجام دادن این حرکت از سایر حرکات مراقبه ای راحت تر است. از این رو آن را سوکهاسانا نامیده اند.

• آموزش

- روی زمین بنشینید و پاها را رو به روی خود دراز کنید.

- هر دو پا را از زانو خم کنید. پای راست را بین ران و ساق پای چپ و پای چپ را بین ران و ساق پای راست قرار دهید.

- عضلات پشت و ستون مهره ها را به سمت بالا کشش دهید و قفسه سینه را منبسط کنید.

- دستها را روی زانوها قرار دهید. چشمها را آرام ببندید و ۱ تا ۵ دقیقه همراه با تنفس آرام در این وضعیت باقی بمانید.

- سپس به حالت اولیه برگردید و با تغییر دادن وضعیت پاها حرکت را بار دیگر تکرار کنید.

مدیتیشن حالتی از تمرکز ذهنی است که در آن امکان دستیابی به درجات بالاتر آگاهی و نیل به ادراک برتر فراهم می آید. برای رسیدن به این حالت لازم است ذهن را به حالت سکون در آوریم، اندیشه را مهار و احساس را متعادل کنیم. رسیدن به این حالت ذهنی فرایندی زمان بر است و فرد می بایست در طول این مدت در کمال راحتی روی زمین بنشیند. از این روی وضعیت استقرار فرد در زمان مدیتیشن می بایست به گونه ای باشد که بدن و ذهن وی در حال سکون و آرامش کامل قرار گیرند. آساناهایی که در بالا معرفی شد از لحاظ کار اندام شناسی (Physiology) بدن انسان ویژگیهای مهمی دارند که در مدیتیشن بسیار ضروری است.

- در تمام این آساناها ستون فقرات صاف و کشیده است و این امر شرایطی را برای بدن فراهم می آورد تا بتواند تمام وظایف کار اندام شناسی خود را به بهترین شکل انجام دهد. بر اساس اصول کار اندام شناسی بدن انسان در حالتی که ستون مهره ای صاف قرار گیرد، دستگاه گوارش، قلب و ریه ها بهترین شرایط را برای کارکرد خود به دست می آورند. هنگامی که این اعضای بدن در مطلوب ترین شرایط کار خود را انجام دهند، کارایی آنها افزایش و میزان تنش کاهش خواهد یافت.

- برای حفظ تعادل بدن در این وضعیتهای نشسته مغز و سایر قسمت‌های دستگاه عصبی بدن (مانند هیپوتالاموس، راههای هرمی، راههای عصبی خارج هرمی، بخش حلزونی گوش داخلی و اتصالات عصبی عضلانی) به کار کمتری نیاز دارند.

- در این وضعیتها میزان فشار وارد بر ماهیچه های قفسه سینه، شکم و دیافراگم کمترین مقدار ممکن است. همچنین از آنجایی که در این آسانا ها تولید دی اکسید کربن در خون به کمترین میزان ممکن می رسد، نیاز به دم و بازدم به حداقل تعداد ممکن کاهش می یابد و حرکت دیافراگم و دنده ها مزاحمتی ایجاد نمی کند.

- در آساناهای مدیتیشن میزان تنش مغز و دستگاه عصبی به حداقل می رسد و در نتیجه ذهن می تواند در حال آرامش و ثبات درونی باقی بماند.

- ذهن هشیار اما در عین حال آرام و ساکن باقی می ماند.

- تنها در حالت خوابیده به پشت میزان راحتی و رهایی بیش از این وضعیتهای مدیتیشن است اما در حالت افقی همواره احتمال به خواب رفتن وجود دارد.

- در آساناهای نام برده شده خون رسانی به اعضای داخل لگن افزایش می یابد. این امر به تنظیم عملکرد اعصاب خاجی و دنبالچه ای کمک می کند. امروزه پژوهشهایی در دست اجرا است که به بررسی رابطه میان شرایط کار اندام شناسی حاصل از آساناهای مدیتیشن با فعال شدن انرژی کندالینی که در ناحیه لگن جای دارد، می پردازد.

- در وضعیتهای پیشنهادی برای مدیتیشن خون به راحتی از پاها به قلب می رسد و در نتیجه قلب و ریه ها به تقلاای کمتری نیاز خواهند داشت.
- سرانجام بر پایه مبانی سایکوفیزیولوژی یوگا صاف بودن ستون مهره ای میزان مقاومت در برابر جریان انرژی پرانا به سمت مغز را به حد اقل می رساند. در آغاز بهتر است از وضعیت چهار زانوی معمولی شروع کنید و اندک اندک با احتیاط فراوان آساناهای پیشرفته مانند پاداسانا را بیاموزید. به خاطر داشته باشید اگر بیش از حد توان بدن خود را تحت فشار قرار دهید، همواره با خطر بروز آسیبهای زانو رو به رو خواهید بود.

منبع : سایت یوگا پیام مهر

<http://vista.ir/?view=article&id=351504>



باکتی یوگا

• باکتی چیست؟

واژه باکتی از ریشه باج به معنای اتصال به خداوند گرفته شده است. باجان، عبادت، باکتی، آنوراگ، پریم و پریتی واژههای مترادف آن هستند. باکتی عشق در راه عشق است. در این طریقت، عابد خداوند را فقط به خاطر خداوند می خواهد. در این طریقت، انتظارات خودخواهانه وجود ندارند همچنانکه ترس را نیز به آن راهی نیست. عاشق و عابد، این احساس، باور و درک را دارد که عبادت و پرستش او اقیانوسی از عشق به خداوند است.

باکتی ریشه نازکی از پریم یا عشق است که قلب عابد را به پای نیلوفری خداوند متصل می کند. باکتی، شیفتگی و دلبستگی شدید و فوق العاده به خداوند است. باکتی عشق بی نهایت به خداوند، بخشش و ریزش خود به خود عشق به معبود است. باکتی طریقتی خاص، غیر خودخواهانه و



عشق الهی است. در این طریقت ذره ای مناسبات حسابگرانه، و یا انتظار از معبود از طرف عابد وجود ندارد. باکتی احساسی مقدس و برتر، متعالی و شگفت انگیز است که عابد را به خداوند پیوند می دهد.

نشانه های این عشق به خداوند که در عابد زاده می شود کدامند؟ این نشانه ها عبارتند از، ابتدا ایمان، سپس جذب و پس از آن پرستش خداوند. در این بین علائق مادی رو به افول می گذارند و در نهایت ذهن عابد فقط متوجه یک هدف، و رضایت او می گردد که همانا خداوند است. سپس این وابستگی، پیوند و عشق بی نهایت به خداوند رو به رشد می گذارد.

در عالی ترین مرحله باکتی، تمام توجه و وابستگی عابد که فرد عادی تنها در برابر لذات و شادی های دنیوی دچار آنها می گردد، به خداوند معطوف می گردد که عزیزترین و غائی ترین هدف راه است. این حالت عابد را به سوی یک اتحاد ابدی با خداوند هدایت می کند و منجر به وحدت با او

می‌شود.

• گونه‌های باکتی

باکتی گونه‌ها و طبقات مختلفی دارد. یکی از گونه‌های آن، ساکامایا است که در آن عابد خواسته‌های مادی دارد. مثلاً شخص می‌خواهد از طریق عبادت، به ثروت‌های مادی دست یابد. شخص دیگری مایل است از بیماری رهایی یابد و چاپیوگا (یوگای ذکر اسامی خداوند) را انجام می‌دهد و عبادت‌های مختلف را به‌جای می‌آورد. شخص دیگری دوست دارد به‌طور مثال وزیر شود و به مقامات عالی برسد و با این هدف اوباسانا انجام می‌دهد. اینها همه "ساکامایا باکتی" است. هر آنچه که شما بخواهید در صورتی‌که باکتی شما قدرتمند و عبادت‌ها خالصانه باشند خداوند در اختیارتان قرار می‌دهد. اما انسان در این مرحله رضایت خاطر نهائی را به‌دست نمی‌آورد و به سعادت جاودانه دست نمی‌یابد.

باکتی‌یوگای شما باید از نوع نیشکامایا باشد. خداوند به شما موقعیتی خوب، شغلی خوب، همسر، فرزندان و ثروت کافی عطا کرده است، با همین‌ها راضی باشید و نیشکامایا باکتی را طلب کنید. قلب شما صاف و پاک می‌گردد و شکوه و جلال الهی بر شما نازل می‌شود. با خداوند در ارتباطی همیشگی باشید در این‌صورت با او یکی خواهید شد و از تمام مواهب الهی چون عقل و خرد، توبه و انصراف از خواسته‌های مادی و قدرت و... برخوردار خواهید شد. خداوند ویژگی‌های ذاتی خود را به شما منتقل خواهد کرد، به شما کمک خواهد کرد که در او مأوا بگیرید. در عین حال تمام مواهب الهی را به شما عطا خواهد کرد.

طبقه‌بندی دیگری از باکتی آپاراباکتی و پاراباکتی است. آپاراباکتی برای مبتدیان یوگاست. مبتدی در ذهن خود گل‌ها و حلقه‌های گل را مجسم می‌کند، زنگ‌ها را به صدا درمی‌آورد، خیرات می‌کند، امواج نور را مشاهده می‌کند، مراسم عبادی را در عالم خیال می‌بیند. باکتا (عابد) در این مرحله خداوند را به شکل یک شخص فوق‌العاده و برتر مجسم می‌کند که تنها از طریق آن هیئت می‌تواند خداوند را خشنود کند.

در این نوع از باکتی یوگا، عابد وسعت قلب و نگرش ندارد، فرقه‌گرا و متعصب است، سایر باکتاها را که خداوند را از طریق دیگری پرستش می‌کنند دوست ندارد. عابد از مرحله آپاراباکتی، به مرحله پاراباکتی می‌رسد که عالی‌ترین نوع باکتی است. او در همه‌چیز و همه‌جا خداوند را می‌بیند و احساس می‌کند که نیروی الهی به‌عنوان هستی بی‌نهایت آشکار می‌شود.

تو در همه‌جا منتشری،

تو نور بی‌نهایتی،

خورشید، ماه، ستارگان و آتش.

نور را از چه کسی به عاریت می‌گیرند؟

آیا می‌توانم این نور کوچک را در مقابل تو بگیرم؟

بنابراین عابد، طبیعت متعالی خداوند را درک می‌کند. پاراباکتی و جنانا یکی هستند، اما هر عابد و باکتانی می‌باید از آپارا باکتی آغاز کند. قبل از خوردن غذا، آنرا در ذهن خود به خداوند تعارف کنید، غذایی که می‌خورید خالص و پاک می‌شود. هنگامی‌که از باغچه‌ای عبور می‌کنید ذهناً تمام گل‌ها را به خداوند هدیه کنید، و زمانی‌که در بازار هستید تمام اغذیه موجود را به خداوند تقدیم کنید. این تمرین‌ها به پاراباکتی ختم می‌شود.

در طریقت باکتی از مرحله‌ای به مرحله‌ دیگر بروید، همان‌گونه که گلی در باغچه‌ای رشد می‌کند شما نیز در نهایت دانه عشق را در باغچه قلب خود خواهید کاشت.

خودپرستی و آرزو، خصم عابد و طریقت اوست. هنگامی‌که خواسته (کاما) وجود نداشته باشد خداوند خود را آشکار می‌سازد. شهوت، خشم و حرص دشمنان صلح، بخشش و بندگی هستند. عصبانیت، آرامش و سلامتی انسان را برهم می‌زند. هنگامی‌که شخصی به شما اهانت می‌کند آرام باشید. هنگامی‌که خون شروع به جوشیدن می‌کند آرامش درونی سست و ضعیف می‌شود. اگر اسیر خلیقات خود شوید سرزندگی و نشاط

را از دست می‌دهید. • چگونه می‌توان باکتی را پرورش داد؟

اشتباه مطلق است اگر باکتی را صرفاً مرحله‌ای از احساسات‌گرایی بدانیم. در حالی‌که باکتی در واقع یک نظم و آموزش کامل بر پایه خواست، اراده و اندیشه انسان است، ابزاری مطمئن برای تشریف یافتن به درگاه خداوند، از طریق عشق و عبودیت خالص و بیکرانه به او.

باکتی وسیله‌ای کامل برای درک و فهم دانش واقعی و حقیقت است که از عبادت‌های عادی آغاز گردیده و به عالی‌ترین شکل خود می‌رسد که همانا تحقق وحدت و یکی یافتن خود (عابد) با خداوند است. همه می‌توانند به این درجه برسند، مشروط بر آن‌که ۱۱ اصل مهم را در نظر بگیرند و رعایت کنند. این ۱۱ اصل عبارتند از:

۱۱ اصل عبارتند از:

۱. تمرین اندیشیدن و فکر کردن دائمی به خداوند
۲. قوه تمیز و تشخیص
۳. رهاشدن از هر چیز و هرکس دیگر، به جزء خداوند
۴. صداقت و راستگوئی
۵. صراحت
۶. نیکی به دیگران (کریا یوگا)
۷. دعای خیر برای همه
۸. دلسوزی و همدردی برای همه
۹. صدمه نرساندن به موجودات
۱۰. نوع دوستی و نیکوکاری
۱۱. مثبت اندیشی و داشتن شور و اشتیاق

کسانی که در طریقت باکتی گام برمی دارند باید در مجاورت قدیسی و پاکان باشند، متون مذهبی خود را مطالعه کنند، خداوند را عبادت کنند، نام او را بخوانند و ذکر بگویند و به این ترتیب عشق به خداوند را در خود پرورش دهند.

هر کاری که حس باکتی را در انسان بیدار کند باید انجام شود. اتاق عبادت را تمیز و پاک نگاه دارید. آنرا به نحوی زیبا و ساده تزئین کنید. خود را پاکیزه نگاه دارید و لباس های پاک بر تن کنید. خشم خود را بسوزانید، تسبیح رودراکشا و یا هرگونه تسبیح دیگری را که در مذهب شما رایج است به کار برید. همه این کارها تأثیری رثوفانه بر ذهن دارند و سطح آگاهی انسان را بالا می برند، این اعمال در فرد پارسائی و پرهیزکاری ایجاد می کنند و به او کمک می کنند که به خداوند توسل کند. ذهن در این حالت، به راحتی متمرکز می شود.

اعمال عبادانه و همراه با هدایت الهی چون ست سانگ، جاپا، اسمارانا، کرتان، نیایش، پرستش، خدمتگزاری به مردان خدا، سکونت در مکان های مقدس، خدمت به فقرا و بیماران، تقدیم همه کارها و حاصل آنها به خداوند، حس کردن حضور خداوند در همه موجودات، سجده در برابر خداوند، چشم پوشی کردن از لذات دنیوی و ثروت های مادی، انجام امور خیریه، نذورات و... تمرین آهیمسا (Ahimsa) ستم نکردن، ساتیام Satyam (صداقت) و براهماچاریا خویشتن داری، پاکدامنی (Brahmacharya)، همه اینها به شخص یاری می کنند تا باکتی یوگا را در خود پرورش دهد.

• "بهاوا" در باکتی

هنگامی که عابد در طریق عبادت خود راه می سپرد باید خود را کاملاً فراموش کند. این حالت بهاوا نام دارد. بهاوا یا از خودگذشتگی رابطه ای حقیقی بین عابد و معبود ایجاد می کند. "بهاوا" سپس به "ماهابهوا" متحول می شود و آن مرحله ای است که زندگی، حرکت و وجود عابد فقط در جهت خداوند است. در این مرحله که "پاراما پرما" نام دارد عشق به خداوند به حد متعالی و تکامل یافته خود می رسد.

در باکتی پنج نوع بهاوا وجود دارد که عبارتند از: شانتا، داسیا، ساکیا، واتسالی و مادهوریا. این انواع گوناگون بهاوا احساسات طبیعی انسانها هستند که همگی قابل انجام و تمرین می باشند. حال با توجه به هر یک از این بهاواها که در زیر توصیف می شوند، با در نظر گرفتن روحیه خود هر یک از آنها را می توانید انتخاب و تمرین کنید:

۱. در شانتا بهاوا عاشق، در حالتی صلح آمیز به سر می برد، رقصیدن و پریدن در کار او نیست. احساسات افراطی ندارد. قلب او آکنده از عشق و لذت است.
۲. در داسیا بهاوا، عابد خدمتگزار معبود است. او تلاش می کند که معبود را از طرق مختلف خشنود سازد. در داسیا، عابد برکت، رستگاری و خوشبختی خود را در خدمت عابدانه می بیند.
۳. در ساکیا بهاوا، خداوند دوست عابد است. در بهاگاوادگیتا، آرجونا عشق خود را به کریشنا معطوف کرده بود. عابد در این حالت خود را با معبود مساوی و همراه می داند. آرجونا با کریشنا غذا می خورد، می نشست، حرف می زد و با او راه می رفت، درست مثل دو دوست همراه و صمیمی.
۴. در واتسالی بهاوا، عابد به خداوند همچون فرزند خود می نگرد. در این رابطه هیچ ترسی حاکم نیست زیرا خداوند فرزند کوچک عابد است. عابد به معبود خود خدمت می کند، او را تغذیه می کند، همان گونه که مادری فرزندش را پرستاری می کند او نیز خداوند را.
۵. آخرین گونه بهاوا، "مادهوریا بهاوا" و متعالی ترین فرم باکتی است. عابد در این مرحله خداوند را به صورت معشوق می بیند. این رابطه بین کریشنا

و رادا وجود داشت. این همان آتما - ساماپاناست. عاشق و معشوق یکی می‌شوند و به وحدت می‌رسند. عابد احساس می‌کند که معبود است و معبود نیز چنین حس می‌کند، اما هنوز با یک فاصله و جدائی تا بتوانند لذت عشق فی‌مابین را درک کنند. وحدت در جدائی و جدائی در وحدت است.

دقت کنید: مادهوریا بهاوا مطلقاً متفاوت از عشق زمینی است. عشق زمینی صرفاً خودخواهانه است و باعث لذت و خشنودی طرفین می‌گردد. اما عشق به خداوند، به منظور تقدیم لذت و خشنودی به خداوند است و نه عابد. عشق الهی خودخواهانه نیست و زادهٔ ساتوا است. اما عشق زمینی، زائیدهٔ راجا و ناشی از دل بستگی به جسم است، حاصل احساساتی غیر خودخواهانه و معطوف به معبود است. خودخواهی و خودپسندی ریشهٔ عشق زمینی است و حال آن‌که عشق الهی محصول فقدان خود و منیت است. این بزرگ‌ترین اختلاف بین شهوت (کاما) و عشق الهی (پرما) است. این هر دو نوع عشق به یکدیگر وابسته‌اند، همان‌گونه که تاریکی با روشنائی پیوند می‌یابد. عشق زمینی هر چقدر که رشد یابد و به حالت متعالی خود برسد نمی‌تواند انسان را به لذت برتر عشق الهی رهنمود شود. شهوت در قلب پنهان می‌شود تا لذتی را که در هستهٔ همهٔ چیزها وجود دارد آشکار سازد. عشق الهی برای انسان زمینی ناآشناست هر چند که او بسیار مذهبی باشد. رمز عشق الهی قابل درک نیست و نباید سعی در فهم آن داشت، زیرا انسان به هر صورت انسان است. تبدیل پرهیزکارانه و پارسایانه انسان به مقام الهی، آغاز عشق واقعی به خداوند است.

عشق الهی با ۹ طریق مختلف ایجاد می‌شود. عشق الهی وابستگی عظیم به خداوند از طریق یکی از انواع بهاواست که ذکر شد. عشق عمیق و شدید عامل عمومی و مشترک در همهٔ ۹ حالت است. عشق انحصاری و ویژه به خداوند با شیوه‌های متنوعی بیان می‌شود. تمام باکتاها (یا عابدینی) که به این درجه می‌رسند فراسوی تشریفات عادی قرار دارند. قوانین انسانی دارما در مورد آنها اجراء نمی‌شود و روزه‌روز بیشتر به خداوند معطوف می‌شوند.

رهبری و هدایت صحیح که با قوانین عالی اخلاقی همسو و سازگار باشد می‌تواند کمکی به عابد باشد و هر جایی که او برود این هدایت به دنبال او خواهد بود. تا زمانی که کسی دارای ناصافی در قلب خویش است و وسایل عشق زمینی را در اختیار دارد، تا زمانی که جذابیت‌های دنیای مادی او را به سوی خود می‌کشند، تا زمانی که آرزومند نگهداری و مراقبت از همسر و فرزندان است و آرزومند است که نامی در این جهان بیابد و به یک شهرت جاودانه دست یابد و تا زمانی که نتواند از تعلقات افسونگر این دنیا رها شود، نمی‌تواند به عشق الهی دست یابد. جدا شدن و بریدن از پیوندهای دنیوی اولین گام برای عشق الهی واقعی است. کسی که به این دنیا عشق می‌ورزد نمی‌تواند عشق خداوند را نیز داشته باشد. زمانی که کاما باشد راما وجود نخواهد داشت و جایی که راما هست کاما نیست. عشق زمینی و دنیوی، و عشق الهی، مطلقاً برخلاف یکدیگرند. باید یکی را فدای دیگری کرد. چشم‌پوشی دنیوی می‌تواند از ۹ طریق زیر انجام شود:

۱. گوش سپردن به قصص الهی
۲. خواندن آوازهای الهی (کرتان)
۳. یادآوردن نام و حضور خداوند
۴. خدمتگزاری به خداوند
۵. عبادت و پرستش خداوند
۶. سجده در برابر خداوند
۷. خشنود کردن معبود از طریق خدمت
۸. دوستی با او
۹. فراموشی و نیستی مطلق خود

عابد می‌باید هر یک از این شیوه‌ها را که مناسب خلق و خوی اوست انتخاب کند. از طریق این روش‌ها عابد می‌تواند به نور الهی دست یابد.

۱. شنیدن داستان‌ها و قصص الهی، شنیدن داستان‌های الهی در مورد فضائل، شکوه و مقام خداوند راه اول است. هنگامی که عابد در این‌گونه داستان‌ها غرق می‌شود و ذهن او به تفکر الهی معطوف می‌گردد دیگر نمی‌تواند به مباحث غیرالهی بپردازد. ذهن، همان‌گونه که از ازل بوده است کشش خود را نسبت به جذابیت‌های دنیوی از دست می‌دهد. عابد فقط خداوند را به یاد می‌آورد حتی در عالم رؤیا.

در این مرحله عابد باید در مقابل یک قدیس و یا رهبر دینی قرار گرفته و به داستان‌های او گوش فرا دهد. او باید سراپا گوش بوده و با نگرشی پذیرا،

- غیرانتقادی و با نگاهی غیر نکته سنجانه به استاد گوش سپارد. عابد باید نهایت سعی خود را بکند که در جهان ایده‌آلی که در داستان‌های الهی وجود دارد زندگی کند.
- هیچ‌کس نمی‌تواند بدون معاشرت با استاد و گورو در این مرحله (گوش سپردن به قصص الهی) قرار گیرد. خواندن به تنهایی نمی‌تواند کمکی به فرد نماید. شک و تردید افزون خواهد شد. این مسائل بحث‌انگیز را عابد نمی‌تواند به تنهایی حل و فصل کند. به مرد مجربی نیاز است که عابد را به طریقت صحیح بیاکند.
۲. کرتان خواندن آوازهای الهی است. عابد با شنیدن آوازهای الهی غرق شور و شغف الهی می‌شود. او در عشق به خداوند خود را فراموش می‌کند. در برابر عظمت خداوندی موی بدنش سیخ می‌شود، هنگامی که به جلال و شکوه خداوند فکر می‌کند، صدای او گرفته می‌شود و نفسش بند می‌آید و در میانه آواز شغف‌انگیز، می‌گرید و به حالتی از بهاوای الهی پرواز می‌کند. عابد پیوسته مشغول ذکر نام‌های مقدس خداوند و توصیف زیبایی و شکوه وی برای همه مردم است. به‌هرجا که می‌رود آواز می‌خواند و خداوند را پرستش می‌نماید و از همه می‌خواهد که در ضیافت آواز (کرتان) او شرکت جویند. او در حالتی از جذب، می‌رقصد و می‌خواند و دیگران را نیز دعوت به رقص می‌کند.
۳. اسمارنا یادآوری نام و حضور خداوند به‌گونه‌ای مداوم است. ذهن باکتا به هیچ چیز دیگری جزء خداوند معطوف نیست. ذهن در مورد آنچه از شکوه و بزرگی خداوند می‌شنود مراقبه می‌کند و حتی بدن و موجودیت خود را در حضور خداوند فراموش می‌کند. حتی ذکر (جاپا) نیز تنها یادآور حضور خداوند است و یکی از طبقه‌بندی‌های باکتی یوگا محسوب می‌شود. یادآوری همچنین شامل شنیدن دائمی داستان‌ها در مباحث مربوط به خداوند، صحبت کردن درباره او، آموختن به دیگران در باب خداوند، مراقبه در مورد مظاهر خداوند و... است. یادآوری زمان خاصی ندارد و خداوند باید همیشه در یادها باشد، بدون توقف و تا زمانی که شخص دارای خودآگاهی است.
۴. پابوسی خداوند یا پاداسوانا؛ پاداسوانا از دیگر حالات نه‌گانه باکتی است. البته این‌کار عملاً نمی‌تواند توسط افرادی که دارای حیات فیزیکی و دنیوی هستند انجام شود زیرا خداوند توسط چشم فیزیکی قابل رؤیت نیست. اما اگر عابد تمام جامعه بشری را هدف خدمتگزاری خود قرار دهد عملاً همان‌کار را کرده است، یعنی خدمت به خلق مترادف با خدمت به خداوند است. (عبادت به‌جزء خدمت خلق نیست).
- پاداسوانا از طریق خدمتگزاری به بیماران و ضعفا و تمام جامعه بشری انجام می‌شود. پاداسوانا خدمتگزاری به کل بشریت است.
۵. پرستش؛ پرستش خداوند صرفاً از طریق بهاوای درونی یا احساس قوی و عاشقانه انجام می‌شود. پرستش واقعی خداوند تنها توسط مردان خدا و کسانی که به خلوص ذهن دست یافته‌اند انجام‌پذیر است. منظور از پرستش خداوند خشنود کردن او با خلوص قلب از طریق رها کردن کامل خود (منیت) و عشق خالصانه به اوست. ۶. سجده (واندانا)؛ واندانا عبادت و سجده در برابر خداوند است. ساجاد باید با تواضع کامل تمام اعضا و جوارح خود را با ایمان و تواضع کامل در مقابل خداوند به حالت سجده درآورد و در عشق الهی غرق شود.
- منیت و خودخواهی در اثر سجده کاملاً از بین می‌روند. شکوه و جلال الهی، عابد را در بر می‌گیرد و عابد با معبود یکی می‌شود.
۷. داسیا باکتی؛ داسیا باکتی عشق به خداوند از طریق خدمت مطلق است. خدمت به خداوند و به‌جای آوردن خواسته‌های او با درک کامل فضیلت، طبیعت، رازها و شکوه او، خود را به‌صورت بنده او دیدن، بنده استاد اعظم و توانمند دانستن، داسیا باکتی است.
- خدمتگزاری در مکان‌های مقدس، نظافت و پاکسازی این مکان‌ها، مراقبه در مورد خداوند و تجسم خدمت به او در همه احوال، همان‌گونه که برده‌ای به ارباب خود خدمت می‌کند، خدمتگزاری به فقرا و بیماران، همه طرق دیگری از داسیا باکتی هستند.
- دنبال کردن و رعایت دستورات متون مذهبی و باور داشتن به این‌که کتب آسمانی، آیات الهی و کلام خداوند هستند نیز داسیا باکتی است. معاشرت با مردان خدا و کسانی که آلوده دنیای مادی نیستند، همچنین خدمتگزاری به کسانی که در مورد خداوند دانش و آگاهی دارند نیز داسیا باکتی است. هدف غائی از داسیا باکتی، بودن همیشگی با خداوند از طریق خدمتگزاری به او و نهایتاً دستیابی به سرور جاودانه است.
۸. ساکیا بهاوا Sakhya Bhava؛ ساکیا بهاوا پرورش روابط دوستانه با خداوند است. آرجونا از شخصیت‌هایی بود که به این طریق به قلب خداوند راه یافت.
- در این طریق، عابد احساس می‌کند که خداوند دوست و همراه همیشه اوست. کسی که همیشه با اوست، مانند یک دوست و یا یکی از اعضا خانواده، کسی که او را دوست دارد. دوستان واقعی و صمیمی در این دنیا چگونه زندگی می‌کنند؟ چه میزان از عشق و رأفت را بین خود تقسیم می‌کنند؟ چنین عشقی به‌جای آنکه یک انسان هدف آن باشد به‌سوی خداوند معطوف می‌گردد و عشق دنیوی به عشق ازلی تبدیل می‌شود.
۹. آتما نیودانا Atma Nivedana تسلیم بودن محض در برابر خداوند است. عابد همه چیز را به خداوند می‌سپارد، جسم، روح و ذهن خود را. او هیچ

چیز را برای خود نگاه نمی‌دارد. او حتی خویشتن خویش را فراموش و گم می‌کند. او هستی و موجودیت شخصی و هویتی ندارد و خود را تماماً وقف خداوند کرده است. او بخشی از خداوند شده است. خداوند از او مراقبت می‌کند و با او همان‌گونه رفتار می‌کند که با خود، رنج و اندوه، شادی و درد همه به مثابه هدایائی هستند که از جانب خداوند به عابد می‌رسند و عابد به هیچ‌یک از آنها وابسته نمی‌شود. او خود را بازچه خداوند می‌داند و ابراری در دست‌های او.

این تسلیم خویشتن، همان "عشق مطلق به تنها خداوند" است. در عابد آگاهی صرفاً به سوی خداوند معطوف می‌شود و لاغیر. حتی در برابر خواسته‌های خویش، عابد با خداوند یکی می‌شود و فردیت و استقلال خود را از دست می‌دهد. این قانون هستی است. بالاترین حقیقت، همانا مطلق بودن خداوند است. با این آگاهی روح از سطوح مختلف دانش گذر می‌کند تا به کمال مطلق دست می‌یابد و در این مرحله با خداوند همانند و یکسان می‌گردد.

این حالت، همانا به اوج رسیدن تمامی الهام و عشق است.

حالا نه‌گانه باکتی، حالتی هستند که در آن عابد به ایده‌آل بی‌نهایت زندگی دست می‌یابد. عابد می‌تواند هر یک از این حالات و شعب را انتخاب کرده و به بالاترین درجه دست یابد. باکتی ساده‌ترین راه نزدیکی به خداوند است که تباینی با طبیعت و سرشت انسان ندارد. این طریقت به آهستگی و به تدریج فرد را به حالات کمال نزدیک می‌کند، بدون آن‌که غرایز انسانی او را دچار خدشه و بیهودگی سازد. این راه، راه مستقیمی نیست اما راهی است که انسان را به تدریج به شناخت خداوند می‌رساند.

• ثمرات باکتی

باکتی دل انسان را نرم می‌کند و حسادت، نفرت، شهوت، خشم، خودپرستی، غرور و منیت را از او دور می‌کند. ثمره باکتی دستیابی به لذت، جذبۀ الهی، صلح و دانستگی است. تمامی نگرانی‌ها، اضطراب‌ها، ترس‌ها، شکنجه‌های روحی و... به کلی نابود می‌شوند. عابد از چرخه زندگی و مرگ مجدد (سامساری) رها می‌شود. او به صلح و شادی جاودانه و دانش ابدی دست می‌یابد.

ثمره باکتی، جنانا است. جنانا باکتی را تشدید می‌کند. حتی جنانی‌هایی چون سانکارا، مادهوسودانا و سوکا دو بعد از رسیدن به شناخت، راه باکتی را می‌پویند تا از شیرینی رابطه عاشقانه با خداوند برخوردار شوند.

هنگامی که انسان باکتی یوگا را انجام می‌دهد دانش و تعقل به خودی خود در باکتا یا عابد آغاز می‌شود. باکتی طریقتی مستقیم، شادی‌بخش و سهل برای نزدیکی و تقرب به خداوند است. باکتی چه در آغاز، چه در میانه و چه در پایان، راه شیرینی است. باکتی سعادت غیرقابل فساد و جاودانه را، در عالی‌ترین نوع خویش به عابد یا باکتا تقدیم می‌کند.

"شعله آتش جاودانه عشق را در قلب خود بیافروز،

زیرا راه عشق، نزدیک‌ترین راه رسیدن به خداوند است،

ترانه شکوه و عظمت او را بخوان،

نام او را ذکر کن،

و خود را به گذرگاهی تبدیل کن که به او ختم می‌شود،

خواسته او را بخواه،

خواسته او را انجام بده،

به اراده او تسلیم شو،

تا با اراده کیهانی به وحدت برسی.

با تسلیم شدن به درگاه خداوند، معبود طریقت خیر و شادی را به زندگی ما می‌آورد. او اراده خیرخواهانه ما را رهبری خواهد کرد و به سر منزل مقصود خواهیم رسید، به سعادت جاودانه و پایدار.

سوامی شیواناندا

مترجم: فروز روشن‌بین

منبع : مجله دانش یوگا

<http://vista.ir/?view=article&id=220164>

به خورشید سلام کنیم

مصاحبه با اولین یوگی ایرانی
مسعود مهدوی برای آنهایی که یوگا را می شناسند، نامی آشنا است. سال ها است که یوگا را آموزش می دهد. هر که پای صحبت هایش می نشیند و در دوره ها و کلاس هایش شرکت می کند از تاثیر شیوه های او، گفتار و رفتار اثرگذارش حرف می زند. مسعود مهدوی انسان آرامی است. در سکوت به باورهایش رنگ عمل می پوشاند. صندلی کلاس هایش پر از چهره هایی است که رنگ تجربه های متفاوت زندگی را با خود دارند، هر کدام از نسلی متفاوت با عقاید و باورهای مختلف. اما وقتی در کنار او قرار می گیرند، مثل يك پیکر می شوند که خود را به جریان حضوری واقعی سپرده اند. شاید راز قدرت تاثیرگذاری او بر



دیگران همین نکته باشد که خود را جدای از آن پیکره نمی بیند. با شاگردانش صمیمانه گفت وگو می کند، در غم و شادی هایشان شریک می شود، سخاوتمندانه به گفتارشان گوش می سپرد و تجربه سال های دور و نزدیکش را خالصانه با آنها سهیم می شود. این گفت وگو درجه کوچکی است به زندگی و تجربه های او؛ به دیدگاهی که زندگی را جریان ی پرشور، ملموس و واقعی می بیند. بی شك ناگفته های بسیاری وجود دارد که میان سنوآل و جواب های این گفت وگو می توانست جای گیرد. اما حقیقت آن است که او منبعی بی انتها از شنیدنی ها است و توانمندی من برای بازتاب افکارش محدود. امیدوارم قلب آنهایی که به زندگی عشق می ورزند، با این گفت وگو همراه شود.

• از کجا شروع کردید؟ چطور با یوگا آشنا شدید؟ چند سال دارید...

۵۴ سال دارم. اولین باری که به فضای یوگا معرفی شدم یا یوگی به من معرفی شد، فکر می کنم ۱۴ یا ۱۵ سال پیشتر نداشتم. سال ۴۵ یا ۴۴ در یکی از مجلات ماهیانه دانشمند، مقاله ای به قلم آقای مجید موفر نوشته شده بود با عنوان «یوگا ورزش روح». همراه مطلب تصویر مردی هندی بود که با چشمانی بسته و ستون فقراتی صاف و چهره ای آرام به حالت خاصی نشست بود. [بعدها فهمیدم این طریق نشستن، یکی از حرکات های اصلی یوگا، جهت رفتن به مراقبه است.]

قبل از آنکه مقاله را بخوانم، مبهوت بودم، یعنی دقایقی فقط به تیترو به تصویر آن نگاه می کردم و ارتباط خیلی نزدیکی بین این دو فضا یعنی تیترو مقاله و تصویر آن با خودم حس می کردم. از آن زمان کنجکاوی نوآم با حیرتی در من به وجود آمد که می خواستم یوگا را بشناسم. هر ماه مجله را می خریدم و با اشتیاق مقالات مربوط به این مبحث را دنبال می کردم و از اطلاعاتی که به دست می آوردم، حس می کردم که یوگا تکنیک های

خاصی برای داشتن بدنی سالم و تولید تمرکز ذهن و آرامش است.

دومین قدمی که باز خودبه خود برداشته شد، در سن ۱۷ یا ۱۸ سالگی ام بود که اولین کتاب درباره یوگی به فارسی ترجمه شد. من همراه با خواندن مطالب آن کتاب، آساناهای یوگا را تمرین می کردم. ببخشید من از لفظ آسانا استفاده کردم. «آسانا» يك واژه سانسکریت و به معنی وضعیت ثابت بدنی یوگا است. [مکت می کند] شاید حدوداً دو سال از روی این کتاب کار می کردم که دومین کتاب به قلم «سوامی ویشنو دواناندا» و به ترجمه آقای آزمایش چاپ شد. بعد از گذشت دو سال در سن ۲۲ سالگی همراه با همسر من به هندوستان رفتم و حدود ۹ ماه در آنجا اقامت داشتم. سه ماه اول را در دهلی نو زیر نظر يك معلم خصوصی به یادگیری ابعاد درمانی یوگا (یوگاتراپی) گذراندم. بعد راهی شمال هندوستان شدم و در شهر سنتی و اسطوره ای «ریشی-کش» (مکان یوگی ها) با کسانی آشنا شدم که یوگا را صرفاً به دلیل مفهومش یعنی «وحدت جسم و ذهن و یکی کردن این دو» دنبال می کردند. بعد از ۶ ماه يك روز استاد من و همسر من گفت که به کشورتان برگردید. تو می توانی آموزش و تعلیم یوگا را شروع کنی و همسرت در تالیفات و کارهای فرهنگی و نوشتاری با تو همکاری کند. همان سال یعنی سال ۱۳۵۴ به ایران بازگشتیم و از آن زمان تاکنون به تدریس یوگا مشغول هستم.

• شما اولین کسی بودید که یوگا را در ایران معرفی کردید؟

نه! نمی توانم چنین چیزی بگویم، قبل از من هم بودند. آقای موقر نویسنده مقالات علمی دانشمند، شاید در آن دهه اولین نفری بودند که یوگا را به ایران آوردند. حتماً قبل از ایشان هم عده ای بودند. منتها چون در جایی ثبت نمی شد و به صورت ارتباطات خصوصی بین افراد صورت می گرفت، کسی از آن باخبر نبود. اما می توانم بگویم که من در این فضا پایدار ماندم و بیست و چند سال، بی وقفه به تحقیق و تدریس و تالیف و معرفی یوگا ادامه دادم. در دوران جنگ تحمیلی حدود دو سال روی معلولین فلج اندام تحتانی که از جنگ بازگشته بودند در بیمارستان شفاپایان و مرکز جنگی کهریزک، یوگادرمانی را انجام می دادم. گزارشات علمی از این فعالیت ها تهیه شد و در اختیار سازمان بهزیستی قرار گرفت. آن تجربه ها خیلی به شناخت ابعاد درمانی یوگا کمک کرد. سال ۱۳۷۴ طی نامه ای خطاب به رئیس سازمان وقت تربیت بدنی (آقای هاشمی طباطبائی) از سابقه یوگی و مجموعه فعالیت های صورت گرفته در ایران و از تاثیرات مثبت یوگا در کشورهای مختلفی که تجربه جنگ را داشتند نوشتیم. ایشان طی دعوتی که صورت دادند، مسئولیت هیأتی را به سرپرستی تیمسار گوران (رئیس فعلی انجمن یوگا) به عهده گرفتند. چند ماه بعد از شروع فعالیت های این هیأت، اولین گروه مربیان یوگا که سرپرستی آن به عهده من بود، فعالیت خودشان را آغاز کردند و نتیجه این فعالیت ها یوگا را از حالت زیرزمینی به شکل آشکار و رسمی به علاقه مندان معرفی کرد.

• ایده تاسیس کانون یوگا از کجا و چه زمانی در ذهن شما شکل گرفت؟

اجازه بدهید کمی به عقب برگردم. سال ۵۴ من و همسر من از شمال هندوستان به دهلی نو برگشتیم و از آنجا مسافرت زمینی خودمان را به ایران آغاز کردیم. مدتی را در پاکستان و حدود يك ماه را در افغانستان گذرانیدیم. اولین تجربه تدریس من بازمی گردد به همان زمان. خوب یادم هست که زمستان بود، من و همسر من مهمان يك خانواده افغانی بودیم که پیشتر با آنها در هندوستان آشنا شدیم. خانه قدیمی و بزرگی داشتند. يك روز همه اقوام و دوستان شان را دعوت کردند. و ما به اصطلاح معارفه ای از یوگا برگزار کردیم. از فردای آن روز يك گروه ۱۵ تا ۲۰ نفره عصرها جمع می شدند و من و همسر من، یوگا را به آنها آموزش می دادیم. دلم می خواهد این موضوع را بگویم، وقتی اولین بار استاد من گفت که می توانی یوگا را تدریس کنی، من واقعاً يکه خوردم. چون مطلقاً با انگیزه مربی شدن به هندوستان نرفته بودم. من صرفاً در هندوستان دنبال ارضا کردن تشنگی ذهنی و عاطفی خودم در ارتباط با یوگا بودم.

اما وقتی برای اولین بار جلوی آن جمع ایستادم، خودم را در آن جایگاه محکم حس می کردم. مثل آن بود که بارها این جایگاه را تجربه کرده بودم. وقتی به ایران بازگشتم در منزل مسکونی مان به آموزش ادامه دادم. بین سال های ۵۴ تا ۵۷ در دانشگاه شهید بهشتی و همزمان در باشگاه حجاب فعلی تدریس می کردم. اولین حرکت تاسیس کانون یوگا از سال ۵۸ شکل گرفت. مکانی اجاره ای در میدان سنایی، اولین مکان مختص به یوگا بود. بعد از دو سال به دوراهی یوسف آباد نقل مکان کردیم و حدود ۲۰ سال به فعالیت هایمان در زمینه آموزش و تحقیق ادامه دادیم. هم اکنون کانون یوگا در دو شعبه یکی در نیاوران و دیگری در خیابان ظفر فعال است.

• آرم یا نشان کانون یوگا دو ماهی است که در فضایی مواج و دایره وار در حرکتند. از مفهوم این دو ماهی بگویید.

همان طور که می دانید یوگا از مصدر یوگ آمده به معنی الحاق یا ملحق شدن. «هاتایوگا» که محور فعالیت کانون را تشکیل می دهد ترکیبی از دو واژه است: هات به معنی ماه و تاها به معنی خورشید. به عبارت دیگر ماه معرف انرژی سرد یا عواطف و احساسات درون ما است و خورشید

معرف انرژی گرم یا ذهنیات ما است. اگر به مشکلات انسان ۲ تا ۳ هزار سال پیش تاکنون نگاه کنیم درمی یابیم که بیشتر مشکلات با بهتر بگوییم تمامی مشکلات فردی انسان امروز ناشی از به توافق نرسیدن ذهن و احساسات او است. به عبارت دیگر عدم هماهنگی بین منطق و گرایشات. از این دو بعد، یوگی های باستان و عرفا و شعرا به کرات نام برده اند. تضاد هایی که انسان امروز را به مرز بیماری های لاعلاج ذهنی و روحی می رساند و تضاد هایی که باعث رشد انسان می شوند از فضای میان این دو بیرون می آیند. یعنی از دایره ای که تضاد ذهن و احساسات کاملاً ملموس و مرئی است. وقتی که ما مراحل رشد را طی می کنیم، روی خودمان کار می کنیم و هزینه هایی را در زندگی متقبل می شویم تا تغییر و تحول بنیادی در ما صورت گیرد. با جایگاه پیشین خود که قبلاً ایستاده بودیم، خیلی فاصله داریم. این جایگاه، جایی است که عقل و میل ما با هم آشتی می کنند. فضایی سرشار از انرژی، درست مانند فضای مابین دو سیم برق با ولتاژ فوق العاده بالا. وقتی که در فاصله ۳۰ تا ۵۰ سانتی متری از هم قرار می گیرند قوس الکتریکی تولید می کنند و فضای ما بین خود را یونیزه می کنند. مابین عقل و احساسات ما نیز این فضای آکنده از انرژی وجود دارد و اگر در تضاد با هم باشند صاحب آن را می توانند از پای درآورند و اگر در قالب به توازن رسیدن و ایجاد هارمونی باشند، انسان را از جایی که هست جهش فوق العاده ای خواهند داد.

• در واقع این دو ماهی بیانگر رابطه میان منطق و ذهنیات و میل و گرایشات ما هستند؟

بله، می خواهم همین را بگویم. اگر به این نشان توجه کنید دو ماهی بزرگ در يك دایره به دنبال هم در فضایی مواج در چرخشند. این دو ماهی در مراحل رشد نیافته خودشان، یعنی در همان مرحله تضادی که گفتم مقابل هم و در حالت نزاع و جنگ بودند. در چنین حالتی هرگز آرامش پدید نمی آید. ولی وقتی این دو ماهی به دنبال هم و گرد هم می چرخند، با یکدیگر همسو می شوند و زیبا ترین سماع را با هم خلق می کنند. یعنی عقل و احساسات انسان در تعادل و تعامل هستند. انسان در این حالت از ذهنیات خود عصاره خرد و منطق و از احساسات خود عصاره نرمش و انعطاف را دارد.

• شما گفتید از شیوه هاتا یوگا در کانون استفاده می کنید. چرا این روش را انتخاب کرده اید؟

چون مبنای این روش بر پایه انرژی هایی است که در جسم نهفته است. یعنی از طریق انجام تکنیک ها و آساناهای یوگا این انرژی را به سطح احساسات و ذهنیات می آوریم، تا ذهن از آن بارور شود. در واقع ما به وسیله حرکات یوگا با طبیعت درون خود ارتباط ایجاد می کنیم. روشی برای انتقال حضور، حضور ذهن. شخصی که حرکات فیزیکی یوگا را انجام می دهد اتصال به درون خود و حضور ذهن را در سطح ملموسی تجربه می کند.

• شما به عنوان کسی که سال های عمرتان را در فضای تعلیم و آموزش گذرانده اید تاثیر دوره های تحول (پامانیاما) را در علاقه مندان چگونه می بینید؟

اگر شما وقت بگذارید و فرم های مراجعه کنندگان کانون را مطالعه کنید، می بینید همه دلیل حضور خود را در این دوره ها تقریباً مشترک نوشته اند. اکثراً در توضیحات خود می نویسند که برای کسب آرامش، رفع نگرانی، کم شدن اضطراب، تمرکز فکر، افزایش سلامت جسمی و ازدیاد انرژی حیاتی به این کلاس ها آمده اند و آنها بعد فراگیری تکنیک های یوگا، در فضای خلوت خود تاثیرات آن را به وضوح می بینند، فکر می کنم مهم ترین تاثیری که می گیرند، همان است که جامعه امروز ما خیلی به آن نیازمند است یعنی آرامش.

• من به کرات با افرادی روبه رو شده ام که از مشکلات جسمی و درد ها و ناراحتی های مزمن در نواحی مختلف بدنشان شکایت می کردند و بعد از تجربه کردن دوره های تحول و انجام آساناهای یوگا، ابراز می کنند که به کلی مشکلاتشان برطرف شده است. این مشکلات عموماً جسمی چگونه در این افراد مرتفع می شود؟

این سئوال خیلی خوبی است. وقتی ذهن ما درگیر است و مدام در گفت و گوی درونی طولانی با خود هستیم یعنی مشکلی در ریشه هست که هنوز برای ما حل نشده یا وقتی گیر عاطفی داریم، خشم و نفرت و نگرانی و رنجشی هست که ما مدت زیادی در سینه خود حمل کرده ایم. دانش های شرقی هزاران سال قبل و علم روان شناسی و روان پزشکی امروز هر دو بر این باورند که ذهن و جسم متأثر از یکدیگرند و رابطه جدایی ناپذیری از هم دارند. در دانش شرقی، پزشکان جسم همان پزشکان ذهن و روح بوده اند. ابوعلی سینا، ابوریحان بیرونی و همه طبیبان نامدار آن دوران، علم ریاضیات و علم تن و علم ذهن را توأمان می دانستند، چون به این اصل اعتقاد داشتند زمانی که ما مشکل ذهنی و عاطفی پیدا می کنیم، جسم ما نیز درگیر خواهد شد. شما به صورت کاملاً آشکار می توانید این ارتباط را در خود پیدا کنید. وقتی خاطر شما از موضوعی ناراحت و پریشان است، خشمگین یا نگران هستید، خودبه خود روی تمامی سیستم حیاتی شما نظیر گوارش، نحوه تنفس، گردش خون و حتی

کارکرد غدد تاثیر می گذارد.

متداول است که شخصی با يك عارضه فیزیکی مثل زخم معده و تنگی نفس و ناراحتی قلبی به پزشك مراجعه کند و تجویز پزشك ورزش و مسافرت باشد. کسانی که یوگا را در ابعاد متفاوتش تجربه می کنند و مشکلات جسمی شان رفع می شود به خاطر آن است که ریشه تمامی این مشکلات و درد های جسمی در ذهنشان است. وقتی آرامش عمیق را مابین حرکات فیزیکی یوگا تجربه می کنند، وقتی به عضلات گرفته خود کشش می دهند، وقتی اسپاسم موجود در تاندون و مفاصل و حتی اندام های داخلی مثل روده بزرگ و عروقشان با انجام حرکات برطرف می شود سلامتی و شادابی را بار دیگر در خود تجربه می کنند.

• چرا عموماً زنان از این دوره ها بیشتر استقبال می کنند؟ آیا اوقات فراغت بیشتری دارند یا از انعطاف لازم برای تغییر و تحول برخوردارند؟

جواب این سنووال شاید پرحجم و طولانی باشد. من سعی می کنم مختصر بگویم. این اشتیاق فقط شامل یوگا نیست. اگر توجه کنید، باشگاه های ورزشی و بدنسازی، کلاس های ژیمناستیک، جلسات روانشناسی، خودکاوی و... عموماً بین خانم ها طرفداران بیشتری دارد. دلیل این استقبال، این نیست که زنان نیاز بیشتری دارند، یا مشکلات ذهنی و عاطفی شان بیشتر است. اینجا جنبه احتیاج مطرح نیست. تفاوت بین روحیه زن و روحیه مرد است. به قول یونگ روان شناس معاصر روحیه زنانه میل به دریافت و پرورش دارد و روحیه مردانه میل به آموزش گرفتن و آموزش دادن. اصولاً جنس مونث پرورش را به شکل کاملی انجام می دهد. به دلیل اینکه زن می تواند موجودی مثل خودش را در وجودش تولید کند. پرورش توده سلول های جنینی بعد از نه ماه، تولد يك موجود زنده به جهان هستی ست. این ظرفیت تولید و پرورش خاص جسم و روح زنانه است و این روند کاملاً غریزی در زن صورت می گیرد. زنان می توانند از محیط دریافت کنند و یافته های خود را در وجودشان رشد دهند، به نقطه بلوغ برسانند و از آن ایده ای خلق کنند. به جرات می توان گفت این عمل خاص زنان است و این توانایی متناسب با ساختار جسمی و ذهنی جنس مونث است.

• در مقابل افرادی که از تغییرات عمده خود در به کارگیری روشن متفاوت یوگا صحبت می کنند عده ای بر این باورند که مجموعه این تغییرات متکی به تلقین های فردی است و به همان اندازه اثری مقطعی و کوتاه دارد. شما به صاحبان این نظر چه پاسخی دارید؟

ببینید شما فرض کنید علاقه مند به ورزش هستید. مثلاً بدنسازی می کنید. بعد از مدتی که بر روی پرورش عضلاتتان کار کردید بدنتان از حالت خموده و ماهیچه های ناتوان و ضعیف به بدنی کاملاً سالم با عضلاتی برجسته تبدیل می شود. اگر ما این تاثیر را تلقین بدانیم، پس تکنیک های یوگی هم تلقین هستند! تلقین يك حالت ذهنی است. یعنی ما به خود فضایی را که در جسم و ذهن ما وجود ندارد دیکته کنیم. یعنی در ذهنمان تاکید کنیم که فرضاً من انسان سالمی هستم. من آدم آرامی هستم و بعد از مدتی سلامتی جسمی و آرامش خود را بازیابیم. آن فرد فقط با تاکید ذهنی این فضا را تولید می کند. اما در یوگا ما با تکنیک سروکار داریم. وقتی آدمی با استفاده از این تکنیک ها جسمش را از حالت تنش و درد و پیچیدگی سابق خارج می کند به آرامش ذهنی و تمرکز نسبی دست می یابد. حالا من از شما می پرسم به چه صورت به این فرد می گوید که به خودش تلقین می کند؟!

• شما در گفت وگوهایتان جایگاه خاصی برای دریافت های حسی نسبت به اندوخته ها و دانسته های ذهنی قائلید. چرا این برتری نسبی را می دهید؟

زمانی که ما می خواهیم دانشی را فراگیریم اگر صرفاً با ذهن و منطق خود آن را دریافت کنیم امکان به فراموشی سپردن آن زیاد است و فقط فضای دانستن و می دانم آن در تمام عمر همراه ماست. ولی وقتی هنگام فراگیری عواطف و احساساتمان را موازی با آن حرکت دهیم همان فضای میان دو ماهی تولید خواهد شد. در احساسات ما انرژی و قدرت نهفته است و در منطق ما هوش و یادگیری. اگر ما صرفاً هوش و یادگیری را به کار گیریم به پایداری و دوام دست نمی یابیم و اگر تنها حسمان را به کار بیندازیم به تجربه ای دست می یابیم که در آن آگاهی نیست. ولی وقتی هر دو را توأمان به کار بگیریم هم آگاه به فضای یادگیری هستیم و هم میل به تجربه کردن داریم. چون حس ما کنار منطق ما قرار می گیرد.

• اگر ممکن است درباره فضای امکان صحبت کنید. منظور شما از این فضا چیست؟

فضای امکان، يك فضای واقعی و قابل حس است که هر انسانی در خودش دارد. ولی کسانی که از نیروهای خودشان به طور محدود استفاده می کنند از این فضا غافل هستند. فضای امکان همان طور که از اسمش پیداست امکانات را در دل خودش دارد. فرض کنید می خواهید زبان فرانسه یاد بگیرید. به آموزشگاه می روید یا استاد می گیرید. در شبانه روز ۸ ساعت می خوابید، سرگرمی ها، اهداف و کارهای روزمره و ارتباط های خانوادگی و اجتماعی خود را هم دنبال می کنید. در این صورت در حد امکاناتی که برای یادگیری زبان قائل شدید زبان فرانسه را فرامی گیرید. اما وقتی که ارتباط شما با زبان يك ارتباط حسی شود، همه چیز تغییر می کند. فرض کنید شما عاشق زبان فرانسه هستید و از تن صدای کسی که

به زبان فرانسه گفت وگو می کند لذت می برید و کنجکاوانه می خواهید ادبیات زبان فرانسه را یاد بگیرید. هر چه بیشتر آموزش می گیرید، علاقه و شیفتگی شما شروع به کار می کند. وقتی شما با این جایگاه با زبان فرانسه ارتباط برقرار می کنید، فضای امکان خودش را آشکار می کند. یعنی ممکن است به جای یادگیری ۵۰ لغت در روز ۵۰۰ لغت فراگیرید و هیچ وقت هم از یاد نبرید. اینجا فضای امکان شما را در جایگاهی قرار می دهد که با چارچوب های شناخته شده روانشناسی و جامعه شناسی و حتی بهداشت ذهن ممکن است مغایرت داشته باشد. شما کمتر از ۸ ساعت خوابیده اید و این طبق تعاریف بهداشت ذهن، می بایست روی هوش و میزان یادگیری شما تاثیر معکوس بگذارد. در واقع فضای امکان این امکان را به وجود می آورد که شبی ۸ ساعت بخوابد و ۵۰۰ لغت هم فراگیرد. ولی در فضای محدود و چارچوبی شما امکان آن را ندارید که از خواب و خوراکتان کم کنید و بافت و هارمونی زندگی تان را تغییر دهید و بتوانید فراگیری خودتان را افزایش دهید. در فضای امکان (دستش را به هم می زند) حتی امکان عواملی که شما تصورش را هم نمی توانید بکنید به وجود می آید. این فضا را عرفا فضای عشق توصیف کرده اند همان فضایی که مولوی با شمس تجربه کرد و از آن فضای امکان مثنوی چندجلدی پدید آمد که حتی بعد از گذشت قرن ها نه تنها بوی تکرار و ملامت به خود نگرفت بلکه هر روز فضای پویا و تازگی آن بیشتر به دنیا معرفی می شود. يك چنین چیزی از فضای امکان متولد می شود.

• در واقع فضای امکان را جایی می دانید که انسان به احساسات و عواطف خویش اجازه رشد می دهد و با تکیه بر آنها حرکت می کند؟ ساده تر بگویم جایی که احساسات و منطق ما با هم هماهنگ هستند، یعنی پشتوانه منطق قدرت احساسات ماست و پشتوانه احساسات ما آن تأیید و حمایتی است که منطق از آن می کند. اینجا فضای فوق العاده ای است. هر انسانی که نبوغ را تجربه کند در حقیقت در فضای امکان است.

• به جای خوبی رسیدیم. چطور می توان زندگی در لحظه را تجربه کرد و از این جایگاه به گذشته و آینده نگاه کرد؟ زندگی در لحظه یعنی همین لحظه که شما از من سؤال می کنید با سؤال خودتان کاملاً همراه باشید. یعنی بدانید این سؤال را برای چه می پرسید یعنی سئوالتان را حس کنید. یعنی با فضای عملی که انجام می دهید یکی باشید. و من که پاسخ شما را می دهم اگر در لحظه حضور داشته باشم گوشم و شنوایی ام صد درصد به سئوال شما است. و سئوال شما را کاملاً و به قول معروف با گوش دلم می شنوم. یعنی حواس پرتی ندارم. ذهنم متمرکز به کاری که در آینده می کنم یا در حساب های گذشته نیست. اگر یکی از این دو حالت برقرار باشد، الان سئوال شما را نمی شنوم. نمی شنوم يك اصطلاح کامل است یعنی اینکه من منظور شما را می گیرم ولی سئوال شما را نمی گیرم. در واقع گوش ظاهری من ارتباط با صوتی که پخش می شود دارد ولی آگاهی مرکزی و توجه ام هیچ ارتباطی با این صدا ندارد. در آن حالت من پاسخ سئوال شما را نمی دهم بلکه جواب آن چیزی را می دهم که از قبل آماده کرده بودم. یعنی با واقعیت اکنون هیچ ارتباطی ندارم. جایگاه اکنون یا زمان حال يك جایگاه خیلی واقعی است. من بازمی گردم به سئوال شما که در زمان حال نگاهمان به گذشته و آینده به چه صورت است. کسی که در لحظه حال زندگی می کند یا با لحظات واقعی زندگی اش در ارتباط است این فرد طراحی آینده را خیلی واقعی و مطابق با احتیاجات خودش و با استفاده از حداکثر امکانات ذهنی و جسمی خودش انجام می دهد و اگر هم بخواهد به گذشته رجوع کند از جایگاه حال به روشنی می تواند به گذشته خود نگاه کند و از گذشته اش چکیده آن فضا را به زمان حال بیاورد که این چکیده نامش تجربه است. ولی وقتی که در زمان حال نباشیم و به دغدغه های آینده خود متکی باشیم یا افسوس گذشته با ما همراه باشد، در آن صورت آینده برای ما همواره بار نگرانی و گذشته بار پشیمانی خواهد داشت. ولی وقتی با لحظات اکنون مان در ارتباط باشیم و در آن حضور واقعی داشته باشیم گذشته برای ما به صورت تجربه تجلی می کند و آینده به صورت امید و فضایی ناشناخته و پر از حیرت و کنجکاوای خودش را بروز می دهد.

• شما از تجربه و چکیده ای که از گذشته به حال می آوریم صحبت کردید. تجربه در هر حال جایگاهی در ذهن ما دارد. ما چیزی را به عنوان خاطره تجربه در ذهن خود حمل می کنیم و حسش را با خود در زمان حال همراه می کنیم. تجربه ها خواه ناخواه پیش دآوری به همراه دارند. چطور می توانیم از تجربه در حال خلاقانه استفاده کنیم؟ منظورم از استفاده خلاق آوردن تجربه در زمان حال با فراغت ذهن است.

چیزی که عملکرد ما را تشکیل می دهد، مخلوطی از دو فضا است. (من البته از انسان پویا حرف می زنم، انسانی که در زمان حال زندگی می کند). همیشه عملکرد و تصمیمات این فرد و هر کاری که در زندگی می کند از این دو فضا تشکیل شده است. يك فضا، آگاهی زمان حالش است که با همه عوامل موجود در لحظه در ارتباط است و فضای دیگر همان چیزی است که از گذشته در عملکرد لحظه آن فرد تاثیر می گذارد. اما ما می توانیم از گذشته نگرانی و احتیاط و ملاحظه در حد فوق العاده را در زمان حال پیاده کنیم که در این صورت نام آنچه از گذشته با خود به این لحظه آورده ایم دیگر تجربه نیست. یعنی انسان برداشتش از گذشته این است که اگر مثلاً این حرکت را انجام دهد امکان دارد سقوط کند یا به بن بست

برسد.

• یعنی ذهنش شرطی می شود؟

کاملاً. این تجربه زمان گذشته نیست، بلکه این فرد تفسیرات خودش را از زمان گذشته با خود به همراه آورده است اما فضای دوم آن است که ما با اطلاعاتی که در زمان گذشته در ضمیر خود ثبت کردیم، وقایع زمان حال را ببینیم. در این حالت آن فرد در حال تغییر گذشته نیست و اغراق آمیزش نمی کند. بلکه گذشته را به صورت اطلاعات خنثی با عمل پویای زمان حالش به هم می آمیزد. می توانیم به این صورت توصیف کنیم: مناسب ترین و کامل ترین عملی که او می تواند در این لحظه انجام دهد این مناسب ترین و کامل ترین نسبی است یعنی عملی که با توجه به امکانات موجود زندگی کنونی اش می تواند انجام دهد.

• چگونه می توانیم آینده خلاق و پویا را با استفاده از امکانات موجود در لحظه حال ترسیم کنیم؟

اگر ما نسبت به گذشته خود خیال راحت نداشته باشیم. یعنی الان که شما اینجا نشستید ذهنتان درگیر کارهای نیمه تمام گذشته نباشد. در این صورت با تمامیت ذهن و توجهتان اینجا نشستید. این جایگاه خیلی پر قدرت و کامل است در حالی که اگر ذهن ما متصل به اعمال نیمه تمام گذشته باشد، جایگاه ضعیفی است که هویتی تار و محو دارد. اگر ما در جایگاه تمامیت که ریشه آن هم تفکیک این لحظه با گذشته است، حضور داشته باشیم، می توانیم طراحی آینده را به درستی انجام دهیم در این صورت تمامی امکانات ذهنی مان مثل اراده، حافظه، قوه تشخیص و قدرت انتخاب به درستی کارشان را انجام می دهد. درحالی که در جایگاه قبل عوامل و امکانات ذهنی ما درگیر گذشته هستند. یعنی ما نمی توانیم درست انتخاب کنیم چون با انتخاب قبلی خودمان هم حالت شفاف نداشته ایم.

• چطور می توانیم کار نیمه تمام گذشته را در آینده به انجام برسانیم.

فقط با يك برنامه ریزی دقیق: همت، از خودگذشتگی و مدیریت کامل ذهن. این مدیریت خودبه خود در تمام رفتار و کارهای روزانه ما منعکس می شوند. در آن صورت می توانیم بخشی از کارهای گذشته را که به رشد و بهبود زندگی ما کمکی نمی کنند با خیال راحت و با قاطعیت رها کنیم و بخشی از کارهایی که می توانند به رشد بنیادی فضای معنوی و اقتصادی ما کمک کنند با تمام انرژی و توان به انجام برسانیم.

• شما يك سنووال کلی در کلاس هایتان مطرح می کنید. «زندگی از نظر شما چه تعریفی دارد؟» حالا من از شما می پرسم به این سنووال کلی که بی نهایت هم می تواند جواب داشته باشد چه پاسخی می دهید؟

اگر واقعاً بخواهم صادقانه با تمام حس و دلم به این سنووال جواب دهم، باید بگویم زندگی را من هر لحظه يك جور تعبیر می کنم. ممکن است تعریفی که من مثلاً سال گذشته از زندگی داشتم، با تعریفی که الان می کنم متفاوت باشد. زمانی که آدم خوشحال است زندگی برایش تعبیر فضای شاد و انبساط دارد. زمانی که آدم با ذهنش کار می کند، زندگی برایش فضای منطقی و برنامه ریزی و مدیریت است. زمانی که انسان درخواست یا آرزویی دارد، زندگی سراسر پویا و حرکت و به دست آوردن است. زمانی که با مشکلی مواجه است زندگی مبارزه است. زمانی که به دیگران عشق می ورزد و عشق دیگران را دریافت می کند، زندگی سراسر عشق و معنویت است. زندگی جریانی از انرژی حیاتی است که در لحظه ای در کسری از لحظات هیچ وقت ایستایی ندارد. زندگی به عبارت دیگر تابلویی است کاملاً سفید و این ما هستیم که بر روی آن نقاشی می کنیم، اگر تابلوی زندگی ما پر از مشکلاتی باشد که از گذشته با خود آورده ایم زندگی چیزی جز درد و رنج نیست. ولی اگر موفق شویم با کمک شیوه هایی یا تحولی که در خود ایجاد می کنیم این تابلو را از گذشته پاک کنیم در آن صورت می توانیم دلخواه ترین و مناسب ترین تصویر را برای آینده خود ترسیم کنیم و در این صورت می گویم آینده در اختیار ما است. زندگی آن چیزی است که به خودی خود وجود دارد و هیچ ذهن بشری نمی تواند آن را تفسیر کند. یعنی به قدری این ماهیت واقعی، پر قدرت و جاری است که ذهن محدود ما نمی تواند آن را تعریف کند. من هرچه در فضاهای شناخته شده و ناشناخته ای بروم که به آن اطمینان دارم، باز هم این توصیفات از فضای ذهنی کوچک من است و نمی تواند زندگی را آن طور که هست بیان کند.

• در نهایت نمی خواهید زندگی را در يك جمله تعریف کنید؟

زندگی، يك جریان واقعی و خارق العاده و به دور از تمام تعریف ها و تفسیرهای عرف بشری است.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=226317>

بهبود کمردرد با یوگا



با گسترش روزافزون زندگی ماشینی و بی تحرکی کنونی روز به روز بر شمار مبتلایان به کمردرد افزوده می شود. شیوه زندگی عصر ماشینی و فناوریهای صنعتی انسان امروزی را به پشت میزنشینی و کم تحرکی خو داده است. بی تحرکی و نشستن و ایستادن در وضعیتهای نامناسب باعث ضعف ماهیچه های بدن به ویژه نواحی اطراف ستون فقرات می شود. این ضعف ماهیچه ای همراه با کاهش فاصله مفاصل میان مهره های کمری که بر اثر افزایش سن و قرار گرفتن در وضعیتهای نامناسب ایجاد می شود، باعث پیدایش انقباضات ناخواسته ماهیچه های ناحیه کمر و تحت فشار قرار گرفتن ریشه های عصبی موجود در این ناحیه خواهد شد. از این رو برای

پیشگیری از بروز کمردرد و نیز درمان آن می بایست ماهیچه های ناحیه کمری را تقویت و تنشها و گرفتگیهای مزمن آنها را برطرف کرد. با این کار نه تنها گرفت (spasm) عضلات کمری که خود یکی از علل شایع کمردرد است برطرف می شود بلکه فاصله میان مهره های ستون فقرات کمری نیز در حد طبیعی باقی خواهد ماند و از تحت فشار قرار گرفتن اعصابی که از لای مهره های عبور می کنند نیز جلوگیری خواهد شد. بر پایه اصول سبک سیکلیک یوگا در صورتی که توالی آساناهایی که به دنبال یکدیگر انجام می شود به گونه ای صحیح انتخاب شود می توان ضمن افزایش اثرات سودمند هر آسانا، آسانای بعدی را نیز به گونه ای انتخاب کرد که آثار مفید آسانای قبلی تقویت و از بروز هرگونه عکس العمل ناخواسته در طی اجرای تمرینها نیز پیشگیری شود.

در سبک سیکلیک یوگا با توجه به همین اصول مجموعه ای از آساناهای یوگا با ترتیب ویژه ای انتخاب شده اند که ضمن تقویت ماهیچه های کمر و مفاصل بین مهره های کششهای مناسبی در بافتهای نرم (soft tissue) اطراف ستون فقرات کمری ایجاد می کنند و باعث حفظ فاصله مهره ها در حد طبیعی می شوند. هنگامی که مهره های کمری در فاصله مناسبی نسبت به یکدیگر قرار داشته باشند خون رسانی به عناصر موجود در فضای مفصلی در حد مطلوب باقی خواهد ماند و به اعصاب ناحیه نیز کوچکترین فشاری وارد نخواهد شد.

این مجموعه از آساناها که "سیکل تقویت کمر" نام گرفته اند شامل دوازده حرکت است که پی در پی و یکی پس از دیگری با فواصل مکث معین انجام می شوند. اجرای آساناهای این سیکل علاوه بر ماهیچه ها و مفاصل ستون فقرات کمری در سلامتی مفاصل ران و زانو نیز نقش به سزایی دارد. آساناهای این سیکل همچنین در پیشگیری از بروز پوکی استخوان و آرتروز مفاصل نیز موثر است. برای برخورداری از آثار سودمند حرکات این سیکل می بایست آنها را دست کم روزی یک بار و به مدت ۲۰ روز انجام داد. فاصله زمانی مکث در هر حرکت پنج ثانیه است.

• حرکت ۱- پاون موکتاسانا (Pavanmuktasana)

• تک پا:

روی زمین دراز بکشید. پای راست را از زانو خم کنید و روی سینه بیاورید. دستها را روی ساق پا قلاب کنید و زانو را به سمت سینه کشش دهید. زانوی پای چپ را منقبض نموده و کف آن را عمود بر زمین نگه دارید. همراه با دم سر را از زانو بلند کنید و چانه را به زانو نزدیک کنید. در این وضعیت

آرنجها را از بدن دور کرده و شانه ها را روی یک محور نگه دارید.
در برگشت از حرکت، اول سر را پایین بیاورید سپس پا را رها کنید.
▪ جفت پا:

هر دو زانو را روی سینه بیاورید و دستها را روی ساق پاها قلاب کنید. همراه با دم سر را از روی زمین بلند و چانه را به زانو نزدیک کنید. در این وضعیت زانوها جفت، کف پاها عمود بر زمین و آرنجها از بدن دور باشند. در این وضعیت برای لحظاتی باقی بمانید سپس همراه با بازدم سر را پایین بیاورید و به حالت اول برگردید.

• حرکت ۲- کبرا

(۱) کف دستها را کنار ران پا قرار دهید و همراه دم، سر خود را از روی زمین بلند کنید.

(۲) کف دستها را کنار صورت روی زمین قرار دهید به نحوی که ساعدها با بدن مماس شوند. سپس همراه دم بدن را تا قفسه سینه بلند کنید. در این حالت آرنجها روی زمین باقی بمانند.

• حرکت ۳- سپس مجدداً حرکت پاوان موکتاسانا (Pavanmuktasana) را تکرار کنید.

• حرکت ۴- پیچ کمر

به پشت دراز بکشید و پاها را از زانو خم کنید. دستها را زیر سر قلاب نمایید. زانوها را همراه با بازدم به سمت راست و سر و گردن را به سمت چپ بگردانید. حداکثر به مدت ۲۰ ثانیه در این وضعیت باقی بمانید. سپس حرکت را در جهت مقابل انجام دهید.

• حرکت ۵- مرجاراسانا (Marjarasana)

روی زمین بنشینید و در وضعیت چهار دست و پا قرار بگیرید. دستها و پاها را به اندازه عرض شانه از هم فاصله دهید. در این وضعیت بازوها، رانها، ساق و کف پاها به موازات هم قرار گیرند و دستها و رانها بر زمین عمود باشند. کف دستها و روی پنجه پاها کاملاً بر زمین مماس باشند. عضلات صورت آرام و سر در امتداد ستون مهره ها باشند. ابتدا همزمان با دم عمیق کمر خود را گود کنید، سر را کمی عقب ببرید و قفسه سینه را نیز به سمت سر کشش دهید. سپس همزمان با بازدم، گودی کمر را رها و عضلات کمر را منقبض کنید و چانه را تا حد امکان به گودی گردن نزدیک نمایید. در طول حرکت دستها باید صاف و کشیده باقی بمانند. حرکت را همراه با دم و بازدم به تعداد ۳ تا ۵ بار تکرار کنید.

• حرکت کششی:

از وضعیت مرجاراسانا، دست راست را از روی زمین بلند کنید و به سمت جلو کشش دهید. سپس پای چپ را از روی زمین بلند کنید و به سمت عقب کشش دهید. در این حالت باید پنجه پا کشیده و به موازات زمین قرار گیرد. هر دو مفصل ران را در یک امتداد نگه دارید و شانه و قفسه سینه را به موازات زمین نگه دارید. برای لحظاتی در این حالت باقی بمانید و به حالت اولیه برگردید. حرکت را در سمت مقابل نیز انجام دهید.

• حرکت ۶- شاشانکاسانا (Shashankasana)

در وضعیت ویراسانا قرار بگیرید. کف دستها را مقابل زانو روی زمین قرار دهید. سپس زانوها را تا حد امکان از هم دور و به طرفین باز کنید. دستها را به آرامی به سمت جلو ببرید و پیشانی را روی زمین قرار دهید. در این وضعیت باید دستها کشیده، قفسه سینه رها و پشت صاف باشد. در برگشت از حرکت ابتدا سر را بلند کنید، وزن را به کف دستها منتقل و قفسه سینه را از روی زمین بلند نمایید. سپس با کمک دستها به حالت اول بازگردید.

• حرکت ۷- ستوابانداسانا (Setubandasana)

به پشت روی زمین دراز بکشید و پاها را از زانو خم کنید. پاها به اندازه عرض لگن از هم فاصله داشته باشند و پاشنه پاها از باسن کمی دور باشد. ابتدا باسن را کمی بلند کرده انگشتان دستها را زیر بدن به هم قلاب کنید. سپس به آرامی لگن را از روی زمین بلند کرده تا حد توانایی آن را بالا ببرید. در این وضعیت کف پاها و دستها کامل روی زمین باقی می ماند و چانه به سینه نزدیک می شود برای لحظاتی در این حرکت باقی مانده سپس به حالت اولیه برگردید.

بعد به پشت روی زمین قرار بگیرید و پاها را از زانو خم کنید. سپس همراه با دم، دستها را به صورت صاف و مستقیم بالای سر ببرید و همراه بازدم سعی کنید کف دستها را روی زانوها قرار دهید. در این حالت سر و شانه های شما نیز باید از زمین بلند شود. حداکثر به مدت ۳۰ ثانیه در این وضعیت باقی بمانید، سپس به حالت اول بازگردید و این حرکت را مجدداً تکرار کنید.

منبع : سایت یوگا پیام مهر

<http://vista.ir/?view=article&id=361579>

بیدار کردن ستون فقرات

• گفتگو با وندا اسکاراولی توسط استر میرز (Esther Myers) و کیم اکلین (Kim Echlin)

وندا اسکاراولی (Vanda Scaravelli) در ۸۸ سالگی هنوز بدنی نرم و قوی داشت. او با استفاده از جاذبه زمین و تنفس به تمریناتش ادامه می‌داد تا بر امواج بدنش سوار شود.

بیش از ده سال من شاهد خم به عقب‌های وندا بودم و هر بار احساس می‌کردم برای اولین بار این حرکت را می‌بینم. من می‌دیدم و می‌شنیدم که این زن قدرتمند ولی در عین حال ظریف در دهه هشتاد سالگی پاهایش را محکم و استوار روی زمین می‌گذاشت و راجع به ریشه دواندن صحبت می‌کرد و بعد با یک حرکت موزون پشتش را خم می‌کرد و همزمان در مورد گشودن بال‌ها و رسیدن به اوج آسمان‌ها صحبت می‌کرد. و این حرکات را



بارها و بارها انجام می‌داد.

وقتی که یک فیلم ویدئویی از وندا و تمرینات بی‌نظیرش تهیه می‌کردم، دو روزی را با او در منزل دخترش در تورنتو گذراندم. گوش دادن به خاطرات زندگی‌اش و عشق او به یوگا و بودن با او هدیه باارزشی برایم بود.

وندا اسکاراولی در سال ۱۹۰۸ در فلورانس ایتالیا متولد شد. پدرش یک تاجر موفق و در عین حال عاشق موسیقی بود. او همچنین بنیانگذار گروه ارکستر استابیل (Stabile) بود که در واقع همان ارکستر فلورانس بود. مادرش کلارا کرسی (Clara Corsi) معلمی بود که به‌عنوان یکی از اولین زن‌های ایتالیا از دانشگاه فارغ‌التحصیل شد.

پدر و مادر وندا با هم یک مکانی را در منزل شخصی‌شان برای معروف‌ترین هنرمندان قرن اختصاص داده بودند. فردریکو فلینی (Fredrico Fellini)، آرتور اشناپل (Arthur Schnabel)، آرتور توسکانینی (Arthur Toscanini) و هرمن سرکین (Herman Serkin) که اسامی اندکی از مجموعه آنها می‌باشد در آن مکان دور هم جمع می‌شدند.

وندا زیر نظر استادش ارنستو کنسولو (Ernesto Consolo) پیانو را آموزش دیده بود. او شرح می‌داد اتاق موسیقی خانوادگی آنها یکی از مکان‌های مورد علاقه‌اش بود، جایی پرنور با دیوارهایی زرد رنگ که مهمانان دور هم جمع می‌شدند و به کنسرت‌های خصوصی که توسط افراد مشهور نواخته می‌شد گوش می‌دادند. وندا از آن دوران طلائی خاطرات شیرینی داشت. زندگی روزمره وندا با موسیقی و صحبت‌های خردمندانه روشنفکران پر می‌شد. او وقتی دختری جوان بود به‌همراه خانواده‌اش برای جستجوی راهی متعالی و نجات‌بخش به هلند سفر کرد.

در هلند در شهری بنام اومن (Ommen) بود که وندا اولین ملاقاتش را با کریشنا مورتی (Krishnamurti) داشت. وندا تعریف می‌کرد که آنها دور یک آتش بزرگ می‌نشستند و آوازهای هندی می‌خواندند و گاهی هم او شاهد گفتگوی کریشنامورتی و خواهرش می‌شد.

کریشنا مورتی با خانواده وندا دوست بود، هر سال او در سفر بین هند و آمریکا مدتی را پیش آنها می‌ماند. خانواده وندا یک جای امن و راحت به او می‌دادند تا بتواند فکر کند و بنویسد البته نه به‌عنوان یک استاد معنوی (گورو). وندا نیز اغلب با او به پیاده‌روی می‌رفت. وندا به خاطر می‌آورد که گاهی هم با اتومبیل وندا (فلامینا که یک اتومبیل کورسی بود) یا با بنز کریشنا مورتی برای گشت‌زنی به طبیعت می‌رفتند. کریشنا مورتی رانندگی را دوست داشت ولی از اینکه می‌دید مردم تند رانندگی می‌کنند خوشش نمی‌آمد. کریشنا مورتی می‌گفت: "من تنها یان بدن را دارم و باید از آن مراقبت کنم." ما از هر آنچه در طبیعت می‌دیدیم لذت می‌بردیم. از مزارع، گاوها و کوه‌های پوشیده از برف.

وندا با لوئیجی اسکاراولی (Luigi Scaravelli) که یک استاد فلسفه و دانشمند بود ازدواج کرد و حاصل زندگی مشترک آنها دو فرزند بود. بعد از جنگ جهانی دوم، لوئیجی به شکل غیرمنتظره‌ای فوت کرد و یک ویلون‌بست معروف بنام یهودی منوهین (Yehudi Menuhin) ترتیبی داد که وندا با این‌گر (B.K.S. Iyengar) آشنا شود.

این‌گر در گشتاد (Gstaad) مهمان منوهین بود. گشتاد منطقه‌ای کوهستانی در سوئیس می‌باشد که با وجود طبیعت زیبا و کلبه‌های چوبی (chalet) محلی امن و آرام برای استراحت است. وندا نیز هر سال در گشتاد یک ویلا اجاره می‌کرد. کریشنا مورتی هر تابستان را در گشتاد می‌گذراند و سخنرانی‌های سالیانه‌اش را در آنجا انجام می‌داد. لذا این‌گر هر روز به کریشنا مورتی یوگا تعلیم می‌داد. وندا می‌گوید: این‌گر آنقدر به من لطف داشت که هر روز تعلیماتی هم به من می‌داد، اینطور بود که وندا در میانه عمرش یوگا را کشف کرد.

چند سال بعد به دعوت کریشنا مورتی، شخصی به نام تی.کا.وی.دزی کاجار (T.K.V. Desikachar) به خانه آنها در گشتاد آمد و در آنجا او اهمیت تنفس را به کریشنا مورتی و وندا تعلیم داد. وندا زیر نظر این‌گر و دزی کاجار آموزش‌های خصوصی‌اش را سال‌های متمادی ادامه داد و بعد از اینکه این تعلیمات متوقف شد، وندا به تنهایی به ادامه کار مشغول شد و یک روش منحصره‌فرد را در یوگا توسعه داد که تا امروز هم ادامه دارد. او در کتابی به نام بیدار کردن ستون فقرات که در سال ۱۹۹۱ نوشته است این روش را شرح می‌دهد. او در تمام گفته‌هایش، به اهمیت انجام تمرینات روزانه و همچنین ساده و بی‌آلایش زندگی کردن تأکید می‌کرد.

نقطه‌نظرات وندا در مورد یوگا و سبک او توسط مصاحبه‌ای که از طریق یوگا ژورنال در سال‌ها پیش صورت گرفته در متن زیر خدمتان ارائه خواهد شد.

• یوگا ژورنال: تمرینات یوگا را چگونه آغاز کردید؟

وندا: من آقای این‌گر را ملاقات کردم و ایشان لطف کردند و موافقت نمودند یوگا را به من تعلیم دهند. من با علاقه هر روز صبح برای آموختن این تعلیمات پیش آقای این‌گر می‌رفتم. آقای این‌گر مردی نیرومند و مقتدر و در عین حال خیلی آرام و مهربان بود. او به من این امکان را می‌داد که به درون بدن سفر کرده و آنرا کشف کنم. در آن زمان که من تازه شوهرم را از دست داده بودم و دوران غم‌انگیزی را سپری می‌کردم و ناامیدی بر من غلبه کرده بود، تنها با یوگا و اساتیدی مانند این‌گر و کریشنا مورتی بود که می‌توانستم دوباره به زندگی ادامه دهم. از دست دادن شوهرم ضربه سنگینی بود و بدون اینکه متوجه باشم یوگا به من کمک می‌کرد، این دوران را سپری کنم. من یوگا را دوست داشتم و آنرا انجام می‌دادم. تنیس هم بازی می‌کردم و این کارها برایم سرگرم‌کننده و جالب بودند ولی بعدها فهمیدم یوگا، بیش از آنچه که حس کنم به اعماق وجودم نفوذ کرده است.

• یوگا ژورنال: اوایل چه احساسی داشتید؟

وندا: خیلی خوشحال بودم و لذت می‌بردم. مثل یک گل یا گیاهی که بعد از فصل بهار دومرتبه گل بدهد و آنهم در فصل پائیز و من حدود ۴۵ سالگی یوگا را شروع کردم. شکفته شدن یک زندگی جدید را در وجود کاملاً حس می‌کردم.

• یوگا ژورنال: آیا این حس روی جنبه‌های دیگر زندگی شما هم اثری داشت؟

وندا: همه چیز در زندگی‌ام بهتر پیش می‌رفت. من پیانو می‌زدم و احساس می‌کردم که این نواختن با بدنی آرام و ذهنی متمرکز، چگونه می‌تواند تبدیل به یک موج شود. ابتدا نت‌ها را به ذهنم می‌سپردم و بعد به سراغ پیانو می‌رفتم. یک همکاری بین ذهن و جسم صورت می‌گرفت.

• یوگا ژورنال: تعالیم شما با آقای این‌گر و بعد با پسر کریشناماچاری، دزی کاجار برای چند سالی ادامه پیدا کرد، گمان می‌کنم آن زمان بود که شما به هماهنگی تنفس و حرکات بدنی علاقه‌مند شدید؟

وندا: آنچه که یوگا به شکل خاص امکان‌پذیر می‌سازد از طریق تنفس است و بدون تنفس اصلاً یوگا معنی ندارد. ما با تنفس شروع می‌کنیم و با تنفس به پایان می‌رسانیم و هر حرکتی که انجام می‌دهیم با تنفس است.

وقتی که شما دم انجام می‌دهید، یک جریان انرژی به شکل موج وارد بدن می‌شود و به دنبال آن یک حس رهائی. هر حرکتی با موج و با تنفس انجام می‌شود، فقط باید آن موج را دنبال کنی و در آن صورت نرم و انعطاف‌پذیر خواهی شد و هیچ مشکلی به وجود نخواهد آمد. چیزی که مهم است به خاطر بسپاری این است که در جهت جریان انرژی حرکت کنی نه در خلاف آن. خیلی ساده است، ساده‌تر از آن که بفهمی. احتیاج نیست کاری انجام دهی، فقط باید خود را به این جریان بسپاری و رها کنی. سعی نکن چیزی بشوی. تو هستی.

• یوگا ژورنال: آیا وقتی که سعی کنیم یک حرکت را انجام دهیم و سعی به "شدن" کنیم، ریسک کرده‌ایم؟

وندا: اگر شما با بدن هستید پس شما نمی‌شوید، شما هستید. کم‌کم بدن با شما موافق می‌شود و به‌سوی‌تان می‌آید. اگر با توجه و علاقه تنفس‌تان را دنبال کنید و به آن تمرکز کرده به درون بدن بروید چیزهای زیادی کشف خواهید کرد. نه استادی و نه شاگردی، خود شما هم شاگرد و هم استاد خودتان هستید.

• یوگا ژورنال: بعد از اینکه مریبان شما رفتند و شما تنها شدید، چه اتفاقی افتاد؟

وندا: وقتی که این‌گر و بعد دزی‌کاچرا آنجا را ترک کردند، من سعی کردم بدون تقلا به دنبال آسان‌ترین راه باشم. • یوگا ژورنال: چه راهی؟

وندا: این‌که حرکات را هماهنگ با تنفس و همراه با آرامش، بدون تلاش و موج‌وار انجام دهم. همه این‌ها تمرین یوگا را خیلی دلچسب و خوشایند می‌کردند. شما می‌توانید با azzallegre و بدون فشار به همان نتایج برسید.

• یوگا ژورنال: ممکن است azzallegre را شرح دهید؟

وندا: azzallegre یعنی "سرزندگی و نشاط." در حالی که هستید، برده افکار هم نیستید و زمانی که هوشیار هستید، خوشحال نیز می‌باشید. تمام حرکات به بهترین نحو انجام می‌شوند. آنچه که به ما در آموزش یاد داده‌اند این است که "بشویم" و برای این‌کار سعی می‌کنیم. شما برای خودتان الگوهائی را انتخاب می‌کنید و با تقلید از این الگوها امکان "بودن" در شما از بین می‌رود و تقلید شما را از هدف غائی دور می‌کند، شما هستید. "شدن" مانند یک نردبان است و شما می‌خواهید برای رسیدن به یک عقیده از نردبانی که دیگران آن را ساخته‌اند بالا بروید، این چرخ تعلیم و تربیت است.

• یوگا ژورنال: شما راجع به پیدا کردن جاذبه زمین صحبت کردید، می‌توانید در این مورد بیشتر توضیح دهید؟

وندا: جاذبه زمین قسمتی از طبیعت است. این جاذبه جهان را در کنار هم نگه می‌دارد. همه ما با این نیرو به هم وصل می‌شویم. ما به کره زمین وصل می‌شویم. زمین به خورشید وصل می‌شود. وقتی می‌ایستیم، جاذبه زمین ما را از کمر به پائین می‌کشد. شما از طرف زمین یک کشش احساس می‌کنید که شما را به سمت پائین می‌کشد. اگر بدنت را رها کنی و به آن آگاه باشی این نیرو را حس خواهی کرد. تو اجازه می‌دهی بدنت توسط زمین مکیده شود و این نیروی جاذبه زمین است. و همزمان که پائین بدن به سمت زمین کشیده می‌شود، قسمت بالای بدن سبک، منبسط، آگاه و رها می‌شود.

• یوگا ژورنال: و چطور جاذبه زمین به موجی که گفتید ارتباط پیدا می‌کند؟ ممکن است درباره آن موج صحبت کنید؟

وندا: آن موج توسط نیروی جاذبه زمین در مسیر ستون فقرات از پاشنه تا فرق سر جریان پیدا می‌کند. تو به بدنت اجازه می‌دهی فرو برود و قسمت بالای بدن سبک شود. هر چه بیشتر خودت را به جاذبه زمین بسپاری، بدنت سبک‌تر خواهد شد و بعد آن موج زیبا در وجودت به حرکت در می‌آید. این جریان یک حس خارق‌العاده از قدرت، رهائی و زیبایی به وجود می‌آورد.

• یوگا ژورنال: چه راهی به افرادی که با تمرینات روزانه‌شان مشکل دارند پیشنهاد می‌کنید؟

وندا: اصلاً لازم نیست از چیزی استفاده کنید. اگر از چیزی استفاده کنید کار تمام است. اما اگر کاری را به خاطر اینکه از آن لذت می‌برید انجام دهید پس کار درست را می‌کنید. من تمرین می‌کنم چون که تمرین کردن جزء ذات من است. هیچ دلیل برای این‌کار وجود ندارد. در واقع بدنم از من می‌خواهد که این‌کار را انجام دهم.

• یوگا ژورنال: شما برای سال‌ها آموزش داده‌اید. آیا ممکن است درباره نحوه تعلیم خود برای ما صحبت کنید؟

وندا: این شانس بزرگی برای من بود که اساتید بی‌نظیری داشته باشم. درس دادن بالاترین کاری است که هر کسی می‌تواند در زندگی انجام بدهد. با درس دادن به آدم‌ها به آنها کمک می‌کنی. معلم کمک می‌کند که تو خودت را بهتر بشناسی و تو هم باید این‌کار را بکنی. ولی اگر بدن و ذهن تو را همراهی نکردند علت‌یابی کن و برای رسیدن به این شناخت به دنبال یک راه دیگر باش. راهی که با آزادی شروع و به آزادی ختم شود.

هدف آموزش دادن من برای خودم نبود. من می‌خواستم آنچه که در اختیار داشتم را به دیگران ارائه دهم. آدم‌های زیادی را می‌دیدم که به سختی

تلاش می‌کنند و به خودشان صدمه می‌زنند. دقیقاً مانند زمانی که می‌بینی کودکی به زمین خورده و تو می‌خواهی به او کمک کنی تا از روی زمین بلند شود، یا مثل زمانی که تو چیز زیبایی در اختیار داری و نمی‌توانی آنرا در دستت مخفی کنی. تو باید آنرا به دیگران نشان دهی. من به‌سوی این‌کار کشیده می‌شدم و برای اینکه بتوانم به دیگران کمک کنم، باید دقتم را توسعه می‌دادم. با مشاهده دنیای درونم و با آموزش دادن به دیگران چیزهای زیادی را کشف کردم.

• یوگا ژورنال: چه چیزی را کشف کردید؟

وندا: آه! سلامتی، آگاهی، خلاقیت، مخصوصاً عشق. عشق وقتی می‌آید که تو آزاد و رها هستی. و وقتی رها هستی می‌توانی با اطرافیان، با طبیعت و با جهان ارتباط برقرار کنی و زمانی که می‌ترسی یا از خودت دفاع می‌کنی تما درها را به روی خودت می‌بندی. تمام این‌کارها به‌خودی خود انجام می‌شود و لازم نیست تو کاری انجام دهی.

• یوگا ژورنال: چطور یوگا باعث اتحاد ذهن و جسم می‌شود؟

وندا: زیبایی یوگا در همین جاست. ملاقات ذهن با جسم. وقتی که آگاه هستی، تمرکز، و وقتی هرکاری را که انجام می‌دهی حس کنی، انرژی به‌وجود می‌آید. یکی شدن ذهن و جسم تبدیل به انرژی می‌شود. درک این مطلب مهم است. وقتی آن‌دو با هم متحد می‌شوند انرژی زیادی به‌وجود می‌آید که بدن را رها و ذهن را لطیف‌تر می‌کند.

• یوگا ژورنال: آیا هرکسی در هر سنی می‌تواند یوگا کند؟

وندا: برای یوگا سن مطرح نیست. شما می‌توانید در هفتاد یا هشتادسالگی شروع کنید. به خاطر اینکه اگر یوگا را با استفاده از جاذبه زمین و تنفس انجام دهید، هیچ‌وقت به بدن آسیبی نخواهد رسید. اولین چیزی که باید به آن توجه کنید این است که با خودتان درگیر نشوید و برای دریافت انرژی آماده باشید. و برای انجام یوگا انرژی و تنفس هستند که کمک می‌کنند و سن مفهومی ندارد.

• یوگا ژورنال: در حرکات شما، حالت‌هایی به‌چشم می‌خورد که با حرکات استاندارد متفاوت است.

وندا: حس درونی است، چونکه حرکت درونی است. شما نباید هرگز کاری را که ذهنتان می‌گوید انجام دهید. بلکه بدنان باید آنرا قبول کند.

• یوگا ژورنال: وقتی من شاهد حرکت خم به عقب شما هستم، می‌توانم موجی که باعث می‌شود حرکت شما آزادتر به‌نظر برسد را کاملاً ببینم. وندا: بله، این چیزی است که شما می‌توانید ببینید. پس نتیجه می‌گیریم که حتی یک حرکت سخت می‌تواند یک حرکت خوشایند، لذت‌بخش و رهایی‌بخش باشد. (او لبخند می‌زند). دقیقاً مثل یک رقص، یک رقص درونی، یک حرکت موزون در درون بدن و پر از رمز و راز.

• یوگا ژورنال: وقتی که یوگا می‌کنید، آیا اثری روی روند پیری شما می‌گذارد؟ و آیا احساساتان را نسبت به سن‌تان تغییر می‌دهد؟

وندا: خیر، یوگا نمی‌تواند سن شما را تغییر بدهد. سن همان است که هست. انجام یوگا بدن را سلامت‌تر می‌کند. پیری وجود ندارد. خیلی وقت‌ها آدم‌های پیر مواظب خودشان هستند و اطرافیان‌شان هم سعی می‌کنند از آنها مواظبت کنند. آنها خودشان را درون یک محفظه که برایشان ساخته شده زندانی می‌کنند. آنها از زندگی صرف‌نظر می‌کنند. کمتر و کمتر از دست‌ها، پاها، قوای ذهنی و حافظه‌شان استفاده می‌کنند. ولی اگر اینها را در اختیار دارید باید از آنها استفاده کنید. خودتان را کنار نکشید. ارتباطات را با مردم و با زندگی قطع نکنید که خیلی چیزها به‌دست خواهید آورد. ارتباطات را با زیبایی هم قطع نکنید. کارهایی که دوست دارید انجام بدهید. مردم دوست دارند شما را کنار بگذارند، قبول نکنید، تا زمانی که زنده هستید، زندگی کنید. انرژی‌تان را ببخشید، دانش و معرفتتان را ببخشید و هر چه که در اختیار دارید ببخشید. جسمی، ذهنی، احساسی، ولی افراط نکنید. سلامت باشید و برای یک‌بار هم که شده سخت نگیرید. اگر زندگی را سخت نگیرید سلامت خواهید بود.

ترجمه: یاسمن مختارزاده / طاهره محمودی

منبع: مجله دانش یوگا

<http://vista.ir/?view=article&id=220160>

بیکرام چودری بنیان گذار یوگای داغ



بیکرام چودری پایه گذار دانشکده جهانی یوگای هند و بنیان گذار یوگای داغ (Hot Yoga) در سال ۱۹۴۶ در کلکته هندوستان به دنیا آمد.

او یوگا را از چهار سالگی نزد استادش "بیشنو گوش" [۱] برادر کوچک تر پراماهانسا یوگاناندا [۲] آغاز کرد. سبک او و پیشنو، شاخه ای از هاتا یوگا به نام یوگای رقابتی [۳] بود که بر اساس مجموعه ای از ۸۴ حرکت به وسیله نات [۴] در سده های پنجم تا دهم طراحی شد. بیکرام روزانه دست کم ۴ تا ۶ ساعت در دانشکده آموزش جسمی پیشنو تمرین می کرد.

او در سیزده سالگی قهرمان مسابقه ملی یوگای هند شد و تا سه سال پی در پی هیچ کس نتوانست وی را شکست دهد و با عنوان قهرمان شکست ناپذیر از این مسابقات کناره گرفت. در هفده سالگی هنگام تمرین وزنه برداری آسیب شدیدی به زانوی وی وارد شد که مجموعه ای از بهترین پزشکان اروپایی پیش بینی کردند که وی برای همیشه از راه رفتن محروم

خواهد شد. اما او بدون پذیرفتن نظر آنان دوباره نزد استادش بازگشت و از وی کمک خواست.

شش ماه بعد زانوی او کاملاً بهبود یافته بود. سپس گوش از بیکرام خواست تا چندین مدرسه یوگا را در هند پایه گذاری کند. این تجربه به حدی موفق بود که بیکرام برای پایه گذاری مدرسه یوگا در ژاپن و آموزش این سبک یوگا به ژاپن رفت. او در سال ۱۹۷۳ به آمریکا رفت و به سرعت به معروف ترین مربی یوگا در آمریکا تبدیل شد. او دو مدرسه یوگا در سان فرانسیسکو و سپس در لوس آنجلس احداث کرد. بسیاری از افراد مشهور در زمینه های گوناگون مانند عبدالکریم جبار (بسکتبالیست معروف)، مدونا، جان مک انرو و ... از شاگردان یوگای او محسوب می شوند. همسر او راجاشری [۵] نیز برای پنج سال متوالی قهرمان رقابتهای قهرمانی یوگا در سراسر هندوستان شده است و هم اکنون نیز اصلی ترین مربی بیکرام یوگا محسوب می شود. بیکرام کتاب "آموزش بیکرام یوگای مبتدی" را نیز تألیف کرده است که یکی از پرطرفدارترین کتابهای یوگا محسوب می شود. بیکرام چودری با درآمدی بیش از میلیونها دلار و ابداع سبکی از یوگا به نام بیکرام یوگا که در بیش از ۴۰۰ مرکز در آمریکا و جهان تدریس می شود، لقب بیل گیتس [۶] یوگا را به خود اختصاص داده است.

او سالانه بیش از ۲۰۰ مربی یوگا تربیت می کند و در دورترین نقاط آمریکا و جهان روش او تدریس می شود. بیکرام عقیده دارد که تنها او و مربیان تربیت شده او هستند که در آمریکا هاتا یوگای واقعی را تدریس می کنند و بقیه مربیان یوگا در آمریکا دلچکانی بیش نیستند که یوگا را قربانی کرده اند. او همچنین عقیده دارد که تنها شاخه ای از یوگا که آموزه های پانتجلی را به درستی دنبال می کند، هاتا یوگا است. کلاسهای یوگای بیکرام به عنوان اتاق شکنجه معروف هستند. زمانی که بیکرام یوگا را می آموخت، آموزش یوگادرمانی به صورت فرد به فرد انجام می شد اما او روش آموزش جمعی و یوگا درمانی جمعی را پایه گذاری کرد. او مجموعه ای از آساناها را در کنار هم قرار داد که بیشترین آثار درمانی را برای عوارض شایع به همراه داشته باشند و در عین حال انجام دادن آنها برای مبتدیان امکان پذیر باشد. او می پذیرد که آساناهایی را که مورد استفاده قرار می دهد در بقیه سبکهای یوگا نیز شناخته شده هستند اما ادعا می کند که توالی حرکاتی را که به کار می برد، منحصر به فرد است و هر حرکت با گرم کردن و ایجاد کشش مناسب، پایه ای بی نقص برای حرکت بعدی به شمار می رود.

او توالی حرکات خود را با ساختن موسیقی مقایسه می کند و عقیده دارد همان گونه که تعداد نتهای موسیقی محدودند اما ترکیب کردن آنها به شکلهای گوناگون موسیقیهای مختلفی ایجاد می شود، توالی حرکات او نیز منحصر به فرد است. مجموعه حرکات او از دو تمرین تنفسی و ۲۴

حرکت پایه تشکیل شده است. به گفته بیکرام چودری دانشکده یوگای هند از بدو تأسیس بیش از ۶۰۰ مربی را تربیت کرده است و این مربیان بیش از ۱۰۰ مدرسه یوگا در تمام ایالت‌های آمریکا تأسیس کرده اند. او با افتخار می‌گوید که از هیچ یک از این مدرسه‌ها خود پرداخت (Franchise) دریافت نمی‌کند و او تنها استادی است که شاگردانش را برای آغاز به کار و مدیریت مدرسه‌هایشان از لحاظ مالی تأمین می‌کند. اما جالب اینجاست که به نوشته یکی از خبرنگاران نشریه یوگا ژورنال حدود نیمی از مربیان بیکرام در انجام دادن حرکات مبتدی بیکرام نیز مسلط و قوی نیستند.

تقریباً تمام مربیان او می‌توانند حرکات پایه ای را انجام دهند اما همه آنها نمی‌توانند حرکات را به صورت حرفه ای انجام دهند. به عقیده استادان یوگا در سایر سبک‌های یوگا، یوگای داغ یا بیکرام یوگا برای افراد مبتلا به فشار خون مناسب نیست و حرکات خمشی آن در گرمای مفرط کلاسها می‌تواند شاگردان را دچار آسیب کند.

منبع : سایت یوگا پیام مهر

<http://vista.ir/?view=article&id=351506>

 **vista.ir**
Online Classified Service

پذیرش

چرا ما برای اعمال خویش نیازمند انگیزه هستیم؟ اعمال ما به چه نیتی رخ می‌دهد؟

مسلماً پاسخ به این پرسش‌ها غامض و متعدد است.

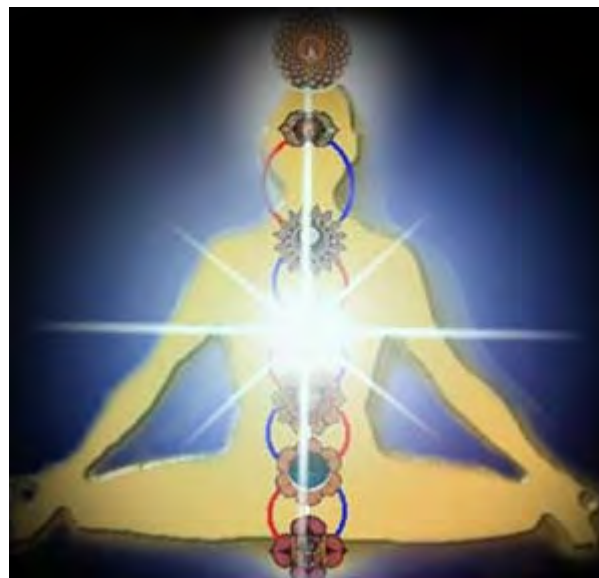
هفت شاخص اصلی انگیزش در اینجا طرح شده است.

این هفت جنبه یا چاکراها که در سنسکریت به معنی چرخ درونی و روانی علوم باطنی که ریشه‌های آن در هند است معنا می‌شود. همانگونه که در پیوند با هفت غده درون‌ریز اصلی بدن می‌باشند.

گرچه مواردی را می‌توان یافت که کارکرد این عناصر رابطه‌ای غیرمستقیم با عملکرد روانی‌شان پیدا می‌کند. این شاخص‌ها هفت‌گانه و نحوه عملکردشان بدین شرح است.

۱. چاکرای ریشه، Muladhara، غریزه بقا و امنیت.

۱. چاکرای جنسی، Svadhishtana، لذت بردن.



۲. چاکرای خورشیدی، Manipura، پانکراس، میل به کنترل و نفوذ.

۳. چاکرای قلب، Anahata، تیموس، عشق و همدلی.

۴. چاکرای حلق، Vishuddhi، تیروئید، رشد و اظهار وجود.

۵. چاکرای ابرو، Agya (ajan)، غده صنوبری، درک و بصیرت.

۶. چاکرای فرق سر، Sahasrara، هیپوفیز، یگانگی.

باز هم تکرار می‌کنم که این تقسیمات فرضی می‌باشند زیرا تمام کارها و اهداف ما ترکیبی از این انگیزه‌ها در سطوح مختلف هستند. می‌توان سه چاکرای پائینی را که توسط کمبود و احساس نیاز انگیزاننده می‌شوند و بر این پایه که کمبودی وجود دارد در یک دسته، و چهارتای بالائی که مثبت و متکی به خود می‌باشند را در دسته دیگری قرار داد. کیفیت انرژی در داخل و اطراف این چاکراها در auru (حال و هوای انسان) می‌توان مشاهده کرد. اورا auru یک نیروی ضعیف الکترومغناطیسی است که جسم را با تمام جنبه‌های فیزیکی، عاطفی و معنوی - روانی دربرمی‌گیرد و احاطه می‌کند. مرکز چاکراها برای به‌دست آوردن و خارج کردن انرژی‌های مختلف منقبض و منبسط می‌شوند. مراکز چاکرای دیگری نیز مانند کف پا و پشت زانو وجود دارند که احساسی از طبیعت را می‌دهند و شخص را قادر می‌سازند که از زمین انرژی کسب کند و همین‌طور کف دست‌ها که به‌خصوص جهت بیرون دادن انرژی شفابخش مفید هستند. انرژی‌های تمام مراکز چاکراها به‌طور ممتد در حال چرخیدن و حرکت می‌باشند.

• گزینه بقا و امنیت

بنیادی‌ترین انگیزه برای یک فرد و کلاً گونه‌ای که تولیدمثل می‌کند، بقاست. آنهایی که نتوانند تولیدمثل کنند از الگوهای ژنتیکی خود پیروی نمی‌کنند. بنابراین، تکامل فرآیندی است که در آن الگوهای ژنتیکی موجودات زنده را قادر به تولیدمثل و ماندگاری می‌کند که این الگوها به‌طور طبیعی انتخاب شده‌اند. در حالی که دیگر الگوهای که قادر به وفق دادن خود برای بقا نیستند می‌میرند. همان‌طور که خواهیم دید، در انسان‌ها انگیزه‌های مختلفی در کنار این گزینه وجود دارند، اما نمی‌توان انکار کرد که گزینه ما برای زنده نگه‌داشتن بدنمان به‌مانند گزینه جنسی هنوز هم بسیار قوی است.

فرآیندهای روانی تأثیر عظیمی بر آگاهی ما دارند به‌ویژه هنگامی که موجود زنده فاقد اساسی‌ترین نیازها مانند هوا، آب، غذا و کنترل دما باشد و یا وقتی که در معرض بیماری و یا خشونت قرار دارد. این تمایلات برای زنده و سالم نگه‌داشتن در مقابل تمام انگیزه‌های دیگر اولویت می‌یابند. تنها زمانی که یک انگیزه به‌شکلی افراطی قوی باشد می‌تواند جای این تمایلات بنیادی را بگیرد.

میزان و شدت عواملی که بقا را تهدید می‌کند متفاوت است هر چه این تهدیدها جدی‌تر احساس می‌شوند و نیاز به مقابله با آنها قوی‌تر می‌شود. موجودات زنده با استفاده از گزینه‌های طبیعی روش‌هایی را برای درک خطرات و ارضای نیازهای اساسی خود به‌کار می‌بندند.

در مورد انسان‌ها به فراوانی موقعیت‌های جدید ایجاد می‌شود که نیاز به آموزش و تمرین دارند. مانند اتومبیل‌ها، کشتی‌ها، قطارها، هواپیماها، موادشیمیائی، الکترونیسیته، انرژی تابشی و غیره. ما باید به هشدارهای غریزمان توجه کنیم، اما برای کارکردن با این وسایل و مقابله با خطرات احتمالی آنها باید آموزش ببینیم.

یک روش مهم که موجودات زنده برای درک خطر و ارضاء نیازها استفاده می‌کنند، تجربه روانی درد و لذت است. درد یک هشدار بدنی است که هنگام پیش آمدن مشکل و به‌عنوان یک بازدارنده در مقابل تکرار آن تجربه عمل می‌کند. در سوی دیگر لذت، تجربه رضایت از نیازهایی مانند خوردن یک غذای خوب، نوشیدن آب یا مایعات طعم‌دار، استراحت و روابط جنسی است. به‌جزء رابطه جنسی، محرومیت گسترده از هر کدام از این نیازها و یا تنفس باعث افزایش درد می‌شود، تا زمانی که به این نیاز پاسخ داده شود.

این فرونشاندن نیاز به درد داشتن، لذت به‌همراه می‌آورد. بدین گونه گزینه اصلی بقا در تجربه لذت نهفته است. اما همان‌طور که در بخش بعدی خواهیم دید، طلب لذت می‌تواند بسیار بیشتر از گزینه اصلی بقا پیشرفت کند.

نیاز به امنیت عبارت است از احساس آرامش نسبت به بقا. بدینسان امنیت یک احساس روانی برپایه ارزیابی ذهن ما از موقعیت‌مان است. برخی میلیونرها که در بین ملتی با قوی‌ترین ارتشی دفاعی زندگی می‌کنند، احساس ناامنی می‌کنند زیرا نگران تغییراتی هستند که ممکن است اتفاق بیافتند. در حالی که مرتاض‌هایی که هیچ پول یا دارائی ندارند ممکن است احساس امنیت کامل‌تری کنند زیرا معتقدند که اگر تلاش آنها خالصانه باشد خداوند به‌واسطه روح انسان‌ها همه‌چیز را برایشان تأمین می‌کند.

هرکس باید دائماً با موضوع بقا رویارو شود و گام‌هایی را بردارد تا طبیعت بدنش را فعال نگه‌دارد. درک و احساس ما از امنیت خود و راه‌هایی که برای تأمین آنچه که نیاز داریم انگیزه اصلی ما را در زندگی می‌سازد و پایه‌ای برای دیگر انگیزه‌هاست. اگر ما مطمئن باشیم که می‌توانیم به‌خوبی نیازهای بقای خود را تأمین کنیم، بعد از آن می‌توانیم انرژی خود را برای انگیزه‌های سطح "بالا‌تری" که به آن انگیزه‌ها افزوده می‌شود، اختصاص دهیم. کسی که اساساً ناامن است دائماً در حال نگرانی و تقلا برای تأمین امنیت این نیاز است رویکرد به امنیت معمولاً با توجه به این عقیده که اگر سایر اهداف ما تحقق یابند ایمن‌تر هم خواهیم بود، با انگیزه‌های دیگر در هم آمیخته می‌شوند.

• نیاز به لذت

هنگامی که نیازهای اساسی زندگی پاسخ داده شدند، بسیاری از مردم رو به سوی لذت، تفریح و خوشی می‌آوردند. اینها شامل: یافتن مکان‌هایی برای آرامش و استراحت، غذاها و نوشیدنی‌های خوشمزه، سرگرمی، تفریح، ورزش‌ها، هنرها، معاشرت، عشق و استفاده از مواد روانگردان مانند کافئین، نیکوتین، الکل و دیگر موادمخدر می‌شوند.

لذت می‌تواند جسمی، عاطفی، فکری و روحی باشد. برای مثال رابطه جنسی را در نظر بگیرید. لذت زیاد از تجربه شهوانی آن‌قدر قوی است که در مقابل آن هر چیز دیگری رنگ می‌بازد. به نظر می‌رسد که احساس عاطفی عاشق بودن، آگاهی را به یک سرزمین عجایب از افسون و رؤیا می‌برد. ارتباط در یک رابطه عاطفی می‌تواند آنقدر نزدیک و قابل درک شود که دو ذهنیت به یکی مبدل شود. این وحدت می‌تواند سرمست‌کننده و متعالی باشد. کلمات فقط می‌توانند اشاره‌ای به پوستهٔ این تجربیات استثنائی جالب داشته باشند. مشکل لذت این است که ماندگار نیست. معمولاً هر چه لذت بیشتر باشد مدت آن کمتر است. لذت‌های جسمی به سرعت دلزدگی می‌آورند. لذت‌های احساسی گذرا هستند. وقتی لذت کم‌رنگ می‌شود از تمنای دوبارهٔ آنها رنج می‌کشیم. لذت‌های فکری و روحی آنقدر پیچیده و ظریف هستند که بسیاری از مردم یا اشتیاقشان را نسبت به آنها از دست می‌دهند یا دائماً ناراضی هستند. به این دلیل که تحمل لذت کار سختی است، لذت به‌طور ناگسستنی به نیاز وابسته است. به دنبال لذت گشتن به معنی نیاز است و نیاز ما در رنج کشیدن است زیرا ما چیزی را می‌خواهیم که نداریم. این خواستن، یک نوع احساس گرسنگی یا از ته دل خواستن یا تهی بودن است. ممکن است لذت بدون اینکه ما بخواهیم به سراغمان بیاید اما برای بسیاری از مردم این لذت، در واقع آن چیزی است که نمی‌خواهند، اما می‌بینند و آنچه را می‌خواهند نمی‌یابند. این خواستن، یک نوع احساس گرسنگی یا از ته دل خواستن اما تهی بودن است. ممکن است لذت بدون اینکه ما بخواهیم به سراغمان بیاید بنابراین انسان‌ها وقت خود را صرف تلاش برای به دست آوردن چیزهایی می‌کنند که می‌خواهند، چیزهایی که معمولاً فراتر از نیازهای آنها برای بقاست.

در اینجا کلید موفقیت جداشتن است. اگر ما خود را به‌طور احساسی به نیازهای خود به یک نتیجه حتی اگر ما آنچه را که احساس می‌کنیم به آن نیاز داریم، به دست می‌آوریم، پس از مدتی لذت آن تدریجاً از دوام می‌افتد، و خود را به درد روانی ناشی از احساس کمبود چیزی که به آن نیاز داریم شکنجه ندهیم، می‌توانیم از تلاشمان برای رسیدن به هدف لذت ببریم. لذت مانند هر چیز دیگری، با این آگاهی که متعلق به زمان حال است، تجربه می‌شود. این زمان حال، شامل خاطرات گذشته ما و یا خیالبافی برای پیشامدهای آینده می‌شود. ما می‌توانیم از رؤیاهای و خاطراتمان لذت ببریم، اما مشکل ما با این نیاز آنجا آغاز می‌شود که می‌خواهیم آن خاطرات و رؤیاهای خود را در زمان حال تجربه کنیم، در حالی که این امکان وجود ندارد. تناقض موجود میان نیاز ما و واقعیت باعث می‌شود تا رنج بکشیم. اگر چه ما از خاطرات و تصورات به خاطر آنچه هستند لذت می‌بریم، اما از چیزی که در واقعیت وجود دارد لذت می‌بریم یا از درد تمنای رنج می‌بریم. ما می‌توانیم تلاش کنیم که از تکرار خواهش‌های خود لذت ببریم یا اینکه می‌توانیم خود را از آنها جدا کنیم و توجه خود را به چیز دیگری معطوف کنیم. خواهش، تنها یکی از سطوح انگیزش است و می‌تواند ارتقاء یابد.

• میل به کنترل و نفوذ

نارضایتی در به دست آوردن لذت، غالباً مردم را تحریک به تلاش برای کنترل بیشتر پیشامدهای زندگی می‌کند. امنیت شخصی نیز فاکتور دیگری در قوی‌تر کردن انگیزه جاه‌طلبی است. امنیت و لذت، نیازهای اولیه و دغدغه‌های اولیه خود بنیادی هستند. تصمیم‌گیری در زمینه پاسخ‌گویی به این نیازها و آرزوها توسط خودآگاهی ما انجام می‌شود. خودبنیادی از ما درخواست می‌کند. سپس ما آگاهانه تصمیم می‌گیریم که چه کنیم. خودآگاهی باید بین این نیازهای سطح پائین و انگیزه‌های سطح بالا تعادل ایجاد کند. برای مثال، خودآگاهی موظف است به مسائل اخلاقی توجه کند و اجازه ندهد که خودبنیادی تمام خواسته‌هایش را مانند یک حیوان ابراز کند.

بنابراین کنترل شخص توسط خودآگاهی انجام می‌شود. خودآگاهی اهداف، آرمان‌ها و راه‌هایی که رسیدن به آنها را انتخاب می‌کند. سپس شخص با استفاده از تمام استعدادهای سودمندش، تلاش می‌کند تا شرایط رسیدن به آن اهداف را میسر کند. جاه‌طلبی، به ابزار رسیدن به هدف بدل می‌شود. اهداف می‌توانند در هر سطحی از انگیزش باشند؛ تلاش برای کنترل بر مسئله موفقیت یا شکست متدهای استفاده شده متمرکز است. هدف جاه‌طلبی، نائل شدن به هر چیزی است که انسان تصمیم می‌گیرد انجام دهد. ارزیابی این موفقیت‌ها و شکست‌ها، عزت‌نفس شخص را می‌سازد. این موقعیتی است که خود وارد عمل می‌شود. هم به‌عنوان خود من (آگاهی از خود) هم به‌عنوان یک آگاهی مشروط از احساس ما نسبت به خود - درک از خود یک چیز ذهنی است، افراد مختلف معیارهای مختلف هم دارند. عزت‌نفس هم به این که یک معیار چقدر دست بالا گرفته شده و هم اینکه ما احساس می‌کنیم که چقدر با معیارها تناسب داریم مرتبط است. مقایسه‌هایی که شخص با استفاده از این

معیارها، انجام می‌دهد نشان می‌دهد که او احساس برتری یا حقارت می‌کند.

معمولاً کسی که احساس برتری می‌کند سعی می‌کند بر دیگران تسلط داشته باشد یا حداقل نمی‌خواهد تحت نفوذ دیگران قرار گیرد، در این حال کسی که احساس حقارت می‌کند سعی می‌کند که رضایت دیگری را جلب کند و از کمک آنها استفاده کند. هر دوی این نگرش‌ها می‌توانند فریب‌کارانه و غیرمسئولانه باشد. اصولاً قضاوت، تعادل و مسئولیت، می‌تواند در فهمیدن توازن واقعی و جایگاه هر شخص مفید باشند، حتی اگر شرایط یک‌طرفه باشند. هر کس مسئولیت کنترل خود را برعهده دارد و هرگونه اختیار اعمال که به دیگران داده شود یا انتخابی است و یا تجاوز به آزادی دیگران.

تأثیر متقابل میان قدرت و کنترل می‌تواند تعارضات زیادی را به وجود آورد. اگر شخص به آزادی دیگران احترام نگذارد، با تلاش بیهوده در کنترل اوضاع، باعث پرخاش‌گری می‌شود. تشویق و تنبیه برای این استفاده می‌شوند که افراد را در شرایطی قرار دهند که برای به دست آوردن چیزی تلاش کنند و از چیزهایی نیز بترسند. در به کار گرفتن افراد می‌توان به هر سطح از انگیزش متوسل شد و از آن به عنوان ابزار کنترل استفاده کرد. در این روابط می‌توان به کار گیرنده به عنوان کسی که به کار گرفته می‌شود نیز نگاه کرد.

می‌توان از میل به کنترل و نفوذ به عنوان یک کمبود یاد کرد، این کمبود می‌تواند امنیت، لذت یا ارزش باشد. بنابراین، تلاش‌مان به شدت وابسته به امنیت و نیازمان است. این سه سطح اولیه انگیزش عموماً بیشترین درد، رنج و مشکل را باعث می‌شوند. در عین حال اگر به خوبی نیازهایشان برآورد نشود، تجربه سطوح بالاتر، مثبت و خودشکوفائی انگیزش را بسیار سخت می‌کند. وقتی این سه سطح پائینی به خوبی ارضاء شوند و توازن یابند، آنگاه ما یک پایه محکم برای پیشرفت به سوی نیازهای مسابقه جاه‌طلبی داریم و می‌توانیم روی عشق، اظهار وجود درک کردن و برتری داشتن تمرکز کنیم.

• عشق و دلسوزی

قلب از جهات مختلف مرکز بدن و سطوح آگاهی ماست. در قلب نیروی زندگی سیستم بدنمان می‌تپد. من به عشق، که پایه تمام این فلسفه است، نه فقط به عنوان انگیزه مرکزی زندگی انسان نگاه می‌کنم بلکه آنرا مهم‌ترین و مقدس‌ترین انگیزه نیز می‌دانم. در بخش اول از عشق به عنوان یک اصل مقدس بحث شد. در اینجا ما به عشق به عنوان یک انگیزه نگاه می‌کنیم و در بخش بعدی در مورد عشق به عنوان احساس بحث می‌کنیم. در حقیقت تمام انگیزه‌ها ریشه در عشق دارند، خواه عشق به زندگی (بقا)، عشق به لذت، عشق به قدرت، باشد و یا عشق ورزیدن به عشق، اظهار کردن و احساس یگانه بودن. ما در اینجا به عشق بی‌قید و شرط و یا عشق به خاطر عشق نگاه نمی‌کنیم، نه به عشق به چیز دیگر. اگر چه هر کس برای بقا نیاز به عشق و توجه دارد، به عشق برای اینکه احساس خوبی داشته باشد، نیاز دارد، و تلاش می‌کند که با اعمال قدرت توسط دیگران دوست داشته شود، اما انگیزه عشق بدون قید و شرط، عشق ورزیدن به خود و دیگران است. عشق واقعی به معنی توجه به دیگران است به همان اندازه که به خودمان توجه می‌کنیم. در ابراز عشق به این شکل ما کاری نمی‌کنیم حتی اگر طرف مقابل به این عشق پاسخی ندهد. قلب لبریز می‌شود و روح عشق ما را با یک لذت باطنی پر می‌کند. ممکن است تفکر صحیح به چیزهایی که در عوض دریافت می‌کنیم فکر کند اما عشق از این ملاحظات جداست. یک کلید این است که ما می‌توانیم دیگران را به همان اندازه دوست باشیم که خود را دوست داریم چون چیزی که ما می‌توانیم به دیگران دهیم، مقدار عشقی است که به خودمان داریم. بنابراین عشق از ما شروع می‌شود و تا خارج از وجودمان گسترش می‌یابد. وقتی ما به خودمان توجه می‌کنیم، این توانائی را می‌یابیم که به دیگران نیز توجه کنیم.

دلسوزی و همدلی ما را قادر می‌سازند که حس کنیم دیگران، مانند خودمان، چه مشکلی دارند وقتی به این صورت با دیگران احساس همدلی کنیم، نمی‌توانیم عاشق آنها نشویم. زیرا هیچ چیز طبیعی‌تر و خودجوش‌تر از عشق نیست. آگاهی از خود می‌تواند از خود شخص فراتر رود و تبدیل به آگاهی از دیگران شود. وقتی مشکلات شخصی ما متعادل و کنترل شدند ما می‌توانیم آگاهی خود را با استفاده از عشق و دلسوزی گسترش دهیم. عشق به فردیت و آزادی دیگران احترام می‌گذارد، همانطور که ما می‌خواهیم به آزادی خودمان احترام گذاشته شود. بنابراین ما در عشق برای آن شخص نقش بازی نمی‌کنیم و اختیار آن شخص را از چنگش در نمی‌آوریم، بلکه او را بدون قید و شرط دوست داریم. بدین ترتیب ما به آنها به‌طور معنوی عشق می‌ورزیم، بدون توجه به اینکه ما یا آنها چه می‌کنیم. این عصاره معنوی صداقت است. در عمل توجه کردن، عشق یک هارمونی میان روشی که آنها دوست دارند با ایشان رفتار شود و روشی که ما دوست داریم با آنها رفتار کنیم، برقرار می‌کند. این عشق هم به آزادی ما و هم به آزادی آنها احترام می‌گذارد. بدون توجه به این انتخاب‌های شخصی، عشق به صورت نیروی تغذیه‌کننده برای بالابردن لذت و نیت‌های خوب باقی می‌ماند.

عشق و دلسوزی پایه‌های دوستی، اجتماعی بودن و معاشرت‌های مختلف انسان‌ها هستند. سازمان‌های اجتماعی، رسمی و غیررسمی ما را قادر می‌سازند که یکدیگر را به‌عنوان شخص یا گروه دوست داشته باشیم. در هم ریختن آگاهی‌هایمان به ما اجازه می‌دهد که به هم عشق بورزیم و عشق خود را ابراز کنیم. عشق یک توصیف مثبت است که به‌وسیله آن آگاهی ما می‌تواند خود را از دل‌مشغولی‌های شخصی‌مان جدا کند و بدین‌گونه هشیاری و لذت را گسترش دهد.

• رشد و اظهار وجود

انگیزه رشد روانی توسط تجربه کردن چیزهای جدید و اظهار وجود، یک گرایش طبیعی زندگی است و بر پایه کمبود نیست بلکه یک توصیف مثبت از روح است. روح ماجراجوئی، بازی، هنر، سلیقه و غیره غیرارادی و غیرقابل سد شدن در وجود انسان‌ها هستند. زندگی کردن یعنی اینکه رشد کنیم و خود را اظهار کنیم. اظهار وجود نه به‌عنوان یک نیاز و نه یک کمبود در نظر گرفته می‌شود؛ زیرا اگر یک راه اظهار وجود بسته باشد، ما به‌راحتی راه خود را تغییر می‌دهیم. وابستگی به یک نوع به‌خصوص از اظهار وجود نیاز به آن لذت خاص را نشان می‌دهد. اما ادامه رشد که ما را مجبور به اظهار وجود از نوعی دیگر می‌کند معمولاً ما را از این رکود خارج می‌سازد.

ما با تمام وجود و آگاهی خود اظهار وجود می‌کنیم. اما صدا و دیگر ژست‌ها که با دست و صورت می‌گیریم مهم‌تر هستند. اظهار وجود برای دیگران توصیف می‌کند که ما که هستیم. لبخندها، دست‌دادن‌ها و در آغوش گرفتن‌ها، عشق و لذت ما را به دیگران انتقال می‌دهند. انسان‌ها گویاترین موجودات روی زمین هستند، زیرا ما محیط اطرافمان را متناسب با اهدافمان تغییر می‌دهیم. ما موسیقی، هنر، معماری، تئاتر، رقص، صنعت‌ها، ورزش‌ها، تکنولوژی و غیره را خلق می‌کنیم تا اظهار کنیم که چه کسانی هستیم و چگونه می‌خواهیم زندگی کنیم. ما، چه کودک، چه بزرگ فقط برای لذت بردن بازی می‌کنیم و بدون هیچ انگیزه دیگر، اگر چه دیگر انگیزه‌ها می‌توانند خود را در این فعالیت‌ها دخالت دهند.

خلاقیت عصاره این سطح از انگیزه است. ما تجربیات زندگی‌مان را با اظهار وجود خلق می‌کنیم. حتی به دنیا آوردن و بزرگ کردن بچه‌ها که یکی از خلاق‌ترین فعالیت‌هاست، یک نوع کشش برای اظهار وجود خودمان و ژن‌مان است. هنرها و فعالیت‌های نمایشی، چه ورزش‌ها باشند، چه سرگرمی‌ها، صنایع یا هنرها معمولاً توسط اظهار وجود انگیزاننده می‌شوند. به هر حال، گوش دادن و نگاه کردن غیرفعال به دیگران، اظهار وجود نیست زیرا اظهار وجود، مثبت و فعال است اگر چه این‌گونه مشاهده کردن می‌تواند بفهماند و یک آماده‌سازی برای اظهار وجود باشد.

روح ماجراجوئی غالباً وادار می‌کند که به بیرون برویم و سیاحت یا مسافرت کنیم و یا یک چیز جدید را امتحان کنیم. اظهار وجود می‌تواند یک رهائی خوب برای بحران، عصبانیت، ناراحتی و لذت بیش از حد باشد؛ به‌خصوص به‌وسیله گریه کردن یا خندیدن. اینها و دیگر احساسات ناشی از آسودگی خیال می‌توانند بسیار درمانگر و متعادل‌کننده باشند. افرادی که در جامعه مدرن زندگی می‌کنند تمایل دارند بیشتر از آنچه در جامعه بازده دارند، از جامعه استفاده کنند؛ که باعث طمع ورزیدن، استثمار، کشمکش و غیره می‌شود. ابراز وجود راهی برای تشریح خود و زندگی بعدی در مورد درک کردن، جنبه درونی را توصیف می‌کند. هر دوی اینها مهم هستند، و یک جریان ممتد و متعادل در درون و بیرون بسیار در خودشکوفائی مؤثر است. • درک و بصیرت

ارسطو می‌گوید: همه مردم طبیعتاً دوست دارند که بدانند، او همچنین تفکر را متعالی‌ترین فعالیت انسان می‌داند. طبیعت ذهن، به‌دنبال فهمیدن و دانستن است. مسلماً انسان‌ها معقول‌ترین موجودات روی زمین هستند. اگر چه فرآیندهای غریزی به‌طور ممتد در ناخودآگاهی یا خودبنیادی رخ می‌دهند، اما بیشتر کارهای مهم و بزرگ انسان‌ها آگاهانه و توسط خودآگاهی بر پایه درک ذهن از اوضاع انجام می‌شود. ما تبدیل به مخلوقاتی شدیم که بیشتر آگاه هستند تا غریزی، درک از محیط و آگاهی از خودمان بسیار مهم هستند.

ما از دریافته‌های خود استفاده می‌کنیم تا به نیازهای اساسی، امیال و آرزوهای خود دست یابیم، به همان اندازه هم برای دانستن بهترین راه توجه به دیگران و ابراز خود، اما ما تصمیم می‌گیریم که یاد بگیریم، مشاهده کنیم، فکر کنیم و حقیقت هر چیز را به خاطر خودش درک کنیم. ذهن انسان به‌غیر از هنگام خواب ندرتاً استراحت می‌کند در حالی که ناخودآگاهی انسان در آن زمان (هنگام خواب) هم برای تصمیم‌گرفتن در مورد طرح‌های مختلفی کار می‌کند. حتی نظر بخشیدن آگاهانه ذهن به‌وسیله دعاها، مدیتیشن یا تمرینات روحی با هدف به‌دست آوردن بصیرت روحی با هدف به‌دست آوردن بصیرت روحی انجام می‌شوند. بنابراین حرکت ذهن برای فهمیدن مجازاً ادامه‌دار است. همانند ابراز وجود، این انگیزه را هم نمی‌توان متوقف کرد فقط می‌توان مسیرش را از یک موضوع به موضوع دیگر تغییر داد.

ذهن به‌دنبال فهمیدن محیط تظاهری جهان، فرآیندهای داخلی آگاهی خودمان و رابطه بین این‌دو است. همان‌گونه که در بخش‌های بعدی خواهیم گفت، خودآگاهی، استعدادها و مختلفی را برای رسیدن به هدف خود استفاده می‌کند، مانند درک احساسی، حافظه، تصور، احساسات، رونکاو

و استدلالات ترکیبی و شهود. تمام این فرآیندها داخل آگاهی ما اتفاق می‌افتد و به استثناء اندام‌های حسی که در حال کارند و نسبتاً مستقل از رفتار بیرونی ما هستند.

کنجکاو، امتحان کردن، اکتشاف، یادگیری، تحقیق کردن، تحصیل کردن، اندیشیدن، سؤال کردن و تفکر تماماً جستجو برای فهمیدن هستند. ما به دنبال دانش و بصیرت هستیم، نه فقط به خاطر نیازهای جسمانی یا خواسته‌ها یا حتی جاه‌طلبی دنیوی بلکه به دلیل اینکه خودِ خودآگاهی، تحرک و گسترش آگاهی است. انگیزه تجربه‌اندوزی توسط ابراز وجود، موادخام را به ما می‌دهد، که با استفاده از آنها ذهن به درک بهتری از زندگی دست یابد. طبیعتاً برخی از مردم انگیزه بیشتری برای یادگیری نسبت به دیگران دارند. شناخت به صورت جمعی گسترش می‌یابد؛ هرچه بیشتر بدانیم، دوست داریم بیشتر بدانیم. بنابراین، تحصیلات، چه رسمی یا غیررسمی، انگیزه فهمیدن را تشویق و ترغیب می‌کند، در حالی که جهد و تلاش روحی حس جستجو برای بصیرت را می‌انگیزد.

• یگانگی و برتری

در هر حال، انگیزه روحی فراتر از بصیرت فکری می‌رود. چاکرای فرق سر در رأس سر یک کانال مستقیم بین روح مجسم و روح تحت‌الشعاع قرار دهنده است. ما عموماً توسط چاکرای قلب به خوبی با دیگران ارتباط برقرار می‌کنیم اما چاکرای فوقانی ما را قادر می‌سازد که انرژی‌های روشن‌گر روح را از بین ببریم تا بتوانیم یگانگی را با تمام چیزها و سطوحش تجربه کنیم و همین‌طور بتوانیم آگاهی خود را ارتقاء دهیم و به قلمروهای بالاتری از روح در یک تجربه متعالی برسیم.

با هماهنگ کردن خود با روحمان که در همه جا حاضر و واقف به همه چیز است، ما یک جریان روحی را که توسط تعالی دادن دسته‌بندی‌ها و جدائی‌ها ما را به همه چیز متصل می‌کند، تجربه می‌کنیم. وقتی که احساسی، فکری، شهودی و روحی آن تجربه کنیم. چون این تجربه فراتر از جدا شدن از نفس (خودآگاهی این‌کار را انجام می‌دهد) می‌رود، این یگانگی نمی‌تواند برای استثمار، امیال یا امنیت به کار می‌رود. برای تجربه کردن این تفوق، شخص باید خود را از آن انگیزه‌ها خالی کند. به هر حال، یگانگی، عشقمان، ابراز وجودمان و بصیرت‌مان را با استفاده از آگاهی بیشتر معنوی، بهبود و تعالی می‌دهد.

تعالی روح، که برخی مواقع سفر روح نیز نامیده می‌شود، عبارت است از فرآیند حرکت دادن آگاهی‌مان به سمت روحمان، هنگامی که روح متعالی است و از ما محافظت می‌کند، می‌توانیم از هر چیزی که قابل دانستن است آگاه شویم و می‌توانیم آگاهی خود را به هر سطح از آزمودگی برسانیم که برای وجود و احساسات خود از بین ببریم بلکه باید در تفکرمان نیز چنین کنیم. اگر چه بیشتر مردم معمولاً از این مسئله آگاه نیستند اما کانال تعالی همیشه قابل دسترس و آماده است فقط به این دلیل که ما روح هستیم حتی زمانی که آگاهانه از آن مطلع نیستیم. تجربه کردن این یگانگی وجودمان برای مردم سخت است زیرا به صورت متافیزیکی بر آگاهی مخلوق ذهن مقدم است؛ چیزی نیست که بخواهیم آن را درک کنیم، اما وجود خود درک‌کننده است، در حقیقت منبع درک و درک کردن است.

ما می‌توانیم آگاهی خودمان را روی این متمرکز کنیم که یک روح یگانه شویم، چون روح در هر چیزی وجود دارد، ما می‌توانیم این فرآیند را با تبدیل شدن به کسی که همه چیز دارد شروع کنیم. با خلاص شدن از دوگانگی ذهن، به نظر می‌رسد که یک جریان روحی ما را با خود می‌برد. این به وسیله نیروی اراده به دست نمی‌آید.

ما در عوض باید بخواهیم که با این تجربه حرکت کنیم چون می‌توانیم آنرا به اراده خود متوقف کنیم. تعالی یعنی رها کردن آگاهی مشروط‌مان و به استقبال تجربیات بزرگ‌تر رفتن، یگانگی که تجربه می‌شود، تمام مفاهیم معنوی و توصیفات در حال خلسه خود را خدائی می‌کند. بنابراین انگیزش نهائی انسان، یکی شدن با خداوند است.

تألیف و ترجمه: حمیدرضا بیانی

منبع: مجله دانش یوگا

<http://vista.ir/?view=article&id=220177>

پیشگیری از آسیبهای یوگا



یوگا یک ورزش محبوب است که طرفداران آن هر روزه در حال افزایش هستند. حتی ورزشکارانی که در رشته‌های مختلف مشغول فعالیت هستند از یوگا برای بهره‌بردن از منافع آن استفاده می‌کنند. یوگا می‌تواند به نحوه‌ی تنفس کمک کند. همچنین موجب انعطاف‌پذیری افزایش نیروی درونی و تحمل فرد می‌شود. این ورزش موجب افزایش تعادل و توازن بدن می‌شود و عضلاتی که انعطاف کمی دارند و ضعیف هستند را تقویت می‌کند.

اما با این وجود، آسیب‌دیدگی‌های ناشی از انجام یوگا نیز رو به ازدیاد است. متخصصان علت این امر را چنین بیان می‌کنند:

• افزایش محبوبیت یوگا و زیاد شدن افرادی که به آن می‌پردازند.

• پرداختن افرادی به آموزش یوگا که آموزشهای کافی را ندیده‌اند و بی‌تجربه هستند و یا انواع جدید، ترکیب شده و تجربه نشده از یوگا را تدریس می‌کنند.

• افرادی که فشار و کشش بیش از حد به بدن خود تحمیل می‌کنند و به "صدای بدن" گوش فرا نمی‌دهند.

در اینجا راههای پیشگیری از آسیب دیدگی در یوگا را بیان می‌کنیم:

(۱) یک مربی مناسب پیدا کنید:

متأسفانه در مواردی مربیان تجربه‌ی زیادی ندارند. مطمئن شوید که مربی شما از آموزش کافی برخوردار بوده و در این زمینه تجربه دارد. اگر یوگا به وسیله‌ی مربی آموزش دیده و با تجربه آموزش داده شود، باید مانند هر ورزش دیگری کاملاً بی‌خطر انجام گیرد.

(۲) معیارهای شخصی:

اگرچه استانداردها و حدود خاصی برای حرکات یوگا در نظر گرفته می‌شود، باز هم این خود افراد هستند که بهتر از هر کس دیگری می‌دانند که چه زمانی باید در حالت کشش باقی بمانند و چه زمانی آن را متوقف کنند. شایعترین آسیبهای یوگا در اثر کشش‌های مکرر و یا بیش از اندازه در مچ دست، شانه‌ها، گردن، ستون مهره‌ها، زانو‌ها، عضلات همسترینگ و در مفصل ساکرو ایلیاک که ستون مهره را به لگن متصل می‌کند روی می‌دهد.

افرادی که به تازگی به یوگا روی آورده‌اند اغلب اوقات جوان و سالم هستند و حس رقابت شدیدی در آنها وجود دارد. ممکن است این افراد بدن خود را بیش از حد تحت کشش قرار دهند. قرار گرفتن بدن در حالتی که بدن برای آنها آمادگی نداشته‌است منجر به کشش بیش از حد توان و آسیب دیدگی می‌شود.

• چگونه از آسیب دیدگی در یوگا پیشگیری کنیم؟

• یک مربی مناسب پیدا کنید:

این موضوع به اندازه‌ی اهمیت دارد که دوباره آن را بیان کردیم. بهتر است پاراگراف شماره‌ی یک را دوباره بخوانید.

• به آهستگی جلو بروید:

اگر به تازگی یوگا را شروع کرده‌اید بسیار مهم است که آهسته شروع کنید و ابتدا اصول یوگا را بیاموزید و سپس به تدریج جلو بروید. از کلاسهای مبتدی استفاده کنید و حرکات و موقعیتهای بدن را با احتیاط بیاموزید. برای این کار حدود به دو هفته زمان نیاز است. اگر احساس می‌کنید که مربی شما را سریع آموزش می‌دهد یا بدون آمادگی کافی بدنی به طرف حرکات پیشرفته‌تر رانده می‌شوید و یا به ایمنی شما توجه نمی‌شود، یک

کلاس دیگر پیدا کنید. نوارهای ویدئویی راه خوبی برای یادگیری یوگا هستند، اما باید مراقب باشید زیرا بدون مربی احتمال آن هست که بدن در حالت نامناسب و غیر صحیحی قرار گیرد و شما از آن مطلع نباشید.

▪ رقابت نکنید:

بسیاری از افرادی که یوگا می‌کنند، هنگامی آسیب می‌بینند که سعی می‌کنند با شاگردان دیگر و یا با مربی خود رقابت کنند. یوگا مسابقه نیست. هرگز برای رقابت با دیگران به بدن خود فشار وارد نیاورید. بهتر است تنها قسمتی از یک فرم یوگا را به درستی بیاموزید تا اینکه کل یک فرم را در وضعیت بد و نادرست یاد بگیرید. به جای اینکه بر روی مقدار کشش بدن تمرکز کنید، بر روی تنفس خود تمرکز کنید. برای خود اهداف شخصی تعیین کنید. شما باید توان خود را تخمین بزنید و بر اساس آن آهسته رو به جلو بروید. این کار به شما کمک می‌کند تا اهداف کوچک و ویژه‌ای برای هر جلسه از تمرینات یوگا داشته باشید. سعی نکنید به همان مقداری که مربی و یا دیگران به بدن خود کشش وارد می‌کنند حرکات را انجام دهید.

▪ به بدن خود گوش فرا دهید:

بروز درد، روشی است که بدن شما به وسیله‌ی آن می‌گوید که اشتباهی رخ داده است. نیروی بدنی، انعطاف پذیری، و توان ذهنی شما به تدریج و روز به روز افزایش می‌یابد. بدون اینکه در مورد پیشرفت خود نگران باشید، به خود فرصت پیشرفت بدهید.

▪ سوال بپرسید:

اگر در مورد یک حرکت یا وضعیت صحیح بدن اطمینان ندارید، حرکت را متوقف کنید و در مورد آن سوال بپرسید و توضیح بیشتری بخواهید. اگر آسیب دیدگی، محدودیت در حرکات یا شرایط ویژه‌ی پزشکی دارید قبل از کلاس به مربی اطلاع دهید. همچنین بهتر است قبلا با پزشک خود مشورت کرده و در مورد حرکاتی که باید از آنها اجتناب کنید سوال کنید.

▪ در باره‌ی بیک رام یا یوگای گرم:

در اتاقی که هوای آن گرم باشد انعطاف‌پذیری افزایش می‌یابد و شما می‌توانید حرکاتی را انجام دهید که قبلا نمی‌توانستید به راحتی آنها را انجام دهید. اما در این نوع یوگا، احتمال اینکه بیش از حد دچار کشش و آسیب شوید نیز افزایش می‌یابد.

در اینجا نقش یک مربی خوب مشخص‌تر می‌شود. چرا که باید حدود حرکات را تعیین کند تا افراد دچار آسیب نشوند. همچنین باید تعادل بین نیروی بدنی و انعطاف پذیری حفظ شود. این نکته، یک مفهوم مهم و پایه‌ای است که بسیاری از افرادی که به یوگا می‌پردازند، آن را نادیده می‌گیرند. اهمیت این موضوع در این است که اگر یک عضله بدون اینکه قوی شده‌باشد بیش از حد تحت کشش قرار بگیرد، بیشتر مستعد آسیب خواهد بود. متخصصان برای پیشگیری از آسیب‌دیدگی در یوگا توصیه می‌کنند که افراد پیش از پرداختن به یوگا با ورزش‌هایی مانند دویدن و بدنسازی به تقویت عضلات بپردازند.

منبع : سایت سیمرغ

<http://vista.ir/?view=article&id=325595>



تاپاس

روندی که ناخالصی روان را می‌زداید، تاپاس است. آن چیزی که خواسته‌های





پست حیوانی را تغییر می‌دهد و ویژگی‌های الهی را به وجود می‌آورد، آن چیزی که روان را پاک می‌کند و شهوت‌رانی، عصبانیت، حرص و آز و غیره را از بین می‌برد، آن چیزی که تاماس (تنبلی) و راجاس (ناپاکی) را نابود می‌کند و ساتوا (پاکی) را افزایش می‌دهد و نهایتاً آن چیزی که روان را ثبات می‌بخشد و بر جاودانگی غلبه می‌کند تاپاس است. چیزی که گرایش‌های اعمال شده از بیرون (حواس) را متوقف می‌سازد، واسانا (عادت‌ها)، خودبینی، راجا - دوسا (تمایل و عدم تمایل) را نابود می‌کند، فارغ از هوس بودن، قوه تشخیص و مدیتیشن را تقویت می‌کند، تاپاس است. این سومین مبحث نیاما (انضباط) در راجایوگا و یکی از سه عنصر کریا یوگا است. تاپاس

محرومیت یا تمرین قربانی کردن معنا می‌دهد. انسانی که تاپاس انجام می‌دهد مانند آتش مشتعل درخشان است. تاپاس محدودیت در حواس پنج‌گانه معنا می‌دهد. مفهوم تاپاس مدیتیشن است. همچنین تاپاس منجر به کنترل روان می‌گردد. ایستادن روی یک پا، بالا نگه داشتن یک دست به مدت طولانی نیز تاپاس است ولی یک تاپاس ناآگاهانه یک انسان ناآگاه.

پانچاگنی تاپاس، نشستن در میان ۴ آتش در گرمای خورشید است، خورشید نیز به عنوان پنجمین آتش استفاده می‌شود. "وایراگیس‌ها" غالباً این تمرین را انجام می‌دهند. خواسته‌ها حواس را تحریک می‌کنند. تنها زمانی خواسته‌ها کنترل می‌شوند که افسار حواس نیز کشیده شود. تاپاس، امیال (خواسته‌ها) را نابود می‌کند. آبهیمانا (احساس غرور نسبت به محرومیت تن در داده شده) را در هم می‌شکند. انسان ناآگاه که در تاپاس است (ریاضت کشیدن) زودخشم، پرآشوب و خودخواه است. با هشیاری تاپاس را تمرین کنید. تاپاس روانی نیرومندتر از تاپاس فیزیکی است. کسانی که گرما و سرما را تحمل می‌کنند، در واقع تاپاس فیزیکی انجام می‌دهند. این تاپاس توانائی تحمل فشارهای فیزیکی را بالا می‌برد، اما بهتر است که آدمی قادر به تحمل درد و رنج باشد. انسانی که به سادگی در برابر تندی و سخنی غیردوستانه عصبانی می‌شود، کینه می‌کند و براساس "شعار همانطوری که با من برخورد می‌کنی، با تو برخورد می‌کنم" رفتار می‌کند او، نمی‌تواند هیچ کنترلی نسبت به روان خود داشته باشد. بلکه قادر است تنها فیزیک خود را منضبط کند. حفظ تعادل روانی در تمامی شرایط زندگی، تحمل درد و رنج، صدمات و پیامدهای آنرا تحمل کردن، همواره سرحال و بشاش بودن، راضی و آرام بودن، در شرایط ناسازگار شاد بودن، در برخورد با خطرات شجاعت داشتن، سریع‌الانتقال و مهربان بودن، همگی از اشکالات تاپاس روانی است.

"انسان‌هایی که محدودیت‌های به وجود آمده در کتاب‌ها را نمی‌پذیرند، با خودبینی و غرور پیوند می‌خورند، توسط نیروی خواسته و هوس‌های خود به جلو رانده می‌شوند، بی‌خردانه عناصر تشکیل‌دهنده بدن و نیز آن منیت را که در درونشان ساکن است آزار می‌دهند، بدانند که این اعمال نتیجه نیت‌های شیطانی است." (بهاگاوادگیتا، بخش ۱۷، آیه‌های ۵ و ۶)

سوامی شیواناندا

ترجمه: منیژه دشتی

منبع: مجله دانش یوگا

<http://vista.ir/?view=article&id=220181>

 **vista.ir**
Online Classified Service

تاریخچه یوگا

• فلسفه مکتب یوگا

یوگا یکی از مکاتب فلسفی عرفانی رایج در هند است که مبتنی بر آداب خویشتن داری، ورزش بدنی و ذهنی می باشد. هر یک از مکاتب بنا به روش خود تزکیه نفس و اصول اخلاقی را به پیروان خود تعلیم می دهند.

این مکاتب فهرست وار عبارتند از :

(۱) مکتب «نیایه» به معنی آنچه که فکر را به نتیجه هدایت کند و این مکتب منسوب به حکیمی است به نام «اکش پادگوتم».

(۲) مکتب «وی شیشکا» که این نام مأخوذ از کلمه «وی شیشه» به معنی خاص است و این دو مکتب نماینده روش تحلیلی فلسفه اند.

(۳) مکتب «سانکها» که مبتنی بر دوگانگی وجود است و یکی از مکاتب فلسفی بعد از ویدانت است.

(۴) مکتب «جوک» یا یوگ، که به معنی اتحاد است و به تفصیل درباره آن صحبت می شود.



(۵) مکتب «پوروامیانسا» که مکتب آداب و مناسک هندو است و اساس آن بحث و تجسس در «دارما» است که تکلیف و وظیفه است.

(۶) مکتب ویدانت که به معنی مقصد بید (وید) است و در وحدت وجود سخن می گوید.

یوگا یکی از مکاتب فلسفی عرفانی هند و مبتنی بر آداب خویشتن داری، آموزش های جسمانی و ذهنی است.

مواجهه با رنج، مشقت، ناکامی و نادانی از مباحث عمده در یوگاست.

یوگا یک روش فلسفی - کاربردی در فهم و درک مسائل وجودی، مراتب ذهنی، ریشه های رنج و متعادل سازی و رفع آنهاست.

• مبانی آئین یوگا

یکی از مبانی یوگا مبحث رنج است، جهان دیری است فانی مملو از ناکامی و مشقت، جسم جایگاه رنج است و حواس و ادراکات حسی رنج آفرین اند و لذا نیز آستن ناکامی و اندوه اند، لذا همه چیز برای انسان فرزانه در جهان ادراکات حسی رنج آور است، پس باید به هر نحو خود را از این رنج آزاد کرد.

راه آزادی در مکاتب هندی به طرق گوناگون حاصل می شود، در «نیپاسوترا» توسط شناخت درست مقولات شانزده گانه و روش استدلالی حاصل می شود. در «وی شیشکا» به کمک تفکیک و شناخت مقولات ششگانه بدست می آید. در «سانکها» توسط شناخت تفکیکی بین روح و ماده حاصل می شود و در «ودانتا» به وسیله اشراق وردماسوی الله کسب می گردد.

در «یوگا» توسط تمیز حق از باطل و روح از ماده که در این جهان بر اثر مشارکت ظاهری بصورت واحد جلوه می کنند بدست می آید. دوم مبحث نادانی است، پیوند روح و ماده بر اثر عدم شناخت تحقق می یابد و مادام که نادانی وجود دارد زایش دوباره خواهد بود و انسان در گردونه باز پیدایی اسیر است.

نادانی در حقیقت عدم تشخیص روح از مراتب ذهنی است، مانند اینکه می پنداریم «من می دانم»، «من رنج می برم» و «من می فهمم» و کلمه من را به روح یعنی «پوروشا» نسبت می دهیم و این خود نادانی و توهم است. به عبارت دیگر نادانی پیوند روح با عقل است و عقل مخزن تأثرات و ترکیبات ذهنی و تجارت پیشین است. به عقیده «ویاسا» عقل متکی بر تأثرات ناشی از نادانی است و به نتیجه کار خود که نمایش روح است، دست نمی یابد.

از این رو دوباره با همان وظیفه ظاهر می گردد. اما در صورتی که عقل به نتیجه کار خود که هدفش اظهار و نمایش روح است نائل گردد از وظیفه خود فارغ می شود و از نادانی رهایی می یابد و دیگر بار بوجود نمی آید.

با توجه به شناخت علت نادانی و اینکه ریشه و منشأ درد و مشقت بی پایان است، یوگا به جنبه های علمی این موضوع می پردازد و معتقد است که تنها فلسفه اولی قادر به رهبری و نجات انسان از چرخه حیات نیست و به همین دلیل آداب و فنونی ضمیمه این فلسفه می نماید تا آگاهی که تاکنون صرفاً از طریق تعقل ادراک می شده فعلیت یابد و به واسطه آمیزش این معرفت به سرشت خویش وجدان و مخزن تأثرات دیرینه را نابود سازد و آگاهی دیگر و شعوری برتر را جایگزین سازد، هشیاری عالیتری که عقل را بدان راه نیست و استدلال از درک آن ناتوان است.

پس هر دیدگاه فلسفی برای تحقق اندیشه ها باید به رویه های علمی ریاضت و ورزش خاص آراسته گردد.

• تاریخ پیدایش مکتب یوگا

هنوز به خوبی روشن نشده است که فنون و آداب یوگا اولین بار به وسیله چه کسانی تدوین و بکار برده شده، تاریخ پیدایش یوگا را کهنتر از زمان تدوین کتاب «یوگا سوترا» می دانند تا آنجا که در اساطیر و افسانه ها این تعلیمات را به خدایان هندی (مظاهر احدیت) نسبت می دهند، اما اتفاق رأی محققین بر این است که حکیم و فیلسوف هندی (پاتانجلی) مبانی آئین یوگا را در رساله خود به نام یوگا سوترا (Yoga Sutra) تدوین کرده است.

ترجمه، تفسیر و تدوین یوگا سوترا از لحاظ تاریخی به دو قرن قبل از میلاد مسیح نسبت داده شده هر چند آراء دیگری درباره پیدایش و نگارش این رساله وجود دارد. به عقیده یاکبی و کیث این اثر در سده های سوم الی پنجم میلادی نگاشته شده زیرا در این رساله به تیره «ماهایانای» بودائی اشاره شده است اما داسگوپتا (Dasgupta) در خصوص نظریه یاد شده معتقد است که غرض از مکاتب بودائی که در یوگا سوترا بدان اشاره شده مکاتبی است که به اصالت ذهن معتقد بودند مانند مکتب «ویجینیاناوادا» آئینی که بنیانگذار اصالت خلاء جهانی بود.

یوگا تاریخچه ای چندین هزار ساله دارد (بین ۲ تا ۱۵ هزار سال قبل از میلاد را آغاز یوگا می دانند) با آنکه کلمه یوگا برای نخستین بار در نوشته های آریایی ها آمده است ولی تاریخ شناسان عقیده دارند یوگا پیش از آریایی ها در هند وجود داشته است و تقریباً چهار قرن قبل از میلاد یک دانشمند و فیزیک دان به نام پاتانجالی در کتابی به نام یوگا سوترا مراحل هشتگانه یوگا را که اساس یوگای امروز است، شرح داد. بعدها کتاب پاتانجالی توسط دانشمند ایرانی "ابوریحان بیرونی" به زبان عربی ترجمه شد و این دانشمند یوگا را به عنوان روشی برای خلوص نفس و خلوص تن ذکر کرد.

و متحمل است مقصود مکتب قدیمتری است که پیش از تکوین و ایجاد مکاتب فوق موجود بوده است. داسگوپتا در تحقیقات خود در زمینه یوگا به کتاب ابوریحان بیرونی به نام «پتنجل الهندی فی اخلاص من الممال» که ترجمه عربی یوگا سوترای پاتانجلی است اشاره کرده و پس از تجزیه و تحلیل و مقایسه آن با یوگا سوترا به این نتیجه رسیده است که ترجمه حکیم ابوریحان بیرونی از روی متن دیگری بوده که در آن مبانی پاتانجلی تا حدی تغییر کرده و تماثل به یکتا پرستی در آن مشهود است و به نظر داسگوپتا رساله بیرونی معترف تحولی است که به واسطه آن یوگا سوترا وارد مجرای تازه ای شده که به سهولت می توانست منجر به مکاتب ودانتا و شیوایی و حتی تانترا گردد.

در گیتا یوگا، معانی مختلفی دارد و معنی کلی آن بنظر داسگوپتا از ریشه (Yuj) به معنی پیوستن است و چون پیوستن به امری مستلزم گسستن از امری است لذا پیوند با یوگا منجر به جدائی از تعلقات عالم و تجرد از عالم ماده و ضائم آن تعبیر می شود.

اما در گیتا یوگا به مفهوم حذف و قطع مراتب نفسانی نیست بلکه اتصال به بارگاه ارزلی است که با پیروی از روشهای یوگا از جمله «کارمایوگا» طریقت کردار و تکالیف شرعی و «دیانیوگا» روش مراقبه و معرفت تحقق می یابد. طریقت یوگا در گیتا به عنوان راه میانه مطرح است.

برخی از پژوهشگران تاریخ تدوین این علم کهن را به دو قرن قبل از میلاد مسیح نسبت داده اند.

برخی تعالیم یوگا را به خیلی قبل از این تاریخ نسبت می دهند تا آنجا که در اساطیر و افسانه ها این تعلیمات را به مظاهر احدیت نسبت می دهند.

یوگا از ریشه کلمه سانسکریت (Yuj) به معنی اتحاد گرفته شده و آن اتحاد و هماهنگی بین تن و روان و نیروهای مثبت و منفی وجود انسان است.

در گیتا آمده است: «یوگا برای آن کس که در خوردن افراط می کند میسر نیست و نه برای آن کس که از خوردن پرهیز می کند، نه مناسب حال کسی است که بسیار می خوابد و نه مناسب کسی که شب زنده داری می کند، اما برای آن کس که در خوراک و تفریح و خواب و بیداری معتدل است یوگا راه انهدام کلیه مصائب است.»

این روش میانه یوگا در گیتا با روش یوگای کلاسیک پاتانجلی متعارض است زیرا در یوگا سوترای پاتانجلی کمتر به نیازهای طبیعی انسان توجه

می شود و انسان را مقید می سازد خلوت به درون نگری، خودکامی و قطع مراتب ذهنی و نفسانی گزینی، سکون و اعتکاف را جایگزین تحرک و فعالیت اجتماعی می نماید.

این نوع یوگا فراتر از اخلاقیات بشر عادی و ورای ارزشهای جاری جوامع سیر می کند و کمتر به عواطف انسانی و عشق و محبت ارتباط دارد. بدون شک یوگا قدیمی ترین روش ارتقاء شخصیت آدمی است و تاثیرات شگرفی بر انسان می گذارد به همین دلیل است که مدت هزاران سال پایدار مانده است و حتی با گذشت زمان جنبه های مقدس اعتقادی و پیروان فراوان کسب کرده است یوگا قرن ها در سرزمین های هند و خاور دور به حیات خویش ادامه داد تا آنکه در پایان قرن ۱۹ در اروپا و آمریکا اشاعه یافت و اندیشه غربی سرانجام یوگا را به آزمایشگاهها کشاند. یکی از مراکز مهم تحقیقاتی بیمارستان "کارولینسکا" در استکهلم بود که تایید کرد، کنترل ذهن و جسم در نتیجه یوگا نه تنها افسانه نیست بلکه حقیقت محض می باشد و این چنین بود که یوگا مقبولیت عام یافت و اینک هر روز میلیونها نفر از طریق کتب و نشریات و وسایل ارتباطی دیگر با یوگا آشنا می شوند و از آن بهره می گیرند.

ایرانیان از دیر باز با یوگا آشنایی داشته اند چنانکه حسین منصور حلاج عارف بزرگ ایرانی مدت ۵ سال در هند با یوگیان تعلیم دید و پس از بازگشت به ایران صاحب قدرتهای روحی چشمگیری شده بود.

عرفای خراسان نیز با یوگا آشنا بودند که از آن جمله علاءالدوله سمنانی است که بدون آنکه نامی از یوگا ببرد راجع به مراکز انرژی که در یوگا بسیار حائز اهمیت هستند صحبت می کند. دیگر نشان آشنایی ایرانیان با یوگا ترجمه کتاب پانانجالی توسط ابوریحان بیرونی می باشد. متاسفانه با سقوط مکتب اصیل عرفانی و ایجاد خانقاههایی که مملو از خرافات و اعمال انحرافی بود یوگا هم به اشتباه و به نام جوکی مورد بی مهری قرار گرفت و با وجود اینکه همواره در فرقه های مختلف عرفانی رد پایش دیده می شد تقریباً به دست فراموشی سپرده شد تا اینکه در صد سال اخیر میرزا حبیب خراسانی و یاران او که یکی از آنها به نام دکتر هندی معروف بود، بار دیگر یوگا را در روشهای عرفانی خود به کار بردند. در دهه های اخیر همراه با توسعه تمدن فرنگی در ایران، یوگا نیز از طریق غرب و نوشته های غربیان به ایران آمد به طوری که اکثر کتاب های موجود در بازار ایران از زبان های اروپایی ترجمه شده است و هنوز جز نوشته های ابوریحان بیرونی ترجمه های مستقیمی از یوگا نداریم.

• یوگا چیست ؟

یوگا از ریشه کلمه سانسکریت (Yuj) گرفته شده و بمعنی اتحاد است و هنوز در زبان لاتین بصورت کلمه (Yungr) باقی است اتحاد بین تن و روان، بین نیروهای مثبت و منفی وجود انسان، بین جریانات (Yin) و (Yang) اتحاد بین نیروی «پرانا» و «آپادانا»، اتحاد بین نیروی مثبت خورشیدی و نیروی منفی ماه.

مترادف همین کلمه در زبان انگلیسی (Yoke) است که بمعنی آلت یا وسیله اتحاد است.

در زبان فارسی کلمه «یوغ» به معنی وسیله اتحاد است و آن چوب مخصوصی است که به گردن دو گاو می بندند تا از ترکیب قدرت آنها در شکافتن زمین و شخم زدن استفاده کنند. لذا یوغ که بمعنی قید است ابزاری برای وحدت نیروی دو موجود و یوگا نیز روشی است که نیروهای مثبت و منفی و جنبه های جسمی و روانی انسان را نخست پرورش داده شکوفا می سازد و سپس بین این دو اتحاد و توازن برقرار می کند که در سایه آن فرد بر خویشتن حاکم می شود و خودیت خویش را باز می یابد و از تنهایی و سرگردانی در اقیانوس متلاطم جوامع بشری به سکون آرامشی می رساند که توفان حوادث و فشارهای خرد کننده عصبی او را از خط تعادل خارج نساخته آرامش او را بر هم نمیزند.

• یوگی کیست ؟

یوگی کسی است که وجود خود را فتح کند. کسی که آرامش درونی او را، سرما و گرما، اندوه و شادی، احترام و توهین نتواند برهم زند، کسی که هستی اش بر شخصیت عالی استوار است و قدرتهای باطنی اش با دانش و معرفت خارج از جهان مادی سیراب شده، احساس بزرگ او به خاک و طلا یکسان می نگرد.

آری یوگی، کسی که از تعلیمات مکتب یوگ سرشار است، چنین شخصیتی است.

در جهان پرآشوبی که اکنون ما زندگی می کنیم مشکلات بی حد و حصری وجود دارد که ناشی از کثرت جمعیت، عدم هماهنگی افکار و اندیشه ها، مسائل اقتصادی، شغلی، تحصیلی، خانوادگی و... است برخورد انسان با هر یک از این مشکلات اگر با خامی و عدم آمادگی قرین باشد موجب گسیختن تعادل روانی در فرد خواهد شد.

پانانجلی مفسر یوگا در رساله خود (یوگاسوترا) می گوید: «یوگا حذف مراتب ذهنی است که شامل مراتب عقلی و نفسانی نیز می گردد.» و

درباره تموجات ذهنی مفسر سوتراهای پاتانجلی می گوید : «خاصیت واقعی ذهن حالت وصال مطلق است و مراتب ذهنی عبارتند از :

- ۱) پراکندگی
 - ۲) پریشانی و گسیختگی
 - ۳) قرار یافته
 - ۴) متوجه به چیزی واحد
 - ۵) کاملاً خاموش
- حالات یک و دو وضعیت ذهنی کلیه افراد است و مرتبه سوم زمانی حاصل می شود که نیروی ذهنی شخص متوجه مطالعه و تحقیق است و مستلزم ورزش ذهنی مانند حل مسئله ریاضی، دو مرتبه آخر که تمرکز ذهنی در شی واحد است و آرامش مطلق از جمله مراتبی است که در اثر تعلیمات یوگا حاصل می شود و این معرف حالات و شعور خاصی است که با شعور عادی ما متفاوت است و بدان نمی رسیم مگر بمدد ریاضت و ورزش ذهنی.
- هدف واقعی یوگا از بین بردن منیت و شخصیت کاذب ذهنی است و برای نیل بدین منظور مقرراتی دارد که بر خلاف خوی و خصلت غریزی انسان فرمان می دهد.
- این دستورات منجر به تمرکز قوای ذهنی در نقطه ای واحد می گردد که هر چند رسیدن به آن مرحله دشوار است اما بمدد دستورات و ورزشهای خاص یوگا قابل دسترسی است پاتانجلی در مورد آداب یوگ که منجر به آزادی روح و فنا فی الله می گردد نظراتی دارد از جمله :
- بزرگترین مانع یوگی در نفس کشی و رسیدن به درون نگری و انهدام امواج ذهنی همین تأثرات ذهنی ضمیر ناخودآگاه است، تأثرات ذهنی که خود محصول تأثرات و کردار پیشین است به نوبه خود می تواند انگیزه پدید آوردن کردار و مراتب ذهنی دیگری باشد و در واقع دایره ای از تسلسل علت و معلولی بوجود آورد، نفس در زندگی همواره بیقرار و مشوش است زیرا به رنجهای پنجگانه زیر گرفتار است :

۱) جهل و اشتباه فانی (غیر ابدی)

۲) خطای تشخیص در اینکه فرد خود را با بدن و خرد یکی بداند

۳) علاقه به لذایذ

۴) تنفر از اشیاء نامطبوع

۵) عشق غریزی به حیات و ترس از مرگ از مشخصات برجسته یوگ انضباط و نظم عملی است که به وسیله غلبه بر امیال و تسلط بر حالات ذهنی به دست می آید.

یوگا در معنای عمیق یک حرکت کمال گرایانه برای پیوستن به بحر بیکران هستی و غوطه خوردن در امواج فیض الهی است.

منبع : سایر منابع

<http://vista.ir/?view=article&id=333898>

 **vista.ir**
Online Classified Service

تأثیر آساناهای وارونه در درمان عارضه سردی دست و پا

• دست و پای شما هم سرد می شود؟

بسیاری از افراد به ویژه خانمهای جوان گاه از احساس یخ کردن دست و پای خود در محیطی که دمای آن طبیعی است شکایت دارند. این پدیده در برخی موارد نگران کننده و گاه علامتی از بیماریهای جدی است اما در بسیاری از موارد ناشی از انقباض بیش از اندازه عروق خونی انتهای انگشتان دست و پا است و به راحتی به کمک برخی روشهای ساده از جمله تمرینهای بدنی یوگا برطرف می شود.

اگر این انقباض عروق انتهای بدن شدید باشد، با عارضه ای جدی که در اصطلاح پزشکی پدیده ی رینو Reynaud's Phenomenon نامیده می شود، سر و کار داریم. این عارضه به طور قطع به بررسیهای کامل پزشکی نیاز دارد اما در موارد خفیف ناشی از انقباض ساده عروق خونی انتهای دست و پا است.

در شبکه خونسازی انتهای انگشتان دست و پا اتصالات ویژه ای میان

سرخرگها و سیاهرگها وجود دارد که به مغز شما امکان می دهد تا در صورت نیاز برای تنظیم حرارت بدن شدت جریان خون این ناحیه را تغییر دهند. برای کاهش جریان خون در انگشتان دست و پا بدن انسان از فعال سازی سیستم عصبی سمپاتیک استفاده می کند.

با فعال شدن این سیستم عصبی، ماده ای موسوم به نور آدرنالین Noradrenaline آزاد می شود که با منقبض کردن شریانهای این ناحیه جریان خون آن را کاهش می دهد. حال در صورت فعالیت بیش از اندازه دستگاه عصبی سمپاتیک که در شرایط استرس و تنشهای جسمی و عاطفی روی می دهد، انقباض عروق خونی انگشتان دست و پا همچنان ادامه می یابد و شخص در این نواحی از بدن خود احساس سرما می کند.

به طور طبیعی سیستم عصبی سمپاتیک بدن انسان را برای رویارویی با حالتهاى اضطراری مانند جنگ و گریز یا فعالیت آماده نگه می دارد. فعالیت اعصاب سمپاتیک با حالتهایی مانند استرس، ترس، خشم و نیز در وضعیت ایستاده بدن و سردی هوا افزایش پیدا می کند.

یوگا یکی از روشهایی است که در درمان عارضه سردی غیر طبیعی دست و پا موثر است و در صورت استفاده صحیح از حرکتهای بدنی آن زیر نظارت مربی کارآموده و در محیط مناسب می توان این عارضه را به گونه موثری درمان کرد. پیش از رفتن به هر حرکت بدن خود را آرام و تنها به حالت بدن خود توجه کنید.

برای درمان این عارضه بیشتر وضعیتهایی که در آنها بدن مدتی بر خلاف نیروی جاذبه زمین در حالت وارونه قرار می گیرد، پیشنهاد می شود. در این وضعیتهای گیرنده های فشار Baroreceptors که در ناحیه گردن و قسمت فوقانی قفسه سینه مستقر هستند، تحریک می شوند و اعصاب سمپاتیک را از فعالیت باز می دارند. به این ترتیب عامل انقباض عروقی نیز برطرف خواهد شد.

بهتر است این تمرینها را در محیطی گرم، آرام و به دور از جریان باد انجام دهید. برای انجام دادن این حرکتها می بایست از وسایل کمکی نیز استفاده کنید و هنگامی که به حرکت رفتید بدن را در حالتی منفعل و وانهاد قرار دهید تا واکنشهای فیزیولوژیک بدن به خودی خود انجام شوند.

از آن جا که اجرای ناشیانه ی حرکات وارونه در یوگا با خطرات جدی همراه است، توصیه می کنیم این حرکات را تنها زیر نظر مربیان ورزیده و آگاه انجام دهید و از اجرای حرکت در زمانی که تنها هستید اکیداً خودداری کنید. از همین رو در این مقاله تنها به معرفی برخی از آساناهای موثر در درمان سردی دست و پا اکتفا و آموزش حضوری این حرکات را به مربیان مجرب واگذار می کنیم.

برخی از موثرترین آساناها در این زمینه عبارتند از:

- سالامبا سارونگ آسانا Salamba Sarvangasana،
- وپاریتا کارانی Viparita Karani،
- ستوباندا سارونگ آسانا Setu Bandha Sarvangasana و
- هالاسانا Halasana.

دکتر مرجان ایروانی



منبع : سایت یوگا پیام مهر

<http://vista.ir/?view=article&id=130184>

تأثیرات یوگا بر کاهش وزن در دوران میانسالی

حرکات یوگا و مدیتیشن برخلاف دویدن روی دستگاه «تردمیل» کالری نمی‌سوزاند، اما مطالعات اخیر نشان می‌دهد که به کاهش وزن و کنترل وزن افراد در میانسالی کمک می‌کند. متخصصین دریافتند، افرادی که دچار اضافه وزن هستند و در سنین ۵۰ سالگی به سر می‌برند و به‌طور متناوب ورزش یوگا انجام می‌دهند، پس از دو سال انجام حرکات یوگا، حدود ۳ کیلوگرم وزن کم می‌کنند در حالی که افراد عادی که در این سنین یوگا یا ورزش نمی‌کنند، دست کم ۶ کیلو اضافه وزن پیدا می‌کنند.



در دوران میانسالی، افراد به‌طور طبیعی در طی ۱۰ سال دچار اضافه وزن می‌شوند. اما آن دسته از کسانی که یوگا انجام می‌دهند، در این ۱۰ سال نه تنها دچار افزایش وزن نمی‌شوند، بلکه وزنشان نیز کاهش پیدا می‌کند.

یکی از محققین به نام «آلن کریستال» که خود ۱۰ سال ورزش یوگا انجام می‌داده، می‌گوید: رابطه‌ای بین ورزش یوگا و سوختن کالری وجود ندارد، ولی ورزش یوگا به افراد کمک می‌کند تا از عادت‌های بد در خوردن غذا پرهیز کنند و مرتباً در حالت آرامش و سکون قرار داشته باشند. زیرا معمولاً افراد وقتی که عصبی هستند، استرس دارند یا دچار افسردگی می‌شوند، بیشتر غذا می‌خورند. اما ورزش یوگا این حالت را از بین می‌برد چرا که افرادی اینچنین به سلامتی بدن خود بسیار اهمیت می‌دهند. به‌طور مثال «ماری ایمانی» که معلم یوگا است، می‌گوید: «وقتی يك تکه پیتزا می‌خورم، انجام دادن حرکات یوگا برایم سخت و دشوار می‌شود.» بنابراین ورزش یوگا باعث آرامش، استقامت و انعطاف‌پذیری بیشتر در شما می‌شود.

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=7662>



وقتی کلمه یوگا را می‌شنوید چه چیزی را در ذهن‌تان مجسم می‌کنید؟ اگر يك گروه از خانم‌هایی را مجسم می‌کنید که در حال انجام حرکات به‌نظر عجیب و غریب هستند ، پس کمی از یوگا اطلاع دارید اما فقط همین. برای اینکه کاملاً یوگا را بشناسید باید بیشتر با آن آشنا شوید.

یوگا مجموعه‌ای از آگاهی‌های کهن از کشور هندوستان است که به بیش از پنج هزار سال قبل بر می‌گردد. کلمه <یوگا> از کلمه سانسکریت <یو> به معنی وصل یا هماهنگی گرفته شده است. بنابراین یوگا به معنی اتحاد بین آگاهی فردی و آگاهی از کاینات است.

یوگی‌های عهد باستان بر این عقیده بودند که برای اینکه فردی با خود و محیط اطرافش هماهنگی پیدا کند، باید جسم و روح و ذهن خود را با هم یکی کند. برای یکی کردن آنها، احساسات، اعمال و شعور آدمی باید با هم در تعادل باشند. یوگی‌ها راهی را برای رسیدن به این تعادل و حفظ آن ابداع کردند که به وسیله ورزش، تنفس و مراقبه انجام می‌گیرد و اینها سه ساختار اصلی یوگا هستند.

در یوگا، با بدن با ملایمت و احترام رفتار می‌شود چون بدن اولین وسیله

انسان برای حرکت و رشد است. حرکات یوگا باعث تقویت جریان خون و دستگاه‌های شکمی می‌شوند و سیستم عصبی بدن را تحریک می‌کنند و در نتیجه کیفیت سلامت ما را بالا می‌برند.

تکنیک‌های تنفسی بر طبق فرضیه‌ای به وجود آمده‌اند که می‌گوید نفس سرچشمه زندگی است. در یوگا، شاگردان با افزایش تدریجی تنفس خود، روی آن تسلط پیدا می‌کنند. با این کار، ذهن خود را برای مرحله بعدی یعنی مراقبه آماده می‌سازند.

افراد بسیاری هستند که فکر می‌کنند در مدیتیشن باید ذهن را از هر فکری آزاد نمود اما اصلاً این‌طور نیست. در مراقبه، شاگردان فعالیت ذهنی خود را تحت کنترل درآورده و در نتیجه ذهن خود را آرام می‌کنند. در یوگا با انجام حرکات‌های بدنی و تکنیک‌های تنفسی، آگاهی جسمی ما بالا رفته و تمرکز ما بهتر می‌شود و از فشارهای روزمره زندگی‌مان نیز کاسته می‌شود.

• شش شاخه یوگا

هاتا یوگا یا یوگای حرکتی: هاتا یوگا متداول‌ترین روش یوگاست و در کشورهای غربی طرفداران زیادی دارد. در این شاخه از یوگا، از حرکات بدنی یا آسانا، تکنیک‌های تنفسی یا پرانایاما و مدیتیشن یا مراقبه استفاده می‌شود که باعث می‌شوند تا سلامت فرد بهتر شده و به بُعد معنوی خود نزدیک‌تر شود. در این بخش از حرکات متعددی استفاده می‌شود.

اگر به دنبال ذهنی آرام و جسمی سالم هستید، هاتا یوگا می‌تواند برایتان بسیار سودمند باشد.

باکنتی یوگا یا یوگای از خودگذشتگی: باکنتی یوگا متداول‌ترین روشی است که در هندوستان از آن استفاده می‌شود. باکنتی یوگا، روش دل و از خودگذشتگی است. یوگی‌هایی که از این روش استفاده می‌کنند، در همه کس و همه چیز ایزد یکتا را می‌بینند. باکنتی یوگا توسط پرورش عشق فردی و قدرت او برای پذیرفتن هر چیز ممکن، به شخص می‌آموزد که به ایزد یکتا و یا به براهما (خدای هندوها) وفادار بماند.

راجا یوگا یا یوگای خودداری: راجا به معنی همایونی است و این روش، شاه یوگا به حساب می‌آید که ممکن است به دلیل این باشد که بیشتر افرادی که این روش را انتخاب می‌کنند، در انجمن‌های مذهبی و یا معنوی به نوعی مشغول به فعالیت می‌باشند. راجا یوگا بر پایه تعلیمات هشت‌گانه یوگا بنا شده است که در یوگا سوترا مشاهده می‌شود.

یک راجا، یوگی خود را مرکزیت می‌بیند و برای همین احترام گذاشتن به خود و به تمامی مخلوقات هستی امری واجب برای راهش به‌شمار می‌آید. آنها اول یاد می‌گیرند که بر نفس خود غلبه کنند و به این ترتیب خود را محترم بشمارند.

اگر دوست دارید به خودتان و کارهایتان نظم دهید، پس راجا یوگا برایتان بسیار مفید خواهد بود.

جنانا یوگا یا یوگای ذهن: جنانا یوگا شاخه‌ای از یوگا است که اساسا با فکر و ذهن سروکار دارد و روی هوش و شعور فرد تمرکز می‌کند. جنانا یوگی‌ها شعور و آگاهی را با هم برابر می‌دانند و هدفشان یکی ساختن این دو به‌منظور از میان برداشتن محدودیت‌هاست. از آنجایی که می‌خواهند به آگاهی برسند، به تمامی فلسفه‌ها و مذاهب نیز در سبز نشان می‌دهند چون باور دارند که يك ذهن باز و منطقی برای شناخت روح، حیاتی است.

کارما یوگا یا یوگای خدمت‌گذاری: کارما یوگا روش خدمت‌گذاری است چون در این روش اعتقاد بر این است که شرایط حال فرد بر اساس اعمال گذشته او شکل گرفته است. بنابراین چنانچه در زمان حال مخلصانه خدمت‌گذاری کند، آینده‌ای به دور از جنبه‌های منفی و خودخواهی برای خود انتخاب خواهد کرد. کارما یوگی‌ها رفتار خود را اصلاح می‌کنند و باین عمل روح خود را تغییر می‌دهند و مسیر سرنوشت خود را عوض می‌کنند. تانترا یوگا یا یوگای تشریفاتی: تانترا یوگا از مراسم تشریفاتی استفاده می‌کند تا به رازها و چیزهای مقدس پی برد. چون هدف از این روش درک رازها و چیزهای مقدسی است که ما به‌طور روزمره با آنها سروکار داریم. تانترا یوگی‌ها باید صفاتی نظیر خلوص نیت، انسانیت، فداکاری و از خودگذشتگی نسبت به استادشان عشق به هستی و صداقت درباره چیزهای دیگر داشته باشند.

مردمان زیادی از مسلمانان گرفته تا بودایی‌ها، یهودیان و مسیحیان، یوگا انجام می‌دهند بنابراین یوگا وابسته به دین و مذهب خاصی نیست. بسیاری از مردم به اشتباه فکر می‌کنند یوگا نوعی ورزش است که می‌توان از طریق آن تناسب اندام به‌دست آورد. این تا حدودی درست است اما اگر فکر می‌کنید یوگا فقط و فقط به همین‌جا ختم می‌شود، به شدت در اشتباهید. یوگا بدن را می‌سازد چون يك بدن ضعیف و مریض مانع از رشد معنوی می‌شود. بنابراین فقط برای بدن‌سازی ساخته نشده و روی جنبه‌های روحی و معنوی نیز تمرکز دارد.

• نقش یوگا در زندگی شما

شاید سوال کنید <آیا من هم می‌توانم یوگا انجام دهم؟> به‌طور حتم شما هم می‌توانید. هرکسی که می‌خواهد می‌تواند یوگا انجام دهد. احتیاج به هیچ دستگاه و لباس خاصی ندارد. تنها چیزی که به آن احتیاج دارید، اراده شما برای دست یافتن به يك زندگی سالم‌تر و بدون فشار است. ممکن است در ابتدا از یوگا فقط برای کاهش وزن و تناسب‌اندام استفاده کنید و این هم هیچ اشکالی ندارد. یوگا در تقویت سلامت شما بسیار موثر است چون انجام حرکات کششی باعث سفت شدن عضلات و ورزش دادن به ستون فقرات و به‌طور کلی سیستم اسکلتی شما می‌شود.

منبع: روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=268115>

 **vista.ir**
Online Classified Service

تخفیف علائم دوره های ماهیانه بانوان با کمک یوگا

اگر شما نیز در دوران قاعدگی از دردهای طاقت فرسا، زخم و حساسیت شدید نوک سینه، تغییرات خلقی، نفخ شکم و میل بیش از اندازه به مصرف شکلات به ستوه آمده اید این مقاله را بخوانید. حدود ۴۰ درصد دختران و بانوان دوره های ماهیانه خود را نوعی شکنجه توصیف می کنند. علائم آزار دهنده ای که دختران و بانوان را از چند روز پیش از آغاز این دوره تا روزها پس از پایان آن رنج می دهد، در اصطلاح پزشکی





سندرم پیش از قاعدگی یا به اختصار PMS نامیده می شود. بد نیست بدانید کاربرد منظم تمرینهای یوگا از سه طریق به تخفیف علائم این عارضه کمک می کند.

نخست آن که تمرینهای یوگا باعث آزاد سازی موادی موسوم به اندورفینها می شود. این مواد طبیعی در بهبود خلق و خوی و ایجاد آرامش در انسان موثرند.

یوگا باعث آرامش دستگاه عصبی مرکزی و افزایش جریان خون به دستگاه تولید مثل می شود.

تمرینهای یوگا استرس را کاهش می دهد و آرامشی عمیق در فرد ایجاد می کند و این امر به نوبه خود در تخفیف علائم سندرم پیش از قاعدگی بسیار موثر است .

برای پیشگیری از بروز علائم آزار دهنده دوران قاعدگی تمرین دسته ای از حرکات بدنی یا آساناهای یوگا به مدت ۳۰ دقیقه در روز و دست کم چهار نوبت در هفته توصیه می شود. در صورتی که در دوران قاعدگی از افسردگی نیز رنج می برید می توانید از خمشهای ملایم رو به پشت که باعث فراخ شدن قفسه سینه می شود نیز استفاده کنید.

بهره گیری از این آساناها باعث ارتقا وضع خلق و خوی شما خواهد شد. به منظور تقویت آثار سودمند تمرینهای یوگا در درمان علائم مربوط به دوران قاعدگی می توان از روشهای درمانی طب سنتی هندوستان یا آیورودا نیز بهره برد. در طب سنتی هندوستان عقیده بر این است که نیروی موسوم به آپانا وایو Apana Vayu در تنظیم میزان خون ریزی قاعدگی و نیز وضع حمل، دفع ادرار و مدفوع نقش دارد و بر هم خوردن تعادل این نیرو عامل پیدایش علائم آزار دهنده دوران قاعدگی است.

درمانهای آیورودا برای تخفیف علائم این عارضه بسته طبع یا دوشای غالب هر فرد متغیر است.

بانوان و دختران دارای طبع غالب وانا که در حوالی دوران قاعدگی به تغییرات خلقی و ناهنجاریهای اضطرابی دچار می شوند، بهتر است از مصرف غذاهای سرد و خام پرهیز کنند و در عوض به سوپ گرم، برنج و سبزیهای پخته روی آورند.

بانوان و دختران دارای طبع غالب پیتا که در این دوران بیشتر تحریک پذیر می شوند و اشتیاق شدیدی به مصرف شیرینی و شکلات پیدا می کنند، می بایست از مصرف مواد غذایی داغ و تند خودداری کنند.

بانوان و دختران دارای طبع غالب کافا که در این دوران از افزایش وزن، دردناک شدن نوک سینه ها و تجمع آب و املاح در بدن خود شکایت دارند، می بایست از مصرف فرآورده های لبنی و غذاهای چرب و سرخ کردنی پرهیز کنند. شما می توانید صرف نظر از نوع طبع قالب خود برای تسکین بیشتر علائم آزار دهنده دوران قاعدگی به غذای خود زردچوبه اضافه کنید یا چای رازانه بنوشید.

تشریح آساناهای سودمند در درمان علائم سندرم پیش از قاعدگی در این مجال نمی گنجد خوانندگان گرامی برخی از این حرکات و اسامی آنها در اشکال ۱ تا ۱۲ نمایش داده شده است.

بدیهی است این تمرینها تنها زمانی اثر بخش خواهند بود که به درستی و با توجه به محدودیتهای مربوط به هر یک انجام شوند. به علاقمندان توصیه می کنیم این تمرینها را تنها زیر نظر مربیان خبره و کارآموده انجام دهند تا ضمن برخورداری از آثار سودمند تمرین بتوانند روند بالینی بیماری را با مربیان خود در میان بگذارند.

دکتر سلام حیدری نژاد

Dr. Salam Heydarinejad

منبع : سایت یوگا پیام مهر

<http://vista.ir/?view=article&id=130193>

ترک اعتیاد به کمک یوگا



انضباط نهفته در تمرینهای روزمره یوگا و نیز سلامتی حاصل از این تمرینها در ترک اعتیاد به مواد گوناگون بسیار موثر است.

اگر در تلاشید خود را از چنگال اهریمن اعتیاد برهانید، از هیچ کاری برای باز یافتن سلامتی از دست رفته خود فروگذار نکنید و این کار را با یوگا آغاز کنید. یوگا به شما روشهایی می آموزد که با کمک آن می توانید عادات سالم را جایگزین عادهای نادرست خود کنید.

از همه مهمتر این که یوگا توجه شما را از آلام مربوط به زمان ترک (مجموعه نشانگان بالینی مربوط به قطع مصرف مواد اعتیاد آور) به سمت این حقیقت اطمینان بخش منعطف می کند که شما می توانید با قدرت و اطمینان تمام آنچه را که زمانی بخشی از وجود خود می پنداشتید تغییر دهید. اعتیاد نیرو و توان شما را نابود نمی کند بلکه شما را وادار می کند که نیروی وجودی خود را به فراموشی بسپارید.

از سوی دیگر یوگا به شما کمک می کند تا این توانایی خود را بار دیگر به یاد آورید و از آن برای بازیافتن سلامتی خود بهره گیرید. جدای از داروهای مخدر شناخته شده برخی مواد اعتیاد آور دیگر نیز وجود دارند که وابستگی به آنها

برای سلامتی جسم و روان انسان زیانبار است. از جمله رایج ترین این مواد می توان به موارد زیر اشاره کرد.

• کافئین Caffeine :

کافئین دارویی نیرومند است که افزون بر خواص اعتیاد آور کلی خود در مورد برخی افراد نیز خواص سمی دارد. علائم مسمومیت با کافئین بسیار شبیه به روانپریشی اضطرابی است و اغلب با این عارضه اشتباه می شود. نکته مهمی که در مورد مسمومیت با کافئین شایان توجه است این که بروز مسمومیت به مصرف مقادیر بالای این ماده وابسته نیست.

برخی افراد به این ماده حساسیت دارند و حتی با مصرف یک فنجان قهوه یا چای به علائم مسمومیت با آن دچار می شوند. از آنجایی که یوگا با افزایش انرژی کلی بدن به عنوان نوعی محرک طبیعی عمل می کند، شما با پرداختن به آموزشهای یوگا ناخودآگاه به مصرف مواد محرک مانند کافئین نیاز کمتری در خود احساس می کنید. به عنوان یک اصل کلی باید بدانید هر قدر نیرومند تر و سالم تر شوید بدن شما به طور طبیعی مواد زیانبار را پس خواهد زد.

• داروهای خواب آور Tranquilizers:

داروهای خواب آور با تاثیر بر چرخه طبیعی خواب نوعی وابستگی فیزیولوژیایی در شما ایجاد می کنند به گونه ای که پس از مدتی بدون مصرف این داروها نمی توانید به خواب روید. اگر با مشکل به خواب رفتن دست به گریبان هستید می توانید هنگام رفتن به رختخواب از تمرینهای تنفسی و تنفسهای عمیق همراه با روش آرام سازی و مدیتیشن یوگا بهره گیرید. کاربرد این روش در بازیابی توان به خواب رفتن و برخورداری از استراحت کافی در طول شب در بسیاری از افراد موفقیت آمیز بوده است. در اغلب موارد ناتوانی در به خواب رفتن ناشی از هجوم افکار مربوط به مشغله روزانه در طول شب است. تمرینهای یوگا به شما می آموزد که چگونه افکار مزاحم را مهار کنید و بتوانید هنگام خواب در مورد کارهای روزمره فکر نکنید.

• نیکوتین Nicotine:

در مورد ترک سیگار دشوارترین بخش یافتن جایگزینی برای سیگار در موارد پر تنش است. هنگامی که در خود نیاز شدید به سیگار کشیدن احساس می کنید، بهترین سلاح برای مبارزه با این حالت کاربرد روش تنفسهای عمیق است. در این هنگام به سادگی می توانید به مدت یک تا دو دقیقه دم و بازدم عمیق و طولانی انجام دهید و روی صدای تنفس خود تمرکز کنید. در این زمان می بایست به هیچ چیز دیگری فکر نکنید. تنفس عمیق به شما آرامش می بخشد و ذهنتان را از موقعیت تنش زا منعطف می کند تا برای بازافتن خود زمان کافی در اختیار داشته باشید. شما می توانید بدون آنکه توجه کسی را به خود جلب کنید از این روش تنفسی در هر زمان و مکانی بهره گیرید. علاوه بر بهره گیری از روش تنفسی فوق برای نیل به موفقیت بیشتر در ترک سیگار بهتر است تمرینهای روزانه یوگا را هم انجام دهید تا مقاومت کلی بدن خود را در برابر شرایط تنش زا بالا ببرید. به موازات فراگیری روشهای تازه برای رویارویی با تنشها نیاز به استعمال دخانیات نیز در شما کاهش خواهد یافت.

• مواد قندی:

هرچند مواد قندی از نظر شیمیایی از گروه مواد اعتیاد آور به شمار نمی روند، مصرف بیش از حد این مواد گاه جایگزین نیاز واقعی بدن انرژی خواهد شد. هنگامی که تمایل فراوان به مصرف مواد قندی در خود احساس می کنید این بدن شما است که در واقع در خواست افزایش انرژی خود را مطرح می کند. اگر در پاسخ به این نیاز بدن خود به آن مواد قندی بخورانید، در واقع نوعی علاج کوتاه مدت برای مشکل کمبود انرژی بدن بکار گرفته اید اما باید بدانید که مدتی بعد به افت شدید انرژی دچار خواهید شد. توصیه می کنیم به جای مصرف مواد قندی در چنین شرایطی، ویتامین های خانواده "ب" و پروتئین مصرف کنید و به تمرینهای روزانه یوگا بپردازید. در این صورت در خواهید یافت که خودبخود و به صورت طبیعی نیاز کمتری به مصرف مواد قندی در خود احساس می کنید.

دکتر مرجان ابروانی

Dr. Marjan Iravani

منبع : سایت یوگا پیام مهر

<http://vista.ir/?view=article&id=130197>

 **vista.ir**
Online Classified Service

تعریفی جامع از علم یوگا

تعریف مقدماتی یوگا در زبان سانسکریت ، بیان وحدت با جهان هستی یا تجربه یگانگی با واقعیتی عظیم است . یوگا به معنای تجربه ای از حقیقت، آگاهی از واقعیت و وحدت با ملکوت است . معنای دیگری هم از یوگا وجود دارد و آن سری تکنیک های عملی است که به شکل علمی تکامل یافته و بصورت هوشمندانه ای تدوین شده است . این تکنیک ها انسان را قادر می سازد تا تمام آلودگی هایی که از طبیعت بر روی جسم ، ذهن و احساسش بوجود آمده است را بیرون ریخته، اندیشه



هائش را به شکلی والاتر متمرکز کند . یوگا به معنای هر چیزی است که ممکن است انسان انجام دهد تا طبیعت پست ترش را پاک ، احساسش را مهار و ذهنش را تا رسیدن به سطح عمیق درونی و نهایتاً تا رسیدن به خداوند هدایت کند و سرنجام اینکه یوگا درک وحدت درونی است برای یکی شدن با جهان هستی . استفاده از یوگا عمومی و جهانی است ، این تقاضا ممکن است در چهار چوب مذاهب باشد .

مسلماً یوگا مذهب نیست ولی هرکس با هر مذهب و هر تعصب و هر آئین و مکتبی می تواند یوگا را انجام دهد، تمرینات معنوی یوگا که گستردگی و مدت زمان اجرای آن از زمان خلقت انسان تاکنون تداوم داشته است در این قرن پر ماجرا و پر حادثه هم می تواند برای حفظ و رهایی انسان ها مورد استفاده قرار گیرد که در اینجا سعی می کنیم به گوشه هایی از آن اشاره کنیم .

در ابتدا و در مقدمه باید بگویم، بعضی مردم فکر می کنند یوگا اساساً مهار بدن به شکل های عجیب و غریب است مثل چرخاندن ستون فقرات و با وانمود کردن ژست های عجیب و غریبی که در کتاب یوگا آمده است . به کاربردن این تکنیک ها به درستی نمونه واضح از تمرین یوگا است اما قسمت اساسی و ضروری یوگا را تشکیل نمی دهد . حالت های فیزیکی بدن تنها جزئی از تمرینات یوگا به حساب می آید .

یوگا نمایش کارهای جادویی و سحرآمیز نیست . من مخصوصاً یاد آور می شوم که خیلی ها که تعدادشان کم نیست به غلط این تصور را در مورد یوگا دارند . این ادعا توسط یوگی های بدلی و یوگای دروغین ساخته می شود .

مطمئناً یوگا نه سحر و جادو است، نه نمایش شاهکاری فوق العاده و یا کار صوفیانه غیر عادی. یوگا مرتاضیسم نیست که معمولاً توسط مسافران و توریست ها بخصوص از طریق اخبار با یک میل شدید و هیجان انگیز منتشر می شود تا این عقیده را بوجود آورد که یوگا شکلی از خود آزاری است . خوابیدن روی تخت میخ دار، مدفون شدن زیر زمین ، جویدن یا بلعیدن تکه های شیشه ، نوشیدن اسید ، فورت دادن میخ یا سوراخ کردن خود با سنجاق و سوزن ، هیچکدام آنها از طریق یوگا انجام نمی شود و یوگی های واقعی چنین کارهایی را انجام نمی دهند .

یوگا یک سنت (مراسم) عجیب و غیر عادی یا مناسک مخصوص نیست . یوگا هندوئیسم نیست ، یوگا بی دینی نیست ، یوگا کف بینی نیست ، یوگا پیش گوئی نیست ، یوگا طالع بینی نیست ، یوگا فکر خوانی نیست ، اعمال سحر و افسون برای دفع ارواح شیطانی یا تسخیر آن هم نیست ، یوگا هیپنوتیزم یا خود هیپنوتیزم نیست . یوگا انجام سحر و جادو و یا نمایش کارهای یکنواخت دست و پا نیست . ینگا تجربه ای نیست که از مصرف اسید ها یا داروهای محرک یا قارچ های الهی بدست آید .

این تجربه ها نه یوگا است نه محصولات یوگا ، اینها اصلاً یوگا نیست ، بدانید اگر افرادی با انجام چنین کارهای غیر عادی خود را یوگی بنامند مطمئن باشید که آنها از نام یوگا سوء استفاده کرده اند .

منبع : زن روز

<http://vista.ir/?view=article&id=335956>

 **vista.ir**
Online Classified Service

تقویت انرژی

آیورودا (Ayurveda) توصیه‌ها و راه‌کارهایی برای رفع خستگی عمومی ارائه می‌دهد. فشارها و تنش‌های فیزیکی یا روانی معمول و هم‌چنین کمبود خواب می‌تواند موجب خستگی اشخاص شود. در حقیقت پیشگیری از چنین مواردی مستلزم خویش‌نگری است.



گاهی اوقات مفهوم آن فشار نیاوردن بیش از حد بر تن و روان است و گاهی تحرک یا انجام بعضی از کارهای فیزیکی به منظور افزایش سطح انرژی بدن است. خستگی می‌تواند به علل مهم دیگری مثل کم‌خونی، آتش (حرارت هضم‌کننده خفیف) و ضعف جگر پدیدار شود. اگر خستگی به علت کم‌خونی باشد، خوردن غذاهای آهن‌دار و خون‌ساز از قبیل آب انار، آب انگور، آب هویج یا چغندر می‌تواند در رفع آن مؤثر واقع شود. تنفس از سمت راست بینی (سوریا پرانا یاما (Surya pranayama)) نیز بسیار مفید است. چراکه این نوع تنفس موجب تحریک جگر می‌شود که نقش مهمی را در خون‌سازی دارد. برای خستگی‌هایی که ناشی از فشارهای فیزیکی است، نوشیدن آب پرتقال تازه با اندکی نمک سنگی به سرعت انرژی را افزایش می‌دهد. همچنین اضافه کردن ۱۰ قطره آب لیمو به آن به خنک شدن بدن بسیار کمک می‌کند. وقتی طبع آگنی (Agni) آتش (حرارت هضم‌کننده) خفیف است،



عمل هضم کند صورت می‌گیرد و سطح انرژی کاهش می‌یابد. یک روش برای تحریک طبع آگنی خرد کردن یا رنده کردن یک دانه زنجبیل کوچک و تازه به اضافه چند قطره آب لیمو و کمی نمک و جویدن آن قبل از وعده‌های غذایی است. همچنین بهتر است از مصرف نوشیدنی‌های سرد و یخی پرهیز کنید، چون عمل آگنی را خنثی می‌کند و مانع هضم مؤثر غذا می‌شود. در عوض، به هنگام غذا خوردن جرعه‌های آب گرم بنوشید.

واسنت لد، مدیر و مؤسس انستیتوی آیورودا واقع در البکرک، نیومکزیکو

منبع: اینترنت

نوشته: وانست لد

مترجم: فهیمه امیدظهور

ویراستار: طارق اسدی‌نژاد

منبع: مجله دانش یوگا

<http://vista.ir/?view=article&id=94355>

 **vista.ir**
Online Classified Service

تقویت حافظه به کمک یوگا

کارایی دانش نوین عصر حاضر در تقویت نیروی حافظه نیز به زمینه‌هایی مانند افزایش ظرفیت سلولهای مغزی، افزایش توان بازخوانی و شناخت داده‌ها و در نهایت دستیابی به تسلط در این فرایندها محدود می‌شود. امروزه کارشناسان علوم آموزشی برای یادگیری بهتر و تقویت حافظه روشهای گوناگونی پیشنهاد می‌کنند:



(۱) روش منطقی:

در این روش با توجه به مفاهیم و ارتباط میان شباهتها و تفاوتها و روابط کلامی موضوع مورد نظر در ذهن سازمان دهی می شود.

(۲) درک مفهومی موضوع:

اگر به مفهوم درس توجه بیشتری مبذول شود، شکی نیست که موضوع بهتر در ذهن باقی خواهد ماند. این پدیده را حافظه منطقی می نامند. با این وجود این مطلب در تمام موارد قابل تعمیم نیست. به عنوان نمونه جدول ضرب قابل درک مفهومی نیست.

(۳) فرا یادگیری Over Learning:

هنگامی که فرد بتواند درس آموخته شده را بدون کوچکترین اشتباهی پس دهد می توان گفت آن را یاد گرفته است. فرا یادگیری عبارت است از یادگیری به مراتب فراتر از این حد. این روش باعث می شود که داده های آموخته شده در ذهن کاملاً مستقر شوند. بسیاری از مهارتهای حرکتی



مانند دوچرخه سواری یا شنا هرگز فراموش نمی شوند چراکه ما اغلب آنها را بسیار فراتر از سطح اجرای بی غلط تمرین کرده ایم.

(۴) یادگیری بی فاصله و با فاصله Unspaced & Spaced Learning:

درس خواندن بی وقفه و بدون فواصل استراحت را یادگیری بی فاصله و مطالعه با فواصل استراحت را یادگیری با فاصله می نامند. نتایج کار آزمایشها حاکی از آن است که روش یادگیری با فاصله بسیار بهتر از یادگیری بی فاصله است.

(۵) روش تقویت هوش و حافظه از راه قیاس منطقی Mnemonics:

نوعی هنر است که به کمک آن به خاطر سپردن مطالب و اشکال جدای از هم آسان تر می شود. در این روش اولین حرف کلمات را در قالب شعر یا ترکیبی زیبا به خاطر می سپاریم.

به طور کلی حافظه از دو بخش حافظه کوتاه مدت و بلند مدت تشکیل شده است.

حافظه کوتاه مدت در تکرار مطالبی مانند شماره تلفن برای مدت کوتاه به ما کمک می کند اما در بلند مدت کارایی ندارد. در حافظه بلند مدت اطلاعات در بخشهایی از مغز ثبت و گاه به طور دائم ضبط می شوند. در یوگا اعتقاد بر آن است که تقویت حافظه در رسیدن به آگاهی کل و مرحله رهایی مؤثر است.

یوگا از راههای گوناگونی در تقویت حافظه نقش دارد:

- عمق بخشیدن به ادراک به دلیل محدودیتهای حاکم بر حواس پنج گانه، ادراک بشری حتی در حالت فعالیت آرمانی خود نیز گاه محدود و نارسا است. بنابر این نخستین گام برای دستیابی به ادراک بهتر افزایش حساسیت گیرنده های ادراکی است. در آیین یوگا برای این کار از روش تحریک و رها سازی استفاده می شود. تحریک از طریق روشهای پاک سازی یا کریا Kriya و رها سازی از طریق تمرینهای تنفسی، شواسانا Shavasana (رها سازی و آرامش کل بدن) و بسیاری از تمرینهای دیگر امکان پذیر است.

- کاهش میزان پرش افکار و افزایش توان تمرکز تمرینهای یوگا به گونه ای طراحی شده اند که در نهایت منجر به افزایش توان تمرکز و رسیدن به حالت رهایی ذهن از افکار ناخواسته می شوند. یکی از دستاوردهای این حالت رسیدن به توان مهار ارادی فعالیتها ذهنی است. با اجرای تمرینهای یوگا حتی اگر فرد امکان رسیدن به ابر آگاهی را پیدا نکند نیز دست کم به نیروی تسلط بر ذهن خود دست خواهد یافت و می تواند از میان موضوعات گوناگون به طور ارادی ذهن خود را بر موضوع مورد نظر متمرکز کند و آن را به خوبی یاد بگیرد بدون آن که افکار مزاحم مانع راه او شوند.

- فعال سازی بخشهای نرفته مغز بد نیست بدانید حتی مشهور ترین نوایغ تاریخ بشر نیز بیش از ۱۰ درصد ظرفیت مغز خود را به کار نگرفته اند. اغلب ما کمتر از ۵ درصد ظرفیت مغزی خود را استفاده می کنیم. با کمک تمرینهای یوگا می توان نواحی خفته و غیر فعال مغز را نیز به کار گرفت.

- جدا سازی خاطرات سودمند از خاطرات بی فایده هدف غایی بهبودی حافظه در اصل شناخت منشأ افکار و پی بردن به سرچشمه وجودی انسان

است. به این منظور می بایست خاطرات سودمند و درس آموز را از خاطرات رنج آور و بی فایده جدا ساخت. یکی از اهداف تمرینهای یوگا نظم بخشیدن به خاطرات ضبط شده در ذهن انسان است. یادآوری خاطرات بی فایده تنها انرژی روانی انسان را به هدر می دهد. تمرینهای تنفسی مؤثر در تقویت حافظه پیش از شروع مطالعه می توانید با کمک تمرینهای تنفسی ذهن خود را از افکار متفرقه رها کنید.

منبع : سایت یوگا پیام مهر

<http://vista.ir/?view=article&id=287885>

تمرینات ایروبیکی و یوگا

تمرینات ایروبیکی از حرکات ریتمیک و متناوب ماهیچه ای بهره برده و ضربان قلب و تنفس را در مدت زمانی خاص بالا می برد.

نمونه های ساده این ورزش شامل: پیاده روی، دو، شنا، دچرخه سواری، کوه نوردی پله ای، اسکی در مناطق کوهستانی، اسکیت، انواع کلاسهای رقص و قالبهای مختلف تنیس به صورت متناوب (راکت بال، اسکواش) می باشد.

باید به این مساله توجه کرد که تمرینات ایروبیکی می بایست در قالب خاص خود انجام شود که البته به هدف و شرایط فیزیکی شما، سوابق بیماری و وضعیت جسمانیتان نیز بستگی دارد.

هرچند که در مجموع ایده اینک ورزشهای مختلفی انجام دهیم، فکر جالبیست - به عنوان مثال تعادل و توازن برقرار کردن میان تمرینات و ورزشهای متناسب با شرایط جسمانی فرد بهترین شیوه انجام ایروبیکی می باشد، این استراتژی مصدومیت های پیاپی را کاهش و بروز آنها را تقلیل می دهد و موجب می شود که در موقعیتها و شرایطی که فرد فعالیتهای زیاد بدنی انجام میدهد توازن و بالانس بیشتری در حرکات ماهیچه ها برقرار گردد، که این امر موجب لذت بردن بیشتر فرد نیز می شود.



به خصوص این مساله هنگامی که فرد ورزشها و تمریناتی با تحرک بالا مثل (دویدن، رقصهای سنگین، تنیس، راکت بال و اسکواش) یا ورزشهایی با تحرک کمتر مانند (شنا، پیاده روی، اسکی) انجام می دهد بسیار حائز اهمیت است.

توصیه های محتاطانه ما برای اینکه دچار مشکل نشوید در خصوص کسانی است که فعالیتهای ورزشی زیادی انجام میدهند و اگر شما اضافه وزن دارید و یا سابقه مصدومیتهای طولانی، یا در حال حاضر از مشکلاتی در نواحی پا، مچ پا، زانو، مفصل ران یا کمر دارید باید در انجام تمرینات ایروبیکی احتیاط کنید. اگرچه تمرینات ایروبیکی، تمرینات تکنیکی یا با تمرکز زیاد نیست، اما این ورزش به بهبود وضعیت جسمانی شما و پیش گیری از مصدومیتهای کمک شایانی میکند. البته همه شیوه هایی که ممکن است در رابطه با ایروبیکی از سوی سایرین مشاهده کنید مناسب و اصولی

نیست. شما می بایست شیوه صحیح و درست را از مربیان ایروبیکی یا فیزیولوژیست‌ها بیاموزید.

• مدت زمان انجام تمرینات ایروبیکی

اینکه چه مدت زمانی را برای انجام تمرینات ایروبیکی باید اختصاص دهید بستگی به هدف، جدول برنامه ریزی و شرایط فیزیکی شما دارد، اما زمان ۱۰ تا ۶۰ دقیقه به نظر می رسد زمان قابل قبولی باشد. اگر هدف شما کاهش وزن اضافی بدنتان باشد و در شرایط مساعدی هم باشید میتوانید مدت بیشتری هم ورزش کنید. شاید در اینصورت چیزی حدود سی، چهل یا شصت دقیقه هم به شما توصیه شود. تحقیقات اخیر نشان داده که سطح آمادگی بدنی حتی با تمرینات نظم ۱۰ دقیقه ای در روز هم افزایش می یابد. البته بهتر آن است که این تمرینات ۱۰ دقیقه ای روزی دو یا سه بار و حداقل پنج روز در هفته باشد.

برای بالانس کلی آمادگی بدن، سلامتی و تناسب اندام جدول سی دقیقه ای توصیه میشود.

• دشواری تمرینات تا چه حد باشد؟ میزان دشواری و سختی تمرینات ایروبیکی که شما انجام میدهید از ۳ طریق اندازه گیری میشود:

(۱) تعیین و اندازه گیری ضربان قلب، که روش خوبی برای این است تا بدانید با افزایش تحرکات بدنید هر دقیقه به چه اندازه ضربان قلب بالا می‌رود.
(۲) شیوه بعدی تست صحبت کردن نام دارد، شما باید قادر باشید وقتی که تمرین میکنید به راحتی هم صحبت کنید (این شیوه برای فهمیدن اینکه تمریناتتان چقدر سنگین است بسیار مفید می باشد).

(۳) با توجه به میزان تواناییتان به سادگی میتوانید بفهمید که تمرینات با وجود دشواری چه تاثیری بر شما میگذارند.

البته شما و مربی تان میتوانید به کمک هم تعیین کنید که چه روشی برای شما مفید تر است و قابلیت بیشتری دارد، چرا که ما نمیتوانیم توضیحات کافی را با ذکر جزئیات واقعی به شما ارائه دهیم. اگرچه به نظر میرسد که تمرینات متوسط و متعادل برای یک فرد عادی میتواند کاملاً لذت بخش باشد. در بخش بعدی این مقاله به چگونگی انجام تمرینات ایروبیکی بر مبنای هدف افراد میپردازیم.

• ایروبیکی چند نوبت و چه مدت؟ تعداد دفعات نرمال و معمول انجام این تمرینات دو بار در طول هفته است. در شرایط ایده آل و نرمال انجام دو بار در هفته این تمرینات به شما این فرصت را خواهد داد تا تناسب اندام خود را حفظ کرده و از آمادگی جسمانی خوبی برخوردار باشید. اما به عقیده کارشناسان و فیزیولوژیست‌ها انجام سه تا پنج نوبت تمرینات در طول هفته بهتر و موثرتر خواهد بود.

• هدف از دست دادن وزن زیادی اگر هدف اصلی شما از ایروبیکی از دست دادن چربی و وزن اضافی باشد، شش یا هفت نوبت در هفته که تقریباً معادل روزی یکمرتبه است، میتواند تاثیر بالقوه ای روی اندام شما داشته باشد و شما را به وزن مطلوبتان برساند. در مجموع آنچه در انجام این تمرینات حائز اهمیت است افزایش مدت زمان انجام حرکات، استمرار و تکرار، و بالا بردن میزان دشواری تمرینات میباشد. مخصوصاً اگر در شرایط جسمانی مناسبی نیستید، وزن اضافی دارید، سالخورده اید و یا در دوران بهبودی از مصدومیت و سپری کردن دوران نقاهت هستید، این تمرینات برایتان بسیار مفید خواهد بود و اگر هنوز هم شک دارید از آرامی مراحل ساده و سبک ایروبیکی شروع کنید و از این ورزش لذت ببرید.

• گرم کردن بدن با حرکات و نرمشهایی خیلی نرم و آرام در کمال آرامش خودتان را گرم کنید، همین نرمش ها باعث میشوند تا اگر مشکل جسمانی دارید ناراحتی و دردتان کاهش پیدا کند و کم کم بهبود پیدا کنند. گرم کردن و آماده کردن بدن برای تمرینات ایروبیکی با انجام نرمشهایی سبک و در سطوح ساده ای از تمرینات کششی به مدت ۲ تا ۱۰ دقیقه به شما کمک ویژه ای خواهد کرد، اما به یاد داشته باشید که نباید به طور ناگهانی در طول انجام تمرینات، آنها را متوقف کنید چرا که ممکن است دچار سرگیجه شوید یا از حال بروید.

• تصورات غلط این تصور غلط که تمرینات ایروبیکی ماهیچه ها را سخت و عضلانی میکند بسیار طبیعیست، اما واقعیتش این است که انجام این تمرینات تاثیر بسیار کمی در سفت کردن ماهیچه ها دارد. در تمرینات معمولی ایروبیکی ماهیچه هایی که در بدن بیش از سایرین فعالیت میکنند، صدها حرکت ماهیچه ای را به طور متناوب تکرار می نمایند - بدون اینکه در برابر این تمرینات مقاومتی نشان دهند، در صورتیکه بخواهید ماهیچه ها و عضلاتتان محکم و سفت شوند تمرینات وزنه برداری تاثیر قابل توجهی در این باره خواهند داشت.

برداشت غلط دیگر در این مورد این است که اغلب تصور میکنند با انجام تمرینات ایروبیکی در تعداد دفعات محدود و زمان نرمال میتوانند چربی اضافی و وزن زیادی خود را به سرعت از دست میدهند. تحقیقات اخیر نشان داده است که ما با انجام هرگونه حرکات کششی و ماهیچه ای ممکن است بتوانیم وزن اضافه مان را از دست بدهیم.

• هدف اصلی شما از انجام ایروبیکی اما اگر هدف شما از ایروبیکی رسیدن به یک تعادل و بالانس جسمانی، و بالا بردن درصد سلامتی و داشتن روحیه خوب است، باید به خاطر داشته باشید که تنها راه تاثیر گذار و موثر در این امر انجام مرتب و همیشگی تمرینات ایروبیکی می باشد. حتی اگر

این تمرینات از حرکات کششی بسیار طی مدت زمان کوتاهی برخوردار باشند. سعی کنید از ورزش ایروبیکی لذت ببرید و تمریناتش را آسان بگیرید تا در طول یک مدت زمان مشخص تاثیراتش را ببینید. از آنجاییکه عمده تمرینات ایروبیکی روی تکرار حرکات تاکید دارد، به همین جهت نیاز چندانی به تمرکز کامل ندارد (هرچند توجه و تمرکز کافی از لحاظ تکنیکی در انجام هر ورزشی مهم است)، اما به هر حال خواندن و گوش کردن به موزیکها و نوارهای آموزشی، تماشای برنامه های تلویزیونی ایده جالبی برای یادگیری بهتر تمرینات ایروبیکی است.

به خاطر داشته باشید اگر شما نمیتوانید در حین تمرینات صحبت کنید به این علت است که خوب تنفس نمیکنید، اگرچه شاید کمی سخت باشد، اما لذت بردن شما را از تمرینات دو چندان میکند. جدول تمرینات ایروبیکی به طرز جالبی اطلاعاتی را که شما باید داشته باشید در اختیارتان میگذارد و به طور روزانه پیشرفت شما را مورد محاسبه قرار میدهد. نکات مهم تمرینات خود را اعم از مدت زمان انجام و درجه سختی و آسانی اش را یادداشت کنید، زیرا این شیوه خویشت که در طول یک دوره تمرینی بفهمید چقدر به آمادگی بدنی و جسمانی رسیده اید. مشاهده این پیشرفتها شما را علاقه مند و پر انگیز به ایروبیکی نگاه میدارد.

لغت "یوگا" بمعنای "اتحاد" است. یوگا شکلی از ورزش میباشد که بر پایه اعتقادی بنا شده است که بدن و تنفس ارتباط تنگاتنگی با ذهن و فکر دارند. با کنترل تنفس و نگاه داشتن بدن در وضعیتهای ثابت یا همان "آساناس" یوگا ایجاد توازن(هارمونی) می کند. بهرحال یوگا سحر و جادو نیست. یوگی ها (اساتید یوگا) قادر به ناپدید شدن و یا بلند شدن از روی سطح زمین نیستند. اما آنها میتوانند کارهای غیر عادی و شگفت آور متعددی همچون نگاهداشتن نفسهایشان برای ساعتها و یا کند کردن ضربان قلبشان به منظور تقلید حالت مرگ، انجام دهند.

• Yoga

تمرین یوگا شامل ۵ عنصر کلیدی میباشد: تنفس مناسب، تمرین، تمدد اعصاب، رژیم غذایی، تفکر مثبت و تعمق (مدیتیشن). تمرینها - و یا آساناس- به قصد برطرف کردن گرفتگی عضلات، استحکام اندامهای داخلی و بهبود انعطاف پذیری مفاصل و رباطهای بدن طرحریزی شده اند.

- تنفس و تمدد اعصاب مناسب

تنفس زندگی میبخشد، این هم به همان سادگیست. بدون اکسیژن هیچ کدام از سلول های بدن نمیتوانند بیش از چند دقیقه زنده بمانند. اغلب مردم تنها از بخشی از ظرفیت کامل تنفسشان استفاده میکنند،

درحدود یک سوم اکسیژنی که ششهایشان قادر به استفاده است را بدون ششها میبرند. این منجر بهخستگی و استرس میشود. روش تنفس یوگایی به شما میاموزد که از طریق بینی تنفس کنید، به بازدم بیش از دم توجه و تمرکز کنید و ششها را پاکیزه و از سموم عاری گردانید. این تکنیکها منسوب به افزایش سلامتی جسمی و روحی شما هستند. تنفس صحیح متمرکز بر تکنیک تنفس با بینی برای رها کردن انرژی و سرزندگی میباشد. تمرینهای تنفسی بر عمل بازدم و نه برعمل دم تمرکز میکنند، تا بتوانند ششها را از هوای مانده و غیر تازه پاک، و سموم را از بدن بیرون کنند. آزاد سازی تنش از طریق تمدد اعصاب برای سلامتی بدن حیاتی است. هر جلسه آساناس یوگا را با تمدد اعصاب شروع و خاتمه دهید و مابین حالتها استراحت کنید. این کار اجازه میدهد تا اینکه انرژی آزاد شده آزادانه جاری گردد.

▪ تفکر مثبت و مدیتیشن تعمق(مدیتیشن)

حالت حس آگاهی است. هنگامی که مدیتیشن را تمرین می کنید، ابتدا شما باید بیاموزید که چگونه ذهن خود را آرام، و انرژی فکری خود را به درون متمرکز کنید. مدیتیشن میتواند بشما کمک کند تا استرس را تسکین داده و انرژی از دست رفته یتان را بازگردانید. هرگاه بصورت مرتب تمرین کنید، متوجه خواهید شد می توانید واضح تر و مثبت تر ببینید.

▪ چه کاری، چه زمانی و کجا انجام دهیم؟

شما نیازی به تجهیزاتی ویژه برای انجام تمرین یوگا ندارید. می توانید زیر انداز ابری یوگا را خریداری کنید، اما یک حوله بر روی کف زمین مفروش بهمان خوبی عمل خواهد کرد. برای تمرین درون خانه، احتیاج به یک فضای باز خواهیدداشت، خالی از اسباب و وسایل منزل. اتاق میبایست دارای گرمای مطبوع و بدون هر گونه مزاحمت باشد. بکوشید هر روز یوگا را تمرین کنید. در عین حال با ملایمت تمرین کنید به خودتان فشار نیاورید. جلسه یوگا می بایست لذت بخش باشد. هنگامی که تمرینها را انجام می دهید موسیقی آرام بخشی بگذارید. یکی از آلات موسیقی محبوب من برای گوش دادن دودوک ارمنی میباشد (کهنترین فلوت تاریخ). هنرمند نوازنده، یانی، یک ترانه را در آلبوم خود به این ساز اختصاص داده است.

زمانی را که آرامش دارید و نیازی به شتابزدگی ندارید برای این کار کنار بگذارید. تمرین صبحگاهی کمک میکند مفاصل سفت و خشک پس از خواب

نرم شوند. تمرین عصرگاهی تنشهای طی روز را آزاد میسازد. هر گاه تمرین یوگا را انجام میدهید، حداقل ۲ ساعت قبل از آن از خوردن غذا پرهیز کنید.

جهت حداکثر استفاده، شما می بایست حدود ۹۰ دقیقه را اختصاص دهید. هنگامیکه سرتان شلوع است، یک جلسه کوتاه با تمرینهای اندک را امتحان کنید. خیلی مهم است که شما شتابزده نباشید، و وقت برای تمدد اعصاب بین حالتها (ژستها) اختصاص دهید. شما همیشه می توانید تمرینهای تنفسی را در مرحله بعدی انجام دهید.

• پرداختن به مبانی

▪ حرکت لوتوس

برخلاف حرکتهای دیگر یوگا، تمرین مرتب این حرکت باعث باز شدن مفصل ران خواهد شد. از سمتی به سمتی دیگر بروید. دستها میتواند حالت دعا بخود بگیرند.

- یک پای خود را به سمت مفصل ران مخالف برده و روی ساق پای مخالف قرار دهید

- پاشنه پایه خود را بسمت بدن و زانو را بسمت پایین نگه دارید.

- آرام پای دیگر را بسمت مفصل ران روی زانوی پای مخالف قرار دهید.

توجه: پایین آوردن زانو به شما کمک میکند پای خود را کنار مفصل ران بالا نگه دارید.

▪ حرکت آفتابی

- مستقیم بطوری که پاهایتان در کنار هم و دستهایتان در کنار بدنتان اس بایستید.

- نفس عمیقی بکشید، و در حالی که کف دو دستتان را با یکدیگر به طرف سینه بالا میاورید نفس خود را بیرون دهید.

- نفس بکشید و دستهایتان را بالای سرتان به بالا بکشید.

- پشت خود را خم کنید بطوری که کمرتان بجلو متمایل شود و تا جایی که می توانید عمل کشش را انجام دهید.

- در حالی که خود را بطرف جلو میکشید و بطرف پایین خم میشوید نفس خود را بیرون دهید.

- دستهایتان را بطرف سطح زمین پایین آورده و کنار پاهایتان قرار دهید، کفهای دست بطرف پایین.

توجه: کمرتان باید تا حد امکان بالا نگه داشته شود. در صورت لزوم زانوهای خود را خم کنید.

- پیشانی خود را بداخل بسوی زانوهایتان بکشید.

- در حالیکه پای راست خود را تا حد امکان به عقب میکشید و زانوی راستتان را خم و به سمت کف اطاق پایین میاورید، تنفس کنید.

- سر خود را بکشید و بطرف بالا نگاه کنید. (دستهایتان میبایست در همان حالت در تمام مدت حرکت ثابت بماند)

- نفس خود را نگاه دارید.

- پای چپتان را به عقب آورده، کنار پای راستتان قرار دهید.

- ستون فقرات خود را راست نگاه دارید و اجازه ندهید سر و کمرتان به پایین بیافتد. نفس خود را بیرون دهید.

- زانوهایتان را بسوی کف زمین، و قفسه سینه تان را مستقیما بین دستهایتان، بدون اینکه بدن خود را تکان دهید، پایین بیاورید.

- پیشانی خود را روی کف اتاق قرار دهید (شاید برای مبتدان لازم باشد بجای آن چانه خود را پایین بیاورند) در حالیکه بدن خود را بطرف جلو حرکت

میدهید و کمر خود را بروی کف زمین میگذارید، نفس بکشید.

- قفسه سینه خود را بجلو قوس داده و سر خود را بطرف عقب کج کنید.

- اندکی آرنجهای خود را بداخل بدنتان خم کنید.

- انگشتان پا را به طرف بیرون قرار داده و کمر خود را بلند کنید تا بشکل ۸ دربیاید، سپس نفس خود را بیرون بدهید.

• توجه: هنگامی که به این وضعیت درآمدید دستها و پاهایتان را تکان ندهید. حرکت آفتابی یک تمرین گرم کننده ۱۲ مرحلهای است و بدن و

فکر را برای ادامه جلسه یوگا گرم میکند. هر کدام از ۱۲ وضعیت باعث حرکات مختلف مهره های ستون فقرات شده و چون با دم و بازدم تنفس

همهانگ میباشد، احساس توازن و هارمونی را القا می کند. دنبال هم انجام دادن حرکات یکی پس از دیگری باعث دلپذیر شدن حرکت

آفتابی می شود. سعی کنید حداقت ۶ مرحله آن را در ابتدای هر جلسه انجام دهید.

- حرکت کابلر (پروانه ای)
- روی زانوی خود نشسته و کف پاها را بهم بچسبانید.
- با دستها دو پای خود را گرفته و پاشنه پاها را درمقابل هم قرار دهید.
- توجه: زانوها باید روی زمین قرار بگیرند.
- استخوان لگن را در وضعیتی عمودی نسبت به زمین قرار داده و ستون فقرات خود را بطرف بالا بکشید. اجازه ندهید استخوان لگن شما خم شود. هنگام تنفس لگن خود را به سمت بیرون ستون فقرات بکشید.
- در همین حالت که نشسته اید و تنفس می کنید، به عمل کشش ادامه دهید.
- برای تنوع فرق سرتان را در امتداد ستون فقرات بالا بکشید. نگذارید گردنانتان بچرخد.
- حرکت قوسی (جهت انعطاف پذیری ستون فقرات و تسکین کمر درد)
- بروی شکم خود بخوابید بصورتیکه سرتان به یک سمت چرخانده شده و دستهایتان در کنار بدنتان و کف دستها بطرف بالا باشند.
- سر را بچرخانید و چانه را روی زمین قرار دهید.
- نفستان را بیرون دهید، زانوهایتان را خم کنید، دستهایتان را به عقب کشیده و قوزک پای راست خود را با دست راست و قوزک پای چپ خود را با دست چپ بگیرید.
- در حالی که نفس میکشید به آهستگی پاهای خود را با بالا کشیدن قوزکها از زمین بالا ببرید بطوریکه همزمان قفسه سینه بالا کشیده شود.
- نفس خود را حبس کنید.
- توجه: وزن بدنتان میبایست بر روی شکمتان قرار گیرد.
- سر خود را تا حد امکان به عقب کج کنید. این وضعیت را تا جایی که راحت هستید ثابت نگه دارید.
- نفس خود را حبس کنید.
- به آهستگی نفس خود را بیرون داده و زانوهایتان را روی زمین قرار دهید.
- قوزک پاها را رها کنید به آرامی پاها و دستهایتان را مستقیم پایین روی زمین بیاورید و سر خود را به یک سمت بچرخانید به همان وضعیت دراز کش که با آن شروع کردید.
- حرکت پل
- روی کمر دراز بکشید.
- از طریق بینی نفس بکشید.
- کف درست را رو به پایین در کف اتاق قرار دهید.
- مفصل ران را روی زمین نگاه داشته سپس زانوهایتان را خم کرده و در حین تنفس بسمت شکمتان بکشید.
- نفس خود را بتو برده و هنگام بازدم ساق پایتان را بالا بیاورید تا در حالتی عمودی نسبت به زمین قرار گیرد.
- توجه: میتوانید با دستان خود مفصل ران را نگه دارید و یا آنها را روی زمین نگهدارید.
- نفس خود را بیرون دهید و به کشیدن و خم نمودن پالا ادامه دهید تا جاییکه انگشتان در پشت سر روی زمین قرار گیرند.
- پاها را کنار هم نگهدارید.
- اگر دستانتان به کمرتان است، آنها را از کمر جدا کرده و در حالتیکه کف دستتان رو به پایین است، آنها را روی زمین قرار دهید.
- اگر قراردادن دستان روی زمین برای شما ایجاد ناراحتی میکند، بهمان صورت دستان خود را به کمر نگهدارید.
- زانوها را صاف نگهدارید.
- از طریق بینی تنفس نموده و این حالت را برای چندین دقیقه حفظ کنید.
- اگر نمیتوانید انگشتان پا را به زمین برسانید، آنها تا حد ممکن پایین آورده و به تدریج فاصله را کم کنید.
- حرکات را به صورت عکس انجام دهید تا به حالت اولیه بازگردید.
- حرکت کبری

- بروی شکم خود بخوابید بصورتی که سرتان بیک سمت چرخانده شده و دستهایتان در کنار بدنتان و کف دستها بطرف بالا باشند.
- سر را بچرخانید و چانه را روی زمین قرار دهید.
- نفس بکشید سپس نفس خود را به آرامی از راه بینی بیرون دهید و دستهای خود را تاب داده تا دستهایتان درست زیر چانه تان قرار گیرد. کف دستها بطرف پایین، سرانگشتان دو دست تقریباً همدیگر را لمس کنند و آرنجها روی زمین.
- به آرامی از راه بینی نفس بکشید. دستهایتان را به پایین فشار دهید و تنه خود را از کمر به بالا از روی زمین بلند کنید. ستون فقرات خود را به سمت عقب قوس داده و دستهایتان را صاف کنید.
- کمر را روی زمین نگاه دارید.
- سر را بسمت عقب تا آنجایی که ممکن است کج کنید و همین وضعیت را تا مدتی که نفس را بدرون میکشید نگه دارید.
- نفس خود را بیرون کنید و این روند را بطور معکوس تا رسیدن به مرحله ۱ انجام دهید.

• شخصیت های نامدار یوگا

از هواداران نامدار یوگا می توان به مدونا، جری ساینفلد، کتی لی گیفرد، کریم عبدالجابر، ملیسا اتریچ، کریستی تورلینگتن، نیکلاس کیچ، استینگ و غیره اشاره نمود.

• فواید یوگا برای تندرستی

در زیر برخی بیماریهای متداول که با انجام منظم حرکات یوگا میتوان آنها را تسکین و یا شدتشان را کاهش داد و یا حتی از بروز آنها پیشگیری بعمل آورد را مشاهده میکنید.

- ضعف عصبی
- اختلالات روانی ملایم
- بی خوابی، میگرن و سردردها
- خستگیها و تنشهای مفرط
- یبوست
- سوء هاضمه، ترشح زیاد و التهاب معده
- نفخ شکم
- بواسیر
- فتق
- بی اختیاری مدفوع
- بیماریهای کیسه صفرا و کبد
- سرماخوردگی، سینوزیت و عفونت گلو
- آسم، برونشیت و ششهای تضعیف شده
- فشار خون بالا و پایین
- حملات قلبی
- واریس
- چاقی
- بیماریهای تیروئید
- آرتروز و سیاتیک
- ضعف عضلانی
- عملکرد ضعیف و غیر معمول قوای جنسی
- بیماری های کلیوی

تمرینات یوگا

تمرینات یا همان آساناهای یوگا تقریباً به تمامی عضلات بدن، برای انعطاف پذیری بیشتر کمک می کنند.

یکی از قسمتهایی از بدن که این تمرینات باعث کشش پذیری بیشتر آن می شوند، عضلات پشت است. تمریناتی نظیر پل، شتر و شمع باعث می شوند تا پشت شخص تمرین کننده تقویت و انعطاف پذیر گردد در حالی که قسمت جلویی آن (مانند شکم) نیز گرم و کششی می شود.



تمرین پل

به پشت دراز بکشید، زانوهای خود را خم کنید و کف پاهایتان را روی زمین قرار دهید. دست هایتان را دو طرف خود قرار دهید، تا کف آنها رو به پایین باشند.

تنفس آرام را فراموش نکنید. سعی کنید در حین تمرین تمرکز خود را حفظ کنید و هرگز عجول نباشید.

هوا را آرام آرام به داخل ریه ها دم کنید. بعد عضلات ران پای خود را از روی زمین بلند کنید. با تکیه بر کف پای خود، پشت خود را آرام از زمین بلند و بالا ببرید. دستهایتان را به همان حالت نگه دارید اما با آنها فشار آورید تا از آنها هم جهت بالا بردن بدن و هم کنترل بهتر کمک بگیرید. با نظم و به آرامی نفس بکشید.

چند لحظه بعد پشت خود را آرام روی زمین بگذارید. برای استراحت، پاهایتان را بر روی زمین دراز کنید. این ورزش برای عضلات پشت بدن و همچنین شکم بسیار مناسب است. همچنین تقویت ستون مهره های بدن نیز از فواید تمرین پل است. اگر این تمرین را مرتب انجام دهید، سراسر بدنتان کش می آید.

تمرین شتر

بایستید و پاهای خود را چسبیده به یکدیگر نگه دارید. در همین حالت بر روی زانوهای خود بنشینید. یعنی به حالتی که انگشتهای شست هر دو پای خود رو به عقب باشند. دستهایتان را به کمر بزنید و سر خود را نیز به آرامی به سمت عقب ببرید. تنفس خود را آرام حفظ کنید.

به آرامی و با احتیاط کامل دست راست خود را روی پاشنه پای راست و همچنین دست چپ را روی پاشنه پای چپ (از پشت) قرار دهید. ران و لگن خود را بالا نگه دارید. فرض کنید که انحناي بدنتان کوهان یک شتر است.

در این وضعیت بمانید تا جایی که احساس خسته گی کنید. برای بازگشت به حالت عادی، خیلی آرام عمل کنید. همچنین تنفس خود را آرام کنترل

کنید. برای استراحت پیشنهاد می شود که به حالت نشسته یا درازکش باشید.

این وضعیت نیز به انعطاف پذیری پشت بدن کمک می کند و ستون مهره ها را تقویت می کند. اندامهای درونی شکم، مانند روده و مثانه نیز توسط این تمرین، کشش پذیر می شوند.

Yoga Für Alle

منبع : سایت فریا

<http://vista.ir/?view=article&id=11616>



تمرینهای نرمشی کریا

(۱) روی زمین ایستاده پاها را به اندازه عرض شانه ها باز نمایید. دستها را روی سر قلاب کرده، همراه با عمل دم پاشنه های پا را بلند کرده، دستها را به سمت بالا کشش دهید طوری که در عضلات پاها، پهلوها، سینه ها و دستها کشش طولی ایجاد شود. سپس تعادل بدن را روی پنجه های پا حفظ کرده به آرامی بالاتنه را از پهلو به سمت راست و بعد به سمت چپ خم نموده، کمی مکث کنید.

(۲) بعد از انجام حرکت اول دستها را روی کمر قرار دهید. دوباره همراه با عمل دم پاشنه های پا را بلند کرده قسمت بالاتنه را تا حد امکان به سمت راست و پشت بچرخانید. سپس به حالت اولیه بازگشته حرکت را عیناً به سمت چپ نیز انجام دهید. دقت فرمایید که در طول حرکت تعادل تان روی پنجه های پا حفظ شود.

(۳) بعد از انجام حرکت دوم کف پاها را کامل روی زمین قرار داده دستها را مقابل بدن صاف و کشیده نگاه دارید. سپس زانوها را خم نموده روی پا بنشینید و مجدداً به حالت اول برگردید. (مانند حرکت بنشین و پاشو)

(۴) روی زمین به طور چهارزانوی ساده بنشینید. انگشتان دستها را مقابل ناف بهم قلاب نموده قلاب دستها را مانند آسیاب دستی از سمت راست بدن به صورت دایره شکل بچرخانید. سپس حرکت را از سمت چپ بدن تکرار نمایید. دقت کنید که حرکت دورانی شکل بالاتنه از ناحیه کمر انجام شود.....

(۵) روی زمین بنشینید. حالا پاها را مقابل بدن صاف و کشیده قرار دهید. دقت نمایید که پاها به هم چسبیده باشد. دستها را مشت نموده کنار بدن طوری قرار دهید که بازوها مماس با بالاتنه و ساعدها موازی با زمین باشد. سپس مانند پارو زدن قایق دستها را به سمت جلو و عقب در یک محور بیضی شکل حرکت دهید طوری که هنگام حرکت به جلو بالاتنه به سمت جلو کشیده و هنگام حرکت به عقب به طرف عقب متمایل شود.



۶) روی زمین دو زانو بنشینید کف دست چپ را انتهای ران پای راست قرار داده دست چپ را پشت بدن در امتداد کف راست روی زمین قرار دهید. سپس به آرامی از روی پا بلند شده بالاتنه را به سمت راست و پشت بچرخانید به طوری که بتوانید پاشنه پای راست را ببینید. سپس به حالت اول برگشته حرکت را به طرف قرینه عیناً تکرار نمایید.

۷) روی زمین رو به پشت دراز بکشید. هر دو پاها را از زانو خم نموده دستها را پشت آنها قلاب کنید. حالا زانوها را حداقلامکان به سینه ها نزدیک کنید. بعد از چند ثانیه مکث پاها را صاف کشیده نمایید به طوری که پاها بر بدن عمود شود.

۸) حالا روی شکم دراز بکشید. پاها را کاملاً صاف کشیده و به هم چسبیده نگهدارید. دستها را کنار بدن قرار دهید. سپس عضلات لگن را منقبض نموده به آرامی سر و سینه را از روی زمین بلند کنید. بعد از چند ثانیه مکث به حالت اول برگردید.

۹) روی زمین رو به پشت دراز بکشید و پاها را صاف و کشیده و به هم چسبیده نگهدارید دستها را کنار بدن قرار دهید. همراه با یک نفس عمیق پاها، بالاتنه و دستها را از روی زمین بلند نموده روی کفها (لگن) تعادل بدن را حفظ کنید. بعد از چند ثانیه به حالت اول برگردید.

برگرفته از درسهای استاد مایا

منبع : سایت یوگا پیام مهر

<http://vista.ir/?view=article&id=131190>

 **vista.ir**
Online Classified Service

توازن بی نظیر جسم و ذهن

کودکان نیز همچون والدین شان تحت فشارها و استرس های گوناگونی در طول روز قرار می گیرند. اختلافات خانوادگی، ترس ها و اضطراب های دوران کودکی، رقابت با دوستان، آشفتگی های فکری - هیجانی و روابط نابسامان بین اعضای خانواده همگی از جمله تنش هایی هستند که می توانند بر ذهن و روان کودکان تأثیری منفی گذارند. آنها نیز همچون پدر و مادرشان نیاز به آموزش های خویشتنداری، کنترل نفس، آرام سازی عضلانی و خودآگاهی درونی دارند. یکی از روش هایی که موجب کاهش فشارهای روزانه بر کودکان می شود، یادگیری تمرینات یوگا است. تکنیک های یوگا به انعطاف پذیری و نیرومندی بدن کودکان کمک می کند و یکی از موثرترین شیوه ها برای افزایش دقت، توجه، تمرکز و فعال سازی نیروی ماهیچه های بدن است.

کودک در حال رشد می تواند با فراگرفتن تمرین های یوگا، قرار گرفتن در یک وضعیت ثابت و بدون تنش را تجربه کند. برای بدن های کودکان انعطاف پذیری، چابکی و وضعیت های درست بدنی بسیار مهم است. حرکات یوگا





از آن دسته ورزش هایی نیست که موجب سفت و سخت شدن عضلات بدن می شوند، بلکه این حرکات موجب انعطاف پذیری، نرمی و تعادل بین اندام های مختلف بدن می شوند. از آنجایی که کودکان توان بیان مشکلات و ناراحتی های شان را ندارند و نمی توانند به والدین و نزدیکان شان

بفهمانند که رفتار ناسازگارانه آنها ناشی از چه علتی است، باید روشی را برای تخلیه هیجانی به آنان آموخت که همواره از شدت هیجان ها و احساس های شدید عاطفی آنان بکاهد. به همین دلیل توصیه می شود که کودکان نیز سعی کنند با انجام تکنیک های هماهنگ سازی ذهن و جسم، درصد ایجاد تعادل بین قوای درونی شان برآیند و توانایی روبه روشن شدن با شرایط سخت زندگی را در خود بالا ببرند.

• سودمندی یوگا برای کودکان

تمرین های یوگا به تقویت تعادل بین جسم و ذهن کمک می کنند و بر این اصل استوارند که اگر نتوان ذهن را تغییر داد می توان هر گونه مانعی که جلوی حرکت را می گیرد، از میان برداشت. از طریق انجام تکنیک های یوگا می توان هرگونه عدم تعادل و ناهماهنگی بین اعضای مختلف بدن را برطرف کرد. این ناهماهنگی ها می توانند جنبه های متفاوتی داشته باشند، از جمله ناهماهنگی های جسمانی مثل خمیدگی های اسکلت، گرفتگی های عضلانی، کشش ماهیچه ها و تقویت رباط ها. کودکی که تمرینات یوگا را به طور منظم انجام می دهد، بدنی سالم، نرم، ورزیده و قوی دارد. اختلالات هیجانی مثل انواع اضطراب ها، ترس ها، پرخاشگری ها و افسردگی های مزمن. اختلالات رفتاری مثل اختلال کمبود توجه و تمرکز، بیش فعالی های دوران کودکی. انجام منظم تمرینات یوگا برای کودکان و نوجوانان موجب آرامش، توجه و دقت بیشتر آنان در طول روز می شود. مشکلات ذهنی - روانی مثل کاهش قدرت ذهن، حافظه، استدلال. یوگا می تواند در درمان کودکانی که دچار اختلالات تنفسی (مثل آسم و تنگی نفس)، اختلالات گوارشی، ناتوانی های یادگیری، اختلالات مربوط به خواب (مثل بی خوابی ها، بدخوابی ها، کابوس دیدن) هستند، نقش موثری ایفا کند.

• یوگای خردسالان

در سال های اولیه زندگی، رشد بدنی کودک با رشد ذهنی او همراه است. فعالیت های جسمانی که کودک از طریق بازی های گوناگون انجام می دهد موجب می شود که آمادگی پذیرش و یادگیری بسیاری از مفاهیم ذهنی را پیدا کند. کودک خردسال از طریق فکر کردن یاد نمی گیرد، بلکه از طریق تکرار و تمرین و به کارگیری اعمال گوناگون یاد می گیرد. بنابراین اگر تعالیم یوگا را در قالب بازی های متناسب با سن شان بیاموزند و آنها را مرتب تمرین کنند، می توانند به ارزش یوگا در پرورش نیروی عضلانی شان دست یابند. لازم به ذکر است بسیاری از بازی هایی که دقت و توجه کودک را پرورش می دهند، از بسیاری از آموزش ها و تعالیم رسمی که در این زمینه به کار گرفته می شوند، مفیدتر و کارآمدتر هستند. یکی از ویژگی های بازی های کودکانه تکرار و بازآفرینی آن است و همین امر (یعنی تکرار) موجب تقویت مهارت آموخته شده می شود. از این رو والدین و مربیان می توانند تمرین های یوگا را در قالب بازی های ساده به کودکان بیاموزند و آنها را به تکرار این تمرینات تشویق کنند. نکته بی که برای آموزش یوگا به کودکان خردسال باید مدنظر داشت آن است که در ورای هر بازی، اصول یادگیری رشد ذهن، جسم و شخصیت کودک نهفته است که از طریق انجام منظم آنها حاصل می آید. تمرینات یوگا برای کودکان زیر سه سال با کمک و همراهی والدین یا مربیان آنها انجام می شود. حرکت دادن پاهای کودک (به صورت دوچرخه)، باز و بسته کردن بازوهای کودک به طرفین، چشمک زدن، لبخند زدن و خواندن ترانه های شاد کودکانه از جمله تمرینات مناسب برای کودکان زیر یک سال است.

برای کودکان بالای یک سال، والدین یا مربیان علاوه بر آموزش های فوق می توانند با غلت دادن کودک به طرفین، گرفتن مچ دست های کودک و بلند کردن او، موجب قوی شدن ماهیچه های گردن کودک شوند. مدت انجام این تمرینات می تواند بین ۵ تا ۱۵ دقیقه باشد. توجه داشته باشید تمرینات یوگا باید به صورتی انجام شوند که فشاری بر کودک وارد نیاید و او از انجام آنها لذت ببرد. انجام بازی های گروهی توام با ترانه های ساده، تمرینات تنفسی عمیق، حرکات پروانه بی شکل و انجام حرکات کششی می توانند از جمله تمرینات یوگایی ویژه کودکان بالای دو سال باشند. کودک زمانی می تواند درست عمل کند که قادر باشد درست احساس و فکر کند. تعالیم یوگا به کودک کمک می کند تا تعادل و هماهنگی بین جسم و ذهن خود برقرار سازد و بتواند با سازش و شناخت خود به خویشتن داری و کنترل نفس دست یابد. مدت زمان تمرین های بدنی ویژه کودکان خردسال، ۵ تا ۱۰ دقیقه، سپس یک دقیقه استراحت و سرودخوانی (یا گوش دادن به ترانه) و آنگاه ۵ دقیقه بازی های ساده است.

• یوگا برای کودکان

تمرینات یوگا برای این گروه از کودکان بر پایه شیوه های پرورش قدرت تصور و خیال پایه ریزی شده اند. همچنین مربی یوگا می تواند اطلاعات کمی (در حد فهم و درک آنها) درباره تمرینات یوگا و تاثیر آن بر کاهش اضطراب ها، نگرانی ها و آشفتگی های روزانه به آنان بدهد. این تمرینات بستگی به میزان خلاقیت، آمادگی جسمانی و قدرت ابتکار بچه ها دارد. گروهی از کودکان در این مرحله سنی قادرند حرکات یوگا را به خوبی و نرمی یک بزرگسال انجام دهند و از آن لذت ببرند. به همین منظور می توان به نقش تمرینات بدنی برای تقویت عضلات، آرامش فکری و تمرکز بیشتر تاکید کرد. این کودکان می توانند تا چند دقیقه آرام بنشینند و با تمرکز بر موضوعی خاص، استرس ها و تنش های فکری شان را کاهش دهند. مدت انجام تمرینات یوگا ۳۰ تا ۴۰ دقیقه، ۲ تا ۳ دقیقه استراحت و آرامش عضلانی، ۳ تا ۵ دقیقه تنفس عمیق همراه با بازدم های منظم و ۱۰ دقیقه برای بازی است. با افزایش میزان فهم و درک بچه ها از تمرینات یوگا، می توان آنها را تشویق کرد تا به جای بازی، به صحبت پیرامون روش کار و تاثیر یوگا بر زندگی روزانه شان بپردازند.

• آموزش یوگا برای نوجوانان

تمرینات ویژه نوجوانان نیز ادامه تمرینات کودکان است، با این تفاوت که این گروه به شرح و توضیحات بیشتری نیاز دارند. درباره ارزش تمرینات یوگا و نقش آنها بر کاهش اضطراب ها و آرام سازی عضلات و بهبود وضعیت تنفس آنان باید تاکید شود. مربی یوگا باید سعی کند توجه نوجوانان را به ساختارهای بدنی آنان، کارکرد اندام های داخلی، افزایش نیروی جسمانی - ذهنی متمرکز کند. ده سال پیش می پرسیدند آیا تمرینات یوگا برای کودکان و نوجوانان می تواند کارایی داشته باشد؟ امروزه می بینیم که تعالیم یوگا، به دلیل تاثیراتی که بر جسم و روان کودکان و نوجوانان گذاشته است، در اکثر نقاط جهان گسترش یافته اند و کارایی خود را در زمینه های مختلف نشان داده اند. توانایی های کودکان، بسیار بیشتر از آن چیزی است که ما تصور می کنیم، آنها به موضوعاتی فراتر از موضوعات ما بزرگسالان فکر می کنند و اگر در محیطی مساعد و پر بار قرار گیرند، می توانند خلاقیت های ذهنی، قوه ابتکار و تصورشان را به کار گیرند و از جلوه های آن بهره مند شوند.

منبع : روزنامه اعتماد

<http://vista.ir/?view=article&id=274355>

 **vista.ir**
Online Classified Service

جنسیت و یوگا

تمرکز اصلی در این مقاله درباره این موضوع است که چگونه تمایلات جنسی و جنسیت خود را بشناسیم و آن را درک نمائیم و چگونه این شناخت می تواند در درک صحیح از هویت معنوی و روحانی مان مؤثر باشد؟ هیچگاه تعریف دقیق و جامعی از جنس مرد و زن ارائه نشده است. فرهنگ های زیادی در دنیا وجود داشته که تعاریف بسیار پیچیده ای از مرد و زن ارائه داده اند، اما امروزه این تعاریف رنگ و بوی خود را از دست داده اند. هنوز مردان با این صفات شناخته می شوند: عقلانی، پر تکاپو و رقابتی و زنان با صفاتی همچون احساساتی، تأثیرپذیر، وابسته و همه ما این تعاریف را در مورد احساسات و روحیات خود پذیرفته ایم، بدون



این‌که در مورد منشأ درستی و اعتبار آنها سنوالی بی‌رسیم. سؤال اینست: کدامیک از این رفتارها را آموخته‌ایم و کدامیک از آنها به‌صورت ذاتی در درون ما وجود داشته‌اند؟ پذیرش این خصوصیات که منشأ آن قطعاً مربوط به مرد یا زن بودن نیست، منجر به بروز یک هم‌نوائی روان‌شناختی غیرطبیعی شده است.

شما بسیار خوش‌شانس هستید، اگر خصوصیات طبیعی‌تان مطابق با مدل‌های ارائه شده از جانب فرهنگ و جامعه باشد، ولی اگر این‌طور نباشد مورد غضب قرار می‌گیرید و ممکن است برچسب منحرف جنسی به شما زده شود.

حقیقت اینست که هویت واقعی شما چیزی برتر از جنسیت می‌باشد. جنسیت تنها بخشی از روان شما است. هویت واقعی به جنسیت بیولوژیکی و یا گرایش‌های جنسی بستگی ندارد. جنسیت تنها یک نقطه متمرکز برای آگاهی است که به وسیله آن از طریق نیروی قدرتمند جنسی، امکان بقا در طبیعت فراهم می‌شود.

خصوصیات جنسی تنها بخشی از وجود شما می‌باشند و هویت واقعی شما را تعریف نمی‌کنند.

این مسئله بسیار حائز اهمیت است که قبل از این‌که در تجربیان معنوی و روحانی غرق شوید، طبیعی واقعی جنسی خود را شناسائی کنید. تجربیاتی که در روان شما هستنی یافته‌اند، چیزی فراتر از تقسیم‌بندی جنسی متعارف مرد و زن می‌باشند.

درک صحیح از نقش تمایلات جنسی و رفتارهای جنسی کمک شایانی به زدودن رفتارهای تصنعی کرده و باعث می‌شود که با صحت و سلامت روانی بهتری زندگی کنیم.

در طبیعت، جنسیت مرد و زن در اثر تکامل و دگر‌دیسی شکل گرفته است، به این دلیل که تقسیم عناصر ژنتیکی به دو قسمت، مؤثرترین راه برای انتقال و رسیدن به آینده بوده است.

اهمیت موضوع در این امر است که عنصری که تکامل و تولیدمثل فیزیکی را هدایت می‌کند، چیزی جز آگاهی نیست. طبیعت را این‌گونه می‌توان تعریف کرد: هماهنگ کننده و همسو کننده نیروها و گونه‌های بی‌اختیار و فاقد آگاهی و هوشیاری.

آگاهی تکامل راه را به همراه دارد، اما این تکامل، تکاملی نیست که تا به امروز به اشتباه از آن یاد شده و به بشریت تحمیل شده است. وجود شما خود یک آگاهی است که از دو جز "مستقل و وابسته" تشکیل شده است. پس با این تفسیر شما به‌طور موقت زن یا مرد هستید. هویت واقعی شما چیزی فراتر از شمایل و هویت موقت و زودگذر شما می‌باشد.

فرهنگ‌های مختلف در سرتاسر جهان ممنوعیت‌های جنسی را به‌منظور این‌که ضامن بقای افراد باشند، قبول کرده‌اند، به‌عنوان مثال بر حذر داشتن افراد از مقاربت در زمان قاعدگی زنان. این ممنوعیت به‌منظور کمک به بهداشت افراد و بقا در نظر گرفته شده است.

ممنوعیت‌های جنسی از یک‌سو تأثیرات بسیار سودمندی در پی داشته‌اند و از سوئی دیگر منجر به فرو ریختن طبیعت ذاتی آگاهی و شعور بشریت شده‌اند که اختلالات روانی و اجتماعی را به همراه داشته است. در جوامعی که نژادپرستی وجود داشته و قوانین تمایز رفتاری بین مرد و زن وضع شده خشونت بین افراد ایجاد گردیده است. یکی از دلایل بروز جنگ و ایجاد ناآرامی‌های اجتماعی و خشونت، وجود عرف موجود در تقسیم‌بندی جنسیت و رفتارهای مربوط به آنها می‌باشد.

علائق، توانائی‌ها، استعدادها، تمایلات و ... هستند که شخصیت شما را شکل می‌دهند.

اگر این توانائی‌ها و علائق تنها به این دلیل که از لحاظ روانشناسی به جنس مخالف نسبت داده شده‌اند و از جانب فرهنگ و جامعه نهی شده‌اند، ابراز و تخلیه نشوند، آن‌جاست که هویت روانشناسانه شما که ماهیت واقعی‌تان را نشان می‌دهد، به‌طرز غیرقابل کنترلی تغییر پیدا می‌کند. افراد بسیاری در این شرایط بحرانی روحی وحشت‌زده می‌شوند و در یک تلاش مایوس کننده برای نشان دادن خود واقعیشان از پا در می‌آیند.

به همین علت است که بسیاری از هم‌جنس‌گرایان از عدم تعادل عاطفی رنج می‌برند و ممکن است در بعضی مواقع ادای جنس مخالف را درآورده و رفتارهای آنها را تقلید کنند.

اکثر جوامع بشری هنوز به این تحول فکری دست پیدا نکرده‌اند که شهروندان می‌توانند استعدادها و توانائی‌هایشان را بدون محدودیت‌ها و نقش قالب‌بندی شده جنسیت که از سوی جامعه ارائه شده است، پرورش دهند. محدودیت‌های جنسی و تعصبات اغلب برای کسانی که نمی‌توانند خود را با قالب هماهنگ سازند، منجر به آشفتگی روحی می‌شوند، اما انسانیت چیزی فراتر از ساختار بیولوژیکی است، شخصیت فرد ترکیب هوشمندانه‌ای از جسم و روح است.

تصور کنید کسی که از نظر جنسیت مرد است و گرایش شدیدی به کارهای ظریف دارد و شخصیتی کاملاً منفعل و تأثیرپذیر از خود نشان می‌دهد،

در جامعه‌ای زندگی می‌کند که این تمایلات را مربوط به جنس لطیف یعنی زن می‌دانند، متأسفانه این قضایا شرایطی را به وجود می‌آورند که فرد علیه خود و تمایلات ذاتی خود بر می‌خیزد، چراکه این گرایش‌ها از نظر جامعه متعلق به جنس مخالف دانسته می‌شود.

اما نتیجه: فرد احساس می‌کند، در بدن مذکر خود به دام افتاده است. به جایی می‌رسد که شاید بخواهد جنسیت خود را تغییر دهد، و یا حداقل رفتارهای جنس مخالف را برگزیند. افراد در چنین مواردی از به‌خود گرفتن رفتارهای جنس مخالف مأیوس می‌شوند و حتی از این مسئله که نمی‌توانند رفتاری هم‌سو و هم‌نوا با جنسیتی که به‌نظر می‌رسد، ذاتاً با آن متولد شده‌اند داشته باشند، دچار مشکل می‌شوند. بسیاری اوقات منع شدن از جانب جامعه و فرهنگ می‌تواند شخص را به سمتی سوق دهد که افراد شبیه خود را از لحاظ رفتاری مسخره کند و ممکن است، رفتارهای جنس مخالف را نیز به استهزاء درآورد. این قضیه در مورد زنان نیز اتفاق می‌افتد.

فکر می‌کنیم، جوامع غربی دارای فرهنگی رها و آزاد هستند، جایی‌که نمایش سکس به وفور یافت می‌شود، ولی واقعاً این‌طور نیست. در واقع افراد تنها از لحاظ سکس اشباع شده‌اند، در صورتی‌که دچار سرخوردگی جنسی هستند، چون از لحاظ روانی، توسط فرهنگ و جامعه، محدودیت ایجاد شده و در تقسیم‌بندی‌ها به دام افتاده‌اند. در یک جامعه آزاد و رها همجنس‌گرایی و آزار و اذیت جنسی بسیار کم است و سکس، بدون عشق‌ورزی نیز بسیار کم دیده می‌شود. در یک جامعه آزاد واقعی شخصیت و احترام به افراد در اولیت قرار دارد و زن یا مرد بودن آنها در مرحله بعد در نظر گرفته می‌شود.

این نوع آزادی جنسیت، طیف متنوعی را برای هر دو جنس مرد و زن به منظور پیدا کردن هویت ایجاد می‌کند. بدین ترتیب اکثر مردم می‌توانند بدون خوار شمردن و سرزنش خود و انکار کردن رفتارها و خصوصیات ذاتی و روحی خود، زندگی اصیل و حقیقی خویش را آغاز کنند.

انسان‌ها شاخه‌ها و انشعابات بسیار زیادی در رفتار و منش روانی خود دارند. آزادی روانی زن و مرد باعث می‌شود، در تمام استعدادها و توانائی‌ها مساوی باشند و باعث شکوفائی استعداد بشریت می‌شود. در اوان تمدن بشریت، زمانی‌که انسان‌ها در حال شکل دادن به شخصیت خود بودند، رفتاری را از طبیعت وام گرفتند که ایجاد یک فاصله روانی بین خود "ایگو" Ego و طبیعت بوده است. بشریت قدم در یک سفر منحصر به فرد روانی به‌منظور شناخت خود گذاشت و سپس مسیری از ادراک را برای پیدا کردن خود، به‌عنوان چیزی که جدا از طبیعت می‌باشد، برگزید. در این راه نوع جدیدی از آگاهی متولد شد و با این آگاهی جدید انسان‌ها توانستند بسیار واقع‌بینانه‌تر راجع به طبیعت تحقیق و تفحص کنند. این نوع از آگاهی نتیجه بدی نیز در برداشت و آن به‌طور کلی ایجاد حس بدگمانی نسبت به طبیعت و واقعیت درونی، به‌خصوص در ذهن و روان زنانه شد.

ذهن و روان زنانه مورد بدگمانی واقع شد، چراکه زنان در مقایسه با مردان از طریق توانائی‌هایشان در زائیدن یادآور قدرت و نیروی طبیعت بودند، بعدها بشریت به این نتیجه رسید که باید خود را از نیروی شگفت‌آور طبیعت جدا کند و یک فاصله روانی بین خود و قلمرو غریز قدرتمند ایجاد نماید.

ممکن است مردی به‌طور طبیعی رفتارهای زنانه داشته باشد، کما این‌که تمام مردان دارای خصایص زنانه هستند ولی با درجات مختلف، اما اگر این درجه بیش از حد زیاد باشد، فرد نمی‌تواند رفتارها و خصوصیات خود را بروز دهد زیرا از این مسئله که ممکن است مورد تمسخر و استهزاء دیگران واقع شود، در هراس است هر چند ممکن است فرد همجنس‌گرا نباشد، ولی راه دیگری را هم برای ابراز خصوصیات زنانه خود ندارد، بنابراین رفتارها را نادیده گرفته و آنها را ابراز نمی‌کند و به همین علت، دچار روان‌رنجوری می‌گردد. اگر ایده‌ها درباره جنسیت از شکل طبیعی خود خارج شود، اثر سوء و محدودکننده‌ای در روان آدمی باقی می‌گذارد و در نتیجه، ظرفیت افراد برای عشق و وفاداری کاهش می‌یابد.

عشق، علاقه، خلاقیت و احساسات فقط مخصوص یک جنس نمی‌باشد.

هویت جنسی تأثیرات بسیار زیادی از جانب فرهنگ و جامعه بر روی روان آدمی می‌گذارد. روح و روان شما مخزن بسیار بزرگی از رفتارها و توانائی‌های شما می‌باشد، به‌طوری‌که مسئله تقسیم‌بندی جنسی در آن کاملاً حل شده است.

مردها منطقی، فعال و رقابتی تلقی می‌شوند و زنان احساساتی، عاشق‌پیشه و آرام هستند، اما در عین حال این ویژگی‌ها مربوط به هر دو جنس می‌باشد. بسیاری از رفتارهایی که از طرف فرهنگ و جامعه به ما آموخته شده‌اند، ممکن است از نظر بیولوژیکی برای جنسیت خاصی برنامه‌ریزی نشده باشند.

این مطلق‌گرایی درباره جنسیت، دلیل بسیاری از آشفتگی‌های روانی در همجنس‌خواهان و یا حتی دگرجنس‌خواهان نیز می‌باشد. مردی که رفتاری عاشق‌پیشه و زنانه دارد، ممکن است همجنس‌گرا تلقی شود زیرا رفتارهای متناسب با الگوهای زنانه می‌باشد، هر چند ممکن است واقعاً همجنس‌گرا نباشد، ولی این واپس‌زدگی از سوی جامعه باعث می‌شود که احساسات خود را سرکوب کرده و فقط از طریق سکس با همجنس است که می‌تواند احساسات زنانه خود را مخفیانه تخلیه و ابراز نماید.

مرد و زن هر دو به‌طور مساوی از آگاهی سهم برده‌اند. بعضی از زنان بسیار منطقی، فعال، رقابتی می‌شوند و در مقابل بعضی از مردان دارای روح لطیف، ظریف و احساساتی هستند. محصور کردن بیش از اندازه تمایلات درونی منجر به اختلالات روانی بسیاری خواهد شد که عواقب آن جنگ و خشونت در جامعه خواهد بود. ما بر روی رفتارهای احساسی و معنوی به‌طور ناشیانه برچسب‌های مصنوعی زده‌ایم و آنها را بین مرد و زن تقسیم کرده‌ایم، این کار باعث بروز رفتارهایی فاقد نبوغ و ابتکار و ایجاد استرس و آشفتگی در درون خود نفس "ایگو" می‌گردد، به‌طوری که مانعی برای درک فلسفه هستی است.

مردان بسیاری هستند که برای بروز احساسات خود قانون وضع کرده‌اند و درونیات خود را انکار می‌کنند و همین امر باعث می‌شود، بسیاری از همجنس‌گراها رفتارهای نامأنوس و عجیب و غریب از خود نشان دهند. از سوئی دیگر زنان بسیاری هستند که شخصیت مردانه دارند. در چنین راهی آنها عشق و لذت واقعی را نخواهند چشید چراکه فکر می‌کند، که با این عواطف مردانه از سوی جامعه جدی نگریسته می‌شوند، در صورتی که واقعاً این اتفاق نمی‌افتد.

تقسیم‌بندی جنسیت منجر به ایجاد تقسیم‌بندی سوء در آگاهی افراد می‌شود. این تقسیم‌بندی نه مردان را از احساسات و عواطف ظریف و زنانه جدا می‌کند و نه زنان را از رفتارهای منطقی و مردانه. بلکه باعث ایجاد فرهنگی با این اعتقاد واهی می‌شود که ذهن، عشق، هستی و خدا همگی از هم جدا هستند. با داشتن این اعتقاد واهی، تلاش و زمان زیادی صرف یکپارچه کردن موارد ذکر شده خواهد شد، از چه راهی؟ مذهب، هنر، مدیتیشن و یوگا.

هر انسانی از لحاظ روانی و ذهنی یک موجود کاملاً منحصر به فرد می‌باشد به‌طوری که ذهن او در ساده‌ترین فرم شامل عناصر مذکر و مؤنث است که این عناصر شخصیت فرد را سازماندهی می‌نمایند و با نسبت‌های متفاوتی با هم ترکیب شده‌اند. از شواهد علمی بر می‌آید که تفاوت‌های بسیار زیادی در ساختار مغز افراد وجود دارد، اما چیزی که هنوز کشف نشده، اینست که آیا بیولوژی و اطلاعات ژنتیکی انسان می‌تواند تحت تأثیر اعتقادات و آموخته‌های روانشناسانه قرار بگیرد؟ برای بقای بشریت باورها و مفاهیم خاص در مورد جنسیت به کدهای فیزیکی و شیمیایی تبدیل می‌شوند و سپس این کدها از نظر بیولوژیکی تحت تأثیر عواملی قرار می‌گیرند، به‌طوری که باعث می‌شوند مردان رفتاری مردانه داشته باشند و زنان نیز دارای رفتاری زنانه گردند.

جانبدارانه صحبت کردن راجعه به تقسیم‌بندی خصوصیات روانی بین دو جنس چیزی فراتر از پدیده اجتماعی یا فرهنگی است، در واقع خصوصیات روانی ویژه‌ای وجود ندارد که به‌طور طبیعی منحصراً مخصوص زن یا مرد باشد. اگر رفتارهای شما صرفاً به خاطر ساختار شما باشد، نمی‌توانید عملی را که از نظر جنسیت برای شما تعریف نشده باشد، انجام دهید.

نقطه مرکزی این تجزیه و تحلیل‌ها در مورد روان بشریت چیزی فراتر از جامعه و تمایزات بیولوژیکی بین دو جنس می‌باشد. و آنجا مکانی است که سرشار از عشق بوده و بالاتر از جسم فیزیکی قرار می‌گیرد، که در حقیقت پایه و اساس تمام خصوصیات و رفتارهای هر دو جنس است. به‌منظور تخلیه احساسات روحی و روانی و ابراز درونیات لازم است به فضائی نقل مکان کنیم که سرشار از احترام و اعتبار باشد و این فضا جایی نیست، جز یوگا و یا سایر مکاتب معنوی معنادار.

تغییر آگاهی و تلاش برای درک درونیات، ممکن است نوعی از تمایلات جنسی را بروز دهد که منجر به انحراف گردد، بنابراین درک واقعی از طبیعت خود مقوله‌ای بسیار مهم می‌باشد.

یوگا می‌تواند دریچه‌ای رو به درونیات شما بگشاید و باعث شود که به درک صحیحی از طبیعت واقعی خود دست یابید و از صدمات روحی ناشی از دوگانگی جنسی در امان بمانید.

آسیبی که به روان هر دو جنس مذکر و مؤنث از بدو پیدایش خود نفس "ایگو" وارد شد، تأثیرات زبان‌باری به دنبال داشت، اما با این حال، رشد آگاهی از خود (ایگو) تأثیرات مثبت و معناداری هم به دنبال داشته و آن ایجاد فرهنگ‌های متفاوت در سرتاسر جهان بوده است. اکنون نقطه‌ای از تاریخ بشریت ایستاده‌ایم و به این آگاهی رسیده‌ایم که دیگر نیازی نیست ضمیم ناخودآگاه و نیروی قدرتمند طبیعت را تحت سیطره خود درآوریم. چراکه در نهایت از افکار کهنه و منسوخ درباره این‌که "چه هستیم؟" و "برای چه آمده‌ایم؟" رهائی پیدا خواهیم کرد.

رهائی ایگو از تپوها و ممنوعیت‌های جنسی و تعصبات و تعاریف خشک گذشته، باب جدیدی از خلاقیت و پیشرفت را بر روی ما خواهد گشود. وقوع این انقلاب و تحول در آگاهی افراد بسیار نزدیک می‌باشد چنانچه امروزه شاهد هستیم، تعداد بسیاری از مردم، برای درک طبیعت واقعی خویش به تمرینات یوگا و مدیتیشن روی می‌آورند. امید است شما نیز انرژی و شجاعت لازم برای کشف درونیات واقعی خود را داشته باشید و به آن فرد

منبع : مجله دانش یوگا

<http://vista.ir/?view=article&id=288027>



چگونه یوگا کنیم ؟

- ۱- بر حسب بر نامه زمانی داده شده تمرین کنید. بدون بر نامه تمرین نکنید. تا حد امکان با قا عده و خود کار با شید .
- ۲- هر گز بیش از حد خود را کشش ندهید. شما نمی توانید به بدن خود فشار بیا ورید تا نرم تر شود. فشار باعث می شود که بدن شما مقا ومت نشان داده و یا حتی مانع پیشرفت شما گر دد .
- ۳- حرکات آهسته کلید ها تا یو گا است. حد اقل باید ۱۰ ثانیه طول بکشد تا شما از حالت شروع به حالت مکث بر سید. برای شما رش زمان به این صورت شما رش کنید، یکصد و یک ، یکصد و دو ... الی آخر . برای شمارش حالت مکث نیز به همین صورت انجام دهید .
- ۴- زمانی که در حالت مکث هستید بدون حرکت بمانید. بدن خود را جابه جا ننمایید. هر حرکتی که شما در زمان حالت مکث خود می کنید از خواص آن تمرین کاسته می شود .
- ۵- به همان آهستگی که وارد حالت مکث خود شده اید از آن خارج شوید . بسیاری از شا گردان این نکته بسیار مهم را فر اموش می کنند .
- ۶- تمرینات را در یک محل ساکت و خصوصی تر جیحا در هواي تمیز انجام دهید . حداقل لباس ممکن را بر تن داشته باشید .



منبع : موسسه اطلاع رسانی طعام اسرار

<http://vista.ir/?view=article&id=16872>



حرکات اصلی یوگا (آساناها) Asana



یوگا کوششی منظم برای تکامل فردی با توسعه کاراییهای فیزیکی، حیاتی، ذهنی و معنوی است. تمرینات و حرکات این دوره متناسب با بدنهای پائین تر از حد متوسط است و تقریباً همه می توانند این تمرینات را انجام دهند.

افراد ضعیف با انجام دادن مکرر تمرینها و رعایت نکات آن می توانند خود را به سرعت به وضعیت مناسب تنفسی و انرژی عضلانی برسانند و جهت انجام دادن حرکات اصلی یوگا آماده شوند. دوره ی ابتدایی یوگا شامل ۶۵ تکنیک است. نرمشها حدوداً ۲۴ حرکت هستند که انجام دادن آنها سبب نرم شدن و رفع خشکی و انقباضهای مفاصل و عضلات پرکار بدن می شوند مانند:

انگشتان دستها، مچها، آرنجها، بازوها، شانه ها، گردن، انگشتان و کف و مچ پاها، ساقها، زانوها، رانها و لگن و ستون فقرات.

حرکات اصلی یوگا حدود ۳۰ حالت یا آسانای یوگا با احتساب ۱۲ حرکت سلام به خورشید است که شامل حالات کششی (پشت، جلو، طرفین)، انقباضی (قدرتی، تعادلی، معکوس، پیچشی، مرکب و انبساطی و تنفس شکمی و حالات وانهادگی عمومی (شواآسانا) می باشد.

• چند نکته برای سلامت جویان قبل از تمرین

چنان چه لباسی برای تمرین انتخاب می کنید، لباسی باشد که در آن احساس راحتی کامل بکنید و لذا کاملاً گشاد و رنگ لباستان ترجیحاً سفید باشد و جنس آن از مواد شیمیایی مثل نایلون نباشد. اگر به صورت گروهی کار می کنید، جهت کمک به ایجاد محیط آرام و عاری از موارد جلب توجه که ذهن را از تمرکز باز می دارد لطفاً از استعمال ادکلن، عطر و اسپری خودداری کنید. حداقل تا سه ساعت قبل از انجام تمرینات یوگا هیچ گونه غذای جامدی میل نفرمایید. (می توانید تا نیم ساعت قبل از تمرین از آب میوه و یا نوشیدنیهای شیرین استفاده نمایید). نکته خیلی مهم:

A آساناهای یوگا با تمرینات ورزشی فرق اساسی دارد و آن این که سه جزء اساسی دارد آرامش، تمرکز و همراهی حرکات با تنفس.

در انجام تمرینات یوگا همیشه به خاطر داشته باشید که ابدأ فشار اضافی به خود وارد نیارید بلکه تا جایی وارد حرکات بشوید که احساس لذت داشته باشید و نه درد. در یوگا هیچ گاه مسابقه و مقایسه وجود ندارد بلکه اساس کار بر این است که هرکس برای خودش موجود واحدی است با ویژگیهای مخصوص به خود و در مسیر اختصاصی خود قدم برمی دارد و لذا همیشه اول است.

ایده آل ترین حالت انجام تمرینات یوگا، انجام آن روزی دوبار هنگام طلوع و غروب آفتاب در زمان و مکان یکسان و با لباس تمرینات ثابت در محلی که دارای هوای سالم و عاری از دود و گرد و غبار است، می باشد و لذا برای کسب نتیجه ی بهتر سعی کنید تا حد امکان خود را به شرایط نزدیک کنید هیچ گاه تمرینات یوگا را با عجله و از روی اجبار انجام ندهید.

انجام تمرینات یوگا به طرز صحیح به دلایل علمی همیشه باعث ایجاد طراوت و آرامش می شود و لذا آگاه باشید هیچ گاه خود را با غیر اصولی انجام دادن تمرینات خسته نکرده و به خود صدمه نزنید. مدت انجام تمرینات یوگا حداقل ۴۰ دقیقه در روز است و سعی کنید تمرینات را در محلی انجام دهید که هوای ملایم و تمیز داشته باشد.

سعی کنید در طول تمرین چشمهایتان بسته باشد مگر در مواقعی که لازم است برای حفظ تعادل و... چشمها باز باشد. می توانید جهت زیرانداز از یک پتوی دولا یا تشک مخصوص یوگا استفاده کنید. تمرینات را در محلی انجام دهید که دمای آن ملایم و دارای هوای کافی باشد و در جریان باد یا گرد و غبار و دود نباشد. سعی کنید تمرینات را با روحیه ی معتدل و صبورانه و افکاری مثبت و امیدوار انجام دهید.

در حین اجرای تمرینات تنفسها آهنگ طبیعی خود را داشته باشند و از حبس تنفس یا نگهداشتن دم خودداری کنید. اگر دچار کسالت یا ناراحتی بارزی هستید قبل از اجرای تمرینات با پزشک خود مشورت کنید.

در این مواقع تمرینات یوگا را انجام ندهید: در هنگام خستگی یا کوفتگی شدید عضلانی، بیماری و تب.

منبع : iran4me

<http://vista.ir/?view=article&id=89333>

خواب یوگی را تجربه کن!

آیا تاکنون "خواب یوگی" را تجربه کرده اید؟ اگر پاسخ مثبت است، به نظر شما آیا خواب یوگی نیز مانند خواب طبیعی یک تجربه عمومی است؟ در جریان خواب طبیعی بدن و ذهن ما در حالت استراحت قرار می گیرد و هشیاری انسان به میزان قابل توجه کاهش می یابد اما خواب یوگی تجربه ای متفاوت است. در این شرایط همانند خواب طبیعی ذهن و جسم انسان در حال استراحت عمیق قرار می گیرد اما بر عکس خواب طبیعی در خواب یوگی سطح هشیاری انسان به میزان قابل توجهی افزایش می یابد. خواب یوگی یک تجربه "استراحت هشیار" است و یوگیا آن را یوگانیدرا می نامند. یوگانیدرا بخش عملی مرحله پراتیاهارا (پنجمین مرحله از مراحل هشت گانه



یوگای پانتجلی) است. پانتجلی مرحله پراتیاهارا را به صورت "تعلیمات مربوط به قطع حواس ظاهری به منظور پیروی ذهن از حواس باطنی" تعریف می کند. یوگانیدرا روش قطع حواس ظاهری را به ما می آموزد تا بتوانیم قوه ادراک خود را از عالم محسوسات رها کنیم. در چنین شرایطی است که حس باطنی انسان ذهن او را راهبری خواهد کرد و در نتیجه ذهن قلمرو آگاهی خواهد شد. در طول روز روان انسان تحت تأثیر هیجانات نامطلوب گوناگون قرار می گیرد، این هیجانات ممکن است در وجود خود انسان تولید شود و یا وی مورد توجه هیجانات دیگران قرار گیرد. در هر حال انواع احساساتی که در طول شبانه روز تجربه می شوند، بر بدن و ذهن انسان آثار اضطرابی و نامطلوب بر جای می گذارند. یوگانیدرا بهترین روش تنش زدایی است و آثار چنین هیجانات نامطلوبی را از بین می برد و وجود انسان را از آرامش لبریز می سازد. تنها در حالت آرامش عمیق روانی است که ذهن می تواند قلمرو آگاهی شود. در تمرین یوگانیدرا ذهن ابتدا به تدریج جذب آرامش می شود و سپس رابطه خود را با تمام واکنشهای حسی قطع و تنها از حواس باطنی پیروی می کند. در این حالت ذهن بسیار شفاف، آگاه و خلاق می شود. آن گاه هشیاری لایه به لایه به اعماق روان نفوذ می کند. یوگانیدرا در واقع تجربه "ذهن کامل" است، نه تجربه "بی ذهنی".

• یادگیری یوگانیدرا

در خواب یوگی نیروی نهفته روان ما از ژرفای درون به سطح راه می یابد. از این رو پیروی از شیوه یوگا نیدرا کار بسیار حساسی است. هنگام اجرای یوگا نیدرا ذهن انسان ضمیر خود آگاه را پشت سر می گذارد، از ضمیر نیمه آگاه عبور و به ضمیر ناخودآگاه دستیابی پیدا می کند. در واقع این ضمیر ناخودآگاه است که فنون اصلی یوگانیدرا را اجرا می کند. به همین دلیل توصیه می شود یادگیری فنون یوگانیدرا زیر نظر یک استاد خیره صورت گیرد.

رمز اصلی موفقیت در یوگانیدرا عبارت است از حفظ هشیاری یا آگاهی ذهنی در ضمن تجربه آرامش عمیق در تن و روان. ممکن است در ابتدا در حال آرامش عمیق ارتباط ذهن با آگاهی قطع شود و فرد به خواب طبیعی فرو رود و امکان تجربه خواب یوگی را از دست بدهد. به منظور جلوگیری از

این اتفاق می‌بایست روش گوش دادن فعال را تمرین کرد. گوش دادن فعال یعنی توجه کامل به پیام‌های گوینده (استاد) و متابعت از دستورات تمرین. با این روش ذهن لایه به لایه در اعماق وجود خویش نفوذ می‌کند. خواب یوگی هشت مرحله مهم را در بر می‌گیرد. این مراحل عبارت‌اند از:

(۱) تجربه سکون (بی‌حرکتی) در بدن.

(۲) چرخش آگاهی همراه با رهاسازی عمیق جسم.

(۳) مشاهده روند تنفس و اجرای شیوه‌های پرانایاما همراه با رهاسازی عمیق ذهن.

(۴) تجسم فضای درون بدن همراه با تصور خلاق.

(۵) تجربه حسی و درک احساسات لطیف و معنوی.

(۶) سکوت ذهنی و تجربه ذهن کامل.

(۷) القای تلقینات مثبت یا مرور اهداف (سانکالپا).

(۸) بیداری یا برگشت به حالت اولیه.

اجرای تمام مراحل فوق حدود سی تا چهل دقیقه طول می‌کشد. یوگانیدرا را می‌توان دست کم هفته‌ای دو بار و یا در صورت امکان هر روز تمرین کرد. اجرای مداوم فنون یوگانیدرا باعث افزایش خلاقیت و هشیاری و نیز تقویت نیروهای روان می‌شود و توان تحمل و رویارویی با هیجانات نامطلوب را افزایش می‌دهد. یوگانیدرا باعث حفظ انگیزه‌های صلح، شادمانی و عشق می‌شود. خواب یوگی بهترین روش برای پرورش وجدان و بخش معنوی وجود انسان است.

• ارتباط یوگانیدرا با حس باطنی

تعلیمات یوگانیدرا از متون باستانی ماندوکا اوپانیشاد Mandoka Upanishad و تانترا یوگا Tantra Yoga شکل گرفته است. در ماندوکا اوپنیشاد از یوگانیدرا با عنوان حالت سکون ادراکی یاد شده است. بر پایه این متون باستانی سکون ادراکی یا پراجانا Prajana حالتی از ذهن است که در آن تمام ادراکات ظاهری به خاموشی رسیده و ذهن در سکوت کامل غرق می‌شود و تنها از طریق حواس باطنی به حالات درون اشراف دارد. از دیدگاه یوگا حس باطنی شامل عناصر ذیل است:

(۱) حس مشترک (Mana) که حاصل یکپارچگی و خاموشی حواس ظاهری است.

(۲) شعور روحی (Budhi) که قدرت شناخت کامل به دور از تأثیرات مادی است.

(۳) ماهیت وجود (Ahankara) که بخش فطری یا جوهره اصلی انسان است.

(۴) هشیاری خالص (Chitta) که شعور ناظر بر وجود انسان است.

خواب یوگی انسان را در حالت پراجانا (سکون ادراکی) قرار می‌دهد. در آن مرحله ذهن از طریق حس باطنی ادراک می‌کند و او را به عالم معنا یا به شعور کائنات مرتبط می‌سازد. یوگانیدرا تجربه اتصال به منشأ وجود است.

منبع: سایت یوگا پیام مهر

<http://vista.ir/?view=article&id=338638>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خوابی خوش با یوگا (How to sleep with yoga)



ساعت یازده شب است. روز پرکاری داشته اید، هشت تا ده ساعت کار مداوم و روزی پر مشغله را سپری کرده اید و تنها دقایقی معدود را برای صرف نهار فرصت داشته اید. پس از بازگشت به منزل چند ساعتی را به انجام دادن کارهای منزل پرداخته اید. شام را با چند تن از دوستان خود صرف کرده اید و در ساعات پایانی شب وسایل صبح فردا را آماده کرده اید. اکنون زمانی بسیار مناسب برای خوابیدن است اما هنگامی که به رختخواب می روید، ذهن شما به پرواز در می آید و افکار گوناگونی در ذهن شما جان می گیرد. سر انجام پس از تلاش فراوان و شمارش هزاران گوسفند دقایقی پس از نیمه شب به خواب می روید. اما ساعاتی پس از نیمه شب ناگهان از خواب می پرید. افکار گوناگونی مجدداً به ذهن شما هجوم می آورند. برنامه های فردا، اشکالات روز گذشته، مشاجره ای که با رئیس خود داشته اید، نگرانی از آینده و ... هر فکر شما را بیش از پیش از دنیای خواب دور می کند و با هر نگاه به ساعت، از گذشت زمان بیشتر نگران می شوید. بالاخره صبح روز بعد در حالی از خواب بر می خیزید که احساس خستگی و خواب

آلودگی شما را رنج می دهد.

بیش از پنجاه درصد افراد، دچار یکی از انواع اختلالات خواب به صورت اشکال در به خواب رفتن، اختلال در تداوم خواب، نا آرامی در خواب و کابوسهای شبانه هستند. چرا چنین است؟ زیرا ما در تمام روز کلمات، تصاویر، صداها و تمام وقایع اطراف را جمع آوری می کنیم و هر آنچه را که انجام می دهیم یا به آن می اندیشیم (مانند ترسها، نگرانیها و هیجانان یا مصرف بیش از حد شکر و چربی) در جسم و ذهن ما ذخیره می شوند و با ورود به دنیای خواب، روند پاکسازی ذهن و جسم ما آغاز می شود و همه آنها طی ساعات شب برای طبقه بندی، جذب، حذف یا ذخیره به جسم و ذهن ما هجوم می آورند.

در صورتی که غذای مصرفی ما محرک باشد، جسم و ذهن ما هیجان زده خواهد بود و بازتاب آن در خواب آشکار خواهد شد. در صورتی که غذای مصرفی ما کهنه یا تخمیر شده باشد، بدن باید بخش عمده ای از زمان استراحت را به کاهش و دفع سموم ناشی از این گونه غذاها اختصاص دهد و ما در این مدت احساس نوعی کسالت و بد خلقی می کنیم و هنگام صبح نیز خسته خواهیم بود. هنگامی که ذهن ما با تفکرات و ایده های گوناگون آکنده است، آنها را ذخیره می کند تا بعدها آنها را بازنگری کند و این بازنگری به صورت تصاویر و رویاها در خواب ما ظاهر می شوند.

آساناهای یوگا، روشهای رهاسازی جسمی و همچنین تمرینات ساده تنفسی یوگا روشهایی موثر برای آرام کردن ذهن هستند. این روشها به بدن اجازه می دهند تا در خواب سموم گوناگون را دفع و انرژی آزاد کند بنا بر این، هنگامی که از خواب بر می خیزیم بدن ما شاداب، ذهن ما پاک و احساسات ما متعادل باشند.

• چند توصیه برای بهبود روند خواب

پیش از هر چیز، اتاق خواب خود را بررسی کنید. آیا اتاق خواب شما پیام آسایش و آرامش را برای شما در بر دارد؟ اتاق خواب باید مکانی باشد آرامش بخش و دور از هم ریختگی و تشویش. حتی الامکان در اتاق خواب خود از تصاویر و رنگهایی استفاده کنید که شما را از محیط بیرون بهتر جدا کنند. در صورتی که در اتاق خواب شما میز وجود دارد بهتر است از کارهای نیمه تمام و تکالیف آینده شما پوشیده نباشد.

هنگام خواب دوش آب گرم بگیرید و از روغنهای معطر و آرامش بخش مانند اسطوخودوس یا عود استفاده کنید. روشن کردن چند شمع، شنیدن موسیقی، ترانه یا مانترای ملایم نیز به حواس پریشان و تحریک شده شما اجازه آرام شدن و رها شدن می دهد. پس از دوش گرفتن می توانید با انجام دادن چند آسانای سبک، تنش را از بدن خود دور کنید. حرکات گردن و شانه از خواص آرامش بخشی ویژه ای برخوردارند زیرا جریان انرژی را به سمت سر و مغز هدایت می کنند و در فکر و احساس شما تعادل ایجاد می کنند.

• حرکات گردن

روی یک صندلی راحت یا روی زمین بنشینید و ستون فقرات خود را عمود نگه دارید و در همان حال شانه ها و بازوهای خود را رها کنید. پس از دم،

با بازدم سر خود را به جلو خم کنید تا هنگامی که چانه شما به قفسه سینه برسد و در این حال به صورت عادی تنفس کنید و ماهیچه های پشت و گردن خود را رها کنید. به سرتان اجازه دهید تا با وزن خود گردنتان را به پایین بکشد. با دم عمیق سر را به محل طبیعی خود بازگردانید و پس از بازدم خود را رها کنید.

با دم و بازدم به آرامی گوش راست خود را به شانه راست نزدیک کنید به حدی که در سمت چپ گردن خود احساس کشیدگی کنید. شانه ها را شل و رها نگه دارید و به صورت طبیعی تنفس کنید. با دم سر را به حالت اولیه بازگردانید و حرکت را در سمت مقابل تکرار کنید.

• حرکات شانه

بازوهای خود را آزادانه از طرفین شانه ها به پایین رها کنید. به همراه دم شانه های خود را از جلو به یکدیگر نزدیک کنید و با بازدم آنها را رها کنید تا به محل اولیه خود بازگردند.

با دم شانه ها را به بالا بیاورید و به گوشها نزدیک کنید و با بازدم آنها را رها کنید.

با دم شانه ها را از پشت به یکدیگر نزدیک کنید به نحوی که در قفسه سینه احساس کشیدگی کنید و با بازدم آنها را رها کنید تا به محل اولیه خود بازگردند.

به آرامی شانه ها را در جهت عقربه های ساعت بچرخانید. بازوها و دستها را در طرفین بدن رها و آویزان نگه دارید و به این ترتیب می توانید از وزن آنها برای رها سازی شانه ها استفاده کنید. در هر قسمت از حرکت، تنفس را یکنواخت و فعال نگه دارید. در محلهایی که احساس درد می کنید، حرکات را بسیار آرام انجام دهید. پس از چند بار تکرار حرکت، شانه ها را رها کنید و بازوها را به آرامی تکان دهید. همین حرکت را در جهت خلاف عقربه های ساعت انجام دهید. اجازه دهید علاوه بر احساس آرامش، لیخندی نیز بر لبان شما نقش ببندد و حرکت انرژی را از قلب به سمت سر خود و بالعکس احساس کنید.

• پسچی موتان آسانا (Paschimuttan asana)

حرکاتی که با خم شدن به جلو همراهند برای هدایت انرژی به درون و بالا تنه در هنگام شب بسیار مناسب هستند. برای انجام دادن این حرکت روی زمین بنشینید و پاهای خود را دراز کنید. زانوهای خود را کمی خم کنید و انگشتان خود را به سمت سقف نگه دارید. شست دستها را به یکدیگر قلاب کنید و همراه با دم بازوها را به سمت بالا و سپس به سمت کف پاهای خود بکشید. با بازدم در حالی که نگاهتان را به دستهای خود دوخته اید بدن را از لگن خم کنید و در حالی که کمر را راست نگه داشته اید پاهای خود را از محلی که برای شما امکان پذیر است، بگیرید و سر، گردن و شانه های خود را شل و رها کنید. در حالی که دستهایتان را به سمت بالا می کشید با دم از حرکت خارج شوید و در حالت نشسته قرار بگیرید. با بازدم دستها را پایین بیاورید و کف آنها را در مقابل سینه روی هم قرار دهید. بدن خود را رها کنید.

• وضیت کروکودیل (ماکارآسانا)

این حرکت را می توانید درست پیش از خواب یا در صورت بیدار شدن، در اواسط شب در بستر انجام دهید. روی شکم دراز بکشید آرنجها را خم کنید و زیر پیشانی قرار دهید. به بالا و پایین رفتن شکم همزمان با تنفس دقت کنید. جذب انرژی را به وسیله شکم خود از زمین احساس کنید. با هر دم سرشار شدن بدن خود را از این انرژی احساس کنید و با هر بازدم خود را از هرگونه فکر تنش زا رها کنید. این کار را تا هنگامی که راحت هستید ادامه دهید. گاهی در می یابید که در این حالت به خواب رفته اید.

• یوگا مودرا (Yoga mudra)

این نوع خم شدن به جلو مودرایی است که انرژی تولیدی از حرکات دیگر را در بدن حبس می کند و آن را به مراکز بالاتر آگاهی هدایت می کند. برخی از آثار خارق العاده این مودرا را می توانید با برخاستن بسیار آرام از این حرکت احساس کنید.

به حالت چهارزانو یا روی یک صندلی بنشینید و چشمهای خود را ببندید. با دست چپ مچ دست راست را از پشت تنه بگیرید. همراه با دم عمیق، تنه خود را به عقب بکشید و با بازدم، چانه خود را به جلو بکشید و با حفظ انحنا طبیعی ستون فقرات و بدون قوز کردن، تا حد امکان تنه را روی پاها خم کنید و در این حالت بدن و سر خود را شل و رها کنید. برای برخاستن از حرکت چانه خود را به جلو بکشید و با دم عمیق اجازه دهید اتساع طبیعی ریه ها تنه شما را کمی بالا بیاورند. با هر بازدم بدن شما به طور طبیعی کمی پایین می آید. حرکات دم و بازدم را آن قدر ادامه دهید تا در حالت نشسته قرار بگیرید. همان گونه که چشمها را بسته نگه داشته اید، دستهای خود را در طرفین بدن رها کنید. مدتی بی حرکت بنشینید و اثر این حرکت را احساس کنید.

• تنفس سه قسمتی (Breathing)

پس از دوش گرفتن و انجام دادن تمرینات کششی ملایم، تنفس سه قسمتی را آغاز کنید. به صورت چهار زانو یا روی یک صندلی بنشینید. یک بازدم عمیق از بینی انجام دهید و در انتهای بازدم شکم را منقبض کنید. برای دم، شکم خود را منبسط کنید و نیمه تحتانی ریه را نیز از هوا پر کنید. در ادامه تنفس، نیمه تحتانی قفسه سینه را نیز منبسط کنید و آن را با منبسط کردن نیمه فوقانی ریه ادامه دهید تا حدی که استخوان ترقوه شما کمی بالا بیاید. برای بازدم نیز به ترتیب نیمه فوقانی، نیمه تحتانی قفسه سینه و شکم را تخلیه کنید. این تنفس را به آرامی برای چند دقیقه ادامه دهید.

برای متعادل کردن تفکرات و احساسات، چند دقیقه تنفس نادی شودان انجام دهید. به این ترتیب که ابتدا مجرای سمت راست بینی خود را با شست دست مسدود کنید و از مجرای سمت چپ یک بازدم کامل و عمیق انجام دهید. سپس مجرای سمت چپ را با انگشت انگشتی مسدود کنید و از مجرای سمت راست دمی عمیق بگیرید. بازدم را نیز از همین مجرا انجام دهید. و به همین ترتیب دم و بازدم را از مجرای دیگر انجام دهید. این تنفس را تا چند دقیقه ادامه دهید و سپس دستها را در طرفین بدن رها کنید. چند لحظه با چشمهایی بسته در همین حالت بی حرکت بمانید و به ارتباط تنفس و تفکر خود دقت کنید. تمام افکار، احساسات، آرزوها و هر آنچه را در طی روز انجام داده اید رها کنید. تمام وقایع روز خود را بازنگری کنید و ذهن خود را از تمام آنها آزاد کنید. اگر ذهن شما روی واقعه خاصی ثابت می ماند آن را به طور مختصر مرور کنید و سپس گاهی ضرورت دارد که با خود تکرار کنید: من امروز را رها می کنم و وارد خوابی عمیق می شوم تا جسم، ذهن و روحم را با طراوت و شاداب کنم. سپس برای رهاسازی عمیق، در شاواسانا قرار بگیرید. برای رهاسازی در شاواسانا می توانید از ذهن خود، تنفسهای مختصر یا نغمه های ملایم استفاده کنید. انرژی را به سوی انگشتان پا، قوزکها، ساق پا، ران و لگن خاصره هدایت کنید و به ملایمت انگشتان دست، بازوها و شانه ها را رها کنید.

منبع : باشگاه یوگا پیام مهر

<http://vista.ir/?view=article&id=361581>



خواص یوگا در میان سالی

تحقیقات جدید نشان داده است که حرکت های کششی و آرامبخش یوگا همانند هنگامی که شما در حال دویدن در یک سطح بدون شیب هستید کالری می سوزاند و می تواند عامل بسیار موثری در سنن میان سالی برای کنترل وزن بدن باشد.

محققان به این نتیجه رسیده اند که اغلب افرادی که اضافه وزن دارند و در سنن ۵۰-۶۰ سالگی به تمرینات یوگا می پردازند بعد از گذشت ده سال تمرین حدود ۳-۴ کیلوگرم از وزن خود را از دست می دهند، در حالی که سایر افراد مشابه که تمرینات یوگا نمی کنند در این مدت بیش از ۵-۶ کیلو به وزن آنها اضافه می شود.





آلن کریستال (Alan Kristal) یکی از محققان مرکز تحقیقات سرطان Fred Hutchinson که دستیار اول تحقیق در باره یوگا بوده است، معتقد است که این مهم هیچ دلیلی ندارد جز اینکه یوگا باعث سوخته شدن کالری در بدن

می شود.

آلن کریستال که خود شخصاً بیش از ده سال است به تمرینات یوگا می پردازد می گوید: "به غیر از مواردی که بصورت جدی به یوگا می پردازید نباید انتظار تغییر مثبت در وزن خود را داشته باشید."

وی همچنین معتقد است که انجام منظم تمرینات یوگا باعث می شود تا مردم سنین مختلف در فرم بوده و خورد و خوراک مناسبی داشته باشند. یوگا از لحاظ روحی نیز باعث می شود تا مردم به سمت رفتارهای ناهنجار کشیده نشوند و دچار استرس و افسردگی های معمول جامعه شهرنشین نگردند. باید توجه کرد که علت برخی از افزایش وزن ها استرس و افسردگی است که در این حالت شخص برای فرار از مشکلات روحی به خوردن روی می آورد.

کریستال می گوید: "شما پس از مدتی انجام تمرینات یوگا احساس مثبت و سرحال بودن خواهید کرد."

• یوگا کمک می کند که بدن خود را در حالت تعادل نگه دارید

اما این تحقیق نتیجه بررسی اطلاعات مربوط به ۱۵,۵۰۰ نفر از افرادی بوده است که بین ۵۰ تا ۵۷ سال سن داشته اند. نتیجه این تحقیقات در نسخه ماه جولای/آگوست مجله Alternative Therapies in Health and Medicine منتشر شده است. در این مقاله همچنین آمده است که افرادی که به سمت یوگا می روند معمولاً از خوردن غذاهای آماده و تنقلات پرهیز می کنند، چرا که آنها می خواهند به بدن خود احترام بگذارند.

• از زبان یک مربی یوگا

خانم مری ایمنی (Mary Imani) که مدت پنج سال است بعنوان معلم یوگا در مرکز ۸ Limbs در حال کار است می گوید: "بسیار دشوار است که انسان یوگا انجام دهد و در کنار آن از غذاهای سنگین بخورد بعنوان مثال حتی خوردن یک قطعه از پیتزا ممکن است شما را از انجام برخی حرکت های خاص در یوگا باز دارد." او معتقد است که یوگا به انسان کمک می کند که یک شرایط ایده آل و معتدل برای زندگی روح و بدن خود پیدا کند.

• از زبان یک ورزشکار یوگا

گلوریا سوپلی (Gloria Supplee) که ۵۹ سال دارد برای مدت ۵ سال است که یوگا کار می کند. وی معتقد است که تمرینات یوگا برای او بسیار مفید بوده و به او کمک کرده تا وزن خود را در این مدت کنترل کند. او می گوید: "یوگا کمک می کند که بدن خود را در حالت متعادل نگه دارید."

در کنار این موضوع، بسیاری از طرفداران یوگا و همینطور برخی متخصصین معتقد هستند که کاهش وزن و کنترل متابولیسم در بدن از عوارض جانبی ای است که تمرینات یوگا با خود به همراه می آورد و دلیل آن چیز جز نظم و دیسیپلینی که یوگا به نحوه تنفس کردن، خورد و خوراک، نگهداری از بند و ... می دهد نیست.

منبع: زن روز

<http://vista.ir/?view=article&id=335931>

 **vista.ir**
Online Classified Service

ده تمرین کششی مهم

وقتی که یک دختر کوچک بودم، مایل بودم، یک میله باله مخصوص خودم داشته باشم. در پاسخ به تقاضای من، پدرم یک میله باله خریداری و روی دیوار گاراژ نصب کرد.

من تقریباً هر روز زمانی را آنجا می‌گذراندم، ابتدا یک پایم را بالا می‌آوردم و سپس پای دیگر را روی میله می‌گذاشتم، این کار را به منظور کشش عضلات پشت زانو، جلو و عضلات روی ران پا انجام می‌دادم.

این تمرین شبیه حرکتی بود که به همراه ۲۰ دختر کوچک دیگر در کلاس باله انجام می‌دادم. البته هدف بزرگ "بهترین بالرین" شدن نبود که مرا به سوی حرکات کششی سوق داد. من شدیداً مایل بودم که حرکت قیچی یا اسپلینت Splits را که برای یک دانش‌آموز سال دوم دبیرستان حرکت نمایشی بسیار پیشرفته‌ای بود، برای خودنمایی به دوستانم در زنگ تفریح انجام دهم. همانطور که بزرگ‌تر می‌شد، بیشتر متوجه می‌شدم که حرکات کششی توانائی فراتر از انجام حرکات تحسین‌برانگیز برایم به ارمغان می‌آورد. کشش، به‌عنوان بخشی اساسی از تمرینات یوگا در طی سال‌ها، به من کمک کرده است که از بدنی انعطاف‌پذیر و عاری از هرگونه مشکل برخوردار باشم. کشش آگاهانه و دائمی به‌عنوان جزء مهمی از یک برنامه



تندرستی به اندازه یک تمرین قدرتی، هواری در ایروبیك و یا آمادگی جسمانی دارای اهمیت است.

افرادی که یوگا را در برنامه روزانه بدنسازی خود دارند، دقیقاً آگاهند که حرکات کششی که در کلاس فرا می‌گیرند، در انجام ورزش‌های دیگر به آنها کمک می‌کند. متأسفانه بسیاری از افراد آشنا به امور تندرستی که تمرینات یوگا را به‌طور منظم انجام نمی‌دهند، شکوه می‌کنند که حرکات کششی تنها آسیب‌های زیادی وارد می‌سازد و در انجام این قسمت از تمرینات خود کوتاهی می‌کنند. این نگرش یک چرخه آسیب‌زا ایجاد می‌کند به این‌صورت که هر قدر عضلات را کمتر کشش دهیم، منقبض‌تر می‌شوند و هرچه منقبض‌تر شوند، کمتر کشش پیدا می‌کنند. این سیکل ادامه دارد تا زمانی که یک صدمه وارد می‌شود.

در اینجا، یک سری از کشش‌های ابتدائی ولی مؤثر اعم از اینکه شما ورزشکار باشید یا فقط تصمیم دارید حرکات کششی بیشتری به برنامه‌های روزانه خود بیافزاید معرفی شده است، چنانچه این کشش‌ها را همیشه انجام دهید به‌طور اصولی و به‌تدریج، انعطاف بدن شما بالا می‌رود. گرچه این تمرین‌ها برای تمامی سنین مناسب است، ولی بهتر است قبل از شروع یک برنامه روزانه جدید با متخصص سلامتی خود مشورت کنید.

قبل از شروع تمرینات کششی به این نکته توجه داشته باشید که هر حرکت (کششی) را ۳۰ ثانیه در حالت توازن ادامه دهید و سپس حرکت را در سمت دیگر تکرار کنید. ممکن است شما مایل باشید کشش را در هر دو سمت دوباره تکرار کنید، البته در انجام این حرکات از زیاده‌روی، تغییر بسیار سریع حالت و اینکه از فردی بخواهید شما را به سمت پائین فشار دهد، خودداری کنید.

در طول تمرینات کششی روزانه خود به نرمی و به‌طور یکنواخت تنفس کنید و برای رسیدن به حداکثر پیشرفت حداقل هفته‌ای ۶ بار مجموعه کامل تمرینات را انجام دهید.

• زردپی‌ها

هرگونه ورزش یا برنامه روزانه بدنسازی عضلات پای شما را محکم‌تر و نیرومندتر می‌کند. به‌طور مثال، دویدن، یک استحکام تدریجی در زردپی عضلات پشت پای شما ایجاد می‌کند. همانطور که به‌تدریج برای سهولت دویدن طول مدت استراحت زردپی کاهش می‌یابد، طول قدم‌های بلند نیز کوتاه می‌شود. دنده‌های دارای کلاس جهانی را نگاه کنید و توجه کنید که چگونه پاهایشان به راحتی کشش پیدا می‌کند و زمین را می‌پوشاند. اگر شما اجازه دهید زردپی‌ها سفت شوند، قدم‌های بلند و راحت، کوتاه و ناراحت می‌شوند. شما چه اهل دویدن، پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، یا کوهنوردی باشید، چه فقط تمام روز را یک‌جا بنشینید، ملزم هستید یک کشش را در چند نقطه زردپی‌تان تجربه کنید.

در اینجا یک کشش مؤثر برای شل کردن زردپی‌ها معرفی شده است که راه رفتن، دویدن و تمام فعالیت‌هایی که از پاها به‌عنوان محور حرکت

استفاده می‌شود را تسهیل می‌کند. این تمرینات به تقویت عضلات کمر هم می‌پردازد. همان‌گونه که زردپی‌ها انعطاف می‌یابند، حرکت راحت‌تر لگن را نیز تسهیل می‌کنند، بنابراین به آزاد شدن عضلات کمر نیز کمک می‌کنند.

• کشش زردپی

ابتدا یک تکیه‌گاه محکم برای قرار دادن پائی که بالا آورده‌اید، پیدا کنید. ممکن است بخواهید از پلکان استفاده کنید، بنابراین می‌توانید نرده‌ها را نگه دارید. اگر قصد دارید از صندلی یا میل استفاده کنید، ابتدا از استحکام و ثابت بودن آن اطمینان حاصل کنید. پای راست خود را بالا قرار دهید و اطمینان حاصل کنید که کاملاً صاف باشد. اگر نمی‌توانید پای خود را کاملاً صاف کنید، سطح تکیه‌گاه را پائین‌تر ببرید. کاسه زانویتان را طوری بچرخانید که درست رو به سقف قرار گیرد. اطمینان حاصل کنید که پای راست که روی صندلی است کاملاً صاف باشد و به سمت بیرون خم نشده باشد. با دو زانوی کاملاً صاف، تصور کنید استخوان ران پائی که بالا است در گودی لگن قرار دارد. همزمان لگن خود را جلو، به سمت پا حرکت دهید. اکثر افراد برای انجام این عمل، کمر را به سمت بیرون انحاء می‌دهند. این حرکت (غلط) علاوه بر اینکه به بافت‌های کمر آسیب می‌رساند در زردپی‌ها نیز هیچ‌گونه کششی ایجاد نمی‌کند. برای به حرکت درآوردن لگن به شیوه صحیح، تصور کنید دنبالچه به سمت بالا، عقب و دور از پاشنه قرار دارد. اگر بتوانید همزمان با آویزان کردن استخوان ران به سمت پائین و صاف نگه داشتن زانوها، دنبالچه Coccyx (taibone) را بالا بیاورید، کشش پشت ران را حس خواهید کرد. به‌طور طبیعی تنفسی کنید و کشش را برای ۳۰ ثانیه ادامه دهید. حرکت را در سمت دیگر بدن به مدت ۳۰ ثانیه تکرار کنید. پس از اینکه هر دو پا را کشش دادید، چند دقیقه در اطاق قدم بزنید و توجه کنید که پاهایتان چه حسی دارند.

• ماهیچه ساق پا نیرومندترین ماهیچه بدن

بسیاری از متخصصین بدنسازی ماهیچه‌های ساق پا که موقع بلند شدن روی دویا در قسمت پائین پشت پاها حس می‌شوند را جزء نیرومندترین ماهیچه‌های بدن به حساب می‌آورند.

هر قدم که برمی‌دارید این ماهیچه‌ها فعال می‌شوند و اگر ورزشکار باشید آنها دوبرابر به‌کار گرفته می‌شوند. قبل از این‌که شروع کنید، بنشینید و تاندون پشت یکی از قوزک‌ها را حس کنید. رشته‌ای که تقریباً به بزرگی انگشت اشاره شما است تاندون "آشیلز" Achilles tendon می‌باشد. همچنان‌که عضله ساق پا سفت می‌شود، کشش بیشتری بر این تاندون وارد می‌گردد. انعطاف‌پذیر ماندن تاندون آشیلز مهم است، چرا که در مواقعی که یک کشش سریع ضرورت می‌یابد در صورتی‌که این تاندون و تاندون‌های مجاور کشش پیدا نکنند، ممکن است تاندون از استخوان پاشنه جدا شود. این صدمه دردناک دوره‌ای طولانی نیاز دارد تا بهبودی حاصل شود.

همانطور که برای تمرین آماده می‌شوید، به این نکته آناتومیک توجه کنید: یکی از دو عضله ساق پا از مفصل زانو می‌گذرد دیگری کاری به زانو ندارد، اگر چه هر دو پیوستگاهی مشترک در تاندون آشیلز دارند، بنابراین برای اینکه سراسر عضله ساق پا مزایای این کشش را دریافت کند، باید هر دو شیوه ذکر شده را انجام دهید.

• تمرین اول برای کشش عضله ساق پا

با پیدا کردن یک دیوار که بتوانید به آن فشار وارد آورید، تمرین را شروع کنید. اگر بیرون هستید از یک میله سبک یا یک درخت استفاده کنید. رو به دیوار بایستید و کف دستهایتان را هم‌تراز با شانها روی دیوار قرار دهید. پای راست را به اندازه ۲ فوت عقب بگذارید، بدن را به‌صورتی‌که باسن رو به دیوار قرار گیرد، خم کنید؛ زانوی پای چپ را هم کنید، بازوها را صاف نگه دارید، ستون فقرات تا حد امکان صاف و پاشنه پای راست محکم روی زمین قرار گیرد. دقت کنید پاشنه پای راست را به سمت داخل و رو به پای دیگر قرار ندهد. یک خط مستقیم از شست تا پاشنه پای راست را حفظ کنید. ۳۰ ثانیه حرکت را ادامه دهید و به‌طور طبیعی تنفس کنید.

• تمرین دوم برای کشش عضله ساق پا

برای انجام تمرین دوم، به همان حالتی‌که ایستاده‌اید ادامه دهید و به راحتی زانوی پای راست را که در عقب قرار دارد طوری که پاشنه را از زمین بردارید خم کنید. این حالت را ۳۰ ثانیه حفظ کنید و سپس تمرین نوع اول و دوم را در حالی‌که پای چپ را عقب قرار می‌دهید، تکرار کنید. امکان دارد میزان کشش را در یکی از تمرین‌ها نسبت به دیگری شدیدتر حس کنید. پس از انجام این تمرین کششی در عضله ساق هر دو پا، کمی قدم بزنید و ملاحظه کنید که چطور زانوها و قوزک‌ها به راحتی حرکت می‌کنند؟ از آنجا که عضلات ساق پا نیرومند است، ممکن است شما مایل باشید این تمرین را بیش از یک‌بار در روز انجام دهید.

• نیروی مطلق: Absolute Power

•کشش ران قدامی (روی ران)

یکی از مشخصه‌های افرادی که دارای تناسب اندام هستند، داشتن ماهیچه چهارگوش squad قوی است. این عضلات که فضای جلوی ران را پر می‌کنند، از نظر تکنیکی به عضلات "چهارگوش استخوان ران" femoris quadriceps معروف‌اند. وظیفه این عضلات محکم کردن زانو و تا حدی بالا آوردن ران به سمت بدن است. عضلات چهارگوش در دنده‌ها، دوچرخه ران‌ها، رفاص‌ها و اسکیت‌بازان روی یخ به سبب فرآیندی که فزون‌پروری hypertrophy نامیده می‌شود، فوق‌العاده بزرگ می‌شود. این امر نشان‌دهنده آنست که به‌هنگام نیاز پیوسته و شدید، بافت‌های عضله برای انجام کار بیشتر ضخیم‌تر می‌شوند، به‌هر حال در پی افزایش حجم عضله، استحکام نیز حاصل خواهد شد.

•کشش ماهیچه روی ران

به منظور کشش ماهیچه روی ران، با جهش به سمت کف اطاق پائین بروید و پای راست را جلو بگذارید، به‌طوری‌که زانو خم شود. اطمینان حاصل کنید که استخوان قلم پای راست به‌طور کامل عمود بر زمین باشد. پای چپ را صاف نگه‌دارید و از پاشنه به سمت بیرون کشش دهید، به‌طوری‌که قصد دارید پاشنه را روی زمین بگذارید. همزمان در حالی‌که باسن رویه‌جلو قرار دارد، لگن را به سمت پائین فشار دهید و ران چپ را به سمت بالا. این حرکت متضاد فشار دادن لگن به سمت پائین و ران به سمت بالا است و کشش را شدیدتر و مؤثرتر می‌کند. کشش فوق را حداقل ۳۰ ثانیه ادامه دهید. بهتر است این حرکت را در همان سمت دوباره تکرار کنید، چرا که ماهیچه‌های روی ران فوق‌العاده محکم‌اند. پاها را جابه‌جا کنید و تنفس خود را در طول تمرین به نرمی و راحتی ادامه دهید. فراموش نکنید تمرینات پیوسته و بدون توقف به عضلات، فرصت کافی را برای رشد و سلامتی آنها به‌وجود می‌آورد. این کشش را قبل و بعد از دویدن و یا حداقل هفته‌ای ۶ بار انجام دهید. •کشش قسمت داخلی ران‌ها

ما اغلب با شگفتی به ژیمناستیک‌ها و رفاص‌هایی که می‌توانند پاهایشان را به‌طور کامل به طرفین باز کنند، نگاه می‌کنیم. بی‌گمان کشش دادن این عضلات به‌دو دلیل تلاش مصرانه‌ای را می‌طلبد. اول: تقریباً هر حرکت ورزشی یا فعالیت فیزیکی که شما انجام می‌دهید، عضلات قسمت داخلی ران را نیرومند و محکم خواهد کرد. دوم: از آنجا که ما اکثر اوقات در طول روز زمانی‌که ران‌ها نزدیک هم قرار دارند به مدت طولانی روی صندلی می‌نشینیم، در نتیجه عضلات فوق امکان آزاد شدن ندارند، این شانس زمانی که ما به حالت چهارزانو روی زمین می‌نشینیم، بیشتر است.

•کشش قسمت داخلی ران

در حالی‌که شانه راست شما رو به دیوار است، کنار یک دیوار صاف بنشینید. همچنان‌که به آرامی روی پشت خود دراز می‌کشید، پاها را به سمت بالا برده و روی دیوار قرار دهید. اطمینان حاصل کنید که آنقدر از دیوار فاصله دارید که قادر هستید پاهایتان را صاف کرده و کاملاً وزن کمر را تحمل کنید.

می‌توانید یک حوله کوچک یا یک بالش، به منظور قرار دادن زیرسرتان، در کنار خود قرار دهید. پاها را به آهستگی و به‌طور مساوی به طرفین باز کنید. میزان فاصله پاها از هم اهمیتی ندارد، این فاصله را به‌تدریج افزایش دهید. اجازه دهید قدرت جاذبه، پاهای شما را به طرفین بکشد، کشش را در طول قسمت داخلی ران‌ها حس کنید. به‌طور عادی تنفس کنید و این حالت را بین ۳۰ تا ۶۰ ثانیه ادامه دهید. برای خارج شدن از این حالت، زانوها را خم کنید. آنها را به سمت سینه بکشید و روی پهلو بچرخید. یک لحظه قبل از ایستادن به همان حالت بمانید و برای بلند شدن از بازوها کمک بگیرید.

در طول انجام این تمرین دقت کنید که قسمت داخلی زانو بیش از حد کشیده نشود، اگر بیشترین کشش را در قسمت داخلی زانو و نه در مرکز قسمت داخلی ران، احساس می‌کنید پاها را به‌هم نزدیک‌تر کنید و اجازه دهید کشش به تدریج ایجاد شود.

•کشش شانه‌ها

گاهی به‌نظر می‌رسد که ما یک کوله‌پشتی نامرئی در پشت خود حمل می‌کنیم که شانه‌هایمان را به سمت پائین کشیده، به جلو خم می‌کند و قفسه سینه را در هم می‌شکند. این کشش ساده به شانه‌ها انعطاف می‌دهد و آنها را از سندرم (نشانگان) "کوله‌پشتی نامرئی" آزاد می‌کند. برای تمرین این کشش به دیوار یا میزی تا ارتفاع کمر یا بالاتر نیاز دارید. برخی افراد برای تمرین این حالت ظرفشویی آشپزخانه را یک تکیه‌گاه مناسب می‌دانند، چرا که در فاصله‌ای که منتظر جوش آمدن کتری چای هستند، این تمرین را انجام می‌دهند.

•کشش شانه

رو به دیوار یا میز بایستید؛ پاها را با فاصله ۱۸ اینچ (حدود ۴۰ سانتی‌متر)، به‌طوری‌که رویه‌جلو باشند قرار دهید. در حالی‌که هنوز ایستاده‌اید،

دست‌ها را در راستای شانها روی دیوار یا تکیه‌گاهی که انتخاب کرده‌اید قرار دهید و آرام‌آرام به سمت عقب گم بردارید، تا حدی که به جلو خم شده، باسن و کمر شما موازی ستون فقرات قرار گیرد. بدون اینکه دست‌ها را تکان دهید، اجازه دهید کمر به همان حالت بماند. اگر از ظرفی‌های طرفشویی به‌عنوان تکیه‌گاه استفاده می‌کنید، انگشت‌های دست را به لبه بالائی طرفشویی قلاب کنید و در حالی‌که کشش را انجام می‌دهید، کمر را خم کنید. با هر بازدم ستون فقرات را آزاد کنید. کشش را برای ۳۰ ثانیه ادامه دهید، سپس برای ایستادن به آهستگی به جلو قدم بردارید. با ایستادن کشش را تکرار کنید و ملاحظه کنید شانهایتان چگونه آرامش یافته‌اند!!

• کشش بازوها: ماهیچه ۲ سر Biceps و ماهیچه ۳ سر Tricepst

بسیاری از افراد به منظور پرورش عضلات بازوها از دستگاه‌های بدنسازی استفاده می‌کنند. این کار سودبخش است، چرا که هنگامی‌که اشیاء سنگین را بلند می‌کنید، بازوهای نیرومند از کمر محافظت می‌کند. البته استحکامی که به‌طور اجتناب‌ناپذیر در پی پرورش عضلات بازو ایجاد می‌شود ممکن است مزاحم حرکتی کامل مفصل شانها شده، از تنفس کامل و آسان جلوگیری کرده، به‌نحوی نامساعد روی ایستادن یا نشستن شما تأثیر بگذارد.

قسمت بالای بازو ۲ عضله مهم دارد که به کشش نیاز دارند: ۱ ماهیچه دوسر در قسمت جلوی بازو. وظایف اولیه این عضله چرخاندن کف دست به بالا، خم کردن آرنج، منقبض کردن شانها و بالا آوردن بازو از سمت جلوی بدن است. عضله دیگر بازو ماهیچه سه‌سر می‌باشد که پشت قسمت بالائی بازو قرار گرفته است. کار آن محکم کردن آرنج است. ماهیچه‌های سه‌سر بیشتر هنگامی‌که شما خود را با استفاده از کف دست بالا می‌کشید به‌کار گرفته می‌شود. زمانی‌که با فشار کف دست نیز از مین بلند می‌شوید این ماهیچه فعال می‌شود.

• کشش ماهیچه ۳ سر

نزدیک دیوار یا درگاهی بایستید، به‌طوری‌که شانها راست شما با دیوار زاویه ۹۰ درجه تشکیل دهد. دست راست خود را به سمت عقب برده روی دیوار گذارده، یا اینکه به لبه چهارچوب در قلاب قرار دهید. در حالی‌که بازو بدون حرکت قرار دارد، بدن را طوری از باور دور کرده که در قسمت جلوی بازو کشش را حس کنید. در این وضعیت به‌طور عادی تنفس کرده حرکت را ۳۰ ثانیه ادامه دهید. این حالت را در سمت دیگر بدن تکرار کنید. • کشش ماهیچه ۳ سر

این حرکت را در حالت نشسته یا ایستاده انجام دهید. بازوی خود را از کنار گوش، به سمت بالا برده، به‌طوری‌که قسمت فوقانی بازو به سمت پائین عمود باشد. آرنج را طوری خم کنید که قسمت پائین بازو پشت سر قرار گیرد. با دست دیگر آرنج را به آهستگی بگیرید و پشت‌سر بکشید. ستون فقرات را به یک سمت خم نکنید یا در گردن کشیدگی ایجاد نکنید. اینک با انجام دم و بازدم ۳۰ ثانیه کشش را ادامه دهید. حرکت را در سمت دیگر تکرار کنید.

• همه چیز در مچ است

برای انجام دادن بسیاری از ورزش‌ها و فعالیت‌های تفریحی، داشتن مچ قوی و انعطاف‌پذیر ضروری است. ورزش‌هایی چون تنیس و وزنه‌برداری این عضلات را محکم می‌کنند. تمرین ذیل در ادامه یک تمرین کششی ساده و مؤثر برای تقویت این مفصل که معمولاً نادیده گرفته می‌شود معرفی شده است.

روی زمین بنشینید. اگر قادر نیستید در این حالت راحت بنشینید، این کشش را ایستاده انجام دهید و از سطح یک میز محکم استحکام کنید. کف دست‌ها را مثل کتابی که در حال خواندن آن هستید، جلوی صورت بگیرید. سپس آنها را رو به سقف بگیرید و بعد آنها را روی زمین یا میز قرار دهید. در این حالت انگشت‌ها به عقب به سمت شما اشاره می‌کنند. به آهستگی کف دست را کاملاً روی زمین قرار داده، به جلو خم شوید تا کشش را در سرتاسر قسمت داخلی بازو حس کنید.

• قلب خود را باز کنید

انجام تمرینات دراز و نشست همچنان‌که عضلات جلوی سینه و شکم را محکم می‌کند، گاهی ممکن است موجب خشکی و خمیدگی کمر شود که در نهایت می‌تواند توانائی راحت نشستن و راحت ایستادن را متأثر سازد. این کشش ساده مربوط به پشت، قسمت فوق را آزاد و متحرک نگه می‌دارد.

• کشش کمر

یک بالش یا تشکچه محکم با ارتفاع ۶ اینچ انتخاب کنید. یک پتو در دسترس خود قرار دهید. در صورت لزوم به‌عنوان تکیه‌گاه گردن از آن استفاده

کنید. ابتدا روی زمین بنشینید و سپس به آرامی روی بالش دراز بکشید. اگر در ناحیه گردن احساس ناراحتی می‌کنید، به پهلو بچرخید، پتو را لوله کنید و در زیر قسمت بالائی شانه‌ها قرار دهید، طوری‌که کمر روی بالش قرار گیرد. برای جلوگیری از ایجاد درد در کمر از خم بودن زانوها مطمئن شوید. در صورت تمایل گردن و شانه‌ها را روی پتو قرار دهید. البته اطمینان حاصل کنید که سر بدون فشار به سمت عقب، روی زمین قرار گرفته باشد. اکنون اجازه دهید بازوها با آرامش در طرفین بدن قرار گیرند.

این حالت را ابتدا ۲۰ ثانیه حفظ کنید و به تدریج به ۱ یا ۲ دقیقه افزایش دهید. اگر به آسانی و آرامی تنفس می‌کنید، می‌توانید این حالت را ادامه دهید. چنانچه کمر و گردن شما حتی با وجود قرار دادن پتو ناراحت است، از این حالت خارج شوید و از یک بالش را افزایش دهید. فارغ از میزان زمانی‌که این کشش را حفظ کرده‌اید، به پهلو بچرخید و برای خارج شدن از حالت کشش از بازو کمک بگیرید.

• عضلات فراموش شده: چرخشگرها

یک‌روز هنگامی‌که در کلاس یوگا مشغول آموزش یک حرکت کششی تا حدی منحصربه‌فرد بودم، یکی از شاگردان از ردیف عقب بیرون پرید و پرسید نکند که من تا دیروقت بیدار مانده‌ام و این حرکت غیرعادی را برای کشش بدن از خودم ساخته‌ام. اگر چه این کاری نیست که من انجام می‌دهم، ولی واقعیت از این قرار است که در خصوص کشش قسمت‌های مختلف بدن که ممکن است گاهی فراموش شده باشد، بررسی می‌کنم. یکی از آن قسمت‌ها عضلات چرخشگر است.

این عضلات، در درون نشیمن‌گاه، قرار داشته، به قسمت بیرونی باسن وصل است و تقریباً به حالت افقی از سمت استخوان خاجی عبور کرده، به آن وصل می‌شود. هر چه اندام شما متناسب‌تر شود پاها، باسن و نشیمن‌گاه قوی‌تر شده چرخشگرهای خارجی محکم و محکم‌تر می‌شوند. این چرخشگرها به‌طور ویژه در تثبیت‌سازی لگن که هنگام دویدن، لگزدن یا ایستادن روی یک پا به شدت نقش دارند حائز اهمیت است. برای یافتن این عضلات، تمرین ذیل را انجام دهید. بایستید، پاها را با فاصله تقریباً ۱۸ اینچ از یکدیگر قرار دهید، طوری‌که پاها به سمت بیرون باشد. دو طرف نشیمن‌گاه را به هم فشار داده با حفظ این حالت به جلو خم شوید، البته چون چرخشگرها رانها را در یک حالت دورانی (چرخشی) خارجی نگه می‌دارند، خم‌شدن به سمت جلو بسیار مشکل است.

حال پشت پاها را طوری بچرخانید که پاها به سمت داخل قرار گیرند؛ سپس سعی کنید به جلو خم شوید. انجام این حالت آسان‌تر است و شما می‌توانید کشش را در باسن حس کنید. در صورتی‌که چرخشگرها صفت باشند، حرکات باسن محدود شده و تحرک موزون و مؤثر را به خطر می‌اندازد. • کشش چرخشگر

با استفاده از یک صندلی محکم، پای راست را بالا آورید و طوری روی صندلی قرار دهید که قسمت پائین پا محکم در مقابل تکیه‌گاه صندلی قرار گیرد. اطمینان حاصل کنید ساق پا عمود بر زمین باشد. پشت صندلی را با دست راست نگه‌دارید، به جلو خم شوید و دست چپ خود را روی نشیمن‌گاه صندلی قرار دهید. اگر کشش بیشتری می‌خواهید به جلو خم شده و ساعد خود را به‌طور کامل روی صندلی قرار دهید. برای افزایش هر چه بیشتر کشش، پای چپ را کمی عقب ببرید، البته تا حدی که تعادل خود را بر هم نزنید.

همانگونه که به جلو خم شده‌اید، با یک بازدم بدن خود را به سمت پای راست خود بچرخانید به‌طوری‌که کشش را در سرتاسر قسمت بیرونی باسن یا تهیگاه حس کنید. به آرامی به تنفس ادامه داده و کشش را ۳۰ ثانیه حفظ کنید. این حرکت را با پای چپ نیز تکرار کنید. کشش، فوق ممکن است به‌عنوان یکی از عمیق‌ترین کشش‌های این مجموعه به‌نظر برسد. برای لذت بردن از انعطاف جدید باسن، کمی قدم بزنید.

کمر: حلقه ارتباطی ضعیف هر فرد

یکی از تجارب انسان، حداقل در افراد بالای ۲۵ سال، کمر درد است. در حالی‌که این ناراحتی ممکن است علل مختلفی داشته باشد، کشش ملایم آن می‌تواند در رفع این درد مؤثر باشد. تمرینات کششی کمر را قبل و بعد از فعالیت‌های ورزشی انجام دهید.

چنانچه تمرینات کششی کمر را در طول روز انجام دهید به کسب انرژی منجر شده و اگر در شب انجام دهید برای رفع استرس‌های روزانه مؤثر است.

به خاطر داشته باشد، اگر چه این کشش به آزادسازی درد باقی‌مانده در کمر کمک می‌کند، در عین‌حال بهترین راه برای جلوگیری از مشکلات کمر، نشستن و برخاستن با حفظ انحنای‌های بلند ستون فقرات در حالت طبیعی است. این انحناء در کمر فرم کمائی یا هلالی دارد.

البته اگر درد کمر شما ثابت است و به کشش پاسخ نمی‌دهد، بهتر است با متخصص سلامتی مشورت کنید.

• کشش کمر

در حالی که پاها را دراز کرده‌اید روی فرش یا پتو به پشت دراز بکشید. تنفس کنید، همزمان با بازدم، کمر خود را به سمت زمین شل کنید. سپس، با بازدم بعدی زانوی راست را به آهستگی به سمت سینه خم کنید. هر دو دست را بین ماهیچه ساق پا و ران، در خم پشت زانو قرار دهید. ران را به آرامی به سمت سینه بکشید، در حالی که به آرامی تنفس می‌کنید، ۳۰ ثانیه در حرکت باقی بمانید. اجازه دهید پای چپ به حالت درازکش روی زمین بماند یک کار دیگر هم می‌توانید انجام دهید و آن به این صورت است که یا زانو را خم کرده و پای چپ را روی زمین قرار دهید. هر کدام که برایتان راحت‌تر است. حال به آهستگی پای راست را محکم کنید و کشش را در سمت چپ تکرار کنید. هنگامی که کشش را در دو سمت به انجام رساندید، در حالی که هر دو زانو خم شده و پاها روی زمین قرار گرفته است به آرامی، به پشت دراز کشیده، به سهولت و آهستگی تنفس کنید و از لحظات آرام پایان برنامه کشش روزانه، لذت ببرید.

● حالت تدریجی: بهترین راه انعطاف‌پذیری

گاهی ما در انجام کشش‌ها کوتاهی می‌کنیم، چرا که به نظر می‌رسد این برنامه به صورت اجبار و الزام در زندگی پرمشغله روزانه مان گنجانده شده است. یک راه غلبه بر این مقاومت، افزودن این کشش به برنامه روزانه مان است. آیا در طول روز چندبار منتظر فرد یا چیزی می‌شوید؟ این زمان‌ها را برای انجام کشش استفاده کنید. زمانی که مشغول تلفن یا تماشای تلویزیون هستید حرکات کششی را انجام دهید. قبل و بعد از دویدن تا زمانی که در دفتر کار حضور دارید و یا هنگام صرف ناهار می‌توانید کشش‌ها را انجام دهید.

اگر فرصت ندارید که ۱۰ حرکت را پشت‌سر هم انجام دهید، آنها را برای تمرین در زمان‌های مختلف در طول روز تقسیم‌بندی کنید. این کار خیلی مشکل به نظر نمی‌رسد، شما آمادگی بیشتری برای انجام آنها پیدا خواهید کرد و مسلماً انجام حرکات برای اندام‌هایتان فوق‌العاده مؤثر خواهند بود. لازم به ذکر است کلید کسب انعطاف‌پذیری تمرین‌های مستمر و همه روزه است. ممکن است کم‌کم، این تمرین‌ها آنقدر مطلوب به نظر برسند که شما مشتاق انجام آنها شوید. البته مهم این است که بدن شما انعطاف‌پذیر شود که این یکی از نشانه‌های برجسته افراد تندرست است.

برگرفته از مجله یوگا جورنال

منبع : مجله دانش یوگا

<http://vista.ir/?view=article&id=216224>

 **vista.ir**
Online Classified Service

راجا یوگا

● تو آن هستی

تات توام سی

لا انا ولا انت هو

یوگا یک اسطوره باستانی نمی باشد و چنین ادعائی هم ندارد. بلکه میراث ارزشمندی است که به موازات تکامل بشری کامل گردیده است و این تکامل به سمت نظم و خالص شدن جهت دارد. مارکوپولو (۱۲۵۴-۱۳۲۴ میلادی) جهانگرد معروف ونیزی در سفرنامه خود درباره یوگا این چنین نوشته: درمیان





بومیان اینجا گروهی هستند که به دستور دین خود زندگی می کنند که به

نام " جوگی " خوانده می شوند آنان از برای خشنودی پروردگار خود یک زندگی سخت را در پیش گرفته اند. از سر تا پا برهنه هستند. هیچ جای تن خود را نمی پوشانند و گویند در این برهنگی شرمی نباشد زیرا این چنین به دنیا آمدیم و گویند اگر کسی به گناهان شهوانی فکر نمی کند نباید از برهنگی خود شرمگین باشد. آنان گاو را می ستایند.

استخوانهای گاوها را می سوزانند و از خاکستر آن مرهمی سازند و با آن چندین جای تن را با آئین خاصی نشان می گذارند و اگر به یکی از دوستان خود برخورد کنند، از همان خاکستر میان پیشانی او نشانی می گذارند. آنان هیچیک از آفریدگان را از زندگی بی بهره نکنند حتی نه مگس، نه کک و نه شپش را و ایمان دارند که آنها نیز جان و روانی دارند و نباید آزرده شوند. معتقدند که نباید از گوشت حیوانی به عنوان غذا استفاده کرد که گناهی سهمگین است. از خوردن سبزیهای تازه و یا ریشه گیاهان خودداری می کنند. مگر آنکه خشک شوند زیرا از برای آنان نیز جانی قائلند. در هنگام غذا قاشق و بشقاب به کار نمی برند و خورش خود را روی برگهای بزرگ می گذارند. از یک زندگی دیرپا برخوردارند و به دلیل این میانه روی و بی آلابشی عمر طولانی دارند. آنگاه که از این گیتی درگذرند، پیکرشان را بسوزانند تا کالبدشان کرما را نپوراند.

این بطوطه (طنجه مراکش ۱۷۰۳ الی ۷۹۹) نیز در سفرنامه خود چندین بار از جوکیان هند یاد می کند. خود او سالها در هند زندگی کرد. او در جایی می نویسد یک جوکی می تواند ماهها بدون غذا و آب زنده بماند و می تواند در گوری در زیر خاک به سر برد و ماهها بدون آب و غذا زنده بماند. روی آن گور را پوشانده، سوراخی بر روی زمین می گشایند تا هوا در آن راه یابد. شنیدم بعضی از آنها سراسر یک سال را در گور به سر می برند. جوکیها دانه هایی می سازند که هر یک از آن دانه ها، آنان را برای چندین روز یا چندین ماه از آب و غذا بی نیاز می سازد. آنها از عالم غیب خبر می دهند. پادشاه هند آنان را گرامی می دارد و همنشینشان است. با گیاه بسازند و گوشت نخورند. آنچه از کردارشان پیداست این است که بر ریاضت خو گرفته اند و نیازی به جهان و زینتهای آن ندارند. برخی از آنان به قدری قوی هستند که به یک نگاه می توانند کسی را بمیرانند.

این بطوطه در جایی دیگر می نویسد: روزی نزد پادشاه دو جوکی دیدم که تن خود را در پارچه ای پوشانده و موهای سر خود را تراشیده بودند. پادشاه از آنها خواست که کارهای شگفت انگیز خود را به من نیز نشان دهند. یکی از آن دو ناگهان به هوا برخاست و همچنان نشسته در بالای سر من قرار گرفت. بیم و هراس ناشی از دیدن این عمل مرا در بیهوشی فرو برد. پادشاه دستور داد از دارویی که پیش وی بود به من بخوراند. پس از چندی که به خود آمدم، دیدم که آن جوکی همچنان در بالای سر من، در هوا نشسته است. پادشاه به من گفت بیم آن دارم که تو با دیدن اینگونه چیزها دیوانه شوی و گرنه کارهای بزرگتری از این جوکیان بر می آید. آهوی افسانه ای که مشک در ناف داشته، برای پیدا کردن سرچشمه بویی که در خود داشت تمام دنیا را جستجو کرد. این مفهوم به شکلی دیگر بر سر در معبد دلف حک شده است که "خود را بشناس تا خدا را بشناسی".

فیزیک نیوتنی به ما می آموزد که تعاریفی از دنیای خودمان ارائه دهیم که قابلیت اثبات شدن را داشته باشد. اما در تجربیات درونی و معنوی با چنین تعاریفی برخورد نخواهیم کرد. یک تجربه درونی صرفاً شخصی می باشد، پس به دنبال تجربیاتی که نقل شده است نباشید. بدون شک شباهتهایی در اینگونه تجربیات به چشم می خورد که با ذهنیات تجربه کننده ارتباط دارد. توضیحی منطقی برای یک سیر درونی وجود ندارد، چیزی ست که باید احساس شود. در فیزیک مدرن اصلی وجود دارد به نام اصل متمم که می توان آن را اینگونه تفسیر کرد: امکان دارد دو نظردر مورد یک چیز وجود داشته باشد که متقابلاً با هم متناقض باشند و در عین حال هر دو نقطه نظر به طور مساوی صحیح. این اصل می گوید که برای دست یابی به کامل ترین نوع فهم یک پدیده باید ما آن را از نقطه نظرهای متفاوت در نظر بگیریم و هر نقطه نظر می تواند به خودی خود قسمتی از حقیقت را بیان کند. شاید این نوع نگرش بتواند عاملی از برای تحریک ما در جهت یک تجربه درونی باشد!

پلاتینوس عارف رومی می گوید: باید به انسان به صورت یک موجود دو زیستی نگریست که برای رسیدن به منتهای زندگی احتیاج دارد هم در آب و هم در خشکی زندگی کند، که می توان آن را حالات متفاوت درک نامید. به باور مردم ذهن ما تنها از تجربیاتی که آگاهانه آنان را لمس می کنیم تشکیل شده است، اما علم، روانشناسی با کشف ناخودآگاه، تحولی عظیم در این باور مردم به وجود آورد. بنابر تحقیقات این علم ذهن به دو بخش خود آگاه و ناخود آگاه تقسیم می شود که در این تقسیم بندی ناخود آگاه مقدار بیشتری از ذهن ما را تشکیل می دهد. تجربه و برقراری ارتباط با ناخود آگاه در واقع مترادف یک تجربه درونی است. یوگا و علم روانشناسی هر دو بر این باورند که با فراهم کردن شرایطی خاص و تکرار یک سری تجربیات منظم و مدون درونی می توان تا حد زیادی انسان را به سمت تجربه ناخودآگاه رهنمون ساخت نیروانا، ساتوری، اتحاد عاقل و معقول، فنا، سامادهی عباراتی هستند که در مکاتب مختلف به یک تجربه درونی کامل و درک نفس اطلاق می گردد. شاید بتوان اینگونه تمایل

افراد را به یک تجربه درونی تشریح کرد که از نظر تاریخی و روانشناختی این انگیزه ریشه در جستجوی رابطه فرد با آن مجموعه‌ای دارد که سازنده کل جهان هستی می باشد.

البته امروزه جنبه های تبلیغاتی زیادی به این انگیزه اضافه شده که از آن جمله می توان: غلبه بر انرژی های منفی، شاد زندگی کردن، آرامش درونی، غنی بودن و ... را نام برد. به طور مثال در ابتدای یکی از پر فروش ترین کتاب‌هایی که در سطح جهان مراقبه را عرضه می‌کند، نوشته شده است: بین شما و یک دنیا انرژی، تندرستی، خلاقیت، موفقیت، پیشرفت، فقط فاصله‌ای به اندازه مطالعه این کتاب می‌باشد. به جرأت می‌توان گفت کامل‌ترین و دقیق‌ترین تحقیقات در این باره را دانشگاه هاروارد انجام داده که در ادامه به این تحقیقات اشاراتی خواهیم کرد. به هر حال آنچه که نمایان است مراکز علمی سعی در استفاده از مراقبه به عنوان ابزاری در جهت مبارزه با استرس دارند. مراقبه (مدیتیشن) اطلاقی کلی به مجموعه ای از روشهایی است که ما را به سوی یک تجربه درونی سوق می‌دهد. مدیتیشن در لغت به معنی تفکر و تعمق است. در این باره مقالات و کتب زیادی به زیر چاپ رفته، اما نادرند کسانی که این مفهوم درونی را تجربه کرده‌اند. شاید لازم باشد بر این نکته تأکید کنم که یک تجربه درونی یک مفهوم ذهنی است نه یک واقعیت خارجی. مراقبه ارتباط با درون است نه پیروی و بردگی از تجربه های دیگران که شخصی و انحصاری‌اند. در این روند نکته اصلی این است که از سطح ذهن منطقی فراتر رویم، چون ما می خواهیم درکی شهودی را تجربه کنیم. با طی مراحل رشد توانایی استدلالی ما قویتر می شود و به همان نسبت تکیه ما به احساسات و کمک گرفتن از آنها کمتر خواهد شد. شاید زیباترین تشبیه در این باره تشبیه دکتر ماگس ورتایمر باشد که به بزرگسالان لقب کودکان فاسد شده داده است.

ما در مراقبه سعی داریم که حداقل برای مدت مشخصی از ذهن استدلالی خویش فاصله بگیریم. در این مسیر نه نقطه پایانی وجود دارد و نه تجربه‌ای ویژه و مشخص. ما به عنوان قسمتی از یک مرحله تکوینی کار می‌کنیم و هدفی را می‌جویم که می‌دانیم برای همیشه دست نیافتنی است. علم روانکاوی به افراد کمک می‌کند تا با آنچه در لایه‌های زیرین ذهنشان پنهان شده و باعث یک سری عقده‌ها، ترسها و رفتارهای نامتعادل گردیده، آگاهانه برخورد کرده، به این طریق به تعادل برسند. ما در مراقبه هم چنین مسیری را طی خواهیم کرد، با این تفاوت که هر کس خود می‌تواند روانکاو خود باشد. در حین مراقبه، از وجود ترسها و عقده‌هایی که از وجودشان بی‌خبر نیستیم آگاه می‌شویم. اولین هدف مراقبه، رهاسازی انسان از این احساسات نامطلوب می‌باشد و مهم‌ترین هدف آن این است که بیاموزیم در یک زمان معین فقط به یک کار مشخص بپردازیم؛ یعنی اگر می‌رقصید، فقط برقصید. اگر موفق به انجام این کار شدید، مطمئناً شما در حال انجام مراقبه هستید.

انسان باید چونان یک باستان‌شناس، اندرون لایه‌های وجود خود را بکاود و تکه پاره‌های فراهم آمده از کاوش دخمه‌های وجود را کنار هم نهد تا رمز نمادها و تصاویر روح و روان خود را از نو کشف کند. شاید انسان از این راه بتواند به قول "هایدگر": «آوای وجود خود را بشنود». "کارل گوستاو یونگ" معتقد است در سیستم یوگا تأکید بر آمادگی برای تمرین است و انجام هر عملی که فراتر از توان شخص باشد توصیه نمی‌شود.

لذا توصیه می‌گردد قبل از تمرینات مراقبه، مدتی را به تمرینات آسانا و پرانایاما بپردازید. برای همه ما لحظاتی پیش می‌آید که توانایی تمرکزمان را از دست می‌دهیم و به عبارتی ذهن انباشته از افکار مبهمی می‌شود که مهار آنها حتی با تلقین به نفس امکان‌پذیر نخواهد بود و این در حالیست که برای مراقبه نیاز به آرامش ذهن داریم. پیشنهادی که یوگا در این شرایط ارائه می‌دهد همان است که در تمامی ادیان و مکاتب به استثناء مکتب حسیدیسم، به آن اشاره شده و آن تکرار یک کلمه یا همانا ذکر گفتن است. ما از این به بعد به جای واژه ذکر از معادل سانسکریت آن یعنی "مانترا" استفاده می‌کنیم. در کتاب تأثیر مزدیسنا در ادب پارسی نوشته دکتر محمد معین به مضمون مانترا یا منتره به عنوان یک وسیله عبادی اشاره شده است. به نظر می‌آید اقوام آریایی پیش از کوچ به جنوب و استقرار در ایران با مفهوم مدیتیشن و واژه مانترا به عنوان یک وسیله روانی برای انجام برخی از تمرینات ذهنی آگاهی داشته و در زادگاه خود (ایرانویچ) واژه مانترا ابداع شده و پس از مهاجرت آنها به سرزمین‌های جنوبی به کتاب‌های اوستا و وداها وارد شده است. همانطور که قبلاً نیز اشاره شد، هدف اصلی این روش نیز انجام یک کار مشخص، در یک زمان معین است که در اینجا تکرار مانترا و آگاهی داشتن نسبت به عمل مربوطه مدنظر ماست. در استفاده از این روش از نظر آموزگاران آن، باید از دو نقطه نظر مانترا را مورد توجه قرار داد. یکی محتوای مانترا می‌باشد. به عقیده خیلی از مدیتیتورها یک مانترا با یک محتوای به خصوص، در کمک به درک اعتبار آن بسیار مؤثر است.

مثلاً عقیده بر این است که تکرار مانترای «خدا خوب است» تمرینش‌تر از مانترای «خدا» می‌باشد. نکته دیگر که در انتخاب یک مانترا باید مورد توجه قرار بگیرد، ارزش کیفیت ارتعاشات صداها به خصوص و اثرگذاری آنها بر روی عدد درونریز و سلسله اعصاب بدنی می‌باشد. پاولف معتقد بود که پس از تکرار ذهنی و مستمر یک واژه بالاخره مرکزی در ذهن که این عمل تکراری مربوط به آن است دچار خستگی می‌شود و سرانجام در

این نقطه مهار پدید می‌آید. این حالت به سایر قسمت‌های نیمکره‌های مغز بسط و گسترش پیدا می‌کند و در نهایت به ایجاد و استقرار حالتی به نام خلسه یا ترانس منجر می‌شود. در ادامه تحقیقات دانشگاه هاروارد نشان داده شد که برای انجام مراقبه، نیازی به ذکر یا مانترای خاصی نیست، بلکه هر واژه‌ای می‌تواند به جای مانترا استفاده شود که البته این مغایر با آموزش‌های بسیاری از مکاتبی که در این عرصه فعالیت دارند، می‌باشد که از آن جمله نیز می‌توان مکتب پرترفدار «تی ام» را نام برد.

تنها توصیه می‌شود در انتخاب یک مانترا از یک واژه کوتاه و بی‌معنی استفاده کنید تا تکرار آن مانترا، باعث تداعی خاطراتی نشود که این به خودی خود، ما را از هدفی که در این نوع مراقبه دنبال می‌کنیم، دور خواهد داشت. به هر حال اگر با کسی روبرو شدید که به شما ذکر می‌فروشد و صرفاً بر اساس ۱۰ دقیقه مکالمه با شما می‌گوید که این ذکر تنها مختص شماست، مطمئن باشید که دارد سرتان را کلاه می‌گذارد. شاید آن ذکر تأثیر بگذارد و این تأثیر تنها به خاطر آن است که شما از آن واژه به عنوان ذکر استفاده کرده‌اید و نه به خاطر اینکه آن ذکر شماست. در پایان اگر بخواهم به طور گذرا به تغییرات فیزیولوژیکی که در هنگام مراقبه رخ می‌دهد اشاره کنم، می‌توان به کم شدن مصرف اکسیژن-ضربان قلب- تنفس و لاکتات خون که معیارها و نشانه‌هایی از تقلیل فعالیت سیستم عصبی سمپاتیک هستند، اشاره کرد

منبع : انجمن درمانگران ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=316943>



رهایی از اضطراب و افسردگی به کمک یوگا در ۶ دقیقه

امروزه با گسترش زندگی ماشینی ناهنجاریهای اضطراب و افسردگی بسیاری از انسانهای عصر حاضر را با مشکلات فراوان رو به رو کرده است. شمار زیادی از انسانهای قرن بیست و یکم بر اثر این عوارض عصبی از اجرای وظایف خانوادگی، شغلی و اجتماعی خود در مانده اند.

این دو ناهنجاری بسیار شایع از عوارض جانبی زندگی پرهیاهو و شتاب عصر ما هستند که به راحتی افراد را در دام خود فرو می‌برند اما درمان مراحل پیشرفته این دو بیماری بسیار دشوار و پرهزینه خواهد بود. از این رو به ویژه در مورد این دو بیماری پیشگیری یا درمان در مراحل اولیه بسیار بهتر از انتظار کشیدن برای ظهور تمام علائم بالینی و پیدایش یک بیماری تمام



عیار است. در این مقاله بر آنیم تا شما خوانندگان گرامی را با یک شیوه بسیار ساده و عملی از روشهای درمانی یوگا برای غلبه بر مراحل اولیه اضطراب و افسردگی آشنا کنیم.

این شیوه آسان سدی مستحکم در برابر پیدایش و پیشرفت این دو عارضه روانی ایجاد خواهد کرد. فرض کنید ساعت ۲ بعد از ظهر است و شما یک روز کاری پر مشغله را به نیمه رسانده‌اید.

می‌توانید با اختصاص دادن روزانه ۶ دقیقه از وقت خود به آرامشی پایدار در طول زندگی برسید.

• چگونه؟

بسیار ساده است. روی صندلی خود راست و کشیده اما در وضعیتی راحت بنشینید. تا حد امکان پشت خود را به انتهای صندلی بچسبانید به گونه ای که هیچ گونه خمیدگی در ستون فقرات باقی نماند. بازوان خود را نیز آرام و راحت رها کنید.

▪ مرحله اول: القای آرامش (زمان ۲ دقیقه)

این مرحله با گردش شانه ها به چپ و راست آغاز می شود. در حالی که دستانتان از دو طرف آویزان هستند شانه ها را ابتدا در جهت حرکت عقربه های ساعت و سپس در خلاف جهت بچرخانید. این حرکت را ۵ بار تکرار کنید. سپس سر را از پهلو به سمت یک شانه خم کنید به خط وسط بر گردانید و بعد به سمت شانه مقابل خم کنید. این حرکت را نیز ۵ بار تکرار کنید. در حرکت سوم سر را به طور متناوب به جلو و عقب خم کنید. در زمان خمش به جلو چانه را به قفسه سینه بفشارید. این حرکتها عروق ناحیه گردنی را از فشار ناشی از انقباضات ماهیچه های این ناحیه می رهانند. این کار باعث سهولت در گردش خون مغز و تسهیل روند آرامش خواهد شد. توجه: در تمام این مراحل گردن را صاف و کشیده نگه دارید. (افرادی که به ناراحتیهای گردنی مبتلا هستند، نایبست این ورزشها را انجام دهند).

▪ مرحله دوم: توجه به روند تنفس (زمان ۲ دقیقه)

چشمها را ببندید و ذهن خود را سبکبار کنید. فقط و فقط به جریان تنفس خود توجه داشته باشید. به طور طبیعی تنفس کنید و به هر دم و بازدم خود آگاه باشید. توجه به روند تنفس در سطح ضمیر ناخودآگاه اثر می کند و انسان در می یابد که در این لحظه آن چه وجود دارد فقط نفس کشیدن است. نه چیزی کمتر و نه چیزی بیشتر. این آگاهی خود به تنهایی اثر تنش زدای بسیار نیرومندی دارد.

▪ مرحله سوم: تمرین پرانایاما یا تنفس یوگا (زمان ۲ دقیقه)

با چشمان بسته به آرامی و عمیق نفس بکشید. هنگام دم احساس کنید که هوا به آرامی از انتهای شکم به سمت قسمتهای بالای قفسه سینه دستگاه تنفس شما را پر می کند. سپس در جریان بازدم خروج هوا از قله ریه ها تا قسمتهای تحتانی شکم را احساس کنید. این تنفس عمیق را ۱۰ بار تکرار کنید. بهتر است هنگام اجرای این تمرین تنفسی ایستاده باشید.

- نکته مهم:

هنگام دم احساس کنید که هوایی سرشار از اکسیژن، نشاط، شادابی و خوشبختی را به درون بدن و وجود خود راه می دهید. در جریان بازدم نیز این طور احساس کنید که تمام افکار و احساسات منفی، سموم و مواد زاید را از بدن خود خارج می کنید.

این تمرین ساده ی ۶ دقیقه ای که "خود القایی" نامیده می شود، یکی از روشهای بسیار موثر یوگا در مبارزه با ناهنجاریهای عصبی و حفظ سلامت و بهداشت روانی انسانها است.

با بهره گیری از این شیوه تلقین مثبت دیدگاه شما به زندگی تغییر خواهد کرد. منفی بافی و بد بینی جای خود را به مثبت اندیشی و خوش بینی خواهد داد و تنش و استرس به آرامشی وصف ناپذیر بدل خواهد شد. این حالتی است که می بایست خود تجربه کنید تا حقیقت آن را دریابید. تنها با اختصاص دادن روزانه ۶ دقیقه از وقت خود می توانید از این سپر مطمئن در برابر ناهنجاریهای روانی شایع عصر برخوردار باشید.

منبع : سایت یوگا پیام مهر

<http://vista.ir/?view=article&id=361557>



یوگا از جمله ورزش‌هایی است که از چند صد سال پیش در مشرق‌زمین خصوصا در هند خیلی رایج بوده است. اما امروزه انجام حرکات نرم و آهسته همراه با تمرکز حواس و فکر (یوگا)، نرمشی جهانی شناخته شده و مطالعات علمی - روانشناختی بسیاری روی آن صورت گرفته است. امروزه این ورزش فرج‌بخش برای زنان توصیه شده است. حتی اگر برنامه روزانه آنان فشرده باشد تنها با ۱۵ دقیقه نرمش یوگا می‌توانند سلامتی خود را تا حد زیادی تضمین کنند. هر اندازه هم که گرفتار باشید چند ثانیه قبل از خواب یا چند دقیقه قبل از نهار و شام و با چند لحظه قبل از رفتن به محل کار می‌توانید یوگا کنید. ورزش یوگا خصوصا برای زنانی که هم خارج از خانه کار می‌کنند و هم پس از کار مشغول کارهای خانه می‌شوند توصیه زیادی شده است. حرکات یوگایی هیچ زمان خاصی نیاز ندارد و شما با کمترین آموزش می‌توانید بهترین مهارت‌ها را در این رابطه بیابید فقط به شرطی که بتوانید بر جسم و فکر خود تمرکز کنید. بعد از تنها ۱۵ دقیقه نرمش می‌توانید احساس طراوت و آرامش را کاملا حس کنید. در کنار حرکات یوگایی چند راه ساده پیشنهاد می‌شود که با به

کار بردن آنها می‌توانید در طول روز خستگی را کنار گذاشته و به آرامش برسید.

• ۶ صبح

در تمام روز سعی کنید نفس‌های عمیق بکشید این کار به باز شدن فکر شما کمک می‌کند و سیستم خون‌رسانی و تنفسی‌تان را با مشکل مواجه نمی‌کند.

• پاهایتان را به اندازه عرض شانها باز کنید دست‌ها را به حالت ضربدر جلوی بدن خود قرار داده و کمی خم شوید.

• حالا نفس عمیقی بکشید و به آرامی دست خود را بالای سرتان ببرید. نگاه داشتن دست‌ها بالای سر باعث می‌شود که پاهای شما تقویت شده و عضلاتتان توانایی حفظ شرایط دشوار حرکتی را داشته باشد.

• به آرامی عمل بازدم را انجام داده و دست‌هایتان را به پایین بیاورید. نفس عمیق باعث می‌شود میزان اکسیژن خونتان افزایش یافته و به نشاط شما کمک کند. دست‌هایتان را به طور کشیده به اطراف بدنتان نگه دارید. این کار باعث می‌شود شانها پهن‌تر شده و اعصاب‌تان آرام‌تر شوند. این نرمش‌ها را هر کدام تا ۵ بار انجام دهید و در هر ۵ بار ۵۰ ثانیه وقت صرف کنید.

• ۳۰: ۶ صبح:

ماساژ صورت- صبح بهترین فرصت برای ماساژ صورت است. بهتر است قبل از شروع ماساژ هر روز صبح کرم مرطوب‌کننده روی پوست صورت و گردن و دست‌ها بمالید. حالا به آرامی با دست صورتتان را ماساژ دهید. یادتان نرود که از ماساژهای محکم و ضربه‌ای خودداری کنید زیرا این کار باعث می‌شود که صورت و پوست قابلیت ارتجاعی خود را از دست داده و باعث سفتی آن شود. مقداری کرم مرطوب‌کننده به دست‌ها زده و آن را به آرامی از وسط گونه‌ها به اطراف بمالید و فشار دهید. حالا با استفاده از نوک انگشت صورت را تا بالای پیشانی ماساژ دهید. انگشتانتان را از بینی تا ناحیه اطراف لب‌ها بلغزاند همین حرکت آرام را برای ناحیه چانه و فک تا گوش‌ها انجام دهید و دست آخر گوش‌ها را به آرامی از بالا تا نمره فشار دهید. سعی کنید از مرطوب‌کننده‌هایی استفاده کنید که در آن عصاره روغن گل شمع‌دانی، پالما و یا رز به کار رفته باشد. هر روز صبح یک دقیقه این کار را انجام دهید.

• ۳۶: ۷ صبح

بوهای خوش قدرت آرامش بخشی دارند و به سلامت جسمی و روانی شما خیلی کمک می‌کنند. می‌توانید تمام فضای خانه‌تان را از عطر و بوی خوش آکنده سازید. همچنین می‌توانید از این بوها در خودرو شخصی‌تان نیز به کار ببرید و احساس آرامبخشی خود را بیشتر کنید. خصوصا زنان چون نقش محوری‌تری در خانه دارند باید این نکته را هیچگاه از یاد نبرند. متخصصان گیاهان و گل‌های مختلفی را به این منظور پیشنهاد کرده‌اند مثل

بوی گل شمعدانی که باعث آرامش فکر می‌شود. همچنین در طب سنتی و به کار بردن داروهای گیاهی خیلی درباره استنشاق بوی گیاه اسطوخودوس و رزماری شده است زیرا این دو گیاه هم باعث آرامش فکری و جسمی شما می‌شوند و هم اینکه راه‌های تنفسی شما را برای تنفس عمیق باز می‌کند.

ترنج نیز تاثیرات طراوت بخشی و توازن دارد. همچنین می‌توانید از نعناع و چوب صندل نیز استفاده کنید چرا که هر دو دارای بوی خوش بوده و آرامبخش نیز هستند.

• ۱۰:۱۵ صبح

ماساژ و ورزش دست‌ها- یک جفت توپ درمانی چینی تهیه کرده و هر دوی آن را با یک دست بگیرید و آنها را در جهت عقربه‌های ساعت بچرخانید. این حرکت متفاوت باعث می‌شود که ماهیچه‌های دست و انگشتان و همچنین ساعد دست‌هایتان منقبض شده و حس آرامش بخشی و رفع خستگی را در دست‌های شما ایجاد کند. این حرکات آرام طی روز می‌تواند جریان خونتان را افزایش دهد و اکسیژن بیشتری به ماهیچه‌هایتان برسد.

• ساعت ۱۳

بعد از ظهر خود را با احساس تازگی مانند حسی که صبحگاهان دارید شروع کنید. می‌توانید از روغن‌ها یا ماده‌های گیاهی استفاده کنید تا طراوت را به پوست شما برگرداند و در عین حال به آرایش صورتتان آسیبی وارد نکند.

برای تهیه یک اسپری خانگی سه قطره روغن گل رز را با هشت اونس آب مقطر مخلوط کرده و در یک شیشه رنگی بریزید که دستگاه آب‌پاشی داشته باشد این ماده را حتما باید در شیشه رنگی ریخته و دور از نور آفتاب نگهدارید. این ماده اگر در شرایط خاص نگهداری شود تا شش ماه ماندگاری دارد.

• ساعت ۲۵: ۱۴

اگر نویسنده هستید یا زیاد می‌نویسید و از انگشت‌هایتان استفاده می‌کنید و یا تایپیست هستید و با صفحه کلید کامپیوتر زیاد کار می‌کنید، به شما توصیه می‌شود برای کم کردن احساس فشار و خستگی دست‌هایتان، آن را با آب سرد بشویید. هر یک ساعت یک بار اگر این کار را انجام دهید، باعث می‌شود که خون اضافه به رگ‌ها و دست‌های شما جریان نیفتد و انگشتان‌تان بلافاصله آرام شوند.

• ساعت ۱۵: ۱۱

در این ساعت که ساعت اوج خستگی و کار است، به زنان کارمند یا خانه‌دار پیشنهاد می‌شود یک بوی خوش مثل رزماری استنشاق کرده و سعی کنند این بو بدون کافین باشد. مثلا سعی کنید چای یا قهوه را بو نکنید. می‌توانید از روغن‌های ضدخستگی در این رابطه استفاده کنید مثل رزماری و یا نعناع. اگر در این ساعت این روغن‌ها را استنشاق کنید، بخشی از خستگی روزانه‌تان برطرف شده و به آرامش دست می‌یابید.

• ساعت ۲۳: ۱۶

اگر تمام شب را بیدار بوده، درس خوانده‌اید یا بالای بالین کودک دل‌بندان مانده و یا اینکه با کامپیوتر کار کرده‌اید و احساس فشار در چشم‌هایتان می‌کنید، دست از کار کشیده و برای رفع خستگی چشم‌تان به توصیه‌های زیر توجه کنید:

یک‌سوم کیسه پلاستیک را از برنج خشک پر کنید و در جایخی بگذارید. دقایقی بعد، وقتی برنج به اندازه کافی خنک شد، از یخچال بیرون آورده و روی چشم‌تان بگذارید و به صندلی تکیه دهید.

زنان خانه‌دار می‌توانند از یک آرامبخش دیگر برای چشمان خود و اعضای خانواده‌شان استفاده کنند مثل کدو سبز آغشته به عرق بابونه. این دو ماده گیاهی در آرامبخشی اعصاب چشم نقش کلیدی مهمی دارند.

• ساعت ۵۰: ۱۷

در این ساعت اکثر زنان شاغل از کار فراغت یافته و به خانه می‌روند. قبل از اینکه کارهای روزمره خانه را شروع کنید، کمی استراحت کرده و سختی روزانه را از تن خارج سازید. یعنی در ابتدا روی زمین دراز کشیده و پاها را روی دیوار بلند کنید و به آن تکیه دهید. دست‌ها را به راحتی بالای سر دراز کنید. ۵ بار از راه بینی نفس عمیق کشیده و این کار را تا ۱۰ بار ادامه دهید. این وضعیت باعث می‌شود که خونی که در طول روز در پاها و قوزک پا جمع شده، به طرف قلب جریان یابد.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=276744>

زندگی سالم با یوگا

سلامتی یکی از بهترین نعمتهای الهی است. اما اکثر اوقات انسان ارزش این نعمت گرانبها را زمانی درک می کند که آن را از دست داده باشد. آیا شما نیز چنین انسانی هستید؟ یا بر عکس همواره در جستجوی راهی برای حفظ سلامتی کامل خود هستید؟

اگر پاسخ شما برای پرسش دوم "آری" است، بدانید که راهنماییهای تغذیه ای علم یوگا چاره کار شما است. یوگا سلامتی را تنها "فقدان بیماری" نمی داند، بلکه بر همسویی تمام ابعاد وجودی انسان اشاره و تاکید دارد.

از دیدگاه یوگا وجود انسان شامل سه بعد جسمی، روانی و معنوی است. هنگام تولد این سه بعد انسان همسو، هماهنگ و در حالتی از یک تعادل طبیعی هستند. در طول حیات انسان نوع و شیوه ی زیست او است که این همسویی را همواره حفظ می کند یا آن را از بین می برد. حفظ همسویی میان ابعاد سه گانه وجود انسان باعث حفظ سلامتی و به هم ریختگی آن منجر به فراهم آمدن زمینه بروز بیماریها می شود.



یکی از عوامل موثر در حفظ این همسویی کارکرد مناسب دستگاه گوارشی و سوخت و ساز بدن ما است. طبیعت همیشه کار خود را درست انجام می دهد. بدن ما همیشه در تلاش برای حفظ سلامتی است و به طور دایم با عوامل مشکل زا و زیانبار مبارزه می کند. اما بر هم خوردن نظم طبیعی بدن به تولید و انباشت سموم فراوانی در آن منجر می شود.

سمومی که در دستگاه گوارش انباشته می شوند، کشنده نیستند اما تجمع آنها به پیدایش عوارضی مانند چاقی، سستی، بی حوصلگی و افسردگی منجر می شود. انتخاب آگاهانه و مصرف هدفمند مواد غذایی گامی بسیار موثر در جهت حفظ تعادل و سلامتی جسمی که شالوده آرامش و راحتی ذهنی است، به شمار می رود. عامل اصلی تولید سموم در بدن مصرف غذاهایی است که به خوبی هضم و جذب نمی شوند و از لحاظ ترکیب غذایی با هم سازگار نیستند. دلیل دیگر انباشته شدن این سموم در بدن عادت بد پُرخوری است.

این دو عامل موجبات ضعف دستگاه گوارش را فراهم می آورند. غذایی که ناقص هضم شود، در بدن باقی می ماند و ماده ای چسبنده را به وجود می آورد که موجب انسداد دستگاه گوارش و ایجاد وقفه در عملکرد ساز و کار ارتباطی بدن می شود. این ماده چسبنده در دستگاه گوارش به دیواره ی معده و روده می چسبید، روند هضم را مختل می کند و هضم به صورت ناقص و بسیار کند صورت می گیرد. این سموم سپس با پیشروی در قسمتهای ضعیف و فاقد تعادل بدن مستقر می شود و به شکل کیستها و تومورها ی گوناگون در می آید. همراه با تشکیل این مواد سمی در بدن علایمی مانند بار زبان، بی اشتها، بوی ناخوشایند تنفس، احساس رخوت و افسردگی بروز می کند. دفع این مواد سمی یا به عبارت دیگر سم زدایی مهمترین گام به سوی تندرستی و حفظ تناسب است.

روش تغذیه در یوگا برنامه های سم زدایی متعددی را معرفی می کند. اما سمومی را که در طول سالیان متمادی در بدن انباشته شده است را نمی توان یک باره از بدن دفع کرد. زمان لازم برای سم زدایی کامل، به مقدار ماده چسبیده موجود در بدن بستگی دارد. رعایت دقیق و تکرار برنامه های پاکسازی برای دفع کامل سموم از بدن امری اجتناب ناپذیر است.

• برنامه پاکسازی هفت روزه : سم زدایی با رژیم غذایی زنده و آبدار

غذای زنده غذایی است که آب طبیعی و فراوانی داشته باشد. غذا هایی که تغییر شکل یافته یا فشرده باشند برای پاکسازی مناسب نیستند. خوراکیهایی مانند سبزیها و میوه ها به ویژه هنداونه طالبی و خربزه درصد آب بیشتری دارند. بقیه غذاها مانند غلات، نانها و انواع گوشتها فشرده هستند. با مصرف غذای پر آب بدن می تواند مواد سمی را دفع کند.

• شروع برنامه: صبح هنگام پس از برخاستن از خواب و انجام دادن فعالیتهای اولیه، یک تا سه لیوان آب بنوشید. در صورت تمایل به یکی از این لیوانهای آب صبحگاهی مخلوط یک قاشق مرباخوری آب لیمو، روغن زیتون و عسل اضافه و میل کنید و تا دفع ادرار یا مدفوع از مصرف هر نوع ماده خوردنی یا آشامیدنی دیگر پرهیز کنید. در مرحله بعد مطابق با برنامه ارائه شده در بخش تمرینها نرمشهای سیکل انرژی را انجام دهید. ده تا بیست دقیقه بعد از پایان نرمشها و برنامه تنفسی می توانید صبحانه میل کنید.

• صبحانه: آب میوه تازه به مقدار دلخواه، یک عدد سیب یا موز. از صبح تا ظهر هر مقدار آب میوه یا میوه تازه که بخواهید می توانید میل کنید. در صورت تمایل می توان دو عدد خرما یا یک قاشق غذا خوری عسل نیز مصرف کرد. استفاده از چای کم رنگ بلامانع است اما می بایست از مصرف قهوه پرهیز کنید.

• ناهار: یک ظرف سالاد فصل، دو عدد سیب زمینی پخته شده و سوپ سبزیجات یا سبزیجات پخته شده.

• عصرانه: میوه های تازه، دو عدد خرما با چای کم رنگ

• شام: شام می بایستی قبل از ساعت ۷:۳۰ عصر میل شود. سالاد ذرت، نخود سبز، هویج و سیب زمینی پخته شده همراه با یک کاسه ماست. در طول روز هرگاه احساس گرسنگی داشتید، می توانید میوه های تازه بخورید. برای خوردن میوه هیچ محدودیتی نیست. روند سم زدایی ممکن است با برخی ناراحتیهای خاص همراه باشد. شدت این ناراحتیها به میزان سم موجود در بدن بستگی دارد. وقتی برنامه سم زدایی شروع می شود در ۴۸ ساعت اول ممکن است احساس نفخ یا ورم معده را تجربه کنید. احتمال پیدایش سر درد، اسهال و احساس خستگی نیز وجود دارد. هم چنین ممکن است علائم سرما خوردگی و کاهش وزن نیز دیده شود. این علائم معمولاً پس از ۴۸ تا ۷۲ ساعت ناپدید می شوند. شایان ذکر است که این رژیم غذایی حتماً می بایست زیر نظر متخصص تغذیه یا مربی خبره یوگا رعایت شود. تکرار رژیم با فاصله حداقل ۲ ماه امکان پذیر است.

• بخش تمرینها

• سیکل انرژی را :

برای اجرای حرکتهای این چرخه ابتدا به پشت روی زمین دراز بکشید و سپس

(۱) پاها را کمی از هم دور و کف پاها را به زمین عمود کنید. پای راست را از زانو خم کنید و تا روی سینه بیاورید و با هر دو دست آن را بگیرید. سپس آهسته سر را از روی زمین بلند کنید تا چانه به زانو مماس شود. در این وضعیت در ذهن خود از یک تا پنج بشمارید و بعد به حالت اولیه برگردید و استراحت کنید. همین حرکت را با پای چپ نیز انجام دهید. این حرکت را می توانید چند مرتبه تکرار کنید.

(۲) هر دو پا را از زانو خم کنید و روی سینه قرار دهید و با هر دو دست پاهای خود را بگیرید. سپس آهسته سر را از روی زمین بلند و به زانوها نزدیک کنید. در این وضعیت به طور ذهنی از یک تا پنج بشمارید و سپس به حالت اولیه برگردید و استراحت کنید. این حرکت را نیز می توانید چندین مرتبه تکرار کنید.

(۳) روی شکم دراز بکشید و دستها را زیر پیشانی قرار دهید. پاها را به اندازه عرض شانه ها از هم دور کنید و به ترتیب از پشت به اندازه ۴۵ درجه از زمین بلند کنید. در هر وضعیت پنج ثانیه باقی بمانید و سپس به حالت اولیه برگردید و استراحت کنید. این حرکت را می توانید چندین مرتبه تکرار کنید.

(۴) روی شکم دراز بکشید و دستها را از پشت به هم قلاب کنید. پاها را به اندازه عرض شانه ها از هم دور کنید. سپس همراه با دم به طور همزمان پاها و بالا تنه خود را از زمین بلند کنید. پنج ثانیه در این وضعیت باقی بمانید و سپس به حالت اولیه برگردید و استراحت کنید. این حرکت را

می‌توانید چندین مرتبه تکرار کنید.

۵) روی شکم دراز بکشید و پاها را به اندازه عرض شانه‌ها از هم دور کنید. دستها را از دو طرف به کنار به ران مماس کنید. همراه با یک دم عمیق سر و گردن را از روی زمین بلند کنید. در این وضعیت پنج ثانیه باقی بمانید و سپس به حالت اولیه باز گردید و استراحت کنید. این حرکت را می‌توانید چندین مرتبه تکرار کنید.

۶) روی شکم دراز بکشید و پاها را به اندازه عرض شانه‌ها از هم دور کنید. دستها را کنار صورت یا کمی جلوتر روی زمین قرار دهید. همراه با یک دم عمیق بالا تنه را از روی زمین بلند کنید طوری که کف هر دو دست به طور کامل روی زمین باقی بماند و آرنجها صاف و کشیده شوند. در این وضعیت پنج ثانیه باقی بمانید و سپس به حالت اولیه برگردید و استراحت کنید. این حرکت را می‌توانید چندین مرتبه تکرار کنید.

۷) برای رفع خستگی عضلات کمر در وضعیت سجده قرار بگیرید و مدتی استراحت کنید.

۸) از وضعیت سجده به حالت چهار دست و پا تغییر وضعیت دهید. سپس به آرامی زانو‌ها را از روی زمین بلند کنید و به صورت صاف و کشیده قرار دهید. سر را میان دو بازو قرار دهید و عضلات پشت خود را نیز به صورت صاف و کشیده نگه دارید. در این وضعیت پنج ثانیه باقی بمانید.

۹) سپس با برداشتن قدمهایی بسیار کوتاه و آرام به سمت دستها آهسته راه بروید تا پاها به دستهایتان نزدیک شوند و بدن مانند تصویر قرار گیرد. در این وضعیت بالا تنه را به سمت زمین رها کنید و پنج ثانیه باقی بمانید.

۱۰) سپس همراه با یک دم عمیق سر و گردن را بلند کنید و دستها را از پهلو به بالای سر ببرید و اندکی به سمت عقب متمایل کنید. سر را میان بازوها نگه دارید و قفسه سینه را خوب منبسط کنید. در این وضعیت نیز پنج ثانیه باقی بمانید.

۱۱) سپس دستها را در کنار بدن رها کنید. چند دم و بازدم عمیق انجام دهید و سپس پای چپ را از زانو خم کنید و پاشنه آن را مانند تصویر در انتهای ران پای راست قرار دهید به گونه ای که کف پای چپ به طور کامل به قسمت داخلی ران پای راست مماس شود. کف دستان خود را به هم بچسبانید و مقابل سینه قرار دهید. سعی کنید با انداختن وزن بدن روی پای راست تعادل پیدا کنید. در این وضعیت پنج ثانیه باقی بمانید و سپس به حالت اولیه برگردید و استراحت کنید. این حرکت را در سمت مقابل نیز تکرار کنید. این حرکت را نیز می‌توانید چندین مرتبه تکرار کنید.

• برنامه تنفسی

▪ روی زمین یا روی صندلی بنشینید.

▪ چشمها را ببندید و مدتی بدن را ثابت و بی حرکت نگه دارید.

▪ سپس توجه را روی روند تنفسی خود معطوف کنید.

هنگام انجام دادن عمل دم در ذهن خود از ۱ تا بشمارید سپس لحظاتی دم را حبس کنید و بعد عمل بازدم را یک باره و با شدت انجام دهید و هوا را کامل از ششها خارج کنید، به طوری که هنگام بازدم عضلات شکم با شدت به سمت داخل کشیده شوند.

سپس بعد از چند تنفس طبیعی بار دیگر این عمل را تکرار کند. در صورت امکان اعمال فوق را پشت سر هم انجام دهید، به طوری که عضلات شکم مرتباً عقب و جلو رانده شوند.

این نوع تنفس را حدود ۲۰ بار انجام دهید و دقت کنید که درطول تمرین پشت و ستون مهره‌ها صاف و کشیده باقی بماند. تنفس فقط از راه بینی انجام شود و تنها عمل بازدم صدادر باشد.

تنها ۲ الی ۴ روز پس از رعایت این دستورات احساس شادابی، انرژی فراوان و حس سبکی در بدن ایجاد می شود. تمامی سلولهای بدن آکنده ازحس حیات و طراوت می شوند و برقی خاص در چشمها و صورت فرد مشاهده می شود.

منبع : سایت یوگا پیام مهر

<http://vista.ir/?view=article&id=362705>

سخنی با مربیان یوگا

کودکان ما در دنیایی سرشار از عجله، والدین پر مشغله، فشارهای مدرسه، تکلیفهای پی در پی و بی پایان، بازیهای ویدیویی، ورزشهای رقابتی، فروشگاههای بزرگ و ... زندگی می کنند. ما غالباً تصور نمی کنیم که این شرایط برای کودکان ما تنش زا باشند اما واقعیت این است که در اغلب مواقع این شرایط در کودکان ما تنش ایجاد می کنند.

تجربه به من ثابت کرده است که یوگا می تواند در کاهش این فشارها مؤثر باشد. هنگامی که کودکان روشهای سالم زیستن، رهاسازی و رشد درونی را یاد می گیرند، خواهند توانست که چالشهای زندگی را با آرامش بیشتری پشت سر بگذارند. یوگا در سنین کودکی، اعتماد به نفس و هشیاری جسمی کودک را در فعالیتی غیر رقابتی رشد می دهد. همکاری توأم با حمایت و محبت به جای تقابل هدیه ای ارزشمند برای کودکان ما خواهد بود. هدیه ای که یوگا به آنها خواهد داد.

یوگا از نظر جسمی انعطاف پذیری، قدرت، هماهنگی و هشیاری جسمی را در کودکان رشد می دهد. علاوه بر این تمرکز و احساس آرامش و رهایی نیز در آنها افزایش می یابد.

هزاران سال قبل که یوگیها، آساناهای یوگا را پایه گذاری کردند، در تماس نزدیک با طبیعت می زیستند و به همین دلیل از حیوانات و گیاهان الهام گرفتند. هنگامی که کودکان آساناها را انجام می دهند، شانس این را خواهند داشت که خود را به شکل همین عوامل طبیعی احساس کنند و کیفیت وجود آنها را حس کنند. به عنوان مثال هنگامی که حرکت شیر را

انجام می دهند علاوه بر تجربه کردن قدرت و رفتار شیر، خود نیز احساس قدرت می کنند. زبان کودکان آموزش یوگا به کودکان، امکان ارزشمندی را برای تبادل احساس، دانش، اوقات خوش و پایه گذاری یک رفتار برای تمام عمر فراهم می کند. تمام آنچه برای این کار ضروری است کمی انعطاف پذیری از سوی مربی است و من این امر را هنگامی که برای اولین بار با کودکان پیش مدرسه ای کار را آغاز کردم به سرعت دریافتم. شش سال قبل من اولین تجربه ام را در آموزش یوگا به کودکان آغاز کردم. با توجه به سابقه ای که در آموزش یوگا به بزرگسالان و آموزش نگارش خلاق در مدارس داشتم، با اعتماد به نفس برای استفاده از این فرصت حرکت کردم. اما تنها پس از دو جلسه آموزش به کودکان ۲ تا ۶ ساله دریافتم که باید رویکردم را دوباره ارزیابی کنم. به تدریج آموختم که به هوش درونی کودکان احترام بگذارم و دقت کنم که چگونه به من می آموزند که چگونه به آنها بیاموزم. ما کلاسهای خود را دوباره شکل دادیم. بچه ها مرا خانم یوگا صدا می زدند و من آنها را بچه های یوگا می نامیدم. چند نکته مهم رعایت چند نکته کلی قابلیت شما را برای آموزش یوگا به کودکان افزایش می دهد. بزرگترین چالش در آموزش یوگا به کودکان، حفظ توجه و تمرکز آنها به مدت کافی است تا بتوانید فواید یوگا را اعم از ثبات، تعادل، انعطاف بدنی، تمرکز، صلح، محبت، سلامتی و ... به آنها آموزش دهید. خوشبختانه اغلب کودکان عاشق صحبت کردن هستند و دوست دارند حرکت کنند. این دو عامل را می توان در یوگا به کار برد. کودکان با رغبت فراوان برای ایفای نقش حیوانات، درختها، گلها و جنگجویان داوطلب می شوند. کافی است تنها به عنوان شاهدی از دور نظاره گر واق واق کردن آنان در حرکت سگ، هیس کردن آنان در حرکت کبری و میو کردن آنان در حرکت گربه باشید.



آنان همچنین می توانند برای باقی ماندن در حرکتها از شمارش اعداد یا تکرار حروف الفبا استفاده کنند. کودکان نیاز دارند که دنیای اطراف خود را، خودشان کشف کنند. اگر از آنها بخواهید جدی تر باشند یا حرکتها را بهتر و کامل تر انجام دهند کمکی به آنها و به خود نکرده اید. در عوض محیطی دوست داشتنی، خلاق و متعادل برای آنها فراهم کنید تا حقیقت درونی خود را آشکار کنند. هنگامی که در حرکت کبری هستند، از آنها بخواهید تصور کنند که به مار تبدیل شده اند و دست و پا ندارند. "آیا هنوز می توانید بدوید یا از درخت بالا بروید؟" یا در حرکت درخت تصور کنند که درختی بزرگ هستند و ریشه هایی عمیق در زمین دارند. "آیا می توانید ۱۰۰ سال در همین حالت باقی بمانید؟ اگر قرار بود شما را با تبر قطع کنند چه احساسی داشتید؟ دردتان می گرفت؟" در پایان باید گفت که شما کافی است خود را تنها به صورت یک تسهیل کننده در نظر بگیرید. تلاش کنید در دنیای آنها وارد شوید و با پیوستن به آنان خواهید دید که روند آموزش دو سویه خواهد شد و همه از خلاقیت، ابراز خود و رشد بهره مند خواهند شد.

منبع : سایت یوگا پیام مهر

<http://vista.ir/?view=article&id=362211>

 **vista.ir**
Online Classified Service

سکوت شفابخش

● اولین بارقه ها

پژوهشگران دانشگاه «هاروارد» با بررسی صد و یک بیمار مبتلا به درد ستون مهره ها، پشت و کمر دریافتند، یوگا به طرز چشمگیری می تواند باعث درمان این بیماران و کاهش دردهای عضلانی- استخوانی آنها شده و نیاز آنها به عمل های جراحی و یا مصرف بیش از حد داروها را برطرف کند.

دکتر کارن جی شرمن در باره یوگا و اثرات مثبت آن می گوید: «پیش از پژوهش تصور می کردیم حرکات ورزشی- نرمشی آرام روشی مناسب برای درمان بیماران مبتلا به دردهای عضلانی- استخوانی است و نرمش های پرتحرک و سخت تر یوگا باعث افزایش مشکلات این بیماران شده و باعث تشدید بیماری آنها می شود. اما آمار بالای بیماران مبتلا به دردهای عضلانی- استخوانی در آمریکا و استقبال بسیاری برای درمان به شیوه یوگا، ما را برآن داشت تا پژوهش های گسترده تری را انجام داده و در پژوهش ها بر روی نرمش های سخت یوگا متمرکز شده و اثرات این نرمش ها را بر بیماران بسنجیم.»

● ۱۲ هفته تحت درمان

دکتر شرمن و گروه او برای آگاهی از تأثیر نرمش های یوگا بر بیماران مبتلا به دردهای عضلانی، صدویک بیمار را به طور اتفاقی - بدون در نظر گرفتن ویژگی خاص- انتخاب کردند و سپس آنها را به دو گروه تقسیم کردند. هر دو گروه به مدت ۱۲ هفته تحت درمان با نرمش های یوگا قرار گرفتند. در این دوره درمان، بیماران موظف بودند تا طبق برنامه و به طور منظم نرمش های یوگا را انجام دهند. گروه دوم علاوه بر ورزش های گروهی به صورت ویژه و با استفاده از کتاب آموزش یوگا در منزل نیز ورزش های تکمیلی را انجام بدهند؛ گروه دوم بیمارانی بودند که دردهای عضلانی آنها به



مراتب شدیدتر از گروه اول بوده و برای درمان به نرمش های بیشتری نیاز داشتند.

در پایان هفته دوازدهم هر دو گروه از اجرای نرمش ها راضی بودند و دردهای عضلانی آنها نیز به طرز چشمگیری کاهش یافته بود؛ گروه دوم نیز با وجودی که در ابتدا وضعیت نامناسب تری نسبت به گروه اول داشتند اما در پایان هفته دوازدهم وضعیت مناسبی داشتند و بسیاری از مشکلات آنها کاملاً برطرف شده بود.

● پژوهش های جدید تر

دکتر شرمن درباره تکمیل پژوهش ها می گوید: «برای تحقیق بیشتر تصمیم گرفتیم پژوهش ها را یک بار دیگر به مدت سه ماه تکرار کنیم تا با اطمینان بیشتری در باره تأثیر یوگا بر کاهش دردهای عضلانی صحبت کنیم. به همین منظور هر دو گروه را تحت درمان تکمیلی به مدت سه ماه قرار دادیم.»

وی در ادامه می افزاید: «در پایان سه ماه، بیماران گروه اول به طور کامل درمان شدند؛ تا حدی که زندگی عادی را از سرگرفتند. گروه دوم نیز بهبود یافتند اما لازم بود تا تحت درمان با نرمش های کششی یوگا نیز قرار بگیرند تا مانند گروه اول بتوانند به طور کامل وضعیت عادی خود را بازیابند.

فراموش نکنیم که بعضی از بیماران گروه دوم حتی قادر به نشستن یا راه رفتن نیز نبودند اما با انجام تمرینات یوگا سلامت خود را بازیافتند.»
دکتر شرمن درباره تأثیر یوگا بر درمان بیماران مبتلا به دردهای عضلانی- استخوانی معتقد است: «این که تمرینات یوگا دقیقاً توسط چه فرایندی بر عضلات و استخوان ها تأثیر می گذارند، مشخص نیست یا حداقل ما کاملاً از این فرآیند آگاه نیستیم. اما مطالعات ما نشان می دهد نرمش های یوگا نوعی هماهنگی بین عملکرد مغز، عضلات و استخوان ها ایجاد می کند و با تأثیر بر مغز و تنظیم عملکرد آن، پیام های عصبی رسیده به عضلات و استخوان ها را هماهنگ کرده و انسجام می بخشد.»

● چیزی مثل معجزه

وینی یوگا نوع دیگری از یوگا است که با تأثیر بر ساختارهای مختلف بدن، بیماران را درمان می کند. دکتر شرمن درباره فواید وینی یوگا معتقد است: «وینی یوگا، مانند یوگا اثرات درمانی بسیاری دارد چرا که عملکرد دستگاه های مختلف بدن را تنظیم کرده و باعث فرمان بری دستگاه های بدن از مغز می شود.»

پژوهشگران معتقدند در بیماری های حاد ستون مهره ها، کمر و پشت مانند آسیب های جدی به این بخش ها و یا مشکلاتی چون دیسک کمر، درمان با نرمش های یوگا کافی نیست بلکه می توان یوگا را نوعی مکمل شیوه های درمانی دانست.

دکتر شرمن می گوید: «اگرچه تردیدی در تأثیر معجزه آسای یوگا در درمان بیماری های ستون مهره ها، پشت و کمر وجود ندارد، اما برای درمان بیماری های حاد ستون مهره ها، بافت ها، عضلات و اعصاب، یوگا پاسخگو نیست و لازم است تا یوگا همزمان با درمان های ویژه تجویز شود. اما در مشکلات دیگر- به غیر از آسیب ها- یوگا مهم ترین شیوه درمان است.» وی در پایان می افزاید: «یوگا زمانی درمانی مناسب و پاسخگو است که به درستی انجام شده و بیمار تحت درمان با اصول صحیح یوگا قرار بگیرد؛ تردیدی نیست که انجام صحیح نرمش های یوگا راهی اصولی جهت درمان بیماری های ستون مهره ها، کمر و پشت- غیر از آسیب های جدی- است.»

مترجم: مهتاب صفرزاده خسروشاهی

منبع: رویترز

منبع: روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=217602>

سلامتی با یوگا



سر ساعت همه سر کلاس حضور دارند، لباس‌های راحت و سفید رنگی به تن دارند و مشغول پهن کردن زیراندازهای خود روی زمین هستند. مربی وارد می‌شود و بعد از سلام و احوالپرسی و سوال و جواب‌هایی در مورد تمرینات جلسه قبل حاضرین و چند پرسش و پاسخ و دادن توضیحات لازم کلاس یوگا حالت جدی‌تری به خود می‌گیرد. چند دقیقه بعد همه کف سالن روی ملحفه‌های خود دراز کشیده‌اند و با چشمان بسته، آرام و عمیق نفس می‌کشند. حرکات یوگا به آرامی و با توضیحات مربی شروع می‌شود، حرکاتی که قرار است ضامن سلامت جسم و ذهن این افراد باشد. در مجموع می‌توان گفت یوگا دارای سه هدف است؛ سالم زیستن، کشف و

پرورش استعدادهای انسان و تعالی معنوی.

• یوگا چیست؟

یوگا کلمه‌ای سانسکریت به معنی وحدت و یکی شدن و نظم و انضباط است و با ترکیب این دو کلمه (معنا) می‌توان به مفهوم جدیدی دست یافت که در واقع همان انضباط در مسیر وحدت است. انضباطی که به یکی شدن درون و بیرون فرد، هماهنگی با کل هستی و سرور درونی منتهی می‌شود.

همه انسان‌ها به شکلی به دنبال دستیابی به زندگی شاد و آرام و سلامتی جسمی و روحی و روانی هستند و اگرچه گاه بسیاری از ما به دلایل مختلف در رسیدن به این اهداف به بیراهه می‌رویم و با انتخاب لذت‌های آنی مانند مصرف مواد مخدر، سیگار و غیره زندگی و سلامت خود را به خطر می‌اندازیم اما باید بدانیم همیشه راه‌های بهتر و موثرتری هستند که نه تنها در کوتاه زمان به نفع ما هستند بلکه ضامن زندگی خوب و سالم آینده هم خواهند بود. یکی از راه‌های زندگی بهتر در حال و آینده ورزش است و یوگا یکی از ورزش‌های بسیار خوبی است که نه تنها به سلامت جسمانی ما کمک می‌کند بلکه تاثیری شگرف در دستیابی به آرامش و ارتقای ذهنی و روحی ما دارد. یوگا همچنین در پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری‌ها موثر است و امروزه به عنوان یک روش مکمل در کنار روش‌های درمانی متداول مورد توجه پزشکان قرار گرفته است. یوگا به نوعی رعایت نظم و انضباط در زندگی آگاهانه و روزمره ماست. هنگامی که زمام زندگی و اعمال خود را به دست می‌گیریم به توانایی‌های درونی خود برای رسیدن به سرور یا آنچه در سانسکریت آناندا نام دارد، پی می‌بریم. این قابلیت‌ها، آگاهی و خصوصیات شخصی ما را رشد می‌دهد و در سایه انرژی و تمرکز مضاعفی که در ما ایجاد می‌شود در زندگی روزمره خود نیز موفق‌تر و پرتوان‌تر فعالیت خواهیم کرد و این انرژی را به دیگران نیز منتقل خواهیم کرد. از سوی دیگر هنگامی که ما کم انرژی و افسرده باشیم محیط بیرون را نیز دلگیر خواهیم دید و گاهی حتی افسردگی خود را به دیگران نیز منتقل می‌کنیم.

سیمین درخشی، مربی یوگا می‌گوید: «مردم تصورات مختلفی از یوگا دارند، برخی یوگا را فقط مجموعه‌ای از حرکات بدنی دشوار و عجیب می‌دانند و گروهی فکر می‌کنند یوگا مجموعه‌ای از روش‌های مدیتیشن است. عده‌ای هم گمان می‌کنند یوگا یک دین یا مذهب است. در حالیکه یوگا در واقع یک مکتب است. مکتبی که به اعتقاد یوگی‌ها سالم زیستن و اخلاق را به ما می‌آموزد. در برخی از شاخه‌های یوگا حرکات جسمی زیادی وجود دارد البته این حرکات فقط فعالیت‌های جسمانی نیستند بلکه این حرکات در محدوده‌ای وسیع‌تر در زندگی و نظم روحی به کار گرفته می‌شوند و اگرچه مدیتیشن جزئی از یوگا است و تقریباً در تمام بخش‌های آن وجود دارد اما یوگا فقط محدود به مدیتیشن نیست.»

وی یادآور می‌شود: «یوگا روشی است که به کمک انسان گرفتار در زندگی مدرن و ماشینی امروز می‌آید تا او را با اصل وجود خود آشتی دهد و بتواند تعادلی مناسب بین بخش‌های بیرونی زندگی و معنای درونی انسان به وجود آورد. تعادلی که آدمی را از غرق شدن بیش از اندازه در زندگی و یا درون خود نجات دهد.»

یوگا دارای سبک‌های مختلفی در سطح جهان است که هر سبک به نام مربی سرشناسی که ابداع کننده آن سبک خاص بوده‌است شناخته

می‌شود. سبک‌های آیانگار یوگا، شیواتاندا یوگا و اینتی گلر یوگا از مهمترین سبک‌های رایج در ایران هستند.

• یوگا در مقابله با بیماری‌ها

یوگا با پرداختن به ورزش‌های جسمانی، تمرینات تنفسی و تمرینات مراقبه (مدیتیشن) در سه بخش روان، جسم و روح انسان تاثیر می‌گذارد. در روزگاری که کم شدن فعالیت‌های بدنی، استرس و فشارهای روحی و حتی نوع تغذیه بشر، انسان را به سوی بیماری‌ها و خستگی‌های جسمی و روحی سوق می‌دهد با انجام حرکات یوگا زیر نظر مربی آگاه می‌توان تا حدود زیادی زندگی سالم‌تری داشت و علاوه بر سلامت جسمی به آرامش بیشتری دست یافت. طرفداران یوگا معتقدند؛ افرادی که یوگا انجام می‌دهند، می‌توانند از درصد بیشتری از توانایی‌های ذهنی خود استفاده کنند و همچنین به دلیل تاثیر یوگا در آرام سازی جسم و روان، از آرامش جسمی و روحی برخوردار شوند و به دلیل وجود این آرامش در روبرویی با مشکلات و بحران‌های زندگی بهتر تصمیم می‌گیرند و منطقی‌تر برخورد می‌کنند.

دکتر عیوضی می‌گوید: «بیشتر مردم فقط هنگامی که مشکل سلامتی آنها به دلایل مختلف با درمان پزشکی نتایج رضایت بخشی نشان ندهد، به یوگا روی می‌آورند. این امر در مورد بیماری‌های مزمنی که اغلب با درمان پزشکی از شدتشان کاسته می‌شود اما بهبودی کامل حاصل نمی‌شود و همچنین در بیماران روان تنی (که درمانشان به دلیل عامل روانی مشهود با روش‌های متداول پزشکی مشکل است) هم وجود دارد. در علم پزشکی سعی بر این است که عامل بیماری‌زا یعنی یک موجود ذره بینی، ماده‌ای سمی و یا اختلالی در سوخت و ساز جدا و حذف شود. در این موارد درمان بر اساس نشانه‌ها انجام می‌شود و اگرچه این شیوه بسیار ارزشمند است اما اگر علت و معلول ناشناخته باشند، موفقیتی حاصل نمی‌شود».

وی یادآور می‌شود: «در یوگا درمانی شیوه برخورد با بیمار و بیماری بسیار متفاوت با شیوه‌های علمی است. یوگا ضمن اینکه به توجیه علمی توجه دارد، از نظر خصوصیات فردی، خلق و خو و ویژگی‌های شخصیتی بیمار هم به آن توجه می‌کند. از آنجا که بیماری تصادفی ایجاد نمی‌شود، اگر فردی بیمار شود علاوه بر نشانه‌های ظاهری بیماری باید عوامل عمیق‌تری در پشت این نشانه‌ها وجود داشته باشد. بیماری ناشی از عدم تعادل و اختلال در مجموعه ذهن و بدن است. نشانه‌ها، عوامل بیماری‌زا، اسم بیماری و... هیچ کدام موضوع اصلی نیستند. ریشه بیماری در جای دیگری است».

یوگا معتقد است بیماری یا سلامتی فرد به خودش بستگی دارد. همان عاملی که باعث بیماری می‌شود، می‌تواند آن را نیز درمان کند. این عامل قدرت شفای طبیعی نامیده می‌شود. عامل مرموزی در بیرون وجود ندارد بلکه قدرت شفای طبیعی، ظرفیتی است درونی که در وجود هر انسانی نهفته است و در زمان بیماری تنها کار مناسب عدم دخالت در عملکرد این نیروی درونی است. یوگا درمانی با استفاده از سازو کارهای مناسب و تصحیح عملکرد سیستم‌های انسان (از ظریف‌ترین تا بارزترین آنها) تعادل درونی فرد را دوباره برقرار می‌کند تا او بتواند با استفاده از قدرت شفای درونی به سلامت و بهبودی دست یابد.

یوگا در درمان و پیشگیری از بیماری‌های جسمی و روحی زیادی از جمله افسردگی، آسم، آرتروز و... موثر است. یوگا همچنین در بهبود عملکرد حافظه و بهره‌گیری از هوش، تسکین درد، تقویت توان حرکتی، تسکین علائم مربوط به ترک اعتیاد، تقویت ادراک بینایی و شنوایی، بهبود سوخت و ساز بدن و حتی افزایش طول عمر انسان مفید است. در بیماری‌های مختلف اغلب تمرین‌های خاص و مختلفی از سوی یوگاتراپیست‌ها پیشنهاد می‌شود.

البته اگر این حرکات به درستی و زیر نظر یک پزشک و یوگاتراپیست انجام نشود نه تنها مفید و معالج نخواهد بود بلکه ممکن است سلامتی فرد را هم به مخاطره اندازد.

انجام برخی از این حرکات برای کودکان و حتی بزرگسالان مبتلا به برخی از بیماری‌ها ممنوعیت دارد، بنابراین علاقه‌مندان به یوگا باید مربی خود را از بیماری‌ها و مشکلاتشان آگاه کنند تا در صورت وجود مشکلی خاص مربی براساس آن تمرینات مشخصی را به بیمار توصیه کند. گاه برخی از حرکات یوگا به نوعی مکمل یکدیگر هستند و لازم است با رعایت ترتیبی صحیح انجام شوند.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=290609>

سمادهی هدف غایی یوگای باستانی و پدیده ای علمی



یوگا را سفری از جسم به ذهن و از ذهن به سوی روح یا جان می دانند. به بیان دیگر در واقع یوگا سفری است از انرژی سنگین و زمخت مادی به سوی انرژی لطیف تر. مبنای این سیر از انرژی مادی به انرژی لطیف در واقع بسیار شبیه به نظریه چگالش بوز- اینشتین Bose-Einstein Condensation است. پانتجلی فیلسوف هند

باستان، در کتاب معروف خود به نام یوگا سوترا Yoga Sutra که در آن میانی یوگا را گردآوری و تنظیم کرده است، به بیان چگونگی سیر این انرژی و جنبه های گوناگون آن می پردازد. امروزه در جوامع علمی نوین بسیاری از فرضیه

ها و نتایج شمار زیادی از بررسیهای تجربی درستی این جنبه های کلیدی را مورد تأیید قرار داده است. از دیدگاه پانتجلی هدف زندگی انسان وارسته نیل به مرحله وحدت یا کمال است. این عبارت در واقع توضیح یکی از اصول کلیدی علم فیزیک یعنی "اصل بقای انرژی" است. واژه ی "کمال" در واقع اشارتی است که بر کمال انرژی پدید آورنده هستی دلالت دارد. واژه ی یوگ که از کلمه سانسکریت "یوچ" گرفته شده به معنی وحدت است. وحدت انرژی فرد با کمال مطلق. در کتاب یوگا سوترا از این وحدت و پیوست با عنوان سمادهی یاد شده است.

سمادهی تجربه ذهن هشیار مطلق است که در ورای هشیاری عادی و به دور از ادراکات مادی، اتفاق می افتد. در این کتاب پانتجلی به بیان چگونگی تجربه هشیاری، مرحله به مرحله از بخش زمخت مادی تا بخش لطیف درونی پرداخته است. از دیدگاه وی ذهن انسان تابع پنج حس مادی است و در شرایط عادی هیچ تجربه ای غیر از آن ندارد. او هشیاری عادی ذهن را به پنج حالت ذیل تقسیم بندی می کند: ۱. هشیاری مشغول در تجربه عینی موضوعات از پنج حس (۲)Pramana. هشیاری مشغول در تجربه دانش دریافت شده از حواس پنج گانه (۳)Viparya. هشیاری مشغول در تخیل موضوعات (۴)Vikalpa. هشیاری مشغول در خواب یا مکث تجارب (۵)Nidra. هشیاری مشغول در یادآوری موضوعات تجربه شده (Smriti) اما سمادهی ورای این پنج حالت تجربه می شود. تجربه ای که در آن ذهن متمرکز به طور کامل در موضوع جذب می شود و هیچ ادراکی از طریق حواس مادی ندارد. پانتجلی تجربه سمادهی را به دو بخش تقسیم می کند:

▪ سابیجا یا سامپراگنیات سمادهی (Sabija or Samprajnyat Samadhi)

▪ نیریپجا یا آسامپراگنیات سمادهی (Nirbija or Asamprajnyat Samadhi)

سابیجا یا سامپراگنیات سمادهی در زبان سانسکریت "سا" به معنای همراه، "بیجا" به معنای بذر و "پراگنیا" به معنای خرد روحی است. از این رو در این بخش از سمادهی ذهن بذر خرد روحی را تجربه می کند. در این مرحله انسان حالاتی مانند درک معرفت Vitarka، سکون در فعالیتهای عادی روان Vichara، احساس شمع Anand و دانش از حقیقت خویش Asmita را تجربه می کند. پژوهشگران متعددی در تحقیقات خود در مورد آثار مدیتیشن بر ذهن انسان حقایق علمی این پدیده را تأیید کرده اند. آنها گروهی از راهبان بودایی را که در مراحل خاصی از حالت مدیتیشن عمیق قرار داشتند، مورد بررسی قرار دادند و در همین حالت از مغز آنان تصویر برداری کردند. نتایج پژوهشهای آنان نشان دهنده این بود که در مراحل بالای مدیتیشن که سمادهی نامیده می شود، فعالیت لوبهای گوناگون مغز آهسته تر و ارسال امواج مغزی از تالاموس به لوبها متوقف می شود. از این مرحله تا مرحله دیگر نیریپجا سمادهی هشیاری انسان می باید از چهار مرحله دیگر عبور کند.

این چهار مرحله عبارت اند از:

- ساویتارکا ساماپاتی: جذب کامل ذهن در معرفت موضوع.
- نیرویتارکا ساماپاتی: جذب کامل ذهن در موضوع و بی حرکتی آن.
- ساویچارا ساماپاتی: جذب کامل ذهن در ضمیر ناخود آگاه.
- نیرویچارا ساماپاتی: جذب کامل ذهن در سکون و سکوت باطنی.

عبور هشیاری از این مراحل یعنی عبور از تسلط حواس پنج گانه بر ذهن. در چنین حالت امواج الکترومغناطیسی ساطع شده از مغز شفاف تر می شود. یکی از یوگیان برجسته به نام دنیانشوار Dhnyaneshwar در رساله معروف خود باوارتادیپیکا Bhavarthadeepika به بیان رابطه میان آگاهی برتر و نور یا انرژی خالص به شکل تشعشعات الکترومغناطیسی پرداخته است. نیریچا یا آسامپراگنیات سمادی "نیر" در زبان سانسکریت به معنای عدم است.

از این رو در این بخش سمادی تجربه هشیاری به صورت عادی حضور ندارد و هشیاری ورای ادراکات مادی فعالیت می کند. در این مرحله ذهن به تجربه کمال و وحدت انرژی فرد با کمال مطلق نایل می آید. دانشمندان رشته فیزیک به صورت تجربی درستی این فرضیه را به اثبات رسانده اند. این دانشمندان در آزمایشی روی اتمهای یک ماده قلیایی مشاهده کردند که این اتمها در دمای صفر مطلق (منهای ۲۷۳ درجه سانتی گراد یا صفر کلوین) به فعالیتهای موجی شکل متقارن و هماهنگ بدل می شوند. این حالت را می توان با مرحله نیریچا سمادی در یوگا مقایسه کرد. در این آزمایش فیزیکی سرعت حرکت اتمهای ماده قلیایی به کمک یک تله مغناطیسی کاهش داده شد.

در مرحله تمرکز نیز نوسانهای ذهنی کاسته می شود و شناخت خویشتن هدف اصلی تمرکز قرار می گیرد. در آزمایش این دانشمندان اتمها به یکدیگر نزدیک تر شدند (همان گونه که در مرحله مدیتیشن انرژی فردی به انرژی مطلق نزدیک می شود) و سرانجام در یکدیگر آمیختند و به نور بدل شدند. حالت سمادی نیز ذوب شدن در حقیقت مطلق یا همان مرحله نیل به کمال است. پس جای تعجب نیست که یوگیها اغلب در مناطق سرد و آرام هیمالیا به مراقبه و مدیتیشن می پردازند.

منبع : سایت یوگا پیام مهر

<http://vista.ir/?view=article&id=351508>

 **vista.ir**
Online Classified Service

سوالات ماها یوگا

«ام تات سات»

SAT TAT OM

• مقدمه

این کتاب، تحت عنوان «من کیستم؟»، بارها منتشر گردیده است. «شری رامانا ماهاریشی»، خود تمایل چندانی به نوشتن کتاب نداشت، ولی کتابها و نشریات بسیار متعددی، از سوی کسانی که سالها با «رامانا ماهاریشی» بوده و از محضر او فیض برده اند و به درجات بالای آگاهی و





روشن بینی رسیده اند، منتشر شده است. در بعضی از نشریات سؤال و جواب ها بطور ضمنی در متن کتاب آمده است.

در این کتاب، سؤالات و جواب های ۲۸ گانه، بطور مجزا مطرح و پاسخ داده شده اند. نویسندگان این کتاب که تحصیلاتش در رشته فلسفه بوده، سؤالات موجود را در زمینه یافتن خویش مطرح نموده است.

«شری باگاوان رامانا ماهاریشی»، از او خواسته اند تا سؤالات را بصورت نوشته مطرح نماید.

در طی این سؤال و جواب ها، «رامانا ماهاریشی»، بطور روشنی نشان می دهند که مستقیم ترین راه برای رسیدن به روشن بینی و رهائی، بررسی یافتن خویش، و با طرح سؤال «من که هستم»، می باشد.

• پیش گفتار

موجودات زنده همواره در آرزوی داشتن شادی هستند و از فکر مواجهه با مشکلات فراری اند. در هر انسانی عشق بینهایتی نسبت به خویش موجود است و شادی تنها انگیزه عشق می باشد. برای داشتن خوشحالی، شادی و احساس خوشبختی که طبیعت هر انسانی است، ضروری است تا فرد خویش را بشناسد. این شادی و خوشحالی در خواب عمیق تجربه می شود، زیرا در خواب عمیق فکر و ذهن وجود ندارد. توضیح اینکه افکار تشکیل دهنده ذهن هستند و اولین فکری که در ذهن پیدا می شود، فکر مربوط به «من» می باشد.

دانش ارائه شده در این کتاب، که از سوی «گورو - رامانا ماهاریشی»، می آید راه رسیدن به این شادی را در طی بیداری نشان می دهد. این راه که بر اساس «جستجو برای یافتن خویش»، و با طرح سؤال «من که هستم؟»، می باشد، اساسی ترین و نهائی ترین راه برای رسیدن به شادی مطلق و روشن بینی است. اگر روش موجود در این کتاب، بطور مداومی پیگیری شود، سایر افکار از بین می روند و بالاخره روزی فرا می رسد که فکر مربوط به «من»، نیز از بین می رود و «خویش»، بصورت آزاد متجلی می گردد. باین ترتیب شناخت کاذب از «خویش»، تلقی می نماید پایان می پذیرد. بدیهی است که این تکنیک روش چندان آسانی نیست؛ ولی کسانی که زمینه قوی دارند و مهارت لازم برای تمرکز را پیدا کرده اند و با این روش ها ذهن آرام تری دارند و مهارت لازم برای تمرکز را پیدا کرده اند، در این تکنیک موفق خواهند بود.

پس از چه مدت فرد به مرحله نهائی می رسد، نیز بر حسب هر فرد و زمینه او و اینکه تا چه حد نزدیک می باشد متفاوت خواهد بود.

با طرح سؤال «من که هستم؟»، سایر افکار نگذارد؛ بلکه به طرح سؤال بعدی بپردازد که «این افکار به ذهن که آمده اند؟». جواب خواهد بود به ذهن «من». و مجدداً سؤال مطرح شود: «من که هستم؟».

با سؤال مکرر، ذهن به منشأ خود باز می گردد و از سرگردان ماندن در افکاری که زائیده ذهن است جلوگیری می شود.

با تمرین مداوم، افکار متفرقه از بین می روند و خودشناسی تحقق می پذیرد.

جزئیات این تکنیک، در طی سؤال و جواب ها و قسمت مربوط به تکنیک کاملاً روشن شده است.

این کتاب و تکنیک آن، اساس دانش و تعلیمات «رامانا ماهاریشی»، می باشد.

• «من که هستم؟»

▪ سؤال ۱ : من که هستم؟

- ج: جسم که از هفت «هومور» تشکیل شده نیستم.

۵ عضو حسّی (حواس پنجگانه) : شنوائی (شنیدن)، بینائی (دیدن)، چشائی (چشیدن)، لامسه (لمس کردن)، بوئائی (بوئیدن)، نیستم.

۵ عضو حرکتی : گویائی (صحبت کردن)، حرکتی (راه رفتن)، چسبیدن، دفع (دفع ادرار، مدفوع، عرق ...) و تولیدمثل، نیستم.

۵ عضو حیاتی : هوا، پرانا، برای تنفس و غیره، نیستم.

ذهن که تفکر می کند، نیستم.

▪ سؤال ۲ : اگر هیچ یک از عوامل فوق نیستم، پس چه هستم؟

- ج : پس از رد کردن تمام موارد فوق و اینکه من هیچیک از موارد بالا نیستم، تنها چیزی که باقی خواهد ماند، آگاهی است. آنچه من هستم آگاهس است.
- سؤال ۳ : طبیعت آگاهی چیست؟
- ج : طبیعت آگاهی : هستی، آگاهی و شادی است (سات، چیت، آناندا).
- سؤال ۴ : چه زمانی موفق به درک خویش (خود بزرگ ؛ خود واقعی)، خواهیم شد؟
- ج : زمانی که دنیا به آن صورتی که می بینیم، از نظرمان محو شود.
- سؤال ۵ : آیا ممکن نیست، در حالیکه دنیا را به صورتیکه هم اکنون می بینیم و واقعی می پنداریم، به درک «خویش» نائل گردیم؟
- ج : خیر
- سؤال ۶ : چرا؟
- ج : بیننده (خویش ؛ خودبزرگ)، و چیزی که می بینیم (دنیا)، مانند مثال طناب و مار هستند :
- همچنان که در تاریکی، طناب را بصورت مار می بینیم و البته وحشت می کنیم و با آوردن نور و تابش آن به اشتباه خود پی می بریم. در تاریکی جهالت نیز، دنیا را بصورت واقعی می بینیم.
- در پرتو نور آگاهی، کاذب دنیا برایمان روشن می شود و در نتیجه به شناخت خویش (خودپایی)، نائل می گردیم.
- بنابراین خودشناسی فقط زمانی میسر می شود که کاذب بودن دنیا برایمان روشن شده است.
- سؤال ۷ : چه زمانی دنیا از نظرمان محو می شود؟
- ج : زمانی که ذهن که عامل شناسائی ها و فعالیت ها است آرام شود.
- سؤال ۸ : طبیعت ذهن چیست؟
- ج : آنچه بعنوان ذهن خوانده می شود، قدرت غریب و سرگردانی است که در «خودبزرگ» (خویش)، وجود دارد. ذهن موجب پیدایش همه تفکرات است. خارج از تفکرات، چیزی بعنوان ذهن وجود ندارد. بنابراین طبیعت ذهن، تفکر است. خارج از تفکرات، موجودیت جداگانه ای بعنوان دنیا وجود ندارد.
- در خواب عمیق، تفکر وجود ندارد ؛ بنابراین دنیائی وجود ندارد. در حالت بیداری و رؤیا، تفکر وجود دارد ؛ بنابراین دنیا وجود دارد. بهمان نحو که عنکبوت موادی را بصورت تار به اطراف خود می تند و سپس آن را بدرون خود می کشد، ذهن نیز دنیا را به بیرون از خود تراوش می کند و سپس مجدداً آن را به درون خود می آورد.
- زمانی که ذهن از «خودبزرگ»، خارج می شود دنیا شکل می گیرد و ظاهر می شود. بنابراین زمانی که دنیا بصورتیکه آن را واقعی می بینیم، ظاهر می شود، «خودبزرگ» ناپدید می گردد و زمانی که «خودبزرگ»، پدیدار می گردد، دنیا ناپدید می شود.
- اگر فردی بصورت مداوم در ذهن خود به جستجو بپردازد، ذهن پایان می یابد و «خودبزرگ» را باقی می گذارد.
- آنچه بعنوان «خودبزرگ» خوانده می شود، «آتمان» نام دارد.
- ذهن همیشه وابسته به چیز درشتی است و نمی تواند بتنهائی باقی بماند. ذهن به اسامی دیگری مانند «جسم ظریف»، «روح»، «جیوا» نیز خوانده می شود.
- سؤال ۹ : روش جستجو برای درک طبیعت ذهن چیست؟
- ج : آنچه بعنوان «من»، در بدن پدیدار می شود، ذهن خوانده می شود. اگر کسی بررسی کند که فکر مربوط به «من»، از کجا سرچشمه می گیرد؟ پی خواهد برد که این تفکر از قلب سرچشمه می گیرد.
- بنابراین منشأ ذهن قلب است. حتی اگر فردی بطور پیگیر، در مورد «من، من» سؤال کند به قلب راهنمایی خواهد شد. «فکر مربوط هب من» اولین فکری است که در ذهن پدیدار می گردند ؛ بهمان نحو که بعد از اولین ضمیر (من)، ضمائر دوم (تو) و سوم (او)، پدیدار می شوند. بدون ضمیر اول، ضمائر دوم و سوم وجود نخواهند داشت.
- سؤال ۱۰ : چگونه می توان ذهن را ساکت کرد؟
- ج : با جستجو و طرح این سؤال : «من کیستم»؟

فکر «من کیستم؟»، سایر افکار را از بین می برد؛ به مانند چوب بلندی که برای بهم زدن آتش بکار می رود و خود این چوب نیز در انتها همراه با هیزم های موجود در خرمن آتش سوخته خواهد شد و باین ترتیب خودیابی، تحقق می پذیرد.

▪ سؤال ۱۱: چگونه می توان فکر «من کیستم؟»، را بطور دائم نگه داشت؟

- ج: وقتی افکار متفاوتی پدیدار می شوند، می بایستی فرد آنها را تعقیب نکند. بلکه سؤال نماید: این افکار برای چه کسی آمده است؟

جواب این است: «برای من». سپس سؤال نماید «من کیستم؟».

باین ترتیب ذهن به منشأ خود باز می گردد و آرام می شود.

با پیگیری و تکرار این روش بعد از هر فکر، ذهن مهارت لازم را بدست می آورد که در منشأ خود باقی بماند.

ذهن ظریف است. وقتی از طریق مغز و اعضاء حسّی، به خارج متوجّه می شود، فرم ها و اشکال بزرگ ظاهر می شوند. زمانی که در منشأ خود (قلب)، باقی می ماند فرم ها و اشکال محو می گردند.

نگهداری ذهن را در منشأ اش (قلب)، «رفتن به درون»، و رفتن ذهن به خارج را «اکسترنالیزیشن»، می نامند.

بنابراین در زمانی که ذهن در قلب باقی می ماند، «من»، که منشأ افکار است ناپدید می شود و «خودبزرگ»، که همیشه وجود دارد، نورافشانی می کند. اگر آنچه فردی انجام می دهد، بدون خودخواهی (منیت) انجام شود، همه چیز با ماهیت خدائی ظاهر خواهد شد.

▪ سؤال ۱۲: آیا روش های دیگری برای آرام کردن ذهن موجود نیست؟

- ج: روش مناسب دیگری وجود ندارد. اگرچه با روش های دیگر ظاهراً ذهن کنترل می شود، ولی مجدداً به فعالیت باز می گردد. از طریق کنترل تنفس تحت کنترل است و محض اینکه تمرین تمام می شود و تنفس بحالت عادی بر می گردد، ذهن نیز به فعالیت باز می گردد و به پراکندگی قلبی خود ادامه می دهد.

منشأ ذهن و تنفس، هر دو یکی است. همچنین طبیعت ذهن فکر می باشد که نشانه خودخواهی (منیت)، است و خودخواهی از فکر مربوط به «من»، سرچشمه می گیرد.

بنابراین وقتی که ذهن آرام می شود، تنفس کنترل می گردد و زمانی که تنفس کنترل می گردد، ذهن آرام می شود.

ولی در خواب عمیق، گرچه ذهن آرام می شود، ولی تنفس قطع نمی گردد و این بخاطر لطف خداوند است، تا بدان به فعالیت خود ادامه دهد و نیز دیگران فرد را مرده نپندارند.

در بیداری و سامادی، وقتی که ذهن آرام می شود، تنفس کنترل می گردد. تنفس فرم قابل رویت ذهن است.

تا زمان مرگ، ذهن ادامه تنفس در بدن را حفظ می کند و هنگامی که بدن می میرد، ذهن متوقف می شود و به همراه خود، تنفس را نیز متوقف می سازد. بنابراین تمرین مربوط به کنترل تنفس، فقط برای آرام ساختن ذهن است، و ذهن را بکلی از بین نمی برد. بهمین نحو، مدیتیشن بر اشکال مختلف خداوند و تکرار مانتراها، امساک در غذا خوردن و غیره ... فقط روش های کمکی برای آرام کردن ذهن می باشند.

خصوصیت ذهن پراکندگی و سرگردانی است. مانند زمانی که فیلی را کمک زنجیری به ستونی می بندند؛ زنجیر فقط موجب می گردد که فیلی نتواند از اطراف ستون فاصله زیادی بگیرد، همین و بس.

تکرار مانتراها نیز ذهن را در حوالی و حول و هوش مانترا، بصورت متمرکز و کنترل شده نگه می دارد.

زمانی که ذهن پراکنده است و افکار زیادی از ذهن می گذرد، هر فکری ضعیف است. وقتی افکار حلّ می شوند، ذهن متمرکز و قوی می گردد. برای چنین ذهن متمرکزی، روش «ماهایوگا» (بررسی برای یافتن خویش)، بسیار آسان می شود.

از بین روش های پرهیزی، توجه به مسئله غذا؛ خوردن غذاهای ساده، طبیعی، تازه و پاک، غذاهای گیاهی و لبنیات، به میزان متعادل، بهترین روش می باشد و موجب می شود تا کیفیت طبیعی و بی آلابش ذهن بالا رود و پیشرفت در روش «ماهایوگا» سریعتر گردد.

▪ سؤال ۱۳: افکار که بقایای تأثیرات زندگی هستند را پایانی نیست؛ بهمان نحو که امواج اقیانوس را پایانی نیست. چه زمانی همه افکار منهدم می شوند؟

- ج: بندریج که «مدیتیشن» بر خویش، از طریق «جستجو در خویش»، شدت می گیرد، افکار منهدم می شوند.

▪ سؤال ۱۴: آیا ممکن است که باقیمانده تأثیرات و تأثرات گذشته که از قرن قبل در ذهن باقی مانده اند، حلّ شوند و فرد در آگاهی خالص، باقی

بماند؟

ج : بدون نگهداشتن ذهن بحالت تردید و بدون طرح این سؤال که آیا ممکن است، یا ممکن نیست؟ می بایستی فرد بطور پی گیر و مداومی مدیتیشن بر «خویش»، را ادامه دهد. حتی اگر فرد گناهان بزرگی را مرتکب شده است، می بایستی این نگرانی و غمخواری و فکر درباره اینکه من گناهکارم و چگونه می توانم رهائی یابم، را کاملاً رها نماید و بطور پی گیری بر «خویش»، تمرکز کند. باین ترتیب مطمئناً موفق خواهد شد. دو ذهن که یکی خوب و دیگری بد باشد وجود ندارد و فقط یک ذهن وجود دارد ؛ ولی باقیمانده خاطرات و تأثیرات مربوط به گذشته، خوب و بد هستند. وقتی ذهن تحت تأثیر افکار و تأثیرات خوب قرار دارد، خوب ؛ و زمانی که تحت تأثیرات و افکار ناخوشایند قرار دارد، بد خوانده می شود.

ضروری است که فکر را نگران مسائل دنیوی و مشکلات دیگران ننمائیم. نگران شدن کمکی به حلّ مسائل نمی کند. اگر می توانیم که عملاً به دیگران کمک کنیم، از هیچ کمکی دریغ ننمائیم ؛ در غیر اینصورت، با نگران شدن کمکی به دیگران نکرده ایم و فقط بخودمان لطمه زده ایم. هر قدر که دیگران بد باشند، ضروری است که احساس انزجار و نفرت نسبت به آنها نکنیم. «امیال» و «انزجار و تنفر» دو موضوعی هستند که می بایستی از آنها پرهیز نمود.

هر چیزی که فرد به دیگری می دهد، در واقع به خویش می دهد. اگر این حقیقت را درک کنیم، از هیچ خوبی به دیگران مضایقه نخواهیم کرد. وقتی فردی به درجه بالائی می رسد، همه به درجه بالا می رسند. وقتی ذهن فردی آرام می شود، ذهن همه آرام می شود و بر عکس وقتی یک نفر منقلب و برآشفته می شود، ذهن همه منقلب و برآشفته می شود.

بدرجه ای که با تواضع رفتار نمائیم، بهمان درجه نتیجه خوب دریافت خواهیم کرد. اگر ذهن آرام شود، فرد می تواند در هر جایی از دنیا زندگی کند.

▪ سؤال ۱۵ : تا چه مدت تکنیک «بررسی در خویش» را پیگیری نمائیم؟

ج : تا زمانی که تأثیرات و تأثیرات اشیاء و اتفاقات گذشته در ذهن ما موجود است.

با پیدایش افکار در ذهن، ضروری است که بلافاصله بکمک تکنیک «بررسی در خویش»، به از بین بردن آن افکار اقدام شود و این کار می بایستی تا رسیدن به «خویش»، ادامه یابد. تا زمانی که این افکار وجود دارند، موجب اغتشاش در ذهن می شوند و با منهدم کردن این افکار، به نتیجه مورد نظر خواهیم رسید.

▪ سؤال ۱۶ : طبیعت «خویش» (خودبزرگ)، چیست؟

ج : در واقع تنها چیزی که وجود دارد، «خویش» (خودبزرگ ؛ آتما)، است.

دنیا، روح فردی و خدا، هر سه، در «خویش»، وجود دارند و هر سه، در یک زمان پدیدار یا ناپدید می شوند.

«خویش»، را در جایی می یابیم که «من و منیت» وجود ندارد. این محلّ «سکوت»، خوانده می شود.

«خودبزرگ»، آتما و خدا، هر سه، یکی هستند.

▪ سؤال ۱۷ : آیا همه چیز کار خدا نیست؟

ج : همچنانکه طلوع خورشید بطور خودبخود و بدون سعی و خواسته ای از طرف خورشید انجام می گیرد و سنگ آتش در حضور خورشید آتش ایجاد می کند ؛ در حضور خورشید گل ها شکفته می شوند و آب تبخیر می شود ؛ انسان ها کارهای روزانه خویش را انجام می دهند و سپس با غروب خورشید استراحت می کنند.

و همچنانکه در حضور آهن ربا، براده های آهن و سوزن جذب می شوند.

به همین ترتیب با حضور خداوند، روح انسان ها تحت تأثیرات کیهانی و الهی، در انطباق با کارمایشان به فعالیت مناسب خود ادامه می دهد و سپس استراحت می نماید.

خداوند تحت تأثیر هیچ نیروی محرّکی نیست و هیچ کارمائی خداوند را به خودش وابسته نمی کند. بهمانگونه که آنچه که در جهان می گذرد، خورشید را تحت تأثیر قرار نمی دهد و شایستگی یا عدم شایستگی چهار عنصر (آب، خاک، آتش و باد)، بر فضای لابنتاهی بی اثر است.

▪ سؤال ۱۸ : از بین انسان های برگزیده، خوب و پر اخلاص، که از همه برتر و عالی تر است؟

ج : هر کس که خود را در اختیار «خودبزرگ» که خداوند است قرار دهد. مفهوم خود را در اختیار خداوند قرار دادن این است که بطور دائم در «خودبزرگ» باقی بماند و جایی را برای پیدایش افکار باقی نگذارد.

اگر همه چیز را به خداوند واگذار کنیم، خداوند ترتیب همه چیز را خواهد داد.

خداوند قدرت بزرگی است که موجب چرخش کل آفرینش و جهان است، پس چرا ما خود را به او نسپاریم و با افکار مختلف، از قبیل چه باید بکنم؟ و چگونه؟ و چه نباید بکنم؟ و چگونه، بطور دائم خود نگران و آشفته نمائیم.

مثال زیر روشن کننده خوبی برای این مطلب است :

وقتی فردی در ترن سوار می شود، همه بسته های خود را روی زمین یا جای مناسبی که برای این کار در نظر گرفته شده است، می گذارد و با خیال راحت استراحت می کند و سه چیز را به راننده ترن می سپارد و مطمئن است که وقتی ترن به مقصد رسید، بسته های او نیز با ترن به همراه او حمل شده اند و هیچ فرد عاقلی ب فکر اینکه در درون ترن بسته هایش را روی سرش یا دستهایش حمل کند، تا آنها را زودتر به مقصد برساند نیست.

• سؤال ۱۹ : عدم وابستگی چیست؟

- ج : بمحض اینکه افکار پیدا می شوند، ضروری است که فرد آنها را کاملاً از بین برده برده و و ریشه کن نماید، بطوری که چیزی از آن باقی نماند. این را عدم وابستگی می نامند.

بهمان نحو که غواص سنگی را به کمر خود می بندد تا بتواند به ته اقیانوس برود و مروارید صید نماید، هر کس می باید به کمک تکنیک، به عمق وجود خود برود و مروارید وجود «خویش» را بدست آورد.

• سؤال ۲۰ : آیا برای «خدا» و «گورو» میسر نیست که موجب رهائی روح شوند؟

- ج : خدا و «گورو»، فقط راه رهائی را نشان می دهند، ولی خود بخود موجب رهائی روح نمی شوند.

در واقع خدا و «گورو» متفاوت نیستند و همانطور که وقتی صیدی به دهان پلنگ بیفتد، راه فراری ندارد، کسانی نیز که سعادت لازم را داشته و به خدا و «گورو» نزدیک شده اند، توسط خدا و «گورو»، کمک خواهند شد و گم نمی شوند. با اینهمه ضروری است که هر فرد شخصاً تلاش لازم را برای رهائی روح، از راههایی که توسط خدا و «گورو»، به او نشان داده شده است بنماید.

هر کس خود را با چشم درونی دانش که با او داده شده می شناسد، نه با چشم دیگری. آیا خداوند نیازمند آینه ای است تا به او نشان داده شود که او خداست؟

• سؤال ۲۱ : آیا برای کسی که تشنه رهائی است، دانستن طبیعت اشکالاتش ضروری می باشد؟

- ج : درست مانند کسی که می خواهد کیسه زباله ای را به دور بیزد و دانستن محتوای زباله ضرورتی ندارد، بهمین نحو نیز برای کسی که می خواهد خویشتن (خودبزرگ)، را بشناسد، دانستن تعداد یا طبیعت اشکالاتش ضروری نیست. فقط کافی است تا همه اشکالات را که موجب پوشاندن خودبزرگ می شوند، بنحوی که توضیح داده شده است به دور بریزیم.

دنیا را می بایستی مشابه رؤیائی در نظر گرفت.

• سؤال ۲۲ : آیا تفاوتی بین بیداری و رؤیا وجود ندارد؟

- ج : بیداری طولانی و رؤیا کوتاه است. غیر از این اختلافی بین آنها موجود نیست.

بهمان نحو که وقایع در زمان بیداری واقعی بنظر می رسند، وقایع رؤیا نیز در زمان رؤیا واقعی بنظر می رسند. در زمان رؤیا، ذهن بدن دیگری را بخود می گیرد. در دو حالت بیداری و رؤیا، افکار، اسامی و اشکال، بطور متناوب اتفاق می افتند.

• سؤال ۲۳ : برای کسانی که تشنه رهائی هستند، آیا خواندن کتاب هائی در این زمینه مفید است؟

- ج : تمام کتاب هائی که در این زمینه هستند، می گویند که جهت رهائی باید فکر آرام شود. بنابراین خلاصه تعلیمات آنها این است که باید ذهن آرام شود. همینکه این واقعیت درک شود، احتیاج به خواندن بی پایانی نیست.

برای آرام کردن ذهن، ضروری است تا فرد به بررسی در ردون خویش بپردازد و دریابد که «من بزرگ» چیست؟ چگونه می توان این را در کتاب تحقیق نمود؟

برای شناختن «خودبزرگ خویش»، ضروری است که فرد آن را با چشم دانائی و بصیرت خویش بشناسد.

«خودبزرگ»، در درون ۵ لایه قرار دارد، ولی کتاب ها خارج از این ۵ لایه هستند. برای رهائی، ضروری است تا ۵ لایه دور انداخته شود.

بنابراین جستجوی خویش (خودبزرگ)، از طریق کتاب بی ثمر است.

در آخرین مراحل، زمانی فرا می رسد که فرد آنچه را که آموخته است، باید بفراموشی بسپارد.

▪ سؤال ۲۴ : خوشحالی چیست؟

- ج : خوشحالی، طبیعت «خودبزرگ» (خویش)، است.
خوشحالی و خودبزرگ، از هم متفاوت نیستند.

خوشحالی در هیچ شیئی در دنیا موجود نیست. ما بدلیل جهالت خود تصور می کنیم که با داشتن اشیاء خوشحال خواهیم شد. در حالیکه وقتی ذهن به خارج می رود، ناخوشحالی را تجربه می کند.

دلیل خوشحالی ذهن با بدست آوردن اشیاء این است که، وقتی خواسته اش برآورده شد بدون «خویش» باز می گردد و در درون «خویش»، شادی و خوشحالی مربوط به «خودبزرگ»، را تجربه می کند.

بهمین ترتیب در مرحله خواب، سامادی، بیهوشی و زمانی که اشیاء دلخواه بدست آمده، یا مسائل ناخوشایند، رفع شده اند، ذهن بدون «خویش»، باز می گردد و شادی مربوط به «خودبزرگ»، را تجربه می نماید. بنابراین ذهن بطور دائم، خستگی ناپذیر، مرتباً و متناوباً، به خارج از «خویش»، می رود و به «خویش»، باز می گردد.

بودن در سایه درخت دلپذیر و خوشایند است ؛ بودن در آفتاب داغ طاقت فرساست. فردی که در آفتاب سوزان بوده است، با پناه بردن به سایه درخت احساس خنکی مطبوعی می نماید. مسلماً فردی که مرتباً از آفتاب داغ به سایه درخت و از سایه درخت به آفتاب داغ می رود، آدم عاقلی نیست. فرد عاقل بطور مرتب در سایه باقی می ماند.

بهمین ترتیب ذهن انسانی که واقعیت را درک رکنده است، بودن در «خویش» (خودبزرگ)، را رها نمی کند.

برعکس، ذهن فرد جاهل در جهان سرگردان است و احساس ناخوشیختی می کند و فقط برای مدت بسیار کوتاهی به درون «خویش»، باز می گردد تا شادی را تجربه کند.

در حقیقت آنچه به عنوان دنیا خوانده می شود، فقط زائیده فکر است.

وقتی دنیا در نظرمان ناپدید می شود (مثال : وقتی که فکر وجود ندارد)، ذهن شادی را تجربه می نماید و وقتی فکر باز می گردد و ذهن دنیا را تجربه می کند، احساس ناخوشیختی نیز باز می گردد.

▪ سؤال ۲۵ : عقل، بصیرت و روشن بینی چیست؟

- ج : آنچه بعنوان عقل، بصیرت و روشن بینی خوانده می شود، باقی ماندن در سکوت است.

باقی ماندن در سکوت، تجربه ذهن در «خودبزرگ»، می باشد.

تله پاتی، دانستن اتفاقات گذشته، حال، آینده و روشن دیدن.

«عقل، بصیرت و روشن بینی»، نمی باشد.

▪ سؤال ۲۶ : چه رابطه ای بین نداشتن امیال و عقل وجود دارد؟

- ج : نداشتن امیال، عاقل بودن است. نداشتن امیال و عاقل بودن هر دو یکی هستند.

مفهوم نداشتن امیال، جلوگیری از برگشتن ذهن بسوی اشیاء است.

مفهوم عقل، عدم پیدایش اشیاء است.

بعبارت دیگر، عدم جستجو برای آنچه که غیر از «خویش» (خودبزرگ)، می باشد را نداشتن امیال یا «عدم وابستگی»، می نامند.

▪ سؤال ۲۷ : تفاوت بین «جستجو برای یافتن خویش» و «مدیتیشن» چیست؟

- ج : «جستجو برای یافتن خویش»، شامل نگه داشتن ذهن در «خودبزرگ» (خویش)، می باشد.

«مدیتیشن»، شامل فکر کردن به این است که «خودکوچک»، همان خدا، هستی مطلق، آگاهی خالص و شادی است.

▪ سؤال ۲۸ : رهائی چیست؟

- ج : بررسی در طبیعت «خودبزرگ»، که آن را به محدودیت کشیده ایم، و آزاد کردن طبیعت واقعی خویش را رهائی می نامند.

منبع : انجمن درمانگران ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=315635>

شفای خورشیدی

مرکز شفای خورشیدی با گسترش درکی بهتر از چگونگی توانایی خورشید در شفا بخشیدن به ذهن، بدن و روح انسان، توجه خود را بر کمک‌رسانی به جامعه بشری معطوف نموده است درست به همان شیوه‌ای که هیرا راتان مانک (HRM) که تاکنون بیش از هفت سال غذا نخورده ارائه نموده است. هیراراتان مانک به اثبات رسانده است که انسان می‌تواند فقط با انرژی خورشید برای مدتی طولانی بدون نیاز به غذا زندگی نماید. این مطلب به‌عنوان پدیده HRM شناخته شده است.

این روش برای درمان همه بیماری‌های روان‌تنی، ذهنی و همچنین افزایش قدرت حافظه و توان ذهنی با استفاده از نور خورشید به‌کار برده می‌شود. هر فرد طرف سه‌ماه پس از آغاز تمرین این روش می‌تواند از هر نوع مشکل روانی رهائی یابد و برای رویارویی با هر مشکلی در زندگی اطمینان و



دلگرمی حاصل نموده و بر هرگونه ترس از جمله ترس از مرگ غلبه کند.

نتیجتاً فرد از آشفتگی‌های ذهنی و ترس آزاد خواهد شد که منجر به تعادل کامل ذهن می‌گردد. اگر کسی این روش را برای مدت شش‌ماه ادامه دهد از تمامی بیماری‌های بدنی نیز رهائی می‌یابد و پس از مدت نه ماه می‌تواند بر گرسنگی که خودبه‌خود ناپدید می‌شود فائق آید. این روش شیوه‌ای مستقیم و در عین حال مؤثر برپایه انرژی خورشیدی می‌باشد که امکان هماهنگ‌سازی بدن با نیروی هستی و بازیابی انرژی حیات را میسر می‌سازد و همچنین به‌سادگی منجر به بیدار شدن قدرت‌های بیکران ذهن می‌گردد. علاوه بر آن، به شخص اجازه می‌دهد تا به‌راحتی از رنج‌های سه‌گانه بشری: بیماری‌های ذهنی، جسمی و جهالت روحانی رهائی یابد. خورشید بزرگ‌ترین سیاه منظومه ماست. محیط آن ۱۰۹ برابر بزرگ‌تر از کره زمین می‌باشد و می‌تواند ۲/۱ میلیون زمین را در خود جای دهد. فاصله آن از زمین به ۱۵۰ میلیون کیلومتر می‌رسد و ۳۳۳ هزاربرابر زمین وزن دارد. همچنین ۸/۹۹ درصد از جرم منظومه شمسی را دارا می‌باشد. خورشید به‌طور دائم زبانه‌های آتشی به طول ۵۰/۰۰۰ کیلومتر و عرض ۹۰۰۰ کیلومتر از خود منتشر می‌سازد که جهش هر یک به‌سمت زمین به ۲۰۰/۰۰۰ کیلومتر می‌رسد. با توجه به این قدرت‌های عظیم تعجبی ندارد اگر خورشید در طول تاریخ منشأ الهام انسان بوده است.

خورشید از دوران‌های اولیه در نقاط مختلف جهان مورد پرستش جوامع بسیاری واقع می‌شده و هر تمدنی داستانی متفاوت از آن با خود داشته است. در مصر باستان، خورشید به نام Ra (خداوندگار آفتاب) مورد پرستش قرار می‌گرفت. عقیده بر این بود که انسان و حیوانات از اشک‌های او به‌وجود آمده‌اند. باور داشتید پادشاه نیز خود پسر خداوندگار خورشید است. همچنین می‌پنداشتند که پادشاه در هنگام مرگش مجدداً به پدر خود خورشید می‌پیوندد. اهرام، راه یا وسیله‌ای برای دسترسی به آسمان محسوب می‌شدند. به‌علاوه، باور بر این بود که Ra سوار بر قایقی در سراسر آسمان سفر می‌نمود و هر شب از میان دنیای زیرین می‌گذشت و در آنجا برای طلوعی دوباره در صبحدم مجبور به غلبه یافتن بر اهریمن Apepi بوده است. او از پشت اقیانوس آشوب بالا می‌آمد تا با ارائه خود دوباره جهان را درود فرستد. در یونان و روم باستان، آپولو (خداوندگار آفتاب) آمد تا با خورشید پیوند داده شود. خورشید در مزوپوتامیا، شاماش خوانده می‌شد. قبایل سرخپوست آمریکا حکایات جالب بسیاری در رابطه با

خورشید دارند. یکی از این داستان‌ها به شرح زیر است:

در زمان‌های گذشته فرمانروای خودخواهی زندگی می‌کرد که خورشید، ماه و ستارگان را فقط برای خودش نگاه داشته بود و جهان هیچ نوری نداشت. در همان زمان کلاغی زندگی می‌کرد که می‌خواست نور را بگیرد و به جهان بدهد. کلاغ خود را به شکل برگی درآورد که دختر فرمانروا آن را خورد و سپس باردار شد و فرزندی به دنیا آورد. فرزند او کسی نبود به جز همان کلاغ. این کودک بسته‌ها و بچه‌هایی را دید که در جای‌جای خانه فرمانروا آویزان بودند و برای آنها شروع به گریه کرد. فرمانروا که پدربزرگ بخشنده‌ای بود اولین بسته را به کودک داد. این بسته‌ای بود که ستارگان در آن بودند و کلاغ آنها را از دودکش به بالا پرتاب کرد و ستارگان به سرعت به خود نظم داده و در آسمان قرار گرفتند. کودک دوباره گریه کرد و این بار پدربزرگش بسته‌ای را به او داد که ماه در آن قرار داشت و کودک ماه را نیز به آسمان فرستاد. چند وقت بعد کودک باز هم گریه کرد و این بار پدربزرگش خورشید را به او داد. کودک به سرعت به کلاغ تبدیل شد و از پنجره به بیرون پرواز کرد و به این ترتیب نور را به این جهان آورد.

از آنجائی‌که نیاز به خورشید برای رشد، کشاورزی، سلامت و بسیاری از جنبه‌های دیگر زندگی انسان به اثبات رسیده است، افسانه‌ها و اسطوره‌های بسیاری در سراسر دنیا باور به نیازمندی به نور خورشید را در طرحی عظیم‌تر نمایان می‌سازند. اسطوره‌شناسی هندوستان هم نقش خورشید را دریافت نموده است. در هندوستان باستان، خورشید با نام سوریا "Surya" مورد ستایش قرار می‌گرفته است. براساس اسطوره‌شناسی هندوستان سوریا مسئول سلامتی و زندگی بوده است. این انعکاسی است از آنچه شاید باور علمی آن‌روز بوده است. سوریا یکی از خدایان اصلی در دانش ودائی است. او در حالی‌که سوار بر اراهه‌ای است که هفت اسب آن‌را می‌کشند به تصویر درآمده است. مقایسه بین هفت اسب و هفت رنگ نور باعث حیرت است. پدیده HRM در واقع اکتشاف مجدد یک آئین مذهبی - علمی است که در دوران باستان برای درمان بیماری‌های بدنی، ذهنی، عاطفی و روحی به کار می‌رفته است. در هندوستان باستان به این روش Surya Namaskar سوریا ناماسکار (سلام بر خورشید) می‌گفتند در حالی‌که در آمریکا و مصر باستان به نام Heliotherapy (خورشید درمانی) معروف بوده است. در مناطق آمریکائی خورشید به نام INTA هم خوانده می‌شد. تکنیک علمی که توسط HRM مورد استفاده قرار می‌گیرد به گونه‌ای است که فرد انرژی خود را از خورشید تأمین می‌کند. انسان انرژی خورشیدی را برای راه‌اندازی اجاق‌های خورشیدی، گرم‌کننده‌های خورشیدی و اتومبیل‌های خورشیدی به کار می‌برد. هیرا راتان مانک هم مانند موارد فوق خود را به یک ماشین خورشیدی که با نور خورشید کار می‌کند مبدل ساخته است. نوع بشر به طور سنتی از منابع انرژی دست دوم تغذیه می‌کند زیرا رشد تمام گیاهان به شدت وابسته به خورشید است. اینجا مسئله ما یادگیری چگونگی جذب انرژی از منبع اصلی یا دست اول آن می‌باشد که همانا خورشید است. در مورد اینکه چه چیزی ممکن است در حین تمرین این روش به وقوع بپیوندد توضیح علمی وجود دارد. از آنجائی‌که مغز انسان گیرنده‌ای قوی و شبکه چشم و غده پینه‌آل یا چشم سوم (غده صنوبری) مجهز به سلول‌های دریافت‌گر نور هستند، در حین تمرین سوریا ناماسکار (خورشیدنگری) نوعی تجزیه تحلیل نوری اتفاق می‌افتاد که همه انواع انرژی و ویتامین‌های لازم برای عملکرد صحیح اعضاء داخلی فرد را مهیا می‌سازد. به علاوه، تشعشعات نورانی هفت رنگ خورشید باعث درمان تمام بیماری‌ها از جمله فراموشی (heimerz AI)، رعشه (Parkinsons)، چاقی، آرتروز یا ورم مفاصل، پوکی استخوان، سرطان و بیماری‌های دیگر می‌گردد. برای تحقق صلح جهانی هرکسی باید از تعادل کامل ذهن برخوردار باشد، پس این روش همچنین می‌تواند کمکی در جهت حصول این امر باشد. ● روند خورشیدنگری

ما یک سوپر کامپیوتر در بدنمان داریم به نام مغز که طبیعت آن‌را به ما ارزانی داشته است. HRM به این کامپیوتر مغز یوتر (BRAINUTER) می‌گویند. مغز انسان از پیشرفته‌ترین ابر کامپیوترها قوی‌تر است. طبیعت به هر انسان استعدادها بی‌شمار و قدرتهای ذاتی بیکرانی اعطاء کرده است. افراد هرگز نباید خود را دست کم بگیرند و ناچیز بیندارند. به هر کسی موهبت‌هایی بخشیده شده است. اگر ما از این توانائی‌ها استفاده کنیم می‌توانیم به درجات بسیار بالا نائل آئیم. متأسفانه این قدرتهای ذاتی بیکران در آن بخش از مغز که عمدتاً غیرفعال و بلااستفاده باقیمانده قرار داده شده‌اند. حتی دانش پزشکی قبول دارد که ما اندکی در حدود ۵ الی ۷ درصد از مغز خود را استفاده می‌کنیم. براساس گزارشات به دست آمده باهوش‌ترین انسان‌ها مانند آلبرت اینشتین فقط از ۳۲ درصد از مغز خود استفاده کرده‌اند. اگر ما بتوانیم مغزمان را فعال نمائیم و آن نیروهای ذاتی بیکران را در خود بیدار کنیم آنگاه می‌توانیم خود را به درجات بالاتر ارتقاء بخشیم و هر نتیجه‌ای را که می‌خواهیم به دست آوریم. برای اینکه مغز به کارآئی مؤثر برسد باید به طور کامل فعال گردد و برای موجودیتی کامل بودن نیاز به منبع انرژی کامل است. انرژی خورشیدی که منشأ تغذیه مغز است فقط از درون چشم‌ها می‌تواند به مغز و بدن انسان وارد و از آن خارج شود. چشم‌ها درهای ورودی انرژی خورشید به مغز هستند. آنها همچنین به عنوان پنجره‌های روح شناخته شده‌اند. پژوهش‌های علمی اخیر مشخص نموده‌اند که چشم به جزء دیدن عملکردهای

بسیاری دارد و دائماً مطالب بیشتری در مورد عملکردهای چشم معلوم می‌گردد. چشم‌ها اعضای پیچیده‌ای هستند، آنها پنج میلیارد جزء بیش از یک فضاپیما که حدوداً دارای شش تا هفت میلیون قطعه است دارا می‌باشند. با اطلاع از این مطلب شما می‌توانید به گنجایش بسیار عظیم چشم انسان پی ببرید. HRM قاطعانه اظهار می‌دارد که رنگین‌کمان، درون چشم وجود دارد نه در آسمان و رنگ‌های هفت‌گانه خورشید فقط انعکاس آن چیزی است که در چشم وجود دارد. ما می‌توانیم هر زمان که بخواهیم رنگین‌کمان خلق کنیم، کافی است داخل باغی برویم و به زیر یک منبع آب جاری بنگریم در حالی‌که خورشید از بالای آن می‌گذرد، رنگین‌کمان را خواهیم دید. چشم می‌تواند تمام رنگ‌های طیف نور خورشید را دریافت کند، این مانند داشتن یک پنجره شیشه‌ای است. چشم وسیله کاملی برای دریافت تمام رنگ‌های رنگین‌کمان است.

از آنجائی‌که چشم‌ها از اعضاء ظریف و حساس بدن به‌شمار می‌روند ما باید به شکلی آنها را به خدمت بگیریم که آسیبی به آنها نرسد. آموزش‌ها و نظریه‌های امروزی مانند: اصلاً به نور خورشید نگاه نکنید به بیئائی خود صدمه می‌زنید، یا هرگز زیر نور خورشید بیرون نروید چون سرطان می‌گیرید، منجر به ناراحتی اعصاب و پارانویا (شک و بدبینی به دیگران و خودبزرگ‌بینی واهی) می‌شود. شما هرچه بیشتر از طبیعت دور باشید زمینه‌های ابتلا به بیماری را بیشتر می‌نمائید و به‌طور خودکار موجب پشتیبانی شرکت‌های جهانی می‌گردید. برای بهره‌مند شدن از طبیعت، راه‌های عقلانی مشخصی وجود دارد بدون اینکه خود را در معرض آثار مضر آن قرار دهیم. هرکس باید فقط در یکی از دو زمان صبح (از زمان طلوع تا یک‌ساعت بعد) یا عصر (یک‌ساعت قبل از غروب تا غروب) نور خورشید را دریافت کند. علیرغم هر شک منطقی به اثبات رسیده است که انسان در این زمان‌ها از تابش اشعه ماوراءبنفش (UV) و مادون قرمز (IR) در امان است. شاخص اشعه ماوراء بنفش در طول زمستان باقی می‌ماند. بهترین زمان برای گرفتن حمام آفتاب به‌جزه زمستان دو ساعت قبل از غروب یا دوساعت بعد از طلوع می‌باشد. همچنین خورشیدنگری منجر به دریافت ویتامین A و D در طول آن یک‌ساعت نیز می‌گردد. ویتامین A برای سلامت چشم ضروریست، این تنها ویتامینی است که چشم به آن نیاز دارد. اگر شما خورشیدنگری کنید، عینک و لنز کنار می‌روند و قدرت دید بهتر بدون عینک برایتان میسر می‌گردد. ضمناً به‌غیر از طول مدت یک‌ساعت بعد از طلوع یا قبل از غروب، خورشیدنگری در طول زمستان که شدت نور خورشید کمتر است بی‌ضرر می‌باشد.

در واقع طلوع و غروبی وجود ندارد این حالتی است که ما تعریف کرده‌ایم چون خورشید ثابت است و این ما هستیم که روی زمین به‌دور آن می‌چرخیم. HRM به مدت سه‌سال روی بدن خود آزمایش نموده است و این شیوه را براساس سعی و خطا به‌دست آورده است. این شیوه می‌تواند توسط هرکسی در هر جای دنیا و در هر زمان از سال به انجام برسد. HRM یک مورد بی‌همتا نیست بلکه هرکسی می‌تواند این شیوه را به انجام برساند. در حال حاضر هزاران نفر از این روش استفاده می‌کنند و نتایج آن را به‌دست می‌آورند. در برزیل، استرالیا و آلمان بیش از سه هزار نفر با نور زندگی می‌کنند. این تولد مجدد دانشی است که در گذشته‌های دور به آن عمل می‌کردند و در اصل در زمان باستان تمرینی معنوی بوده است که هم‌اکنون در حال تبدیل شدن به یک تمرین علمی می‌باشد که هرکسی قادر به انجام آن است. شما می‌توانید برای دانستن زمان دقیق طلوع یا غروب خورشید به روزنامه‌ها یا جداول زمان‌بندی روزانه یا جدول اوقات شرعی تقویم‌تان رجوع کنید. هر دو زمان برای تمرین خوب هستند و انتخاب یکی از آنها به‌راحتی خود شخص بستگی دارد. این تمرین روزبه‌روز عمومیت بیشتری پیدا می‌کند و به‌عنوان پدیده HRM شناخته می‌شود. هیارا راتان مانک (HRM) تصور می‌کند که این سه حرف مخفف (Human Resource Management) یا مدیریت منابع انسانی می‌باشد.

خورشیدنگری تمرینی است که یک دوره آن برای تمام طول زندگی شما کافیست. فقط یک‌بار در روز به خورشید در حال طلوع یا غروب نگاه کنید. در روز اول حداکثر ده‌ثانیه نگاه کنید، روز دوم بیست ثانیه و هر روز که تمرین با موفقیت انجام می‌شود ده‌ثانیه اضافه کنید. بنابراین شما در روز دهم متوالی صدثانیه (یک‌دقیقه و چهل‌ثانیه) خورشیدنگری خواهید نمود. با پای برهنه روی زمین برهنه بایستید، چشم‌ها ممکن است بلرزد یا پلک بزنند، ثابت و بی‌حرکت بودن چشم لازم نیست. چرا به‌جای تلویزیون به خورشید نگاه نمی‌کنید؟ شدت نور تلویزیون به‌مراتب بیشتر از نور خورشید در هنگام طلوع یا غروب است. اگر شما می‌توانید به تلویزیون نگاه کنید پس حتماً می‌توانید بدون هیچ ضرری به طلوع یا غروب خورشید نگاه کنید. باور داشته باشید که اشعه‌های نورانی خورشید که بدون چشمان شما می‌تابند منفعت بسیار زیادی دارند و هیچ آسیبی به شما نمی‌رسانند. این باور بسیار سریع‌تر شما را به نتایج مطلوب می‌رساند. حتی بدون داشتن هیچ باوری باز هم با انجام دادن تمرینات به نتیجه خواهید رسید ولی زمان بیشتری به‌طول خواهد انجامید. از طرف دیگر لازم نیست روند برنامه‌های معمول زندگی روزانه خود را تغییری دهید. هیچ محدودیتی وجود ندارد، شما می‌توانید در طول مدتی که این تمرین را انجام می‌دهید از غذای خود لذت ببرید، نهایتاً گرسنگی خودبه‌خود ناپدید خواهد شد. شاید شما بخواهید که هرروز در یک مکان و زمان ثابت خورشیدنگری کنید که البته دنبال کردن یک الگوی منظم امتیازات ویژه خود را داراست. اگر شما نماز یا دعا می‌خوانید می‌توانید هرگونه دعا یا نمازی می‌خواهید داشته باشید چرا که هیچ نوع خاصی از آنها مورد توصیه و یا لازمه این تمرین

نیست. برای احتیاط چشمان خود را توسط یک دکتر متخصص معاینه کنید تا از نقطه نظر علمی اطمینان حاصل کنید و سپس به طور دوره‌ای معاینه کلی داشته باشید. ضمناً شما می‌توانید برای نمایش میزان تشعشعات ماوراءبنفش و مادون قرمز یک کارت نوری خریداری کنید که قیمت آن حدود ۲ دلار است، نیازی به خرید یک نورسنج گران‌قیمت پانصد دلاری نیست و حتی می‌توانید از حواس معمولی خود استفاده کنید و هنگامی که احساس داعی در گونه‌هایتان نمودید خورشیدنگری را متوقف کنید. وقتی تمرین شما به سه ماه برسد، پانزده دقیقه به خورشید بنگرید. در طول مدتی که تمرین می‌کنید تا به پانزده دقیقه برسید چه اتفاقی می‌افتاد؟ انرژی خورشید یا اشعه خورشید از درون چشم عبور می‌کند و شبکه اعصاب هیپوتالاموس که گذرگاهی است از پشت شبکه چشم تا مغز انسان را فعال می‌کند. همانطور که مغز جریان انرژی را از این گذرگاه دریافت می‌دارد به یک ابرمغز تبدیل می‌گردد و یکی از برنامه‌های نرم‌افزاری ذاتی درون مغز شروع به کار می‌نماید و ما شاهد تحولاتی از این دست خواهیم بود که دیگر هیچ فشار ذهنی و نگرانی نداریم. در کنار این تحولات برای رویارویی با مشکلات زندگی، اعتماد به نفسی خواهیم داشت که حاصل ذهنیت مثبت به جای منفی است و از آنجائی که تمام ناراحتی‌های ذهنی و بیماری‌های روانی ناپدید می‌گردند ما از ترس رها می‌شویم. این بخش اول این شیوه می‌باشد که حدود سه ماه به طول می‌انجامد. انسان‌ها دارای کیفیات خوب و بد هستند که دو روی یک سکه می‌باشند. در نبود نور خورشید کیفیات بد در ما رشد می‌یابند و وقتی نور خورشید به درون مغز وارد می‌شود کیفیات خوب جایگزین کیفیات بد می‌شوند. نهایتاً حتی جهالت معنوی هم از بین خواهد رفت. بعضی وقت‌ها از آنچه می‌خوانید یا می‌شنوید مبهوت می‌شوید. اطلاعات متناقضی که در مسائل زندگی به دست می‌آورد سردرگم شده از تصمیم‌گیری باز می‌ماند ولی بعد از ۳ ماه خورشیدنگری حسی از اعتماد در شما گسترش می‌یابد و به طور باطنی پاسخ‌های خود را خواهید یافت. هنگامی که شما در جایگاه قضاوت پاسخ‌های شخصی خود به عنوان پاسخ‌های صحیح قرار دارید، تعادل ذهن وجود دارد. شما نیروهای درونی خود را پرورش می‌دهید. کیفیات بد ناپدید می‌شوند، خشم، حرص، طمع، و حسادت شما را ترک می‌کنند. شما مرتکب عمل خطائی نمی‌شوید تبدیل به یک موجود دوست‌داشتنی می‌شوید که همه دوستان دارند.

اگر مثبت و فارغ از ترس باشید به کسی صدمه و آزاری نمی‌رسانید بلکه دلسوز و غمخوار دیگران می‌شوید. این هدیه‌ای بسیار بزرگ به صلح جهانی است. یک حرکت مثبت منجر به ایجاد راه‌حلهائی برای مشکلات و بیهودگی‌ها در جامعه می‌گردد. دیگر نیازی به مهندسین محیط زیست نخواهیم داشت چون دیگر زباله و آشغالی وجود ندارد که بیرون بریزیم. پس از سه ماه و نیم همه چیز تغییر خواهد کرد. افسردگی از بین می‌رود. روانپزشکان مشاهده نموده‌اند که غم و اندوه از نبود نور خورشید ناشی می‌شود. با تمرین خورشیدنگری هرگز در طول زندگی خود افسردگی نخواهید داشت و به تعادل کامل ذهن دسترسی خواهید یافت. ترس از مرگ از بین می‌رود و وضعیت ذهن به گونه‌ای خواهد شد که به مرگ خوش‌آمد خواهید گفت. شما قادر خواهید بود به هر چه باید اتفاق بیفتد اجازه دهید بدون هیچ نگرانی اتفاق بیفتد. هرکسی دچار نوعی آشفتگی و اختلال ذهنی است و این بزرگ‌ترین مشکل انسان است که با استفاده درست از نور خورشید می‌تواند رفع گردد.

سپس درمان بیماری‌های بدنی آغاز می‌گردد. مغز هفتاد تا هشتاد درصد از انرژی به دست آمده از غذا را به عنوان سوخت فشارهای عصبی و نگرانی‌ها به مصرف می‌رساند. در صورت نبود فشارهای عصبی و ذهنی دیگر مغز به همان اندازه سابق به غذا نیاز ندارد. همچنان که شما به خورشیدنگری ادامه می‌دهید و فشارهای عصبی و ذهنی کاهش می‌یابند نیاز به غذا خوردن نیز کاهش می‌یابد. وقتی پس از حدود شش ماه به سی دقیقه خورشیدنگری مداوم می‌رسید به آرامی از تمام بیماری‌های بدنی رهایی می‌یابید چون تا آن زمان تمام رنگ‌های نور خورشید از طریق چشم‌ها به مغز رسیده‌اند. مغز جریان Color Prana (نیروی حیاتی رنگ‌ها) را متناسب با هر یک از اعضاء مربوطه تنظیم می‌نماید و تمام اعضاء داخلی میزان فراوانی از این جریان را دریافت می‌دارند. اعضاء حیاتی بدن به نوع خاصی از این نیروهای حیاتی رنگ‌ها نیاز دارند. کلیه رنگ قرمز، قلب رنگ زرد، کبد رنگ سبز و... رنگ‌ها به اعضاء می‌رسند و کمبودها را برطرف می‌کنند. این همان گونه‌ایست که رنگ‌درمانی عمل می‌کند مانند ریکی (Reiki) و درمان پرانائی (Pranic Healing). اطلاعات بسیار جامعی در مورد رنگ‌درمانی موجود است.

این روند رها شدن از تمام بیماری‌های بدنی در مدت شش ماه می‌باشد. اگر در هنگام خورشیدنگری با تلقین به خود، درمان کامل خویش را تصور کنیم، درمان حتی در زمان کوتاه‌تری حدود ۳ تا ۴ ماه نیز حاصل می‌شود. روش‌های علمی مانند (Solariums) (اتاق‌های شیشه‌ای مخصوص حمام آفتاب برای بیماران) کریستال‌ها، بطری‌های رنگی، سنگ‌های طبیعی و قیمتی همه از انرژی خورشیدی ذخیره شده و نهفته در آنها استفاده می‌کنند. شما می‌توانید سنگ‌های رنگی طبیعی را در آب آشامیدنی به کار برید و به روند درمان سرعت بخشید. در Solarium ها یک سکوی سی‌متری وجود دارد که روی آن شبکه‌ای از شیشه‌های رنگی ساخته می‌شود و هر یک از تقسیمات شیشه‌ای هفت تائی برای یک از رنگ‌های هفت‌گانه (بنفش، نیلی، آبی، سبز، زرد، نارنجی و قرمز) بنا می‌شود. این سکو در طول روز حرکت می‌کند و می‌چرخد، بیمار را برای درمان

براساس طبیعت بیماریش در زیر رنگ مناسب فرار می‌دهند. مشابه این روش بطری‌های شیشه‌ای آب آشامیدنی با رنگ‌های گوناگون هستند که برای مدت هشت ساعت زیر نور خورشید نگاه داشته می‌شوند سپس آب درون آنها بر اثر نور خورشید ارزش دارویی پیدا می‌کند و منجر به درمان بیماری‌های مختلف می‌گردد. فرآیند فتوسنتز که ما به اشتباه آنرا فهمیده‌ایم در واقع نیازی به کلروفیل (سبزینه) ندارد، این فقط گیاهان هستند که به سبزینه برای فتوسنتز نیاز دارند. بدن انسان می‌تواند به وسیله دیگری این عمل را انجام دهد.

فتوسنتز تبدیل و تغییر شکل انرژی خورشیدی به یک انرژی قابل استفاده است. این همان‌گونه‌ایست که سلول‌های photovoltaic (قدرت‌زای نوری) کار می‌کنند و از نور، انرژی الکتریکی به وجود می‌آورند. همچنین در اجاق‌های خورشیدی آب گرم می‌شود، غذا پخته می‌شود و باتری‌های خورشیدی باعث حرکت اتومبیل‌ها می‌شوند. چشم‌ها تمام طیف رنگ‌های طیف نور خورشید را دریافت می‌کنند و مغز آنها را براساس نیاز بین اعضاء بدن توزیع می‌کند. شما نیاز به هیچ واسطه‌ای ندارید و در طول این شش‌ماه استاد خود هستید. همچنان‌که شما به خورشیدنگری ادامه می‌دهید، دیگر انرژی برای اختلال‌های ذهنی و یا بیماری‌های بدنی مصرف نمی‌شود در نتیجه سطح ذخیره انرژی در بدن شما افزایش می‌یابد. زمانی‌که پس از هفت‌ماه و نیم به سی‌وپنج دقیقه خورشیدنگری می‌رسید گرسنگی به‌طور محسوس شروع به کاهش می‌کند. هیچ‌کس احتیاج ندارد بیش از حد گرسنگی خود غذا بخورد. گرسنگی برای تأمین نیازهای بدن به انرژی که برای ادامه حیات ضروریست به وجود می‌آید ولی غذا برای عملکرد بدن یک ضرورت محسوب نمی‌شود بلکه این انرژی است که ضرورت دارد. معمولاً شما با خوردن غذا که فرآورده نور خورشید است به‌طور غیرمستقیم انرژی خورشید را دریافت می‌کنید. اگر نور خورشید وجود نداشته باشد هیچ غذائی وجود ندارد و هیچ گیاهی رشد نمی‌کند. در مدت شش‌ماه شما شروع به دریافت غذا به شکل اصلی آن یعنی نور خورشید می‌کنید. به‌غیر از این از ورود موادمسمی و مضر به‌داخل بدن که با خوردن غذای معمولی اتفاق می‌افتد جلوگیری می‌کند. بنابراین زمانی‌که شما غذا را به شکل اصلی آن مصرف می‌کنید گرسنگی رو به کاهش گذاشته و نهایتاً ناپدید می‌شود. پس از ماه هشتم گرسنگی تقریباً باید محو شده باشد. برای یک شخص کند و بی‌اعتقاد ممکن است این دوره به نه ماه یا چهل و چهار دقیقه خورشیدنگری برسد. پس از آن گرسنگی برای همیشه از بین خواهد رفت. تمام مکانیزم‌های مربوط به گرسنگی مانند حساسیت به بوی غذا، ولع و دل‌ضعفه از بین می‌روند. سطح انرژی در شما افزایش می‌یابد.

پس از گذراندن این تجربه به این نظر خواهید رسید که مغز با نور خورشید بسیار خوب فعالیت می‌کند. اگر این شیوه را به‌خوبی انجام دهید تبدیل به یک اجاق خورشیدی می‌شوید. پس از نه ماه یا هنگامی‌که به مرز چهل و چهار دقیقه رسیدید باید از خورشیدنگری دست بردارید زیرا دانش خورشیدی برای محافظت از چشم، خورشیدنگری بیشتر را ممنوع کرده است. وقتی شما تمرین را قطع کنید بدن بی‌انرژی می‌شود ولی باید دوباره پرانرژی گردد. اکنون شما تمرین را قطع کنید بدن بی‌انرژی می‌شود ولی باید دوباره پرانرژی گردد. اکنون شما باید روزی ۴۵ دقیقه با پای برهنه روی زمین برهنه پیاده‌روی کنید. فقط به آرامی پیاده‌روی کنید. نیازی نیست به تندی راه بروید یا بدوید. در هر زمان از روز که برایتان راحت است می‌توانید پیاده‌روی کنید. فقط به آرامی پیاده‌روی کنید. نیازی نیست به تندی راه بروید یا بدوید. ولی ترجیحاً زمانی‌که زمین گرم‌تر است و نور خورشید به بدن شما می‌تابد ارجح است. وقتی شما با پای برهنه پیاده‌روی می‌کنید یک غده مهم در مرکز مغز به نام غده صنوبری یا چشم سوم فعال می‌شود. انگشت شصت‌پا با این غده ارتباط مستقیم دارد. بیست و پنج سال پیش این غده را بلااستفاده می‌دانستند ولی اکنون به غده‌ای مهم برای تحقیق و مطالعه مبدل شده است و تاکنون حدود هجده‌هزار مقاله علمی در مورد آن منتشر شده است. این غده همیشه به‌عنوان جایگاه روح شناخته می‌شده است و انتهای بخشی از اعصاب بینائی به آن می‌رسد. همچنین چهار انگشت دیگر پا نیز هر یک در ارتباط مستقیم با یکی از عدد دیگر: هیپوفیز، هیپوتالاموس، تالاموس و بادامه می‌باشند. غده بادامه مغز در دو سال گذشته اهمیت بسیاری در تحقیقات پزشکی پیدا کرده است. این غده هسته مرکزی خورشید و انرژی کیهانی در بدن است و نقش بسیار مهمی در فرآیند فتوسنتز نور خورشید که از درون چشم به مغز می‌رسد دارد.

وقتی شما با پاهی برهنه را می‌روید وزن بدن شما توسط انگشتان پا این ۵ غده را تحریک می‌کند و این فرآیند به‌وسیله گرما یا انرژی زمین و نیروی هستی‌بخش خورشید که روی سر شما (چاکرای تاج) می‌بارد تقویت می‌گردد. چاکراها روی ستون فقرات قرار ندارند، مکان‌های روی ستون فقرات تخلی هستند، آنها به‌طور مشخص در مغز قرار دارند. تمام اینها یک میدان مغناطیسی به وجود می‌آورند که بدن و مغز را از طریق ورود انرژی خورشید به‌درون سرحال و پرانرژی می‌کنند. آرام باشید و پیاده‌روی چهل و پنج دقیقه‌ای روزانه را به مدت یکسال ادامه دهید. نیاز به غذا همچنان روند رو به کاهش خواهد داشت. بعد از یکسال دریافت انرژی، اگر از پیشرفت خود احساس رضایت می‌کنید می‌توانید پیاده‌روی با پای برهنه را قطع کنید. از آن به بعد هر سه چهار روز یک‌بار چند دقیقه در معرض نور خورشید قرار گرفتن کافی خواهد بود.

ولی اگر می‌خواهید سیستم ایمنی بدن قوی شود و قدرت حافظه و هوش شما افزایش یابد به پیاده‌روی با پای برهنه ادامه دهید. هر چقدر گرمای خورشید زیر پاهای شما بیشتر باشد، مغز بیشتر فعال می‌شود و این منجر به فعالیت بیشتر غده صنوبری می‌گردد. غده صنوبری یا چشم سوم دارای عملکردهای مشخص روحی روانی و هدایتی می‌باشد یعنی شما می‌توانید مانند یک پرند پرواز کنید و مهارت‌های ذهنی و روانی همچون تله‌پاتی، برون‌فکنی بینائی (مشاهده از راه دور) و حضور همزمان بدن در مکان‌های مختلف را گسترش دهید. علم عملکردهای ذهنی و روانی انسان را تأیید می‌کند و آزمایشات پزشکی برای اثبات آنها انجام می‌گیرند. وقتی شما خوردن را متوقف می‌کنید اعضاء مختلف بدن به دلیل رفع مسمومیت، خالص و پاک می‌شوند. اعضاء گوناگون داخلی بدن به‌عنوان بخش‌های مکانیکی مختلف به قصد پرواز و سفر فضائی ایفای نقش می‌کنند. پس اعضاء داخلی بدن به‌جزء هضم غذا ارزش کاربردی دیگری هم دارند. تمام غدد عملکردهای بسیاری دارند که با انرژی خورشید در کمال مطلوب عمل می‌کنند. اگر شما آنقدر خوش‌شانس باشید که بتوانید مغز خود را به‌طور کامل و بهینه فعال سازید به‌طور حتم به روشن‌شدگی (درون‌بیداری، خودشناسی) دست خواهید یافت. شما می‌توانید از گذشته، حال و آینده آگاه شوید. تقریباً همه مشکلات حل می‌شوند. این روش می‌تواند به شکل بی‌خطری برای کنترل چاقی به‌کار گرفته شود.

در طول تاریخ، عده زیادی بدون غذا زندگی کرده‌اند. پیرو این مطلب در سال ۱۹۲۲ میلادی کالج پزشکی سلطنتی در لندن حکمی صادر نمود مبنی بر اینکه شعاع‌های نور خورشید بهترین غذا برای انسان به‌شمار می‌روند. ولی هیچ‌کس عنوان نداشت که روش آن چه بوده است. به‌عنوان مثال یوگاناندا در کتاب خود تحت عنوان زندگی‌نامه یک یوگی با عرفا و فدیسنین بسیاری مصاحبه نموده است تا راز غذا نخوردن آنها را دریابد، پاسخ مشترک آنها این بوده که انرژی خورشید از درون یک درب سربی وارد می‌شده و به بصل‌النخاع در مغز می‌رسیده است. آنها راز خود را فاش نمی‌کردند و این دانش برای مردم معمولی در هر زمان گم شده بود. یک گروه بین‌المللی متشکل از بیست و یک دکتر، HRM را به مدت چهارصد و یازده روز در احمدآباد هندوستان تحت نظارت گرفتند. در طول این مدت هی‌را راتان مانک فقط به خوردن آب بسنده نمود. در این دوره عده‌ای داوطلب به‌طور ترتیبی و نوبتی به نظارت بر او پرداختند. هر چند انرژی خورشید برای HRM بیش از حد نیاز او بود با این‌حال برای همراهی و خوشحالی افراد خانواده‌اش و گروه دکترها قهوه، چای یا آبدوغ می‌نوشید. پس از شور و هیجان حاصل از یافته‌های احمدآباد، HRM به دانشگاه توماس جفرسون و دانشگاه دولتی پن در فیلادلفیا دعوت شد. آنها می‌خواستند شبکیه چشم، غده صنوبری و مغز او را مشاهده و مورد آزمایش قرار دهند. هفتصد عکس برداشته شد، برخی از نتایج اولیه به‌دست آمده حاکی از آن بود که سلول‌های خاکستری در مغز HRM زایش مجدد یافته‌اند. سلول‌های عصبی فعال گزارش شدند نه در حال مرگ، غده صنوبری در حال انقباض و جمع شدن نبود. در صورتی‌که معمولاً پس از پنجاه و پنج سالگی غده مذکور کوچک و جمع می‌شود. به‌طور میانگین حداکثر اندازه این غده در حدود ۶ در ۶ میلی‌متر است ولی غده صنوبری HRM در ۱۱ میلی‌متر است. کسانی‌که خورشیدنگری می‌کنند برای اینکه مورد آزمایش قرار گیرند داوطلب می‌شوند ولی ثبت کردن نتایج روانشناختی گوناگون به دلیل مشکلات مالی مقدور نیست. خورشیدنگری تنها راه‌حل تورم مفاصل یا آرتروز، میگرن و ترومبوزیس (ایجاد لخته خون در رگ‌ها) می‌باشد. امروزه ترومبوزیس یکی از مشکلات رایج می‌باشد به دلیل اینکه ما روی صندلی می‌نشیم و پاها همیشه آویزان هستند و جابه‌جائی کاسه‌زانو مد شده است و حتی زمانهائی که هیچ نیازی به جراحی‌های سخت و گران نیست به دلیل تشخیص غلط پزشکی و حرص و طمع این‌گونه جراحی‌ها صورت می‌گیرند. بیائید وابسته به هیچ منشأ و مرجع بیرونی نباشیم. بیائید خودمان استاد خود باشیم. بیائید خورشیدنگری کنیم. شما ممکن است در یکی از این سه مرحله تمرین خورشیدنگری را بشکنید: ۱. از ابتدا تا سه ماه ۲. از سه ماه تا شش ماه ۳. از شش ماه تا نه ماه. در این‌صورت شما باید تا پایان عمرتان روزی چهل و پنج دقیقه با پای برهنه پیاده‌روی کنید. غذا ما را وامی‌دارد باعث اعمال رنج بسیار و استثمار دیگران شویم. خصوصیت منحصر به‌فرد HRM این است که او بدن زنده خود را کاملاً در اختیار مشاهدات و آزمایشات جهان علم قرار داده است. عملکردها و کارائی‌های مغز پیچیده هستند و هیچ‌کس نمی‌تواند توضیح دهد که چرا به غذا نیازی نیست و چگونه خورشیدنگری این شگفتی‌ها را بار می‌آورد! همچنین دانشمندان اتفاق نظر یافته‌اند که گرسنگی به‌طور قطع در حال حذف شدن است. HRM برای افرادی‌که کنجکاو هستند این‌دو کتاب را توصیه می‌کند:

۱. نور، داوری آینده نوشته جاکوب لیبرمن Ligh, medicine of future by jacob Liberman

۲. خورشید شفابخش: نور خورشید و سلامتی در قرن بیست‌ویکم نوشته ریچارد هابدی ۲۱ The healing sun: Sunligh and health in the century by Richard Hobday

روی جلد هر دو کتاب بالا از شما می‌خواهند که هر چه سریع‌تر خود را از عینک آفتابی خلاص کنید. ما از آثار سودمند بادهای خورشیدی پرهیز

می‌کنیم. خورشیدنگری بین ساعت ده صبح تا سه بعدازظهر توصیه نمی‌شود. ضمناً از کرم ضدآفتاب استفاده نکنید چون وقتی حرارت بدن بالا می‌رود و شما تنفس می‌کنید بدن عرق می‌کند و مواد زائد و بیهوده باید از بدن خارج شوند. زمانی که بدن شما از کرم ضدآفتاب یا لوسیون‌ها پوشانده شده باشد مواد آنها فاسد می‌شوند و موادشیمیائی وارد بدن شما می‌شوند. این عمل اشتباه و استفاده غلط ماست پس چرا باید خورشید را مقصر سرطان پوست بدانیم؟

از حمام آفتاب گرفتن در طول روز باید اجتناب گردد. در بین آمریکائی‌ها تمرینی برای به‌دست آوردن انرژی براساس یک اصل موقت و گذرا وجود دارد. بومیان آمریکا برای رساندن انرژی به بدنشان به مدت دو ساعت زیر نور خورشید می‌ایستند و حمام آفتاب می‌گیرند و سعی می‌کنند تمام بدن خود را در مقابل تابش نور خورشید قرار دهند و در آن‌روزها غذا نمی‌خورند. آنها با میکرو غذای نور خورشید زندگی می‌کنند. وقتی خورشید را می‌بینیم سرحال و پرانرژی می‌شویم. در این جهان معجزه‌ای وجود ندارد، همه چیز در عالم علم است. برای هر چیزی توضیحی هست ولی همچنان همه چیز امکان‌پذیر است. حوزه امکانات نامحدود است همانطور که تصورات و تخیلات انسان نامحدودند. از انرژی خورشید به شیوه‌ای بی‌گزند استفاده نمائید نه جهت اهداف زانیار. تقاضای HRM این است که شما از این روش برای منفعت و گسترش توانائی خود و در جهت انسانیت استفاده کنید.

برگردان: مرزا فرمومنی

منبع : مجله دانش یوگا

<http://vista.ir/?view=article&id=220183>

 **vista.ir**
Online Classified Service

عشق ورزیدن به سکوت

در جهانی که نابرابری، فقر، بیماری و استرس روزانه، جزئی از زندگی انسان گشته است، جست‌وجو برای یافتن راهکارهایی برای رهایی از این وضع نابسامان همچنان ادامه دارد. روی آوری به مسجد، کلیسا، کنیسه و معابد گوناگون گوشه‌یی از این کوشش انسان‌ها برای رهایی از رنج‌های دنیوی به حساب می‌آیند و در چنین شرایطی یوگا یکی از روش‌هایی است که نوید رهایی از این رنج‌ها را به انسان‌های استرس زده امروزی می‌دهد. هزاران سال است که آدمی در پی کشف راه‌هایی برای کنکاش درون خود است و این سوال برای کسانی که در ماه‌های سرد و دلگیر پاییز و زمستان تنهایند و کسی به فکرشان نیست بیشتر مصداق می‌یابد و دلهره وجود و هستی آنها را از خود بی‌خود می‌سازد.



• یوگا

یوگا کلمه‌یی سانسکریت است که از ریشه یوگ به معنای اتحاد و هماهنگی بین روح خود و روح هستی برگرفته شده است. یوگا در مذهب، فرهنگ و ادبیات بومی هند ریشه‌یی عمیق دارد، اما نه دین به حساب می‌آید و نه دخالتی در اصول اعتقادی جهان دارد. سیستم یوگا بر اساس

اعتقاد به بقای روح پایه‌گذاری شده. یوگا دارای سبک‌های متفاوتی است چون هاتا یوگا، کریا یوگا، کندالینی یوگا، سورا یوگا، گیانا یوگا و مانترا یوگا. در ضمن مشابهت‌ها، هر یک از این سبک‌ها اصولی جداگانه و مخصوص خود دارند. مثلاً هاتا یوگا شامل حالت‌های بدنی و روش‌هایی برای استراحت عمیق، کنترل تنفس و پاکیزه‌سازی سیستم تمرکز فکری است. در هاتا یوگا، یک دسته حرکات به نام آسانا وجود دارند که هرکدام از آنها مظهر دیدگاه و رابطه‌ی خاص است با کاینات.

اگر دست‌ها به حالت دعا نگاه داشته شوند، احساس دعا به انسان دست می‌دهد و اگر مشت‌ها گره شوند و با حالتی تهدیدآمیز به سمت بالا قرار گیرند، حسی تهدیدآمیز در انسان به وجود می‌آید. به همین جهت است که دست‌های مجسمه‌های بودا در وضعیت‌های گوناگونی قرار دارند. این وضعیت دست‌ها که مورد نامیده می‌شوند، حالات گوناگون آگاهی انسانی را نشان می‌دهند و انرژی بدن را از این طریق فعال می‌سازند. یوگا را نظام خودیاری فردی، برای حفظ تندرستی و پیشرفت روحی معنوی و روشی برای دستیابی به وحدت با هستی می‌دانند. استادان بر این نظرند که در یوگا، حرکات کششی در کنار آخرین تکنیک‌های پیشرفته تمرکز، باعث پاکسازی بدن و آرامش روح، سلامتی و تندرستی تعادل و توازن خونسردی و اعتماد به نفس می‌شود. صاحب‌نظران تاکید می‌کنند که تنفس اساس زندگی است و استفاده دقیق از آن برای پیش‌گیری و درمان بیماری‌های گوناگون مفید است. می‌گویند بی‌قراری‌های عصبی، نگرانی، افسردگی، دردهای ستون فقرات، سوءهاضمه، حساسیت‌های مزمن، تنگی نفس، سردردهای میگرنی، ضعف و خستگی عمومی و بسیاری بیماری‌های دیگر را می‌توان با استفاده صحیح و دقیق از تنفس برطرف ساخت. آموزش یوگا در سراسر جهان توسعه فراوانی یافته و مردم کشورهای پیشرفته غربی نیز به آن روی آورده‌اند و در تعلیم و تمرین‌های یوگا، آن آرامش و صلح درونی‌پی را می‌یابند که در کنیسه‌ها و کلیساها جست‌وجو کرده و نیافته‌اند.

• سمینار یوگا در آلمان

سری می‌نیم به یک سمینار یوگا در منطقه‌ی توریستی در آلمان در نزدیکی شهر هوبینگن. ساعت پنج و سی دقیقه بامداد، هوا گرگ و میش است، اما بسیاری از جوانان و افراد مسن در راهند. از خواب خوش بیدار شده‌اند و در سرما ابتدای زمستان می‌خواهند در سمیناری در مورد یوگا که با حضور استادی جوان از هند برگزار می‌شود، شرکت کنند. پارا ماهامسا پارگیا ناناندا، با لباسی بلند و سنتی وارد سالن می‌شود. شاگردان و دیگر مدعوین یا روی زمین چهار زانو نشسته‌اند و یا روی صندلی‌هایی قرار دارند که برای‌شان در نظر گرفته شده. بتدریج سکوتی عمیق همه جا را فرا می‌گیرد و زمزمه‌ی بلند می‌شود. چرا ۱۳۰ نفر از دورترین نقاط جهان به مدت پنج روز در سمینار کریا یوگا شرکت کرده‌اند؟ آنها در جست‌وجوی چیستند؟ بیشتر آنها در جواب این سوال می‌گویند که به جست‌وجوی سلامتی و آرامش در زندگی آمده‌اند و تکنیک رسیدن به این آرامش درونی را در یوگا یافته‌اند. آنها بر این نظرند که روش رسیدن به این آرامش در یوگا بسیار آسان است و عملی.

یوگی جوان شروع می‌کند: خدای درون همه ماست، اما بسیار کم‌اند کسانی که به آن آگاهند. انسان به وجود می‌آید تا خدای را تحقق بخشد، تا خدای را در درون خود بیابد و راه رسیدن به وجود خدا در درون هر شخا کنترل بر تنفس است، تنها از این راه کنترل و تسلط بر خود امکان پذیر می‌گردد.

پارا ماهامسا پارگیا ناناندا آگاهانه در مورد کریا یوگا از شناخت سخن به میان می‌آورد و می‌گوید: کریا یوگا ارتباطی با مذهب ندارد. اگر کسی مسیحی باشد با تمرینات یوگا مسیحی بهتری خواهد شد، زیرا او با این تمرینات بعد از مدتی، انجیل، این کتاب آسمانی خود را بهتر می‌فهمید. یوگی جوان بر این نظر است که در سراسر جهان به اندازه کافی مذاهب مختلف وجود دارند و به همین جهت احتیاجی به مذاهب جدید نیست. می‌گوید: آنچه در جهان امروز ضروری است فرهنگ مدارا و تساهل است که باید هر چه بیشتر مورد توجه قرار گیرد.

هایدرون یکی از شرکت کنندگان این سمینار ده سال است که بطور مرتب در این گونه سمینارها شرکت می‌کند. هایدرون بر این نظر است که تمرینات یوگا می‌تواند زندگی انسان را بطور مثبت تغییر دهد. او که زندگی موفقی داشته و از نظر مادی در تنگنا نبوده، روزی به این نتیجه می‌رسد که چیزی در زندگی‌اش کم است. چیزی که خودش هم نمی‌داند چیست. روزی کتاب اتوبیوگرافی یک یوگی به دستش می‌رسد، آن را می‌خواند و مدت‌ها به همراه شوهرش فکر می‌کنند که آیا راه و روش یوگا را برای زندگی برگزینند یا نه. او امروز دیگر یاد گرفته که به سکوت عشق ورزد. هایدرون که در گذشته شخصیتی عصبی داشته، بعد از ساهها به آرامشی عمیق دست یافته و بر وجود خود تسلط دارد. می‌گوید: «کریا یوگا در فاز اولیه‌اش از هفت تمرین ساخته شده. این تمرین‌ها کمک می‌کنند تا شخص آرامش خودش رو به دست بیاورد و بر سیستم تنفسی خودش نظارت داشته باشد. اونایی که این کنترل رو روی سیستم تنفسی خودشون پیدا کردند می‌دونند، افرادی که با آرامش نفس می‌کشند، در افکارشون هم آرامش دارند و از قدرت بسیاری برخوردارند».

پارا ماهامسا پارگیا ناناندا، یوگی جوان پس از پایان سمینار پنج روزه به هند باز می‌گردد و از آنجا عازم نقطه دیگری از جهان می‌شود تا آموخته‌هایش را به دیگران بیاموزد. او همیشه در سفر است، اما قبل از پایان سمینار آخرین تمرین خود را به همراه شرکت کنندگان شروع می‌کند: چشمانمان را ببندیم. با عشق بسیار به خدای بیندیشیم. ما به این جهان آمده‌ایم تا دوست بداریم، تا بیاموزیم، تا رشد کنیم و بعد برویم.

منبع: دوچه وله

منبع: روزنامه اعتماد

<http://vista.ir/?view=article&id=216791>

 **vista.ir**
Online Classified Service

عمل و عکس‌العمل

اگر عملی روی دهد، حتماً عکس‌العمل آن‌هم باید روی دهد. نیروی عکس‌العمل با نیروی عمل مساوی است و هر دو از یک جنس هستند. هر فکری، علاقه‌ای، تخیلی موجب عکس‌العمل می‌شود. نیکی پاداش خاص خود را دارد و بدی مجازات خود را. این قانون عمل و عکس‌العمل است. خداوند نه فرد بد را تنبیه و مجازات می‌کند و نه به افراد نیکوکار پاداش می‌دهد، بلکه این اعمال خود آنان است که پاداش یا مجازات به دنبال دارد. هیچ‌کس را نباید مورد سرزنش قرار داد. این قانون با دقت هر چه تمام و به‌صورت علمی در تمامی موارد اعمال می‌شود. قانون عمل و عکس‌العمل هم در طبقات فیزیکی و هم در طبقات ذهنی عمل می‌کند.



• قانون جایگزینی

این قانون در همه جای طبیعت وجود دارد. دانه می‌شکفتد و درختی عظیم از آن رشد می‌کند. زغال می‌شود و از بین می‌رود، اما در عوض گرما به‌وجود می‌آید. قانون جایگزینی ایجاد تعادل می‌کند و در طبیعت صلح و آرامش، تعادل و هماهنگی ایجاد می‌کند. هیچ‌کس نمی‌تواند از این قانون سخت و جبری نافرمانی کند. اگر شما عملی منفی انجام دهید، برای جبران، میوه‌ای بد برداشت خواهید کرد. اگر زندگی یک شخص را به‌عنوان واقعه‌ای منفرد در نظر بگیرید که با تولد کالبد فیزیکی آغاز می‌شود و با مرگ پایان می‌پذیرد، نمی‌توانید برای مسائل زندگی هیچ توضیحی مناسب یا هیچ راه‌حلی بیابید. در هر حال زندگی کنونی‌تان در مقایسه با زندگی روحی و معنوی شما هیچ‌چیز نیست. این زندگی گذرا و تنها یک تکه از کلمه زندگی است. هرگاه بخواهید علت یا تقدم چیزی را پیدا کنید، باید عمیقاً به مسائل زندگی معنوی جاودانه بپردازید. قانون جایگزینی کل زندگی معنوی را در بر می‌گیرد. زندگی با تجزیه بین کالبد فیزیکی پایان نمی‌پذیرد، شما باید نسبت به روح خود بارزترین نگرش را در نظر بگیرید. آنگاه اصل مطلب برایتان مشخص می‌شود. برای همه مسائل پیچیده و بغرنج زندگی راه‌حلی عالی و رضایت‌بخش پیدا می‌کنید، بدین ترتیب دیگر برای گله کردن و عزاداری یا سوءتفاهم جایی وجود نخواهد داشت.

• قانون جزا و مجازات

براساس این قانون، هر عمل نادرستی جزای خود را به دنبال دارد. قوانین علت و معلول، عمل و عکس‌العمل، جایگزینی و مجازات همه و همه اعمال می‌شوند. کسی که به دیگری آسیب می‌رساند اول به خود آسیب می‌رساند. کسی که سر دیگری را کلاه می‌گذارد اول سر خود را کلاه گذاشته است.

به خاطر داشته باشید که خداوند نه مغرض است نه ظالم. خداوند مسئول ثروت یا فقر کسی نمی‌باشد. شما نتیجه اعمال خود را دریافت می‌کنید. در این دنیا هیچ چیز آشفته و یا بی‌دلیل متغیر نیست. وقایع به‌طور اتفاقی یا شانسی و بدون ترتیب و نظم مشخص روی نمی‌دهند، بلکه میان آنها یک توالی منظم وجود دارد و با نظم خاصی به دنبال هم روی می‌دهند. بین آنچه شما انجام می‌دهید و آنچه در آینده روی می‌دهد یک ارتباط مشخص و خاص وجود دارد. همیشه دانه‌هایی بکارید که به شما میوه‌هایی شیرین و گوارا بدهند، دانه‌هایی که سعادت این دنیا و پس از آنرا برای شما به بار بیاورند.

• کارما چگونه شکل گرفته است؟

هر انسان ذاتاً سه‌بعدی است و از سه بعد ایچھا Ichha، جنانا jnana و کریا Kriya، تشکیل شده است. ایچھا علائق و احساسات فرد است. جنانا دانش فرد است. کریا اراده و عزم فرد است. این سه بعد کارمای فرد را می‌سازند. فرد چیزهایی چون صندلی، درخت و... را می‌شناسد. احساس شادی و غم می‌کند. اراده می‌کند فلان کار را انجام دهد یا فلان کار را نکند.

در پس هر عملی علائق و افکار فرد وجود دارد. علاقه به یک شیء موجود، در ذهن رشد می‌کند، آنگاه فکر می‌کنید چطور آنرا به دست بیاورید، سپس برای تصاحب آن اقدام می‌کنید. علاقه، فکر و عمل همیشه همراه هم هستند. این سه رشته‌هایی است که در طناب کارما به هم پیچیده شده و به هم پیوسته‌اند.

علاقه تولید کارما می‌کند. شما برای کسب آنچه که دوست دارید سعی و اقدام می‌کنید. کارما ثمرات خود را به شکل درد یا شادی ظاهر می‌سازد. این قانون کارما است.

• سرنوشت آدمی چگونه شکل می‌گیرد؟

کارمای واقعی تفکر کردن است. تفکر عینیت می‌یابد و به عمل تبدیل می‌شود. اگر به ذهنتان اجازه دهید به افکار آموزنده بپردازید شخصیتی اصیل می‌یابید. اگر افکار منفی را در سر به‌رورانید شخصیتی پست و فرومایه پیدا می‌کنید. بنابراین با پرورش افکار والا شخصیت خود را شکل می‌دهید. شما عملی را می‌کارید و عادت‌ها را برداشت می‌کنید، عادت‌ها را می‌کارید و شخصیت‌ها را برداشت می‌کنید. شخصیت‌ها را می‌کارید و سرنوشت برداشت می‌کنید. بنابراین سرنوشت ساخته و پرداخته خود شماست. می‌توانید با انجام اعمال نیک و تغییر نحوه تفکر خود، آنرا باطل و بی‌اثر کنید و تغییر دهید. مردمان بزرگ این خواسته را با انجام کارهای نیک جامه عمل می‌پوشانند. پتانسیل‌های افکار و اعمال آنها جمع می‌شود و در یک تولد فرد روحانی بزرگی چون بودا، عیسی مسیح و شانکارا Shankara پا به عرصه وجود می‌گذرانند. هیچ عملی بی‌هود نیست. صبر و تلاش خستگی‌ناپذیر لازم است، شما باید مراقب تک‌تک افکار، سخنان و اعمال خود باشید.

اراده انسان همواره آزاد بوده و خواهد بود. اما خودخواهی این آزادی را تضعیف کرده است. آدمی می‌تواند با خلاصی از علائق پست، پسندها و ناپسندها اراده خود را تصفیه کرده و آنرا قوی و فعال سازد.

کارما سه حالت دارد:

سانچیتا (Sanchita) یا همه کارماهای جمع شده گذشته. بخشی از این نوع کارما در شخصیت فرد، تمایلات و توانایی‌ها، قابلیت‌ها، گرایش‌ها و علائق وی دیده می‌شود.

پرارابدها (Prarabdha) یا کارماهای متمرثر. بخشی از کارمای گذشته که مسئول کنونی ماست. این کارما آماده برداشت. نمی‌توان از آن دوری کرد یا آنرا تغییر داد. براساس آن شما فرض‌های گذشته خود را می‌پردازید.

آگامی (Agami) یا کارهای کنونی. کارمائی که در حال حاضر برای آینده انجام می‌شود. این نوع کارما را کریامانا (Kriyamana) یا وارتامانا (Vartamana) هم می‌نامند. در ادبیات ودانتا تشبیه زیادی در این‌باره وجود دارد:

کمانگیر یا تیراندازی تیراندانی مملو از تیر دارد. این تیرها داخل تیردان، کارمای "سانچیتا" هستند.

کمانگیر تیری را پرتاب می‌کند، تیر دیگر از دست او خارج شده است و نمی‌تواند آنرا پس بگیرد. تیر پرتاب شده "پرارابدها" است. او می‌خواهد تیر دیگری بیندازد، این تیر که هنوز پرتاب نشده "آگامی" است.

روش دیگری برای فهم کارما در نظر گرفته شده که موجودی غذا و غلات است.

”سانچیتا“ ذخیره غلات جمع شده هست.

”پرارابدها“ غلاتی است که در حال پختن در ظرف است.

”آگامی“ غلاتی است که به‌عنوان محصول بعدی کاشته می‌شود.

فرد ممکن است بر ”سانچیتا“ و ”آگامی“ کنترل کامل داشته باشد، پس باید بر ”پرارابدها“ی خود کار کند. فرد حتی به واسطه ”ایشوآرا“ یا خداوند هم نمی‌تواند از ”پرارابدها“ جلوگیری کند.

• سرنوشت و تلاش فردی

قانون کارما تغییرناپذیر است، با این‌حال فرصت و جایی هم برای عنایت الهی وجود دارد. عنایت از طریق پشیمانی، پرهیزکاری و ایمان ایجاد می‌شود. ندامت قانون کارما را دستکاری نمی‌کند، تغییر نمی‌دهد، بلکه عملی است مثل سایر اعمال که ثمره خود را برجا می‌گذارد. فرد نمی‌تواند آنچه را که باید برداشت کند به تنهایی تغییر دهد، اساساً با تلاش فردی مسلماً می‌تواند تکرار آنرا کنترل کند. تلاش فردی پوروشارتها ”Purushartha“ است. سرنوشت ”پرارابدها“ است. ”پرارابدها“ فقط ”پوروشارتها“ی است که در تولدهای گذشته انجام شده است، تلاش‌های امروز فرد به سرنوشت آینده او تبدیل می‌شود، همان‌طور فقط زمان حال وجود دارد، همان‌طور که فقط ”پوروشارتها“ وجود دارد. خداوند هم با آدمی کار می‌کند، این در واقع ”پوروشارتها“ است.

ریزش باران و شرایط جوی تحت کنترل انسان نیست. با این‌حال کشاورزان زمین را شخم می‌زنند، آنها شخصاً تلاش می‌کنند، محصول ممکن است به خاطر کم‌آبی خوب از آب در نیاید. با وجود این کشاورزان برای به‌دست آوردن یک محصول خوب تمام تلاش خود را می‌کنند و دست از کار نمی‌کشند. به همین ترتیب تمرین‌های یوگا هم تلاشی است برای خنثی کردن ”پرارابدهای“ منفی. اگر ”پرارابدها“ نیرومند باشد، یوگا نیرومندتر از آن است. روح هر فرد مثل کشاورز است که یک قطعه زمین دارد. مساحت زمین، نوع خاک و شرایط جاری همه از قبل مشخص شده‌اند. کشاورز آزاد است تا بر روی زمین خود زراعت کند، آنرا کود داده و محصولی به‌دست آورد یا این‌که آنرا چون یک تکه زمین بایر به‌حال خود رها کند.

”پرارابدها“ فقط به گذشته مربوط می‌شوند. آینده در دستان شماست. شما می‌توانید سرنوشت خود را تغییر دهید. شما اختیار دارید تا هر طور می‌خواهید عمل کنید. خودتان را به قدرت تشخیص، شادی، بینش، طیب‌خاطر و روحی متهور و جسور تجهیز کنید، آینده‌ای درخشان پیش روی شما خواهد بود، بگذارید گذشته‌ها مدفون شوند، امید خود را از دست ندهید. شما می‌توانید تأثیر عوامل منفی و نیروهای مخالف و سیاه را که ممکن است بر علیه شما اقدام کنند خنثی کنید. شما می‌توانید سرنوشت را باطل کنید. سرنوشت مخلوق خود شماست. شما سرنوشت خود را با افکار و اعمال خود خلق می‌کنید. نگوئید ”کارهای من این سرنوشت را برایم رقم زده است.“

خودتان اقدام کنید. ”پوروشارتها“ را انجام دهید. تاپاس Tapas (پرهیزکاری) کنید. تمرکز کنید، خود را تصفیه کنید، مراقبه کنید، تقدیرگرا (جبرگرا) نشوید، تسلیم رخوت و سستی نشوید. مثل یک بره بیع نکنید. مثل یک شیر نعره بزنید، به خاطر داشته باشید که شما صاحب و ارباب سرنوشت خود هستید.

• ”تناسخ ارواح“

از جمادی مردم و نامی شدم

وزنما مردم به حیوان سرزدم

مردم از حیوانی و آدم شدم

پس چه ترسم کی ز مردن کم شدم

همیه دیگر بمیرم از بشر

تا برآرم از ملائک بال و پر

وز ملائک بایدم جستن زجو

کل شیء مالک الا وجهه

بار دیگر از فلک پران شدم

آنچه اندر و هم ناید آن شدم

پس عدم گردهم چون ارغنون

گویدم انالیه راجعون

- مولانا شیخ جلال الدین رومی

شیخ جلال الدین رومی شاعر و عارف بزرگ، گذشته، حال و آینده انسان را به زیبایی تشریح می‌کند. همه ادیان بزرگ به ما می‌گویند که هدف از زندگی شناخت خود و سپس شناخت خداوند است.

• جسم وسیله‌ای برای حمل روح

اتحاد روح با کالبدی مشخص "تولد" و جداشدن روح از این کالبد "مرگ" نامیده می‌شود. روح وقتی نیام فیزیکی خود را ترک می‌کند براساس اعمال خود به آسمان‌ها پرواز می‌کند.

روند این پرواز تا بدانجا ادامه پیدا می‌کند که روح پس از گذر از چند زندگی و پس از پاک شدن از همه آلودگی‌ها و کسب دانش کامل و واقعی در مورد ذات جاودان خود، به موکشا (Moksha) یا "رهائی نهائی" می‌رسد و لذت سعادت جاودان را می‌چشد.

• مدارکی دال بر باقیماندن روح پس از مرگ

عاشق شدن در نگاه اول احساسی است از یک زندگی گذشته، دو روحی که قبلاً به یکدیگر عشق ورزیده‌اند، این موضوع را به خاطر دارند و حس می‌کنند، گویی قبلاً همدیگر را دیده‌اند. این نوع عشق فقط یک جاذبه جنسی نیست و به ندرت شکست می‌خورد. بودا برای همسرش در زندگی قبلی به بودا کرده بود، او همچنین از زندگی‌های قبلی افراد دیگر هم جزئیاتی بیان کرده بود.

آدمی را می‌توان به گیاهی تشبیه کرد که رشد می‌کند، شکوفا می‌شود و می‌میرد - اما نه به‌طور کامل. این گیاه دانه‌های خود را برجا می‌گذارد و این دانه‌ها به نوبه خود گیاه دیگری را به وجود می‌آورند. هر آدمی با اعمال نیک و بد در زندگی کالبد فیزیکی ممکن است بمیرد و تجزیه شود، اما تأثیرات ظریف نمی‌میرند، تک تک ما باید دوباره به دنیا بیاییم تا از ثمرات این اعمال یا لذت ببریم یا به خاطر آنها زجر بکشیم و بدهی خود را بپردازیم. پس بیایید از همین امروز روش زندگی خود را عوض کنید و به خداوند پناه ببرید. بیایید در کار ما یا اعمالتان تجدید نظر کنید. بیایید خوب بودن و کار خوب انجام دادن را سرلوحه زندگیتان قرار دهید تا شما هم مثل هزاران عابد و زاهد واقعی به "موکشا" یا رهائی دست یابید و بهشت را تجربه کنید.

منبع: اینترنت Divine life society

برگردان: مریم جوادزاده

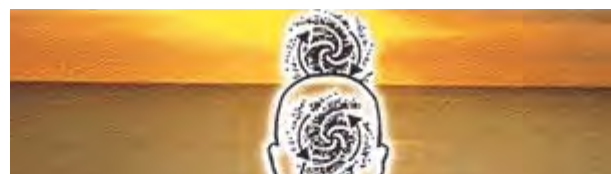
منبع : مجله دانش یوگا

<http://vista.ir/?view=article&id=220167>

 **vista.ir**
Online Classified Service

فلسفه آیورودا

آیورودا یکی از شاخه‌های طب مکمل است که قدمت نخستین متون علمی آن به قرن پنجم پیش از میلاد باز می‌گردد. این شاخه طبی به مرور زمان و





طی قرون به وسیله دانشمندان علوم طبیعی تکامل یافته است. متخصصان آیورودا معتقدند، بیماری نتیجه طبیعی عدم توازن در اندامهای مختلف بدن است. بر اساس تعالیم آیورودا، سلامت و شادمانی روال عادی و طبیعی زندگی است و برای حفظ و نگهداری آن باید از رژیم غذایی خاص، گیاهان دارویی، مدیتیشن، یوگا و تمرینات تنفسی (پرانایاما) استفاده کرد. متخصصان آیورودا، برقراری توازن در بدن و بهره‌گیری از شیوه‌های صحیح زندگی را محور اصلی درمان می‌دانند و معتقدند؛ زندگی در سلامت و تعادل، کلید عمر طولانی و عاری از بیماری است. بر اساس این دیدگاه، رژیم غذایی نامناسب، احساسات منفی و استرس، از عمده‌ترین عوامل ایجاد عدم توازن به شمار می‌روند. استرس موجب تولید سمی در بدن می‌شود که تنها راه چاره آن، تغییر در روش زندگی است. معالجات آیورودا شامل رژیم‌های غذایی، ماساژ با روغن‌های گیاهی، حجامت و استفاده از ملین‌ها

است. یکی از روش‌های درمانی متعارف در آیورودا، ریختن روغن‌های خاص به روی پیشانی بیمار است. این روش را شیرودهارا می‌نامند. مهم‌ترین درس آیورودا به عنوان دانش زندگی این است که سلامت انسان به نحوه زندگی و رفتار او بستگی دارد. هنگامی که انسان عاقلانه تصمیم‌گیری می‌کند؛ طبیعت، پاداش او را به شکل سلامتی و خوشبختی می‌دهد. در این غیر این صورت زندگی بدون توازن و بی‌خردانه منجر به بیماری می‌شود. آیورودا، سلامت را وضعیت طبیعی بدن می‌داند و معتقد است، طبیعت تمامی احتیاجات مورد نیاز برای حفظ آن را در اختیار انسان قرار داده است.

مطابق فلسفه آیورودا، همه چیز در این جهان از پنج عنصر اساسی تشکیل شده است. آب، آتش، هوا، زمین و فضا (اتر). بسته به این که کدام یک از این عناصر در ساختار موجودات غالب باشد، آن را به عنوان جزء اصلی تشکیل‌دهنده آن موجود می‌شناسیم. این عناصر با هم ترکیب می‌شوند و سه خصلت عمده وانا، پیتا و کافا را به وجود می‌آورند.

«وانا»ها معمولاً لاغر هستند، پوستشان خشک و دارای چروک است. در عین این که از خلاقیت فکری و توانایی ذهنی بالایی برخوردارند، از ضعف قدرت تصمیم‌گیری رنج می‌برند. این گروه در گفتار و حرکت بسیار سریع هستند. از سایر ویژگی‌های این گروه می‌توان به عصبانیت، اضطراب، استعداد ابتلا به بی‌خوابی، آرتروز، ذات‌الریه و پیوست نام برد. «پیتا»ها، اندامی متناسب، پوست چرب و اشتهای زیادی دارند. این افراد معمولاً به سرعت نسبت به وقایع اطراف خود عکس‌العمل نشان می‌دهند و مستعد ابتلا به تب و بیماری‌های التهابی می‌شوند.

«کافا»ها، خونسرد، بخشنده و خوش‌برخورد هستند. علاقه‌ای به ورزش و تحرک ندارند و اغلب از اضافه وزن رنج می‌برند. به آرامی حرکت می‌کنند و غذاهای چرب و پرنمک را دوست دارند. این گروه استعداد ابتلا به سرماخوردگی، عفونت سینوس و دیابت دارند.

هر یک از این سه گروه احتیاجات غذایی خاصی دارند و نیازمند برنامه و شیوه زندگی متفاوتی هستند؛ که عدم توجه به آن موجب بروز بیماری‌های خاص در هر یک از آنها می‌شود. متخصصان طب آیورودا با توجه به سرشت یا «دوشا»ی بیمارانشان برای آنها دارو تجویز می‌کنند. مطالعات گوناگون اثرات مفید آیورودا در درمان بیماری‌ها را به اثبات رسانده است. تحقیقاتی که در سال ۱۹۹۰ انجام شد، نشان داد که عصاره گیاه دارویی به نام جینما سیلوستر که توسط متخصصان آیورودا تجویز می‌شود جهت کنترل افزایش خون مبتلایان به دیابت موثر است. همچنین نتایج تحقیق دیگری که در سال ۱۹۹۵ به روی ۶۰ بیمار مبتلا به پارکینسون انجام شد، حاکی از تاثیر داروی HP-۰۰۲ (که در طب آیورودا به کار می‌رود) در کاهش و کنترل علائم بیماری پارکینسون بوده است. بررسی‌های دیگر، اثر دارویی را که در طب آیورودا برای کاهش کلسترول و تری‌گلیسرید به کار می‌رود کاملاً مشخص ساخته است.

<http://vista.ir/?view=article&id=216223>

فنگ شویی چیست؟

به نظر تان این محیط بازتابی از سلامتی شما است؟ محل زندگی شما چگونه روی روابط شما اثر دارد؟ اکثر انسانها نسبت به محیط زندگی خود بی توجه هستند و از تاثیراتی که این محیط بر وجودشان می گذارد غافل اند. حال آنکه گفته می شود محیطی که در آن زندگی می کنیم محیط کاملی است که بر مبنای فعل و انفعالات متقابل نظام خورشیدی (آسمان)، محیط اطراف (زمین) و تاریخ تولد (فردیت) بنا شده است. بنابراین برای يك زندگی آرام و متعادل، همنوایی با نظام خورشیدی، زمین و حتی تاریخ تولد ضروری به نظر می رسد. این همنوایی و هماهنگی توسط روشهایی چون فنگ شویی ایجاد می شود. فنگ شویی دانش و هنر قدیمی است که مطلوب ترین روش های زندگی در محیطی مناسب و موزون را به انسان می آموزد. فنگ شویی مشخص می کند چگونه با استفاده از رنگهای مناسب، وسایل زندگی مناسب و طریقه صحیح چیدمان آنها محیطی نافع برای خود ایجاد کنید و محیط کار، تجارت یا خانه خود را به مراکز قدرت تبدیل کنید. در مورد تاریخ دقیق فنگ شویی یا ابداع کننده آن هیچ سند قابل اطمینانی در دست نیست. تنها در هشتاد سال گذشته موفق به کشف اسناد و مدارك اندکی



متعلق به قرون سوم و چهارم قبل از میلاد شده اند که در آنها به صورت غیر مستقیم به فنگ شویی اشاره شده است.

فنگ شویی در قلب و ذهن مردم معمولی و از طریق زبان رمزی بین استادان و شاگردان باقی ماند و به صورت سینه به سینه رموز این هنر حفظ شد. به همین دلیل تعداد کمی از متون مکتوب آن باقی مانده است. بعضی از محققان معتقدند حکمت و کاربرد فنگ شویی همزمان با مکتوب شدن نظریه بین (سرد) و یانگ (گرم) و اندیشه های جهان بینی مبتنی بر پنج عنصر چینی، زمین (خاک)، فلز، آب، جنگل (چوب) و آتش، مدون گردیده است. نظریه فنگ شویی رابطه کیهان و انسانها را بررسی می کند و هدف آن ایجاد وحدت میان آسمان، زمین، انسان و ماده از طریق نیروی تاچی (نهایت مطلق) است. چینی های باستان اعتقاد داشتند هنگامی که این وحدت به وجود آید، "چی" (نیروهای حیاتی) در موجودات جاندار و بی جان جاری شده و موجب بروز اتفاقات خوب و سازنده می شود. فقدان جریان "چی" نتیجه معکوس، یعنی بد بختی و اختلال و نگرانی به بار می آورد. محور اصلی هنر فنگ شویی وحدت میان آسمان، زمین و انسان است. چینی های باستان در جستجوی وسیله ای برای توضیح نیروهای مرئی و نامرئی روی زمین و تاثیر مبهم و مرموز این نیروها بر رفتار انسان بودند. و به دنبال معنویتی بودند که در هنگام سختی ها و بلاها به آنها پناه بیاورند و به آرامش و آسایش برسند. هدف چینی های باستان وحدت انسان و طبیعت بود و قصد داشتند با وحدت بین انسان و کائنات به یگانگی برسند. در واقع فنگ شویی با جلوگیری از هدر رفتن منابع و سپس ایجاد انرژیهای خوب در اطراف انسان موجب می شود رابطه متعادل و موزونی بین انسان و محیط پیرامونش برقرار شود و انسان در می یابد که با محیط اطرافش یکی است و ارتباط درونی بین عوامل را درک می کند. نکته جالب اینکه فنگ شویی در هر کجا قابل استفاده است و هر کس به فراخور نیاز خود می تواند از آن بهره مند شود. یکی از مهمترین

مباحثی که فنگ شویی به آن می پردازد محیط کار است. اگر محیط کار و زندگی هر کسی از ارتعاشات سالم احاطه شده باشد خود او نیز سالم می ماند.

● فنگ شوی در کار

آیا از محیط کار خود لذت می برید؟

آیا به شغل خود علاقه مند هستید؟

لحظاتی که در محل کار هستید چگونه می گذرد؟

هماهنگی میان همکاران، معین بودن حدود فعالیتها، داشتن روح بی پروا و با همت، حسن ابداع و همچنین ارتباط خوب بین مخاطبان مختلف در محیط کار، همگی عناصری می باشند که موجب فعالیت بیپنه، مثبت و در حال رشد می شوند. این محاسن را می توان به کمک قوانین فنگ شوی در محیط کار ایجاد کرد. به طور مثال با بررسی چگونگی قرار گرفتن شما در دفتر کار، همینطور وضعیت دیگر همکاران و حتی وسایلی که شما را احاطه کرده اند می توان موقعیت مؤثر و آرام نظم و هماهنگی بین شما و همکاران دیگر به وجود آورد. گاهی اوقات گردش ۴۵ درجه میز کار به سمت شرق یا اویختن عکس ابشاری به روی دیوار شمالی دفتر کار، کمک بسیار موثری به هماهنگی و نظم محیط کار می کند و حتی شما را از آسیب انرژی های منفی که شاید از سوی همکار بد اخلاق و سختگیران متوجه شماست در امان نگه می دارد. شاید سوال کنید آیا با این کارها به نتایج مثبت شخصی دست خواهید یافت؟ به نظر عجیب می رسد، اما بر اساس اعتقاد قوانین فنگ شویی، حتی يك تغيير كوچك در محلی که ما را احاطه کرده می تواند به روان شدن انرژی،، جی،، که همان انرژی حیاتی است- کمک کند از اینرو موقعیتی هماهنگ و متعادل با خود و در ارتباط با دیگران به همراه خواهد آورد. برای مثال رئیس يك شرکت بزرگ انگلیس که به خاطر کار طاقت فرسا نگران سلامتی خود بود. به يك مشاور فنگ شوی مراجعه نمود و با انجام پیشنهادات وی پس از مدتی توانست کار خود را بهتر انجام دهد و هم در امور شخصی و هم در محیط کار موفق تر شود. طبق بررسی وضعیت اتاق کار وی مشخص شد که میز تحریر او در جهت شرق و صندلی در جهت شمال شرقی قرار داشت. طبق اصول فنگ شویی این جهت ها باعث فعالیت زیاد و جاه طلبی می شوند بنابراین بنا به پیشنهاد مشاور فنگ شویی جهت میز کار به سمت شمال غربی و صندلی به سمت شرق تغییر یافت. در پس این قوانین به ظاهر ساده مجموعه ای از مطالعات وسیع وجود دارد که شامل جریان انرژی چی، برقراری توازن میان ویژگی های بین.. مونت.. و یانگ .. مذکر.. و پنج عنصر چینی، زمین(خاک)، فلز، آب، جنگل(چوب) و آتش، هشت جهت اصلی زمین شمال، جنوب، شرق، غرب، شمال شرقی، شمال غربی، جنوب شرقی، جنوب غربی، علم نجوم ژاپنی و مربع جادویی است. (در این مربع اعداد ۱ تا ۹ به شکلی مرتب شده اند که اولاً از هر عدد فقط یکبار استفاده شده و ثانياً جمع اعداد هر ردیف چه افقی چه عمودی با ۱۵ برابر است. (شکل ۱) از ترکیب موارد مذکور و در نظر گرفتن همه آنها در داخل يك اداره می توان برای ارضاء مشتریان يك شرکت، همکاری دوستانه بین افراد يك اداره، ارتباط مؤثر با مراجعین و... استفاده کرد. با بهره گیری از این دانش کهن حتی می توان با ایجاد موقعیت هایی همچون تعیین محل قرار گرفتن افراد تاثیرات عمیق و کارا بر افراد گذاشت و آنها را با عقیده خود همراه کرد. بطور کلی جهت قرارگیری کل بنا و معماری ساختمان، محل قرار گرفتن ساختمان نسبت به وضعیت خیابان های اطراف و ... طراحی رنگهای فضای داخلی و چیدمان وسائل کار مثل وضعیت میز کار نسبت به باز شو های اتاق ها و یا چگونگی قرار گرفتن دستگهای تاسیساتی یا تزئیناتی موجود در محل کار و یا حتی نظم و انضباط وسایل روی میز کار مواردی هستند که مشاوران فنگ شوی به آنها دقت داشته و در هر موقعیتی مناسب ترین طراحی را انتخاب کرده و بدین ترتیب در بهبود کیفیت زندگی و کار هر شخص و همینطور کل گروه نقش مؤثری ایفا می کنند.

منبع : مؤسسه بوگای علمی نوا

<http://vista.ir/?view=article&id=213971>

فواید و روش های یوگا

لغت "یوگا" بمعنای "اتحاد" است. یوگا شکلی از ورزش میباشد که بر پایه اعتقادی بنا شده است که بدن و تنفس ارتباط تنگاتنگی با ذهن و فکر دارند.

با کنترل تنفس و نگاه داشتن بدن در وضعیتهای ثابت یا همان "آساناس" یوگا ایجاد توازن(هارمونی) می کند. بهرحال یوگا سحر و جادو نیست. یوگی ها (اساتید یوگا) قادر به ناپدید شدن و یا بلند شدن از روی سطح زمین نیستند. اما آنها میتوانند کارهای غیر عادی و شگفت آور متعددی همچون نگاهداشتن نفسهایشان برای ساعتها و یا کند کردن ضربان قلبشان به منظور تقلید حالت مرگ، انجام دهند.

تمرین یوگا شامل ۵ عنصر کلیدی میباشد: تنفس مناسب، تمرین، تمدد اعصاب، رژیم غذایی، تفکر مثبت و تعمق (مدیتیشن). تمرینها - و یا آساناس- به قصد برطرف کردن گرفتگی عضلات، استحکام اندامهای داخلی و بهبود انعطاف پذیری مفاصل و رباطهای بدن طرحریزی شده اند.

• تنفس و تمدد اعصاب مناسب

تنفس زندگی میبخشد، این هم به همان سادگیست. بدون اکسیژن

هیچ کدام از سلول های بدن نمیتواند بیش از چند دقیقه زنده بماند. اغلب مردم تنها از بخشی از ظرفیت کامل تنفسشان استفاده میکنند، درحدود يك سوم اکسیژنی که ششهایشان قادر به استفاده است را بدون شنشها میبرند. این منجر بهخستگی و استرس میشود. روش تنفس یوگایی به شما میآموزد که از طریق بینی تنفس کنید، به بازدم بیش از دم توجه و تمرکز کنید و شنشها را پاکیزه و از سموم عاری گردانید. این تکنیکها منسوب به افزایش سلامتی جسمی و روحی شما هستند. تنفس صحیح متمرکز بر تکنیک تنفس با بینی برای رها کردن انرژی و سرزندگی میباشد. تمرینهای تنفسی بر عمل بازدم و نه برعمل دم تمرکز میکنند، تا بتوانند شنشها را از هوای مانده و غیر تازه پاک، و سموم را از بدن بیرون کنند. آزاد سازی تنش از طریق تمدد اعصاب برای سلامتی بدن حیاتی است. هر جلسه آساناس یوگا را با تمدد اعصاب شروع و خاتمه دهید و مابین حالتها استراحت کنید. این کار اجازه میدهد تا اینکه انرژی آزاد شده آزادانه جاری گردد.

• تفکر مثبت و مدیتیشن تعمق(مدیتیشن)

حالت حس آگاهی است. هنگامی که مدیتیشن را تمرین می کنید، ابتدا شما باید بیاموزید که چگونه ذهن خود را آرام، و انرژی فکری خود را به درون متمرکز کنید. مدیتیشن میتواند بشما کمک کند تا استرس را تسکین داده و انرژی از دست رفته یتان را بازگردانید. هرگاه بصورت مرتب تمرین کنید، متوجه خواهید شد می توانید واضح تر و مثبت تر بیندیشید.

• چه کاری، چه زمانی و کجا انجام دهیم؟

شما نیازی به تجهیزات ویژه برای انجام تمرین یوگا ندارید. می توانید زیر انداز ابری یوگا را خریداری کنید، اما يك حوله بر روی کف زمین مفروش بهمان خوبی عمل خواهد کرد. برای تمرین درون خانه، احتیاج به يك فضای باز خواهیدداشت، خالی از اسباب و وسایل منزل. اتاق میبایست دارای گرمای مطبوع و بدون هر گونه مزاحمت باشد. بکوشید هر روز یوگا را تمرین کنید. در عین حال با ملایمت تمرین کنید به خودتان فشار نیاورید.

جلسه یوگا می بایست لذت بخش باشد. هنگامی که تمرینها را انجام می دهید موسیقی آرام بخشی بگذارید. یکی از آلات موسیقی محبوب من برای گوش دادن دودوک ارمنی میباشد (کهنترین فلوت تاریخ). هنرمند نوازنده، یانی، يك ترانه را در آلبوم خود به این ساز اختصاص داده است.

زمانی را که آرامش دارید و نیازی به شتابزدگی ندارید برای این کار کنار بگذارید. تمرین صبحگاهی کمک میکند مفاصل سفت و خشک پس از خواب



نرم شوند. تمرین عصرگاهی تنشهای طی روز را آزاد میسازد. هر گاه تمرین یوگا را انجام میدهید، حداقل ۲ ساعت قبل از آن از خوردن غذا پرهیز کنید.

جهت حداکثر استفاده، شما می بایست حدود ۹۰ دقیقه را اختصاص دهید. هنگامیکه سرتان شلوغ است، یک جلسه کوتاه با تمرینهای اندک را امتحان کنید. خیلی مهم است که شما شتابزده نباشید، و وقت برای تمدد اعصاب بین حالتها (ژستها) اختصاص دهید. شما همیشه می توانید تمرینهای تنفسی را در مرحله بعدی انجام دهید.

●● پرداختن به میانی

● حرکت لوتوس

برخلاف حرکتهای دیگر یوگا، تمرین مرتب این حرکت باعث باز شدن مفصل ران خواهد شد. از سمتی به سمتی دیگر بروید. دستها میتواند حالت دعا بخود بگیرند.

▪ یک پای خود را به سمت مفصل ران مخالف برده و روی ساق پای مخالف قرار دهید

▪ پاشنه پایه خود را بسمت بدن و زانو را بسمت پایین نگه دارید.

▪ آرام پای دیگر را بسمت مفصل ران روی زانوی پای مخالف قرار دهید.

▪ توجه: پایین آوردن زانو به شما کمک میکند پای خود را کنار مفصل ران بالا نگه دارید.

● حرکت آفتابی

▪ مستقیم بطوری که پاهایتان در کنار هم و دستهایتان در کنار بدنتان است بایستید.

▪ نفس عمیقی بکشید، و در حالی که کف دو دستتان را با یکدیگر به طرف سینه بالا میاورید نفس خود را بیرون دهید.

▪ نفس بکشید و دستهایتان را بالای سرتان به بالا بکشید.

▪ پشت خود را خم کنید بطوری که کمرتان بجلو متمایل شود و تا جایی که می توانید عمل کشش را انجام دهید.

▪ در حالی که خود را بطرف جلو میکشید و بطرف پایین خم میشوید نفس خود را بیرون دهید.

▪ دستهایتان را بطرف سطح زمین پایین آورده و کنار پاهایتان قرار دهید، کفهای دست بطرف پایین.

▪ توجه: کمرتان باید تا حد امکان بالا نگه داشته شود. در صورت لزوم زانوهای خود را خم کنید.

▪ پیشانی خود را بداخل بسوی زانوهایتان بکشید.

▪ در حالیکه پای راست خود را تا حد امکان به عقب میکشید و زانوی راستتان را خم و به سمت کف اطاق پایین میاورید، تنفس کنید.

▪ سر خود را بکشید و بطرف بالا نگاه کنید. (دستهایتان میبایست در همان حالت در تمام مدت حرکت ثابت بماند)

▪ نفس خود را نگاه دارید.

▪ پای چپتان را به عقب آورده، کنار پای راستتان قرار دهید.

▪ ستون فقرات خود را راست نگاه دارید و اجازه ندهید سر و کمرتان به پایین بیافتد. نفس خود را بیرون دهید.

▪ زانوهایتان را بسوی کف زمین، و قفسه سینه تان را مستقیماً بین دستهایتان، بدون اینکه بدن خود را تکان دهید، پایین بیاورید.

▪ پیشانی خود را روی کف اتاق قرار دهید (شاید برای مبتدان لازم باشد بجای آن چانه خود را پایین بیاورند) در حالیکه بدن خود را بطرف جلو حرکت

میدهید و کمر خود را بروی کف زمین میگذارید، نفس بکشید.

▪ قفسه سینه خود را بجلو قوس داده و سر خود را بطرف عقب کج کنید.

▪ اندکی آرنجهای خود را بداخل بدنتان خم کنید.

▪ انگشتان پا را به طرف بیرون قرار داده و کمر خود را بلند کنید تا بشکل ۸ دربیابید، سپس نفس خود را بیرون بدهید.

▪ توجه: هنگامی که به این وضعیت درآمدید دستها و پاهایتان را تکان ندهید. حرکت آفتابی یک تمرین گرم کننده ۱۲ مرحلهای است و بدن و

فکر را برای ادامه جلسه یوگا گرم میکند. هر کدام از ۱۲ وضعیت باعث حرکات مختلف مهره های ستون فقرات شده و چون با دم و بازدم تنفس

همهانگ میباشد، احساس توازن و هارمونی را القا می کند. دنبال هم انجام دادن حرکات یکی پس از دیگری باعث دلپذیر شدن حرکت

آفتابی می شود. سعی کنید حداقت ۶ مرحله آن را در ابتدای هر جلسه انجام دهید.

- حرکت کابلر (پروانه ای)
- روی زانوی خود نشسته و کف پاها را بهم بچسبانید.
- با دستها دو پای خود را گرفته و پاشنه پاها را درمقابل هم قرار دهید.
- توجه: زانوها باید روی زمین قرار بگیرند.
- استخوان لگن را در وضعیتی عمودی نسبت به زمین قرار داده و ستون فقرات خود را بطرف بالا بکشید. اجازه ندهید استخوان لگن شما خم شود. هنگام تنفس لگن خود را به سمت بیرون ستون فقرات بکشید.
- در همین حالت که نشسته اید و تنفس می کنید، به عمل کشش ادامه دهید.
- برای تنوع فرق سرتان را در امتداد ستون فقرات بالا بکشید. نگذارید گردنانتان بچرخد.
- حرکت قوسی (جهت انعطاف پذیری ستون فقرات و تسکین کمر درد)
- بروی شکم خود بخوابید بصورتیکه سرتان به يك سمت چرخانده شده و دستهایتان در کنار بدنتان و کف دستها بطرف بالا باشند.
- سر را بچرخانید و چانه را روی زمین قرار دهید.
- نفستان را بیرون دهید، زانوهایتان را خم کنید، دستهایتان را به عقب کشیده و قوزک پای راست خود را با دست راست و قوزک پای چپ خود را با دست چپ بگیرید.
- در حالی که نفس میکشید به آهستگی پاهای خود را با بالا کشیدن قوزکها از زمین بالا ببرید بطوریکه همزمان قفسه سینه بالا کشیده شود.
- نفس خود را حبس کنید.
- توجه: وزن بدنتان میبایست بر روی شکمتان قرار گیرد.
- سر خود را تا حد امکان به عقب کج کنید. این وضعیت را تا جایی که راحت هستید ثابت نگه دارید.
- نفس خود را حبس کنید.
- به آهستگی نفس خود را بیرون داده و زانوهایتان را روی زمین قرار دهید.
- قوزک پاها را رها کنید به آرامی پاها و دستهایتان را مستقیم پایین روی زمین بیاورید و سر خود را به يك سمت بچرخانید به همان وضعیت دراز کش که با آن شروع کردید.
- حرکت پل
- روی کمر دراز بکشید.
- از طریق بینی نفس بکشید.
- کف درست را رو به پایین در کف اتاق قرار دهید.
- مفصل ران را روی زمین نگاه داشته سپس زانوهایتان را خم کرده و در حین تنفس بسمت شکمتان بکشید.
- نفس خود را بتو برده و هنگام بازدم ساق پایتان را بالا بیاورید تا در حالتی عمودی نسبت به زمین قرار گیرد.
- توجه: میتوانید با دستان خود مفصل ران را نگه دارید و یا آنها را روی زمین نگهدارید.
- نفس خود را بیرون دهید و به کشیدن و خم نمودن پالا ادامه دهید تا جاییکه انگشتان در پشت سر روی زمین قرار گیرند.
- پاها را کنار هم نگهدارید.
- اگر دستانتان به کمرتان است، آنها را از کمر جدا کرده و در حالتیکه کف دستان رو به پایین است، آنها را روی زمین قرار دهید.
- اگر قراردادن دستان روی زمین برای شما ایجاد ناراحتی میکند، بهمان صورت دستان خود را به کمر نگهدارید.
- زانوها را صاف نگهدارید.
- از طریق بینی تنفس نموده و این حالت را برای چندین دقیقه حفظ کنید.
- اگر نمیتوانید انگشتان پا را به زمین برسانید، آنها تا حد ممکن پایین آورده و به تدریج فاصله را کم کنید.
- حرکات را به صورت عکس انجام دهید تا به حالت اولیه بازگردید.
- حرکت کبری

- بروی شکم خود بخوابید بصورتی که سرتان بیک سمت چرخانده شده و دستهایتان در کنار بدنتان و کف دستها بطرف بالا باشند.
- سر را بچرخانید و چانه را روی زمین قرار دهید.
- نفس بکشید سپس نفس خود را به آرامی از راه بینی بیرون دهید و دستهای خود را تاب داده تا دستهایتان درست زیر چانه تان قرار گیرد. کف دستها بطرف پایین، سرانگشتان دو دست تقریباً همدیگر را لمس کنند و آرنجها روی زمین.
- به آرامی از راه بینی نفس بکشید. دستهایتان را به پایین فشار دهید و تنه خود را از کمر به بالا از روی زمین بلند کنید. ستون فقرات خود را به سمت عقب قوس داده و دستهایتان را صاف کنید.
- کمر را روی زمین نگاه دارید.
- سر را بسمت عقب تا آنجایی که ممکن است کج کنید و همین وضعیت را تا مدتی که نفس را بیرون میکشید نگه دارید.
- نفس خود را بیرون کنید و این روند را بطور معکوس تا رسیدن به مرحله ۱ انجام دهید.

• شخصیت های نامدار یوگا

از هواداران نامدار یوگا می توان به مدونا، جری ساینفلد، کتی لی گیفرد، کریم عبدالجابر، ملیسا اتریچ، کریستی تورلینگتن، نیکلاس کیچ، استینگ و غیره اشاره نمود.

• فواید یوگا برای تندرستی

در زیر برخی بیماریهای متداول که با انجام منظم حرکات یوگا میتوان آنها را تسکین و یا شدتشان را کاهش داد و یا حتی از بروز آنها پیشگیری بعمل آورد را مشاهده میکنید.

- ضعف عصبی
- اختلالات روانی ملایم
- بی خوابی، میگرن و سردردها
- خستگیها و تنشهای مفرط
- یبوست
- سوء هاضمه، ترشح زیاد و التهاب معده
- نفخ شکم
- بواسیر
- فتق
- بی اختیاری مدفوع
- بیماریهای کیسه صفرا و کبد
- سرماخوردگی، سینوزیت و عفونت گلو
- آسم، برونشیت و ششهای تضعیف شده
- فشار خون بالا و پایین
- حملات قلبی
- واریس
- چاقی
- بیماریهای تیروئید
- آرتروز و سیاتیک
- ضعف عضلانی
- عملکرد ضعیف و غیر معمول قوای جنسی
- بیماری های کلیوی

منبع : سایت تحلیلی MLM

<http://vista.ir/?view=article&id=238053>

فواید یوگا برای برخی از مشکلات سلامتی

یوگا از همان آغاز پیدایش خود، فواید بی شماری را برای افرادی که آن را تمرین می کردند، نشان داده است. اخیراً شواهد نشان داده است که این ورزش برای افرادی که مشکلات خاص سلامتی دارند، مثل کسانی که از فشار خون بالا، فیبرومالژا و اسکولیوز (خمیدگی طرفی ستون مهره ها) رنج می برند، بسیار مفید است.

فیبرومالژا وضعیتی است که ریشه در بافت های پیوندی بدن دارد و باعث التهاب و سوزش در تاندون ها و رباط های بدن میشود. افراد مبتلا به این مشکل، علاوه بر درد ناشی از آن، دچار بی خوابی یا کم خوابی شده و این مسئله منجر به ایجاد خستگی شدید در آنها و رفته رفته منجر به بروز افسردگی و اضطراب در بسیاری از مبتلایان می شود. در اکثر اوقات این مشکلات با مصرف داروهایی که برای این مشکل تجویز می شود، تشدید شده و مبتلایان دچار ضعف جسمانی شدید شده و حرکت کردن برایشان بسیار دشوار می شود.

یوگا به طرق مختلف فواید زیادی برای این مشکل دارد. از آنجا که تمرینات



یوگا، قدرت مغز عضلات را تقویت می کند، میزان خستگی و درد عضلانی در مبتلایان این مشکل کاهش می یابد. با بالا رفتن استقامت و بنیه، وضعیت فیزیکی و ذهنی بیماران بهبود می یابد. همچنین تجربه نشان داده است که یوگا باعث تقویت خواب و قدرت تمرکز می شود. همچنین، با اینکه برخی از انواع پرفشارتر تمرینات باعث بدتر شدن علائم این بیماری در مبتلایان می شود، یوگا که ورزشی کم فشار است بافت های پیوندی بدن را تقویت کرده و دامنه حرکت وسیعتری را برای فرد ایجاد می کند.

آنچه مریبان باید خوب از آن آگاه باشند این است که به خاطر طبیعت این مشکل و بیماری، یک مقدار درد به طور مداوم با فرد می ماند. با وجود این ناراحتی و درد، شاگردها باید یاد بگیرند که با آن کنار بیایند و همچنین محدودیت های فردی خود را بشناسند. این بستگی به خود شاگرد دارد که چه موقع استراحت کند، و مربی باید بداند که شاگردهایی که این مشکل را دارند محدودیت بیشتری دارند. یوگا نباید به هیچ عنوان باعث خستگی بیش از حد شاگردان شود. اما تمرین طولانی مدت با روند پیشرفت کند، بسیاری از علائم این بیماری را تدریجاً در فرد از بین می برد.

برای بسیاری از افراد، یوگا فشار خون و میزان استرس را پایین می آورد. فشار خون بالا برای قلب و عروق بسیار مضر است. قلب باید خیلی سخت تر کار کند تا خون را پمپاژ کند و رگ ها در برابر آسیب ناشی از جریان خون قوی، مقاومت می کنند. بالا بودن فشار خون به مدت طولانی فرد

را در معرض حمله قلبی، سکنه و نارسایی کلیه قرار می دهد.

یوگا به طرق مختلف برای این مشکل نیز فایده بخش است: با مقابله با عوامل، برطرف کردن علائم و متوازن کردن سیستم عصبی که میزان استرس بدن را کنترل می کند. یوگا همچنین به بازگرداندن قابلیت ارتجاعی رگ های خونی نیز کمک می کند و این مسئله احتمال آسیب را در افراد مبتلا به فشار خون پایین می آورد. فعالیت ها و تمرینات تنفس و مدیتیشن به پایین آوردن سطح استرس بدن کمک می کند که درمقابل بدن را متوازن می کند.

مربی باید افراد مبتلا به فشار خون را تشویق به انجام تمرینات نشسته و خوابیده و همچنین هم شدن های به سمت جلو و وارونگی کند. اما، در این مورد هم مثل هر ورزش دیگر، مهم است که بدانید آیا وضعیت فشارخون فرد تحت مراقبت پزشک هست یا نه. اگر اینطور نباشد، شاگرد باید قبل از انجام حرکات وارونگی یا اینورژن، فشارخون خود را پایین بیاورد.

اسکولیوز وضعیتی است که در آن، ستون مهره ها دچار خمیدگی می شود. تاثیرات ناشی از این مشکل بسیار جدی و دشوار است و با تغییر مرکز ثقل بدن، توازن آن را برهم می زند. به طور کل سه نوع خمیدگی هستند که می توانند این وضعیت را تاب بیاورند. برحسب اینکه اسکولیوز از نوع ساختاری است یا کارکردی شدت آن متفاوت است. این وضعیت ممکن است بسیار دردناک باشد اما برای خیلی از افراد مبتلا به این مشکل، یوگا بسیار مفید است.

برای شاگردان مبتلا به اسکولیوز فشار باید بر روی تراز کردن و هم محور کردن وضعیت قرارگیری باشد. و انجام حرکات کششی و تقویت عضلات اهمیت زیادی دارد. این مسئله به کاهش درد و سختی که این مشکل در بدن ایجاد می کند کمک می کند. تمرکز بر روی پاها است، باید پاها با حمل کردن بخشی از وزن، توانایی متعادل کردن فشار وارد بر ستون مهره ها را داشته باشند. همچنین، وضعیت قرارگیری پاها برای حفظ تعادل اهمیت بسزایی دارد.

باید در نواحی عضلات شکم، تقویت قدرت صورت گیرد تا از کار بیش از حد عضلات پشت که ممکن است منجر به سفت و سخت شدن و درد گرفتن آن شود، جلوگیری شود. نکته آخر تنفس است. به خاطر خمیدگی و انحنای ستون مهره ها، معمولاً شُشی که در آن سمت قرار دارد به میزان کافی تنفس نخواهد گرفت. با توجه به این مسئله فرد باید سعی کند یکی در میان از هر طرف نفس بکشد تا سینه باز شده و توازن بیشتری در بدن ایجاد شود. شاگردهای مبتلا به اسکولیوز با یوگا یاد می گیرند توازن داخلی بدنشان را بالا ببرند.

بااینکه هرکدام از این وضعیت ها، مشکلات ناتوانی برای مبتلایان آن ایجاد می کند، یوگا می تواند درمانی برای عوامل پیدایش و علائم این مشکلات باشد و هیچگونه عارضه جانبی نیز برای آنها ایجاد نکند. شاگردهای یوگا که از یکی از این مشکلات رنج می برند، با استفاده از یوگا به همراه مراقبت های پزشکی آگاهی و توجه بیشتری نسبت به بدن خود پیدا می کنند و دردشان نیز تسکین می یابد. مربی باید به نیازهای فردی این افراد توجه بسیار داشته و برای ایجاد دوباره توازن در بدنشان آنها را راهنمایی کند.

منبع : مردمان

<http://vista.ir/?view=article&id=306382>

 **vista.ir**
Online Classified Service

کار ما یا قانون طبیعت

هیچ چیز بدون علت نیست، برای هرچیز علتی وجود دارد. تنها ذهن محدود



ماست که نمی‌تواند علت را پیدا کند. دنیای واقعی هیچ شباهتی به دنیای قصه‌های بچه‌ها ندارد. ما نمی‌توانیم حقیقت وجود رنج را نادیده بگیریم. آیا این رنج علتی دارد؟ و اگر دارد آیا می‌توان علت آن را برطرف کرد؟ اگر رویدادهائی که باعث رنج هستند، تصادفی باشند، به این معناست که ما هیچ کنترل و نفوذی روی آنها نداریم، پس ما فاقد قدرتییم و تلاش معنا و مفهومی پیدا نمی‌کند. شاید هم تصور بر این باشد که رنج از جانب یک قادر مطلق اعمال می‌شود پس باید تلاش کنیم تا خشم او را کاهش دهیم.

بودا Boudha به این نکته اشاره دارد که: "رنج ناشی از تصادف نیست. بلکه علتی دارد، همان‌طور که همه پدیده‌ها علت دارند. همان‌طور که همه پدیده‌ها علت دارند. قانون علت و معلول، قانونی کلی و جهانی برای همه عالم است و مهم است که بدانیم علت‌ها از کنترل ما خارج نیستند."

• "کارما" karma چیست؟

کارما دسته‌ای از فعالیت‌هایی است که در طول زندگی انسان شکل

می‌گیرد. به عبارت دیگر "کارما" بازتاب فعالیت‌های زندگی ماست. "کارما" بازتاب نه به معنای سرنوشت "که امری خارج از کنترل ماست" بلکه در مفهوم لفظی به معنای عمل است. به این معنا که همه وارث اعمال خود هستند، اعمال انسان‌ها پناهگاه آنهاست، هرچقدر اعمال بد یا خوب باشد زندگی نیز براساس آن رقم خواهد خورد.

(۱) "کارمای گذشته"، سانچیتا Sanchitha

(۲) "کارما"ئی که از ابتدای تولد تاکنون کسب کرده‌ایم.

(۳) "کارما"ئی که اکنون انجام می‌دهیم و با قدرت اراده‌مان تغییر می‌کند.

"کارمای گذشته" غیر قابل تغییر است. مانند تپانچه‌ای که شلیک شده است. سرنوشت را نمی‌توان تغییر داد یا فسخ کرد بلکه باید با آن مواجه شد و آن را پذیرفت. اگر بتوانیم سرنوشت خود را با شادی پذیرفته و با آن روبرو شویم، غمگین نخواهیم شد و سلامت خود را به خطر نخواهیم انداخت تنها انسان ناآگاه است که از سرنوشت گله و شکایت می‌کند و آن را نمی‌پذیرد.

کارمای نوع دوم که از بدو تولد تاکنون به وجود آمده و در ناخودآگاه ما قرار گرفته همانند بذره‌های بالقوه‌ای هستند که با داشتن یک زندگی ساده و منظم رو به بهبود و سلامت می‌روند. به‌کارگیری امور معنوی و فعالیت‌های روحانی، کار ما را با آهنگ هستی هماهنگ کرده و مؤثرترین روش هماهنگی با جهان هستی و یا به عبارتی خلاصی از کارماهای گذشته با انجام "کارما یوگا" است.

• کارما یوگا:

انجام عمل خیر بدون توقع و انگیزه خودخواهانه است. "کارما یوگا" نوعی پاکسازی است که فرد را تصفیه می‌کند. این کار در ابتدا ممکن است باعث ناراحتی، درد و رنج شود اما در نهایت منجر به تزکیه می‌شود. "کارما" ریشه در آگاهی بشر دارد. آگاهی بشر همچون اقیانوسی است که قطره‌های بی‌شمار کارما در آن قرار دارد. بنابراین پایان دادن به آنها کاری بس دشوار است.

بهترین عمل برای رهایی از "کارما"های ایجاد شده "کارما"های مثبت و یا "کارما یوگا"ست. "بهاگوادگیتا" Bhagavad Gita به نکته مهمی اشاره کرده است: "در کارمایوگا، هدف تنها کار کردن است نه محاسبه نتایج. هدف گرانی در کارما یوگا راهی ندارد.

هدف کارمایوگا تزکیه ذهن است و جلوگیری از سرگردانی و آوارگی ذهن. اگر ذهن به‌طور مناسبی در طول کارمایوگا مشغور شود، در یک دوره زمانی پاک و شفاف می‌گردد". هرچه که در زندگی با آن روبرو می‌شویم نتیجه اعمال ماست.

می‌توان با تسلط داشتن بر اعمال، سرنوشت خود را طوری رقم بزنیم که باعث رنج بیشترمان نشود، هر کدام از ما می‌توانیم با اعمالی که انجام می‌دهیم، به رنج خود خاتمه دهیم. بودا می‌گوید: شما ارباب خودتان هستید، آینده‌تان را خودتان می‌سازید.

اعمالی که ما انجام می‌دهیم بر سه گونه‌اند: جسمی، زبانی، ذهنی

طبیعتاً ما بیشترین اهمیت را به اعمال جسمی می‌دهیم چرا که ظاهر مشخصی دارد. مثلاً کتک زدن بسیار ناپسند تر از دشنام دادن است و هر

دوی آنها بسیار شدیدتر و قابل سرزنش‌تر است نسبت به سوء نیتی که اظهار نشده باشد.

بر طبق قانون "دارما" Dharma یا قانون طبیعت، عمل ذهنی از هر دوی آنها مهم‌تر است. به‌عنوان مثال اگر تلاش جراحی که باعث شود یک بیمار جانش را از دست بدهد با تلاش یک قاتل برای کشتن یک انسان مقایسه کنیم هر دو، انسانی را کشته و از بین برده‌اند.

از لحاظ جسمانی هر دو مرگ محسوب می‌شود اما از لحاظ ذهنی این دو عمل بسیار متفاوتند. در مورد اعمال زبانی هم "نیت" مهمترین نقش را داراست، تفاوت کسی که به دوستش دشنام داده و او را احمق خطاب کرده با کسی که فرزندش را می‌بیند که در گل و لای مشغول بازی کردن است و او را احمق خطاب می‌کند، لحن تحقیرآمیز اول با لحن دلسوزانه دوم بسیار متفاوت است. "نیت" به کار رفته در سخن ماست که نتیجه را معلوم می‌کند.

پس کلام، اعمال و رفتار ماست که مورد قضاوت قرار می‌گیرند نه ظاهر آنها. عمل ذهنی کارمای واقعی محسوب می‌شود و این علتی است که نتیجه‌اش در آینده معلوم می‌شود. بودا می‌گوید: ذهن بر همه چیزها تقدم دارد، و بر همه چیز سایه می‌اندازد. اگر با ذهنی ناپاک سخن بگوئید یا عمل کنید، رنج به دنبال خواهد داشت و اگر برعکس با ذهنی پاک سخن بگوئید شادمانی به دنبال خواهد داشت که هم چون سایه‌ای هرگز از شما جدا نمی‌شود. حال باید پرسید کدام یک از اعمال ذهنی سرنوشت ما را معین می‌کند؟

در ابتدا باید به این نکته اشاره کنیم که ذهن چیست؟ ذهن عبارت است از "آگاهی، ادراک، احساس و واکنش". اما کدامیک از اینها باعث رنج می‌شوند؟ می‌توان گفت ۳ عامل اول در اصل غیر فعالند. "آگاهی" فقط اطلاعات خام را دریافت و تجربه می‌کند. "ادراک" اطلاعات را طبقه‌بندی می‌کند. "احساس"، مقایسه مراحل قبلی با مراحل جدید را به‌عهده دارد. این سه مورد فقط اطلاعات وارده را گرفته و هضم می‌کنند اما زمانی که ذهن شروع به واکنش می‌کند، آنگاه جنبه انفعالی قضیه وارد عمل می‌شود. این واکنش زنجیره‌ای از فعالیت‌های جدید را به جریان می‌اندازد. حلقه اولیه زنجیر این فعالیت‌ها، همان واکنش اولیه یا "نیت ذهنی" ماست.

باز هم بودا در این باره می‌گوید: رنج به هر نوعی که نمایان شود، علتی را به دنبال دارد، اگر همه علل از بین بروند، پس دیگر رنجی نخواهد بود". بدین ترتیب کارمای حقیقی یا علت واقعی رنج، واکنش اولیه ذهنی ماست. "بودا" واکنش‌ها یا اعمال را به سه گونه تقسیم می‌کند:

(۱) بعضی واکنش‌ها شبیه خطوطی هستند که بر آب رسم می‌کنیم.

(۲) بعضی واکنش‌ها شبیه خطوطی هستند که بر شن رسم می‌کنیم.

ط (۳) بعضی واکنش‌ها شبیه خطوطی هستند که با قلم و چکش بر سنگ حک می‌کنیم. ذهنمان هر روز مشغول انجام واکنش‌هاست، اگر در پایان هر روز به واکنش‌ها یا "اعمالمان" فکر کنیم، فکر آنهایی را به نظر می‌آوریم که تأثیری عمیق در آن روز داشته‌اند و اگر در پایان ماه سعی کنیم تمامی اعمالمان را به یاد آوریم، تنها یک یا دو واکنش که تأثیر بسیار عمیقی داشته‌اند، به یاد آورده می‌شوند و همین‌طور در پایان سال، بدین ترتیب می‌بینیم این واکنش‌ها بسیار خطرناکند و رنج عظیمی را بدنبال دارند. اولین قدم برای بیرون آمدن و خارج شدن از رنج، پذیرش صرف آن است، نه به‌عنوان یک مفهوم فلسفی یا یک اعتقاد، بلکه به‌عنوان یک واقعیت.

با پذیرش و درک اینکه رنج چیست و چرا رنج می‌بریم، می‌توانیم به جای اینکه رنج‌ها بر ما مسلط شوند، کنترل‌شان کنیم و راهی را پیدا کنیم که به خروج از رنج بیانجامد.

در واقع ما به قدری گرفتار رنج‌هایمان هستیم که رها شدن از آن غیر طبیعی و غیر محتمل به نظر می‌رسد اما وقتی شادی واقعی ذهن را تجربه کنیم، لذت واقعی را بدست خواهیم آورد. گاهی رنج به افراد کمک می‌کند که به رشد شخصیت برسند، اما به شرط آنکه بیاموزند به‌طور عینی رنج را مشاهده کنند نه اینکه به رنج خود بچسبند این حالت مانند کسی که خشمگین است و سعی می‌کند برای این که خشم خود را مشاهده کند آن را سرکوب کند، یا به عبارت دیگر با مشاهده خشم در می‌یابیم که خشم خود به خود از بین می‌رود.

آنچه مهم است این است که علت هرچه باشد، معلوش نیز همانگونه خواهد بود. باید دانست که طبیعت نه مهربان است و نه ستمکار. طبیعت براساس قوانینی ثابت کار می‌کند. طبیعت فقط کمک می‌کند تا خصوصیت دانه آشکار شود. دانه‌ای که خود کاشته‌ایم، مثل دانه نیشکر یا نیم دانه neem که درختی گرمسیری و بسیار تلخ است.

مشکل ما این است که به زمان کاشت دانه و به نوع آن بی‌توجهیم. دائماً دانه درخت "نیم" می‌کاریم و زمانی که وقت برداشت رسید، مشغول گریه و دعا و توبه می‌شویم تا شاید میوه شیرین برداشت کنیم. اما این کارها هیچ ثمری ندارد.

بدین ترتیب دیگر می‌توان گفت: "کارمایوگا" مبنایی از زندگی معنوی است، بهاکنی Bhakti یوگا و ظاهر و نمای ساختمان و "راجا یوگا" Raja yoga

ترتیبات داخلی آن است. تا بنائی محکم نداشته باشیم، نمی‌توانیم صاحب خانه‌ای زیبا و شایسته باشیم.

منبع : مجله دانش یوگا

<http://vista.ir/?view=article&id=310631>

کاربرد یوگا در درمان زخم معده بیماری عصر ماشین

زخم معده یکی از بیماریهای بی شمار ناشی از تنشهای عصر حاضر است که در مورد نقش استرس در پیدایش آن برای دانشمندان جای هیچ شک و شبهه ای باقی نمانده است. این بیماری نمونه بارزی از موفقیت همکاری میان طب نوین و روشهای درمانی یوگا است.

• چگونگی پیدایش بیماری

سلولهای پوشاننده جدار معده برای کمک به هضم غذا یک ماده اسیدی ترشح می کنند. میزان ترشح این اسید تحت تاثیر عوامل شیمیایی، عصبی و روانی فرد متغیر است. ورود مواد غذایی به ویژه مواد غذایی پروتئینی باعث تحریک ترشح اسید معده خواهد شد. برخی مواد شیمیایی دیگر مانند الکل، داروهای مسکن ضد التهابی مانند آسپیرین و نیز کافئین موجود در چای، قهوه و برخی نوشیدنیهای گاز دار نیز در تحریک ترشح اسید معده موثرند.



تحریک زوج دهم اعصاب مغزی موسوم به عصب واگ نیز باعث ترشح اسید معده خواهد شد. یک ماده پروتئینی موسوم به پپسین Pepsin نیز در شیر معده وجود دارد که به هضم غذا ی خورده شده کمک می کند اما در صورت شکسته شدن سد دفاعی مخاط معده باعث سوراخ شدن دیواره آن خواهد شد. یون بیکربنات که از مخاط معده ترشح می شود نیز خاصیت خورندگی دارد. هنگامی که اسید از سلولهای معده ترشح می شود به دلیل وجود سد مخاطی دیگر توانایی بازگشت و آسیب زدن به جدار معده را ندارد اما در صورت شکسته شدن این سد مخاطی، اسید معده به دیواره آن آسیب می زند و جدار معده را سوراخ می کند.

یکی از عوامل بسیار موثر در سلامت و استحکام این سد مخاطی میزان خون رسانی به سلولهای مخاطی دیواره معده است. به طور کلی هر عاملی که باعث افزایش ترشح اسید یا کاهش مقاومت سد مخاطی شود، به پیدایش زخم معده خواهد انجامید.

• نقش یوگا در درمان زخمهای گوارشی

یوگا از چهار راه گوناگون به درمان زخمهای گوارشی و به ویژه زخم معده کمک می کند.

در تمرینهای بدنی یوگا اندامهای داخلی به نوعی ماساژ داده می شوند و بر اثر این کار جریان خون در آنها افزایش می یابد. کاهش خون رسانی به معده یکی از عوامل موثر در شکسته شدن مقاومت سد مخاطی است.

این تمرینها باعث افزایش ترشح مواد مخاطی محافظ در برابر اسید می شوند.

برخی تمرینهای بدنی یوگا میزان ترشح اسید معده را کاهش می دهند.

از همه مهمتر با مهار استرس و ایجاد آرامش زمینه ترشح اسید اضافی را از میان بر می دارند.

در برخی آساناها مانند سوپتاویراسانا Supta virasana، پاراواتاناسانا Parvouttanasana و نیز حرکتهای خمش به پشت خون رسانی به معده افزایش می یابد. با بهبود خون رسانی ترشح مواد محافظتی در مخاط معده افزایش می یابد و این امر به بهبود سریع تر زخمهای معده کمک می کند.

هم چنین با کاهش میزان تنشهای جسمی و روانی فرد زمینه بهبود هر چه سریع تر وی را فراهم می کنند. در هر یک از این آساناها می بایست دست کم به مدت پنج دقیقه توقف کرد. در حرکتهای خمش به پشت عصب واگ کشش می یابد. کشیده شدن عصب واگ باعث کاهش میزان ترشح اسید معده خواهد شد. این حرکتهای هم چنین باعث کاهش میزان گرسنگی خواهند شد.

در بازگشت از حرکتهای خمش به پشت اندامهای داخلی احساس سبکی می کنند. این کار به بهبود هضم غذا و نیز دفع گازهای روده کمک می کند. باید توجه داشت که اجرای حرکتهای خمش به جلو در بیماران مبتلا به زخم معده ممنوع است چراکه این حرکات با تحریک عصب واگ میزان ترشح اسید معده را افزایش می دهند.

برای درمان نفخ شکم، احساس پری و سوزش سر دل به دنبال صرف غذا نیز می توان سوپتا ویراسانا (روی بالش) و پاراواتاناسانا را انجام داد. این دو آسانا را می توان به تعداد دلخواه در طول شبانه روز تکرار کرد. اثر حاصل از اجرای این دو آسانا معادل مصرف شربت یا سایر داروهای ضد اسید معده است و همانند آبی که روی آتش می ریزند درد و سوزش معده را برطرف می کند.

در مراحل اولیه بیماری می توان بیماران را بدون کاربرد دارو و تنها با بهره گیری از تمرینهای یوگا درمان کرد. شکی نیست که تشخیص این مطلب تنها بر عهده پزشک معالج است. داروهای شیمیایی با ممانعت از تولید اسید در سطح سلولی به درمان بیماری کمک می کنند. این در واقع به نوعی درمان علامتی است و به مجرد قطع مصرف دارو علائم عود می کنند. اما آساناها با تاثیر بر عصب واگ میزان ترشح اسید را می کاهشند. یوگا هم چنین باعث می شود که تمام پاسخهای سلولی آرام و ملایم تر شوند. در صورتی که بیمار در مراحل اولیه همزمان با دارو درمانی به تمرینهای یوگا نیز بپردازد، زود تر می تواند داروهای خود را قطع کند. آسانا میزان ترشح اسید را در سطح پیش از پیدایش بیماری نگه می دارد.

یوگا به بیماران می آموزد که چگونه شیوه زندگی خود را برای تامین سلامتی تغییر دهند. بیماریهای ناشی از افزایش ترشح اسید معده از مصادیق بارز بر هم خوردن هماهنگی میان جسم و روان انسان است. دیده شده است افرادی که از سنین نوجوانی یوگا می کنند هرگز به زخم معده یا اثنی عشر مبتلا نمی شوند. در آیین یوگا انسان می آموزد که چگونه سالم زندگی کند و آسانا و پراناپاما دو ابزار تامین سلامتی است که مقاومت جسم و روان را در برابر استرس و سایر عوامل بیماری زا افزایش می دهد.

دکتر سلام حیدری نژاد

Dr. Salam Heydarinejad

منبع : سایت یوگا پیام مهر

<http://vista.ir/?view=article&id=130189>

 **vista.ir**
Online Classified Service

کاربرد یوگا در مدیریت بیماری MS

الف. وضعیت روحی و جسمی بیماران در زمان مطلع شدن از ابتلاء به بیماری:

معمولاً مبتلایان به سندروم MS، به دلیل هاله اطلاعاتی منفی و سؤال‌برانگیزی که در اطراف این بیماری موجود می‌باشد، پس از ابتلاء عموماً روحیه خود را به سرعت از دست می‌دهند و این حالت کم‌کم به ناامیدی و انتظار مرگ تبدیل می‌شود. اکثر این مبتلایان، در مراحل نخستین بندرت از ضعف جسمی رنج می‌برند، زیرا هنوز حمله‌های مکرر شروع نشده و جسم آنها را مورد هجوم و ویرانی قرار نداده است. ولی به‌هر صورت از دست دادن روحیه، ناامیدی و از دست دادن انگیزه زندگی و ترس از خطر ناتوانی جسمی و نهایتاً فلج عضوی و یا عمومی اندامها، از جمله افکاری هستند که در جهت خرد کردن و تحلیل روحیه بیمار و از پا در آوردن روحی ظاهر می‌شوند.

در این مرحله بیماران به گوشه‌گیر، بی‌حوصله، غمزده و بدون انگیزه نسبت به زندگی طبیعی‌شان گردیده،



زودرنجی و گاهی نیز توقع از اطرافیان باعث افسردگی بیشترشان می‌گردد و معمولاً رغبتی به دید و بازدید، کار کردن، تفریح و گردش، ورزش، سفر، موسیقی و غیره ندارند. مجموعه روحیات فوق موجب ویرانی بیشتر بیمار در پی هر حمله‌ای می‌گردد. این‌جاست که می‌بینیم چنانچه مراکز وجود داشته باشند که در زمینه همفکری و همیاری؛ چنین بیمارانی عمل بنمایند، نتایج بسیار متفاوتی به‌دست خواهد آمد. فی‌المثل؛ بالا بردن سطح دانش و آگاهی آنها نسبت به بیماری‌شان، انجام ورزش و فعالیت‌های خاص روحی و جسمی، می‌توانند از این قبیل آموزه‌ها باشند. ب. چگونگی کاربرد روش‌های تئوری و عمل یوگا در مبتلایان به MS:

با توجه به وضعیت روحی فوق‌الذکر و جسم رو به ناتوانی بیشتر بیماران و نیز به دلیل ناشناخته بودن منشأ بیماری MS، هر بیماری با آگاهی به عدم امکان درمان کامل خویش و پایان سختی که در انتظار وی می‌باشد؛ تصویری سریع از آینده خود ترسیم و شروع به نتیجه‌گیری‌های تحلیل برنده و ویرانگر می‌نماید. اطرافیان نیز در صورت عدم آگاهی، به این روند دامن زده و بیمار را هدایت به زندگی در آینده می‌نماید تا حدی که به کلی فراموش و با نگاه به آینده همواره بیمار تولید حرص و آز و تأسف و اندوه می‌نماید. گاهی نیز با یادآوری گذشته، شروع به غصه گذشته را خوردن نموده و دچار نفرت و بیزاری از گذشته به هدر رفته می‌نماید.

هر دو حس به‌وجود آمده، یعنی مراجعه به گذشته و به‌خاطر آوردن آینده برای بیمار آزاردهنده و ویرانگرند و بهترین تمرین برای وی ماندن در وضعیت حال است و رضایت به آنچه هست. ضمناً هیچ‌کس نمی‌تواند بگوید که عمر یک مبتلا به MS الزاماً کوتاه‌تر از حالتی است که به این بیماری مبتلا نمی‌گردید.

با توجه به اینکه در تمرینات تئوری و عملی یوگا همواره سعی و توان معلم (GVRV) صرف نگرانی فرد در زمان حال و گسترش هر چه بیشتر حضور می‌گردد، لذا شاگرد نیز سعی در ماندن در وضعیت حال (اینجا و اکنون) نموده سفر به گذشته و آینده را کنار گذاشته و بیشتر به‌خود و حالات لحظه به لحظه خویش می‌پردازد که با غرق شدن و غوطه‌ور شدن در این فضا، همه چیز را به راحتی حس کرده و می‌پذیرد، به‌سان حرکت باد و یا موج دریا.

با عمق بخشیدن به تمرکز فکری بیمار می‌توان حضور را در کلیه فعالیت‌های روزمره وی جاری و ساری نموده و بدینوسیله گذشت زمان و تحمل برخی ناملايمات و ناتوانی‌ها را تلطیف نمود.

از دیگر آموزه‌های بسیار قوی و پرمحتوی تئوریک یوگا می‌توان به بینش یوگانی در خصوص زندگی و مرگ اشاره نمود که اصولاً شروعی برای

زندگی به نام تولد و پایداری به نام مرگ قائل نیست. هستی همواره در حال تبدیل است و در هر پایداری روح به بدنی دیگر حلول می‌یابد (تناسخ) و به زندگی ادامه می‌دهد:

زندگی زیباست ای زیبا پسند
زیباندیشان به زیبایی رسند
آن قدر زیباست این بی‌بازگشت
کز برایش می‌توان از جان گذشت
مردن عاشق نمی‌میراندش
در چراغی تازه می‌گیراندش

امروزه مطالعات وسیع علمی توسط دانشمندان و پزشکان زیادی در اثبات این امر صورت گرفته است که از جمله معروف‌ترین آنها تحقیقات و یافته‌های دکتر بریایان، ال. وایس می‌باشد که در کتاب‌های به فارسی ترجمه شده زیر ارائه گردیده‌اند:

۱. استادان بسیار، زندگی‌های بسیار ترجمه خانم زهره زاهدی

۲. تنها عشق حقیقت دارد ترجمه خانم زهره زاهدی

ج. عملکرد بالینی (کلینیکی) به روش‌های یوگائی در مورد بیماران MS:

با مراجعه بیمار به کلینیک، وضعیت فعلی وی از نظر پیشرفت بیماری بررسی و ارزیابی می‌گردد و به صورت یک مرحله پیشرفتگی تعریف می‌شود. در هر صورت بیمار تحت دو نوع درمان، به مقتضای توان فیزیکی و روحی وی قرار می‌گیرد که عبارت است از:

۱. تمرینات جسمی - روحی (هاتایوگا) که به صورت آساناها، پرانایا، و پراتیها را بوده و به طور همزمان، با شدت و سختی متناسب با توانائی‌ها و شرایط فیزیکی - روحی بیمار، انجام می‌پذیرند. گاهی می‌توان برای ایجاد نرمش بیشتر در برخی از بیماران از روش‌های فیزیوتراپی نیز به صورت همزمان بهره گرفت. در این صورت و در بیشتر موارد درمان فیزیکی عمیق‌تر و قابل لمس‌تر گردیده، اثرات روانی درمان بیشتر خواهد بود.

۲. استفاده از آموزه‌های تئوریک یوگائی که طی آنها جایگاه انسان در چرخه هستی، کیهان و در گفتمان‌های اعتقادی - دینی مختلف معین شده و با تعریفی جامع، هدف هستی و خلقت در خصوص کائنات، حیوانات و انسان مورد اشاره و تحلیل قرار می‌گیرند. هدف غائی هستی از آفرینش انسان و حیوانات دیگر جاودانگی جسمی آنها نخواهد بود چرا که جسم تنها معبده است که انسان باید آنرا محکم و استوار بسازد تا در درون آن به عبادت بپردازد و ذات برتر را بشناسد و اسرار بیکران کیهان را دریابد. حد نهائی دستیابی بشر بدین اطلاعات و اتصال به منبع لایزال مترادف با فنای در حق شدن یا همان سامادهی یا هدف غائی هستی است. در اینجا است که فرد تبدیل به بخشی از حق شده و روحش به جایگاه اصلی و در خور شأن وی صعود می‌نماید. بنابراین ترس از مرگ و به اصطلاح جدا شدن روح از جسم به عنوان لغت رایج فنا و نابودی انسان کاملاً بی‌معنی شده و صحبت از تسلسل مرگ‌ها و زندگی‌های پیاپی بیشتر کاربرد داشته، واژه‌ای فراتر و به مراتب بسیط‌تر خواهد گردید. تسلسل فوق همانا روند جاری زندگی در زمان حال (اینجا و اکنون) خواهد بود که به تمام معنی کل هستی را پوشش منطقی و عقلانی می‌بخشد.

بیمار MS؛ پی‌گیری این تمرین‌های تئوریک و فیزیکی - روحی، کم‌کم ارتقاء دانش و شخصیت‌یافته و با اتکاء به نفس بیشتر و با تغییر در باورهای خشک و نادرست رایج - مدت زمانی را که به این بیماری مبتلاست، با روحیه‌ای مستحکم و قدرتمند طی می‌نماید و همان‌طوری‌که گفته شد، اصلاً معلوم نیست چند سال کمتر یا بیشتر از حالتی که مبتلا نگردیده بود به زندگی ادامه خواهد داد. نتایج بعدی پژوهش در دست انجام، متعاقباً عرضه خواهد گردید، باشد که مفید واقع گردد.

پژوهش از دکتر حسن صالحی

منبع: مجله دانش یوگا

<http://vista.ir/?view=article&id=220461>

کاهش وزن با یوگا (بانوان)



انجام تمرینهای یوگا با سرعت زیاد، به گونه ای که حرارت بدن را بالا ببرد و عرقتان را در بیاورد، باعث سوزاندن کالریهای اضافی می شود، اما چه بسا روشهای ملایمتر، کارآیی بیشتری برای کاهش دور کمرتان داشته باشند. می پرسید چگونه؟ یوگا، به شیوه ای روحی-روانی باعث تسهیل کاهش وزن می شود.

بسیاری از عاداتهای بد، ریشه روحی-روانی دارند. یوگا، با آموزش تمرکز بر درون، شما را از نگرانیهای بی مورد رها می کند و انرژیهای شما را بر آنچه واقعا اهمیت دارد، متمرکز می کند. به کمک یوگا، یاد می گیرید که علل عدم توجه به سلامتی و انگیزه های پرخوریتان را پیدا کنید. به مرور زمان، متوجه

نوعی احساس کنترل بر زندگیاتان می شوید. مواظب غذایی که در دهان می گذارید خواهید بود و از مزه آن لذت می برید.

• چهار حرکت برای شروع

هر چند حرکتهای زیر، تمرین کامل یوگا نیستند اما به کمک آنها، متوجه منافع یوگا خواهید شد. پیش از شروع، بدنتان را ۵ دقیقه گرم کنید. هر حرکت را حداقل به اندازه پنج تنفس آرام و یکنواخت نگه دارید. با ۵ شماره، نفس بکشید و با ۵ شماره، بیرون دهید. در هر بار دم، ستون فقراتتان را صاف و کشیده کنید و با هر بازدم، حرکت را کاملتر نمایید. به بدنتان گوش دهید؛ در صورت احساس هر دردی، از شدت حرکت بکاهید.

• صندلی

آموزش توازن، هماهنگی و استقامت، با پاهای جفت بایستید و دستهایتان را در طرفین رها کنید. نفس بکشید. همزمان با بازدم، زانوهایتان را خم کنید و باسن را مثل هنگام نشستن روی صندلی، عقب دهید. دستهایتان را بالای سرتان بکشید. عضلات شکم را برای کمک به ستون فقرات، منقبض نمایید. به پاهایتان فشار بیاورید. به اندازه ۵ تا ۱۰ تنفس، مکث کنید و سپس، دوباره به آرامی بایستید.

• خم به جلو نشسته

آرامش ذهن، صاف بنشینید و پاهایتان را دراز کنید. دور پاهایتان، یک نوار یا کمر بند بیندازید. از باسن، و نه از کمر، به جلو خم شوید. درحالیکه شانه ها را پایین داده اید، سعی کنید که سینه را صاف نگه دارید و به ساقهایتان برسائید. ۵ تا ۱۰ بار نفس بکشید و به آرامی دوباره بنشینید.

• تفکر

رفع فشار بر ستون فقرات، چهارزانو، صاف بنشینید. سرانگشتانتان را کمی پشت بدنتان، زمین بگذارید. نفس بکشید و ستون مهره هایتان را صاف کنید. همزمان با بازدم، به آرامی به راست بچرخید و دست چپ را روی زانوی راست بگذارید. ۵ تا ۱۰ بار تنفس کنید. سپس به وضعیت شروع بازگردید و این بار، به سمت چپ بچرخید.

• پل

رفع فشار و تقویت انعطاف، به پشت بخوابید و زانوهایتان را خم کنید. کف پاهایتان را به زمین بچسبانید و به اندازه عرض باسن باز کنید. دستهایتان را در طرفین، به زمین بچسبانید. کف دستها رو به بالا باشند. نفس بکشید. همزمان با بازدم، با فشار بر پاشنه ها، باسن و کمرتان را از زمین جدا کنید. بازوهایتان را به زمین فشار دهید. ۵ تا ۱۰ بار نفس بکشید. همزمان با پایین آمدن، نفستان را بیرون دهید. هر بار به اندازه یک مهره، به زمین نزدیک شوید.

<http://vista.ir/?view=article&id=327939>

کندالینی یوگا

هدف یوگا هماهنگ کردن سیستم های مختلف بدن است تا در پرتو آن شادابی و تندرستی کلی بدست آید. به گفته سوامی شیواناندا پدر یوگای علمی معاصر: یوگا اتحاد و هماهنگی اندیشه، سخن، کردار و عمل است. سیستم یوگا به شاخه های متعددی نظیر هاتا، راجا، گیانا، کارما، کندالینی، مانترا و لایا یوگا تقسیم شده است که هر کدام از شاخه ها بنا به هدفی که دنبال می کنند به ذکر جزئیات پرداخته و هر فرد میتواند متناسب با خصوصیات فردی و نیاز شخصی روش مورد علاقه خود را انتخاب و دنبال کند. در اینجا ما بنا به درخواست خوانندگان، به معرفی کندالینی یوگا پرداخته ایم.



• کندالینی یوگا

کندالینی یک انرژی است که در همه اشخاص وجود دارد. این انرژی به عنوان یک کاتالیزور و فعال کننده برای رسیدن به درجه کمال معنوی که همه ما برای تجسم بخشیدن به آن متولد شده ایم، به وجود آمده است. کندالینی یوگا شگردی است که با بکار بستن آن میتوان به این انرژی دسترسی پیدا نمود. این سیستم به ما در خنثی کردن فشارهای زندگی کمک میکند تا بتوانیم احساس شادی، سلامت و رضایت را در خود ایجاد کنیم.

کندالینی یوگا یک سیستم پویا و مرکب از تنفس، حرکت، کشش، استفاده از صدا و ریتم، تمدد اعصاب و مراقبه است. هر جلسه پرداختن به این یوگا شامل تمریناتی برای گرم کردن بدن و انعطاف ستون مهره ها، مرحله خاصی برای انرژی، تمدد اعصاب و مراقبه است. مجموعه تمرینات کندالینی یوگا را میتوان به صدها شکل و ترکیب مختلف اجرا نمود.

کندالینی در زبان سانسکریت به معنی "چمبره زده چون مار" است که به نیروی نهفته در ما که موجب خود درمانی، ادراک عمیق و نبوغ خلاق میشود، اشاره دارد. به این انرژی روحی، با نامهای متفاوت در بسیاری از علوم رفتاری مختلف اشاره شده است.

در کندالینی یوگا قصد بر این است که ما متوجه شویم که قدرت واقعی هر شخص از درون حاصل میشود و بدانیم که میتوانیم بر قدرتی فراتر از نیروی عضلات تکیه کرده و بر جریان روح و انرژی در بدن خود اطمینان داشته باشیم. در پرتو چنین قدرتی، پیشرفت و ترقی به شیوه زندگی تبدیل میشود. در کندالینی یوگا این اعتقاد وجود دارد که سیستم عصبی قوی و سیستم غددی سلامت، پیش شرطهای یک زندگی سرشار از نظم و درخشندگی به شمار میروند.

کل فلسفه درونی کندالینی یوگا را میتوان در دو کلمه خلاصه کرد: "ایستادگی کردن" به این معنا که در انجام هر تمرین، هنگامی که ادامه دادن مشکل میشود و شخص تصمیمی آگاهانه برای ادامه دادن و ایستادگی کردن میگیرد، به مرحله ای بالاتر از آنچه هست دست یافته و زندگی خود را دگرگون میکند.

در حقیقت، هر تمرینی در کندالینی یوگا، میتواند نماد زندگی ما در ابعادی بسیار کوچک باشد. استادان کندالینی یوگا میان چگونگی انجام شدن تمرین توسط یک کارآموز و چگونه زندگی کردن وی ارتباط مستقیمی میبینند. از نظر آنان اگر ما بتوانیم این عادت خوب را کسب کرده و آنرا حفظ

کنیم، در هر پیشامدی که نیازمند صرف نیروی اضافه باشد- رساندن پروژه به ضرب العجل، شرکت در مسابقه ورزش سرنوشت ساز و..- میتوانیم به خود اطمینان کامل داشته باشیم.

شکوفایی کامل کندالینی یوگا در هند صورت گرفته است و از این رودخانه عظیم، از بهم پیوستن سه رود تشکیل شده است:

- سنت نات (Nath)، که بر شناخت فنون مقدس تاکید دارد (یوگا)
- سنت سانت (Sant)، بر احترام به معلم یا مراد تاکید کرده است. (در کندالینی یوگا، مراد یا پیشوا دارای تاثیر ارتعاشی شناخته میشود، که منظور ارتعاش جریان سیال تعالیم اوست نه خود وی.)
- سنت باکتی (Bhakti)، به تجلیل از احترام و از خودگذشتگی برای محبوب-خداوند- میپردازد. (مانند مانتراهایی (اوراد) که به وصف صفات و فضایل پروردگار میپردازد.)

چنان که تقسیمات فوق برمی آید، کندالینی یوگا زندگی جوانی در آغاز راه زندگی مستقل را با حس تشخیص ریاضت کشیده یک یوگی ترکیب میکند و انضباط یک سرباز را با دیدگاه یک قدیس در می آمیزد. آگاهی و یافتن پاسخ در این است که بتوانیم دارای فروتنی کافی برای خدمتگذاری، شان و اقتدار برای الهام بخشی و شجاعت و هوشیاری برای قرار دادن خود در مسیر الهی باشیم.

کندالینی یوگا اگر به طور مداوم و منظم انجام شود میتواند سیستم عصبی را قوی کرده، سیستم عدد را متعادل نموده و انرژی ذهن و احساسات را تحت کنترل درآورد. در حالی که فنون عمومی یوگا بر تمرینات وضعیت اندام و تنفس متمرکز هستند، کندالینی، با وارد کردن یوگا به فعالیتهای روزمره، آنرا یک گام به جلو برده است. از جمله تاثیرات کندالینی میتوان به موارد زیر اشاره کرد:

▪ عملکرد بهتر بدن:

کندالینی یوگا، در کنار تغییرات صحیح در شیوه زندگی میتواند دستگاه گوارش، اعصاب، غدد لنفاوی، سیستم قلبی عروقی، غدد و سیستمهای حیاتی دیگر را تنظیم کند.

▪ زیبایی:

کندالینی یوگا میتواند بدنهای عادی و مشکل دار را به اندامهایی برازنده تبدیل کند. کندالینی تنها سیستمی است که بر اهمیت تعادل عدد در رابطه با سلامت جسم و روح تاکید میکند و این امر تاثیر مستقیمی بر زیبایی ظاهری و آرامش درونی دارد.

▪ افزایش درک شهودی:

حس ششم، نعمتی است که همه ما از آن برخورداریم. کندالینی یوگا با کار بر روی مراکز عالی مغز به شخص امکان میدهد تا با دریافت ریزه کاریها و محاسبه خصوصیات و اجزای هر موقعیت، به یقینی دست یابد که دیگران از آن بی بهره اند. درک شهودی قویتر میتواند ما را در برابر خطرات محافظت کرده و مانع نزدیک شدن به نیروهای منفی شود.

▪ از بین بردن عادات منفی:

بارها پیش می آید که ما در اثر آسیبهای شدید احساسی یا مشکلات حل نشدنی زندگی به خودپیرانگری دست میزنیم. این حالت میتواند به اشکال پرخوری، نوشیدن الکل، اعتیاد به مواد مخدر و وابستگیهای مخرب دیگر نمایان شود. در کندالینی یوگا تکنیکهای خاصی وجود دارد که به شخص کمک میکند به کنه آنچه موجب آزارش شده پی ببرد و از عادات منفی خود دور شود.

▪ خلاقیت:

گذشته از تواناییهای هنری، خلاقیت یک توانایی ذهنی است که ما کمک میکنند هر زمینه خودانگیخته، ماهر و معنادار عمل کنیم. کندالینی یوگا به ما کمک میکند که کوچکترین عمل ما به صورت یک بیانیه شخصی دربیاید.

منبع : سایت فریا

<http://vista.ir/?view=article&id=290672>

کودک، بازی، یوگا

دنیای کودک دنیای بازی است
 هر لحظه آن چون کشف رازی است
 بازی او هست تمرین بودن
 آموزش و کار گفت و شنودن
 کار من و تو پروردن اوست
 هم بر سر شوق آوردن اوست
 تو می توانی همراه بازی
 آینده اش را زیبا بسازی
 مهربانو ادیبی



از آنجا که تجارب، آموزشها و تمرین زندگی برای کودک، در قالب بازی شکل می گیرد، بنابراین تجربه یوگا در سنین کودکی نیز نباید صورت آموزش یک درس را داشته باشد و حرکتهای یوگایی باید ضمن بازی آموخته شوند. خوشبختانه، در روزگار ما با توجه فزاینده به نقش بازی در کار آموزش و رشد کودکان، برنامه های درسی بازی محور به تدریج جایگاه خود را در کار آموزش کودکان پیدا می کنند. بازی در حقیقت روی تمام جنبه های یادگیری کودک تأثیر مثبت می گذارد و بر هوش و فراست او اضافه می کند. مهارتهای اجتماعی را افزایش می دهد و بر جنبه های احساسی، جسمانی و کلامی او می افزاید. بازی اساس رشد، پیشرفت و یادگیری است. هدف ما از بکارگیری بازی در کلاسهای آموزش یوگای کودکان، پرداختن به خود بازی و اهداف آن نیست (گرچه این خود مقوله ای بسیار جدی و با اهمیت است) بلکه در این بخش، از بازی به عنوان قالبی برای آموزش تمرینهای یوگا استفاده می شود تا جذاب تر، قابل پذیرش و قابل درک تر مطرح شود. علاوه بر آن تقویت حس مشارکت و همراهی، مسئولیت پذیری، نظم و هماهنگی، دقت و توجه و بردباری و پذیرش نیز مد نظر است.

همان طور که در نشریه پیام مهر شماره ۳۱ (در مصاحبه با تعدادی از کودکان تحت آموزش یوگا) آمد، اکثر کودکان بخش بازی را بهترین و جذاب ترین بخش برنامه کلاسشان دانسته بودند. در این بخش یک نمونه از بازیهای مشارکتی آورده می شود که هدف آن ارتباط و وابستگی متقابل در خانواده است. این بازی با نام شبکه خانواده از صفحه ۷۱ و ۷۲ کتاب بازیهای مشارکتی ترجمه و تألیف فرشته سبحانی عیناً نقل می شود.

• شبکه خانواده

▪ هدف آموزشی: ارتباط و وابستگی متقابل در خانواده

▪ وسایل مورد نیاز: یک کلاف کامواتعداد بازیکنان: حداقل ۵ نفرآرایش بازیکنان: کودکان به شکل یک دایره می ایستند.

▪ روش بازی:

(۱) مربی کلاف کاموا را به طرف یکی از کودکان پرتاب می کند و کودک آن را می گیرد.

(۲) مربی از آن کودک می خواهد نام یکی از اعضای خانواده را بگوید. مثلاً مادر

(۳) آن کودک سر آزاد کاموا را در دست می گیرد و کل کلاف را به طرف کودک دیگری پرتاب می کند و آن کودک پس از گرفتن کلاف کاموا نام یکی از اعضای خانواده را می گوید، مثلاً پدر.

(۴) آن کودک یک سر کاموا را در دست گرفته کل کلاف را به سمت کودک دیگری پرتاب می کند.

(۵) این کار ادامه می یابد تا جایی که هر کودک یک سر کاموا را در دست داشته باشد و این مجموعه به شکل یک تار عنکبوت یا یک شبکه در آمده باشد.

۶) سپس مربی سؤالاتی در مورد مشکلاتی که ممکن است برای اعضای خانواده پیش آید مطرح می کند. مثلاً اگر مادر خانواده در رنج باشد چه اتفاقی می افتد؟ کودکی که نام مادر را انتخاب کرده بود سر کاموا را که در دست دارد می کشد.

۷) سایر کودکان نظر می دهند که وقتی نخ کشیده شد، آیا کشیدگی آن را حس کردند و اینکه چه احساسی داشتند.

۸) نام بردن اعضای خانواده و کشیدن کاموا تا جایی ادامه می یابد که همه کودکان نخ را بکشند و بقیه اظهارنظر کنند و دریابند که اگر یکی از اعضای خانواده در رنج و سختی باشد سایر اعضای خانواده تأثیرات آن را احساس خواهند کرد.

▪ چند پیشنهاد:

۱) می توان این بازی را نشسته نیز انجام داد.

۲) می توان بازی را با احساس شادی و سرور در خانواده تکرار کرد. "چه اتفاقی می افتد اگر مادر خانواده شاد و مسرور باشد؟"

۳) می توان بازی را در مورد بخشهایی از محیط زیست، جامعه و یا مدرسه و غیره نیز انجام داد.

۴) به کودکان در تشخیص و نام گذاری احساسات متفاوت کمک کنید.

• کار مشترک

انجام تمرینهای بدنی و حالتهای یوگا به صورت دو نفره و مشترک، شادی دو برابر به شما می دهد. هنگامی که شخص دیگری به شما کمک می کند، شما می توانید حرکتهای کششی را بهتر و دقیق تر انجام دهید. کار کردن با هم شما را بیشتر متمرکز می کند و کمک می کند که احساس مسئولیت نسبت به شریک تمرینتان در شما بیشتر شود. صحبت کردن با همدیگر، ضمن اینکه تمرینها را انجام می دهید موجب می شود که شما بهترین و بیشترین نتیجه را از هر حرکت بگیرید. در یک سطح معنوی، این تمرین (partner work) ارتباطی را شکل می دهد که مفهوم یوگا (یکی بودن - وحدت) را تقویت می کند. این یک روش بی نظیر برای پیوند روابط و افزایش تشریک مساعی است.

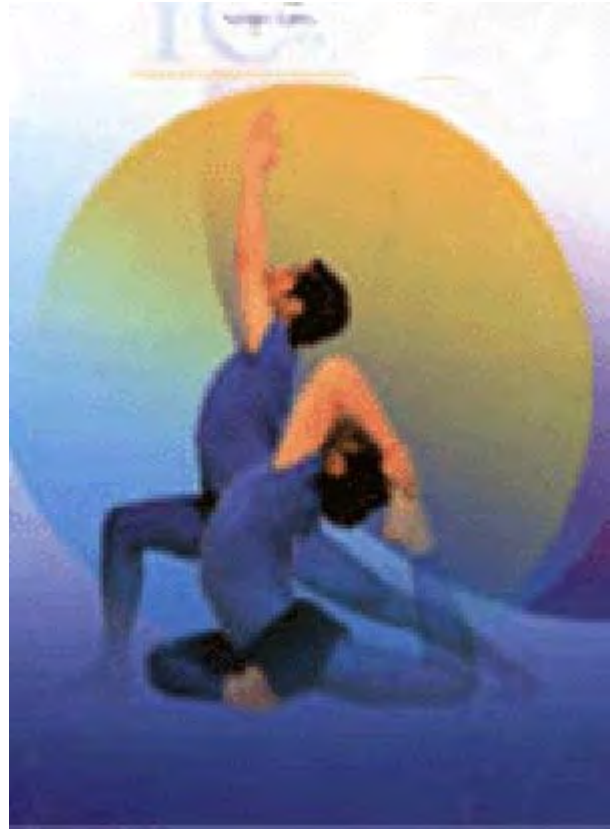
در اینجا با چهار نمونه از این تمرینها آشنا می شوید:

میز بلند روبروی همدیگر بایستید و کف دستهایتان را روی شانه یکدیگر قرار دهید. آنها را به آرامی اما محکم بگیرید و سپس از یکدیگر دور شوید تا جایی که تاج سر شما به همدیگر برسد. شانه شریک خود را نگهدارید و باسن خود را عقب بکشید. پشت شما صاف باشد. نفس عمیق بکشید و سپس با پاهایتان به طرف یکدیگر بروید. سپس به حالت آزاد اولیه برگردید. شستن شیشه هاروی دو زانو روبروی هم بنشینید. دستها را بالا برده و کف آنها را به کف دستهای شریک خود بچسبانید و فشار دهید. تصور کنید که یک صفحه شیشه بین دستهای شما قرار دارد. یکی از شما راهنمای دستهای دیگری برای شستن شیشه می شود و یکی دیگر اجازه می دهد که تحت هدایت دیگری باشد. تا جایی که می توانید دستها را به شکل کشیدن یک دایره از بالا به پهلوها و پایین (نزدیک به زانوهایتان) حرکت دهید و دایره های بزرگی را رسم کنید. هنگام کشیدن دایره، کف دستهای شما با هم حرکت کنند و آنها را روی هم نگهدارید. فوارهروی زمین چهار زانو روبروی هم بنشینید. ساق دستهای یکدیگر را بگیرید. نفس بگیرید (دم) به طرف پشت خم شوید و اجازه دهید که شریک شما بدنتان را نگهدارد و حمایت کند. اول یک بار تک تک این حرکت را انجام دهید و سپس همزمان با هم سرها را به عقب ببرید و یکدیگر را نگهدارید. صندلیپشت به پشت یکدیگر با فاصله کمی از هم بایستید. پاها اندازه عرض شانه ها باز باشند. در حالی که وزن خود را به پاشنه ها می دهید، همزمان با هم زانوها را خم کنید و کمی به جلو مایل شوید (حالت صندلی) طوری که باسنهای شما به همدیگر بچسبند و دستها روی مفصلهای ران قرار گیرند. نفس عمیق بکشید و سر را کمی به طرف بالا بگیرید. هنگامی که پاهای شما شروع به درد گرفتن می کنند، تصور کنید که انرژی میان بدنهای شما جریان پیدا می کند، طوری که می توانید در حد چند تنفس دیگر در همان حالت بمانید. سپس آزاد و رها شوید.

منبع : سایت یوگا پیام مهر

<http://vista.ir/?view=article&id=362210>

گسترش جذب یوگا در بین اجتماع معلولین



خانمی میانسال در حالی که یک سگ راهنما در کنار صندلی چرخدار وی حرکت می کرد به کلاس یوگا آمد. وی خود را روی حصیری که بر روی زمین قرار دارد سر می دهد و به کمک مربی با کشش زانو و ماهیچه ها خود را گرم می کند. در همین وقت (همزمان) مردی که روی نیمکتی دراز کشیده از همکلاسی اش به عنوان کمک استفاده می کند (از همکلاسی اش کمک می طلبد) تا پای خود را بلند کند و زانویش را سمت بدنش آورد. در طرفی دیگر دانش آموزی سنگین وزن نشسته، گویی با وسیله ای آجر مانند پاهایش را نگه داشته اند تا به وی کمک کنند که بیشتر خود را جمع کند. این صحنه ای از مرکز «شفرده» در جورجیای آتلانتاست، جایی که دانش آموزان هفته ای یک بار کلاس های یوگای تطبیقی برگزار می کنند. از یوگای سنتی می توان چنین نتیجه گرفت که حرکات یوگا برای کسانی که معلولیت (ناتوانی) دارند یا شرایط سلامتی خوبی ندارند قابل تغییر است. صدها مایل دورتر مربی با سابقه «کارن ا دنل کلارک» چنین اظهار می دارد که محدودیت ها می توانند دلایل زیادی داشته باشند. سفت شدن بافت های متعدد (همان چیزی که آن خانم بدان مبتلا بود)، یک صدمه ورزشی، کوفتگی عضلات یا حتی یک زندگی ساکن (بدون حرکت)، شرایط بعد از عمل جراحی، بیماری پارکینسون، ضربه و ورم مفاصل ممکن است عامل برخی

اختلالات باشد. آن خانم چنین بیان می کند: تقریباً اگر بخواهی یک شرط سلامتی را نام ببری، یوگا گاهی می تواند یکی از این شرایط باشد. سارا Knopf درمان شناس فیزیکی بیان می کند که محبوبیت کلاس ناشی از وجود بیماران زیادی است که می خواهند بدانند که چه کارهای دیگری می توانند انجام دهند تا بدن هایشان را قوی سازند یا سریع تر سلامتی شان را به دست آورند. سارا Knopf بیان می کند یوگای تطبیقی محدودیت های بیماران را لحاظ می کند. به عنوان مثال: بسیاری از بیمارانی که ms دارند بر اثر گرم شدن دمای بدنشان کارایی لازم را از دست می دهند اما مربی یوگای تطبیقی حرکات خوب و آرام را اجرا می کند و بیشتر روی تنفس و آرامش تمرکز می کند. اگر شما یوگا را در ورزش ژیمناستیک انجام دهید قدم ها کمی تندتر می شود.

مربیان می گویند یکی از مزایای کلاس های یوگای تطبیقی این است که بیش از یک یا ۲ نفر در یک گروه، حرکتی متفاوت انجام می دهند. اوت آبرون، فردی که در کلاس های هفتگی یوگا در «جی شانتی» در آتلانتا حضور دارد. وی دارای بیماری ms است و از تعادل نداشتن رنج می برد. او بیان می دارد که در این محیط احساس کمرویی می کند به دلیل توجهات شخصی، اگر نتواند حرکتی را به درستی یا اصلاً انجام ندهد، احساس بدی می کند. یوگای تطبیقی تنها برای کسانی که مشکل تعادل دارند نیست. همچنین افرادی که روی صندلی چرخدار می نشینند می توانند از آن بهره مند شوند. (در یوگای تطبیقی) حرکات به گونه ای طراحی شده اند که هر کسی می تواند در آن شرکت داشته باشد. «استیون کروگر» کسی که از صندلی چرخدار استفاده می کند به خاطر تصادفی که در سال ۱۹۹۸ داشته می گوید: قبل از صدمه دیدن هفته ای ۴ بار یوگا انجام می دادم و بعد از تصادف یوگای تطبیقی را برای آرامش یافتن پیدا کرده ام. کروگر می گوید: زندگی همراه با یک ناتوانی گاهی می تواند کمی طاقت فرسا باشد. کلاس ها به وی کمک می کند تا ماهیچه هایی که وی به تنهایی نمی تواند حرکت دهد را بکشد. در نتیجه او از لحاظ فیزیکی به خصوص از لرزش شدید پاها راحت شده است او می گوید: از وقتی که من به کلاس های یوگا می آیم به خاطر کشش های فراوان، لرزش ها

بسیار کمتر شده اند و زمانی که حرکات را انجام می دهیم دردشان بسیار کمتر شده است. «بیل هافشمیت» مربی او می گوید هر یک از تمرینات مداوم یوگا، به دانش آموزان کمک خواهد کرد تا بدن هایشان را قوت بخشند و تحرک مفصل ها (زانوها) را افزایش دهند. وی می افزاید: افرادی که این تمرینات را به طور متناوب انجام می دهند آگاهی بیشتری از تنفس خود دارند و به وسیله تنفس عمیق تر و طولانی تر حس بهتری به انرژی (حیات) در بدن و زندگی شان دارند. سارا Knopf می افزاید: تنفس عمیق و طولانی از بیمارانی که از صندلی چرخدار استفاده می کنند کمک می کند تا فقر posture گسترش نیابد. وی می گوید: یک نفر که دارای فقر posture است ممکن است تنفس را دشوار بداند ولی یوگا این امر را آسان می گرداند (سینه را باز می کند).

منبع : روزنامه ابرار ورزشی

<http://vista.ir/?view=article&id=309569>



مادر و کودک

والدین شخصیت معنوی کودک را از طریق اعمال خود شکل می دهند. در علم آیورودا توضیح داده می شود که چگونه ۹ ماه زندگی جنینی نقش مهمی در کل زندگی کودک ایفا می کند. زیرا آپانا (یکی از پنج انرژی حیاتی) سیر صعودی طی می کند و به همین دلیل بسیار مهم است که والدین شیوه زندگی ساتویک Satvic یا خالصانه تری را در پیش بگیرند. تمرین آسانا، پرانایام، مدیتیشن، تمرین در محیط های طبیعی و هنر و ادبیات همگی در این مورد نقش تعیین کننده ای را برعهده دارند. رژیم غذایی طبیعی، خالص و مصرف حبوبات به مقدار زیاد در کاهش استرس و کشمکش در



سلامت مادر و کودک مؤثرند.

• گشایش قلبی

تکرار "ذکر" مشوق بسیار خوب برای کودک می باشد. خواندن سرودهای مذهبی و آلات موسیقی باعث رشد و شکوفایی هر چه بیشتر کودک می شود. لازم به ذکر است که وسایل صوتی قادر به ایجاد ارتعاشات مثبت همانند آلات موسیقی نمی باشد.

• تشویق از طریق الگوسازی

با انجام تمرینات آسانا نوعی از آگاهی جسمی قوی ایجاد می شود. برائت تمرین روزانه آسانا اعتماد به نفس و قدرت اراده تقویت می شود. اولین آسانا نیمه لوتوس (نیلوفر) است که کودک قادر به حفظ این حالت حداقل برای ۱۵ دقیقه می باشد. این تمرین را به محض اینکه کودک توانایی نشستن کسب کرد می توان شروع کرد (بین ۶ تا ۷ ماهگی) این نوع آموزش نیازمند عزم راسخ والدین می باشد که از نوعی عشق و علاقمندی قلبی سرچشمه می گیرد و به عنوان حمایت از کودک تلقی می شود.

در سال های اولیه تمرین خصوصاً پیش از هفت سالگی عنصر نشاط و تشویق حتماً باید در تمرینات موجود باشد. اگر والدین منضبط در تمرین روزانه باشند کودک به طور طبیعی از آنها پیروی خواهد کرد.

• یک رابطه عاطفی سالم

وقتی رابطه عاطفی مادر و کودک صحیح باشد، کودک در هیچ جای دیگری آرامتر از آغوش مادر نخواهد بود. در آغوش مادر کودک به احساس یگانگی پیش از تولد دست می‌یابد. اگر کودک این یگانگی را در زندگی روزمره تجربه کند تبدیل به یک منبع پرانا (انرژی حیاتی) می‌شود که در مراحل بعدی زندگی در موقعیت‌های حساس بسیار مؤثر خواهد بود. آرامش به معنای پذیرش کودک می‌باشد نه انتقاد دائم بلکه مشاهده و توجه کامل. اگر امکان داشته باشد باید سعی کنیم روزی ۲ بار و هر بار به مدت نیم‌ساعت را کاملاً به کودک اختصاص دهیم. در طی این مدت ممکن است تلفن زنگ بزند و یا ۵ کار مختلف انجام دهیم، ولی باید از همگی صرف‌نظر کرده و بر کودک متمرکز شویم. این زمان همچنین می‌تواند فرصت مناسبی برای استراحت والدین باشد چرا که فقط متمرکز بر انجام یک کار در لحظه می‌باشیم.

• شکوفائی قدرت تخیل

تنها پیش از هفت‌سالگی وقتی کودک قادر به تکرار ذکر با تسبیح می‌شود مراقبه میسر می‌باشد، قبل از آن کودکان می‌توانند به تمرین از طریق تجسم‌سازی بپردازند و این‌کاری است که کودکان به آن علاقمندند زیرا قادر به استفاده از قوه تخیل خود می‌شوند. ظرفیت تمرکز قادر به توسعه از طرق مختلف است، تمام تمرینات مذهبی نوعی فضای درونی ایجاد می‌کنند جذاب‌ترین و آسانترین تمرین برای کودک تجربه لحظه تمرکز است، کودکان به‌طور ارادی قادر به تمرکز می‌باشند و این در صورتی است که قدرت تخیل آنها به اندازه کافی شکوفا شود. این وضعیت به‌طور طبیعی در طی تعریف داستان رخ می‌دهد که بعدها کودک را به سمت خواندن هدایت می‌کند. به همین دلیل بسیار مهم است که کودکان را از تلویزیون دور نگه داریم زیرا فرصت توسعه خلاقیت و تمرکز با تماشای بی‌رویه رسانه‌های تصویری کمتر و کمتر می‌شود. یکی از بهترین راه‌های تشویق کودک تمرکز به تعالیم مذهبی می‌باشد.

منبع : مجله دانش یوگا

<http://vista.ir/?view=article&id=216233>



مراحل و روشهای مختلف یوگا

یوگا فلسفه عظیمی برای بهزیستی است. از اهداف کلی آن می‌توان به

موارد زیر اشاره کرد :

- داشتن اخلاق نیکو، داشتن ارتباط صحیح با خود و دیگران
- آموختن دروس اجتماعی و اصول بهداشت ذهنی
- صلح و دوستی نسبت به دیگران
- پاکسازی ذهنی و تعالی معنوی

از مشخصات برجسته فلسفه یوگا انضباط و نظم عملی است که به وسیله غلبه بر امیال و تسلط بر حالات ذهنی بدست می‌آید و این طریقه دارای هشت رکن است که عبارتند از :

(۱) یاما (Yama) : تعلیمات و آیین رفتار اجتماعی شامل :



الف) آهیمسا (Ahimsa): آزار ترساندن فیزیکی و روانی به دیگران و ایجاد روابط دوستانه با دیگران.

ب) سنیا (Satya): صداقت، راستگویی و امین بودن.

ج) آپری گراها (Aparigraha): حسود و کم بین نبودن

د) استیا (Asteya): به حق و حقوق دیگران احترام گذاشتن، پرهیز کردن از دزدی و کلاهبرداری

۲) نی یاما (Niyama): تعلیمات و انتظامات فردی شامل:

الف) سوچا (Saucha): نظم و انضباط در کارها و امورات، پاکی و بهداشت جسمانی و روانی.

ب) سنتوشا (Santosha): قانع بودن، قناعت و انتظارات متناسب داشتن

ج) تاپا (Tapa): آرامش، شجاعت و قدرت تحمل مشکلات زندگی

د) سوادیا یا (Svadyaya): شناخت تواناییها و ضعفهای خود - خود شناسی

ه) ایشورا - پرانیدانا (Isvara-Pranidhana): رضای تسلیم در مقابل خداوند

۳) آسانا (Asana): تعلیمات یا انتظامات جسمانی شامل: نرمشها و حرکات جسمانی یا علم سالم سازی و متناسب سازی بدن است.

آساناهای یوگا طوری طراحی شده اند که به عضلات، پوست، غدد مترشحه داخلی تمرین داده و کارکرد خوب آنها را باعث می گردند. نداوم در

انجام صحیح حرکات ورزشی یوگا بشاشیت، زیبایی، قدرت و انعطاف پذیری را موجب می گردد:

نکته مهم قابل توجه اینکه برای به دست آوردن اثرات مفید حرکات یوگا فرد می باید این حرکات را بطور صحیح و متداوم انجام دهد. صرفاً حرکات

صحیح و نداوم در انجام آنهاست که می تواند اثرات مفید و چشمگیر جسمانی و روانی به دنبال داشته باشد. حرکات ورزشی زیادی در بخش

آساناهای یوگا وجود دارد. در کتاب گراناسمهپتا تعداد کل این حرکات ۸۴۰۰۰۰۰ ذکر شده است که ۸۴ حرکت به عنوان حرکت مادر و اصلی و

بقیه حرکات منشعب از این ۸۴ حرکت می شوند. یک فرد با توجه به موقعیت خود می باید چند حرکت خاص را بطور صحیح هر روز برای حفظ

سلامتی روانی تکرار نماید.

۴) پرانایاما (Pranayama): پرانایاما یعنی علم کنترل تنفس برای انتظامات ذهنی. این کنترل بر روی تمام عملیات تنفسی از قبیل دم، بازدم و

حبس تنفس می باشد. چگونه تنفس کردن نقش بسزایی در سلامتی و آرامش روانی دارد. اگر تنفس دچار بی نظمی و در هم و برهمی شود،

ذهن دچار آشفتگی و اضطراب می گردد و بر عکس کنترل متناسب تنفس می تواند ذهن را از پریشانی و اشتغالات بیمار گونه رها ساخته و ثبات و

اراده قوی را بدنبال داشته باشد.

۵) پرایتاهارا (pratyahara): پرایتاهارا یعنی مرحله کنترل ذهن از خواهشهای نفسانی. وقتی شخص قادر به کنترل ذهن خود از خواهشهای متنوع و

گوناگون ارضاء نشدنی شد و ذهن از اضطرابات، کشمکشها و حرص و ولعها پاک گردید آنوقت است که ذهن می تواند سکوی پرشی برای تمرکز

عمیق و تعالی روحانی گردد.

۶) دهارانا (Dharana): یعنی تمرکز فکر یا جمع کردن کامل توجه روی کار خاص. وقتی از تنشها و اضطرابات آزاد و رها گشت، استعدادهای انسان

فرصت تکامل و تعالی پیدا می کند. هر چه تمرکز بیشتر شود قدرت خلاقیت و استعداد انسان نیز بیشتر می گردد.

۷) دیانا (Dhyana): یعنی خلاء ذهنی یا مدیتیشن. ذهن ما در طول شبانه روز دائماً در ترافیک افکار گوناگون، تصمیم گیریها، خاطرات، خواهشها و

غیره بسر می برد. شاید افکار ما لحظه ای هم توقف و آرامش ندارد، حتی هنگام خواب در شب ذهن در حال فعالیت است و از اشتغالات گوناگون

رها نمی باشد و ما خوابهای گوناگونی داریم. این اشتغالات گوناگون ذهنی انرژی روانی زیادی را صرف می کنند و دیگر امکان و فرصتی برای رشد

سایر فرآیندهای ذهنی باقی نمی گذارد. وقتی این ترافیک افکار فرصتی برای رشد یا تخفیف یابد ذهن در سکون و خلاء خاصی قرار می گیرد و

فرصت و امکان برای ذخیره سازی انرژی روانی و رشد تواناییهای ذهنی باز می شود که به این حالت دیانا یا مدیتیشن (Meditation) گویند. شیوه

های زیادی برای انجام مدیتیشن وجود دارد و بخاطر حساسیت موضوع می باید زیر نظر کارشناسان دوره دیده یوگا یا روانشناس بالینی انجام

گیرد.

۸) سمادهی (Samadhi): سمادهی یعنی مرحله وصل، پیوستن، هماهنگی و همسویی، درک عمیق قوانین مسلط و همه گیر حیات و طبیعت و

یکی شدن با طبیعت ذاتی خود و ذات خداوندی. سمادهی آخرین و بالاترین مرحله یوگاست.

• روشهای مختلف یوگا

کسی که طالب رسیدن به مرحله سمادهی و پیوستن به بحر بیکران هستی و غوطه خوردن در امواج فیض الهی است برای رسیدن به این مقصود باید یک حرکت کمالی را آغاز کند و در مسیر معرفت از خود به خود و از خود به خلق و از خلق به حق سفر کند. بدین منظور در فلسفه یوگ روشهای مختلفی وجود دارد که سالک بر حسب استعداد و امکانات ذهنی و بدنی خود می تواند یکی از این روشها یا ترکیبی از چند روش استفاده کند :

(۱) گیانا یوگا : اتصال و ارتباط با احدیت به وسیله علم و معرفت

(۲) بهاکتی یوگا : رسیدن به مرحله اتصال از طریق عشق و محبت نسبت به جمیع موجودات، ادراک تجلی وحدت در کثرت.

(۳) کارما یوگا : طی طریق به وسیله خدمت به خلق و و کار و کوشش در مسیر رضایت حق تعالی که در خدمت به خلق نهفته است.

(۴) مانترا یوگا : ارتباط با فیض الهی بوسیله ذکر و تسبیح ذات احدیت.

(۵) هاتا یوگا : صعود در مسیر معرفت از راه کنترل قوای جسمی و اتحاد نیروهای مختلف جسم.

(۶) راجا یوگا : رسیدن به حق از طریق کنترل قوای ذهنی و روحی.

(۷) لایا یوگا : فعال کردن انرژیهای نهفته درونی در کالبد اثیری و رها کردن آنها در مسیر معرفت الی الله.

(۸) تانترا یوگا : فعال سازی انرژیهای روحی در مسیر کاربرد اعمال جنسی به روش خاص برای رسیدن به مرحله اتصال و اتحاد. برای رسیدن به مقصود عمل به ترکیبی از روشهای یاد شده می تواند در سرعت حرکت باطنی سالک موثر باشد و رهرو را در زمانی کوتاهتر و معرفتی بیشتر به لقاءالله سوق دهد.

• کرامات یوگیان

در کتاب یوگاسوترا تالیف پتانجلی به نیروهای خارق العاده ای که در اثر انجام تمرکز نیروهای روحی و مراقبه و سمادهی به دست می آورند اشاراتی شده است. از جمله اینکه یوگی به تدریج به مراتب آگاهی عالی دست می یابد و به ذات اشیاء پی می برد و صاحب کرامت می شود. پتانجلی می گوید: یوگی بر اثر تمرکز نیروهای سه گانه ضبط حواس، مراقبه و سمادهی قادر به شناسایی مراتب ذهنی دیگران می شود. از قید زمان و مکان خارج و به منشاء نخستین نوسان موج آفرینش وگردش اولین موج هستی پی می برد. درباره نفوذ در افکار دیگران اعتقاد بر این است که چون یوگی به کهنه مراتب ذهنی خویش واقف است، بر اساس تصورات و مفاهیم ذهنی خود می تواند افکار سایرین را نیز دریابد. در واقع ذهن او چون آئینه ایست که افکار دیگران در آن منعکس می شود. یوگیان قادرند از قلمرو ادراک بصری و درک معمولی عوام فراتر روند. یوگی با تمرکز این سه نیرو به اسرار کیهان و زمان واقف می شود.

منبع : انجمن درمانگران ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=316936>

 **vista.ir**
Online Classified Service

مراقبه چیست؟

مطالعات نشان می دهد انجام تمرکز بی هیچ شباهتی به نسخه های دارویی و بدون تأثیر نامطلوب می تواند باعث افزایش بخشودگی، رد احساسات منفی، کاهش فشار خون و استرس شود، اما با این همه



اطلاعات آشکار هنوز این سؤال مطرح است که چگونه و کجا این

عمل را انجام دهیم؟

خانم دکتر یوهان بورسینکو Dr.Uhan borsinko متخصص در امر تمرینات مراقبه با نزدیک به ۴۰ سال ممارست و تألیف ۱۱ جلد کتاب در مورد تمرکز، روحانیت و شفادهی در تازه‌ترین کتابش "صلح درونی برای زنان شاغل" سطح ساده‌ای از تمرکز را ارائه داده است.

• چه موقع مراقبه کنیم؟

براساس نظر خانم دکتر یوهان، ما حداقل ۱۰ دقیقه در روز برای شروع دستیابی به نتیجه به تمرکز نیاز داریم. ۱۰ دقیقه ممکن است به نظر ساده و کافی بیاید اما در فرهنگ عملکرد ما صرف این مدت زمان بسیار سخت است. پیدا کردن زمان یک مانع برای گسترش یک تمرین منظم است.

پیام دکتر یوهان: "ساده بگیرید! از خودتان بپرسید حداقلی که من می‌توانم

خودم را تحمل کنم چه قدر است؟"

او می‌گوید: "حتی اگر زمان تمرین شما ۵ دقیقه است آن را انجام دهید. یک مرتبه شما در آنجا خواهید بود و در حال لذت بردن زمانی بیش از ۵ دقیقه را به دست خواهید آورد."

دکتر یوهان توصیه می‌کند: برای انجام مراقبه به محض بیدار شدن، ساعت را تنظیم کنید. قهوه را کنار بگذارید و مستقیم به سمت تمرین حرکت کنید و در ادامه شرح می‌دهد: "فقط یک‌بار که شما قهوه‌جوش را روشن کنید، به اخبار کنجکاو می‌شوید و چیزهای دیگری که می‌شناسید شما را مجذوب می‌کند."

• چه‌طور مراقبه را شروع کنیم؟

زمانی که شما در رختخواب نیستید سرتان را روی صندلی می‌گذارید. دکتر یوهان می‌گوید: بیشتر مشکلات جسمی مردم ناشتن تجربه در ریلکسیشن بدون خواب می‌باشد. یک راه خوب برای بیدار نگه داشتن خود در مراقبه نشستن روی لبه صندلی است، به این صورت که ستون فقرات چند اینچ دورتر از پشت صندلی باشد. برای شروع مراقبه اجازه دهید چشم‌ها بسته شوند، توجه‌تان را روی صدای تنفس‌تان متمرکز کنید، سپس اجازه دهید شکم با دم منبسط و با بازدم منقبض شود. اجازه دهید تنفس عمیق شده و تأثیرات فیزیولوژیکی ریلکسیشن تقویت شود. هر زمان ذهن شما شروع کرد به منحرف شدن به خودتان سخت نگیرید، فکر کنید که این اتفاق (مراقبه) در حال انجام شدن است و با ملایمت به صدای نفس‌هایتان برگردید. با عمل تمرکز روی نفس‌ها فقط برای ۱۰ دقیقه در روز شما می‌توانید به انجام مراقبه بپردازید. دکتر یوهان می‌گوید: "اغلب مردم مراقبه را یک عمل فوق‌العاده و پیچیده تصور می‌کنند، آنها فکر می‌کنند بایستی ساعت ۵/۴ صبح از خواب بیدار شوند، نیم ساعت به انجام تمرینات یوگا، نیم ساعت مراقبه و سپس به خواندن بعضی از کتب مذهبی و عرفانی بپردازند بعد هم احساس می‌کنند که هیچ نتیجه‌ای نگرفته‌اند. اگر مراقبه را ساده بگیریم نتایج بهتر می‌شود و حتی می‌توانیم یاد بگیریم که چگونه خودمان را کمتر درگیر زندگی و مسائل پیچیده و بفرنج آن کنیم.

منبع: اینترنت

ترجمه: آرزو کندم‌کار



منبع : مجله دانش یوگا

<http://vista.ir/?view=article&id=94676>

مرحله یاما

• یاما :

به معنی انجام ندادن و تسلط داشتن بر روی مسائل اخلاقی است که باید در زندگی و اجتماع رعایت شود و مربوط به فرد و ارتباط او با جامعه و اجتماع می شود . یاما دارای ۵ مرحله زیر است :

۱) آهیم سا (AHIMSA) - فرونشاندن خشم و خشونت نکردن

۲) ساتیا (SATYA) راستی و صداقت

۳) آستیا (ASTEYA) دزدی نکردن و امانت دار بودن

۴) براهما چاریا (BRAHMACHARYA) خویشتن داری ، تعادل جنسی

۵) آپاریگراها (APARIGRAHA) رهایی از غیود خود و تعلقات و عدم وابستگی

آهیم سا در لغت به معنی عدم خشونت است ولی در مفهوم تسلط بر خشم است ساتیا در لغت به معنی صداقت و راستی است که با هماهنگ کردن فکر، گفتار و اعمال حقیقت است .

آستیا در لغت به معنی دزدی نکردن است و به معنی امین بودن است و آن اینکه طمع کار نبودن و به اعتقاد پاتانجلی یک گنج درونی است که وقتی کسی به آن دسترسی پیدا کرد



منبع : زن روز

<http://vista.ir/?view=article&id=114732>

 **vista.ir**
Online Classified Service

مطالبی درباره یوگا

وقتی کلمه یوگا را می شنوید چه چیزی را در ذهن تان مجسم می کنید؟ اگر یک گروه از خانمهایی را مجسم می کنید که در حال انجام حرکات به نظر





عجیب و غریب هستند ، پس کمی از یوگا اطلاع دارید اما فقط همین. برای اینکه کاملاً یوگا را بشناسید باید بیشتر با آن آشنا شوید.

یوگا مجموعه‌ای از آگاهی‌های کهن از کشور هندوستان است که به بیش از پنج هزار سال قبل بر می‌گردد. کلمه «یوگا» از کلمه سانسکریت «یو» به معنی وصل یا هماهنگی گرفته شده است. بنابراین یوگا به معنی اتحاد بین آگاهی فردی و آگاهی از کاینات است.

یوگی‌های عهد باستان بر این عقیده بودند که برای اینکه فردی با خود و محیط اطرافش هماهنگی پیدا کند، باید جسم و روح و ذهن خود را با هم یکی کند. برای یکی کردن آنها، احساسات، اعمال و شعور آدمی باید با هم

در تعادل باشند. یوگی‌ها راهی را برای رسیدن به این تعادل و حفظ آن ابداع کردند که به وسیله ورزش، تنفس و مراقبه انجام می‌گیرد و اینها سه ساختار اصلی یوگا هستند.

در یوگا، با بدن با ملایمت و احترام رفتار می‌شود چون بدن اولین وسیله انسان برای حرکت و رشد است. حرکتهای یوگا باعث تقویت جریان خون و دستگاه‌های شکمی می‌شوند و سیستم عصبی بدن را تحریک می‌کنند و در نتیجه کیفیت سلامت ما را بالا می‌برند.

تکنیک‌های تنفسی بر طبق فرضیه‌ای به وجود آمده‌اند که می‌گوید نفس سرچشمه زندگی است. در یوگا، شاگردان با افزایش تدریجی تنفس خود، روی آن تسلط پیدا می‌کنند. با این کار، ذهن خود را برای مرحله بعدی یعنی مراقبه آماده می‌سازند.

افراد بسیاری هستند که فکر می‌کنند در مدیتیشن باید ذهن را از هر فکری آزاد نمود اما اصلاً این‌طور نیست. در مراقبه، شاگردان فعالیت ذهنی خود را تحت کنترل درآورده و در نتیجه ذهن خود را آرام می‌کنند. در یوگا با انجام حرکتهای بدنی و تکنیک‌های تنفسی، آگاهی جسمی‌ما بالا رفته و تمرکز ما بهتر می‌شود و از فشارهای روزمره زندگی‌مان نیز کاسته می‌شود.

• شش شاخه یوگا

• هاتا یوگا یا یوگای حرکتی:

هاتا یوگا متداول‌ترین روش یوگاست و در کشورهای غربی طرفداران زیادی دارد. در این شاخه از یوگا، از حرکات بدنی یا آسانا، تکنیک‌های تنفسی یا پرانایاما و مدیتیشن یا مراقبه استفاده می‌شود که باعث می‌شوند تا سلامت فرد بهتر شده و به بُعد معنوی خود نزدیک‌تر شود. در این بخش از حرکات متعددی استفاده می‌شود.

اگر به دنبال ذهنی آرام و جسمی سالم هستید، هاتا یوگا می‌تواند برایتان بسیار سودمند باشد.

• باکتی یوگا یا یوگای از خودگذشتگی:

باکتی یوگا متداول‌ترین روشی است که در هندوستان از آن استفاده می‌شود. باکتی یوگا، روش دل و از خودگذشتگی است. یوگی‌هایی که از این روش استفاده می‌کنند، در همه کس و همه چیز ایزد یکتا را می‌بینند. باکتی یوگا توسط پرورش عشق فردی و قدرت او برای پذیرفتن هر چیز ممکن، به شخص می‌آموزد که به ایزد یکتا و یا به براهما (خدای هندوها) وفادار بماند.

• راجا یوگا یا یوگای خودداری:

راجا به معنی همایونی است و این روش، شاه یوگا به حساب می‌آید که ممکن است به دلیل این باشد که بیشتر افرادی که این روش را انتخاب می‌کنند، در انجمن‌های مذهبی و یا معنوی به نوعی مشغول به فعالیت می‌باشند. راجا یوگا بر پایه تعلیمات هشت‌گانه یوگا بنا شده است که در یوگا سوترا مشاهده می‌شود.

یک راجا، یوگی خود را مرکزیت می‌بیند و برای همین احترام گذاشتن به خود و به تمامی مخلوقات هستی امری واجب برای راهش به شمار می‌آید. آنها اول یاد می‌گیرند که بر نفس خود غلبه کنند و به این ترتیب خود را محترم بشمارند.

اگر دوست دارید به خودتان و کارهایتان نظم دهید، پس راجا یوگا برایتان بسیار مفید خواهد بود.

• جنانا یوگا یا یوگای ذهن:

جنانا یوگا شاخه‌ای از یوگا است که اساساً با فکر و ذهن سروکار دارد و روی هوش و شعور فرد تمرکز می‌کند. جنانا یوگی‌ها شعور و آگاهی را با

هم برابر می‌دانند و هدف‌شان یکی ساختن این دو به‌منظور از میان برداشتن محدودیت‌هاست. از آنجایی که می‌خواهند به آگاهی برسند، به تمامی فلسفه‌ها و مذاهب نیز در سبز نشان می‌دهند چون باور دارند که یک ذهن باز و منطقی برای شناخت روح، حیاتی است.

• کارما یوگا یا یوگای خدمت‌گذاری:

کارما یوگا روش خدمت‌گذاری است چون در این روش اعتقاد بر این است که شرایط حال فرد بر اساس اعمال گذشته او شکل گرفته است. بنابراین چنانچه در زمان حال مخلصانه خدمت‌گذاری کند، آینده‌ای به دور از جنبه‌های منفی و خودخواهی برای خود انتخاب خواهد کرد. کارما یوگی‌ها رفتار خود را اصلاح می‌کنند و باین عمل روح خود را تغییر می‌دهند و مسیر سرنوشت خود را عوض می‌کنند.

• تانترا یوگا یا یوگای تشریفات:

تانترا یوگا از مراسم تشریفات استفاده می‌کند تا به رازها و چیزهای مقدس پی برد. چون هدف از این روش درک رازها و چیزهای مقدسی است که ما به‌طور روزمره با آنها سروکار داریم. تانترا یوگی‌ها باید صفاتی نظیر خلوص نیت، انسانیت، فداکاری و ازخودگذشتگی نسبت به استادشان عشق به هستی و صداقت درباره چیزهای دیگر داشته باشند.

مردمان زیادی از مسلمانان گرفته تا بودایی‌ها، یهودیان و مسیحیان، یوگا انجام می‌دهند بنابراین یوگا وابسته به دین و مذهب خاصی نیست. بسیاری از مردم به اشتباه فکر می‌کنند یوگا نوعی ورزش است که می‌توان از طریق آن تناسب اندام به‌دست آورد. این تا حدودی درست است اما اگر فکر می‌کنید یوگا فقط و فقط به همین‌جا ختم می‌شود، به شدت در اشتباهید. یوگا بدن را می‌سازد چون یک بدن ضعیف و مریض مانع از رشد معنوی می‌شود. بنابراین فقط برای بدن‌سازی ساخته نشده و روی جنبه‌های روحی و معنوی نیز تمرکز دارد.

• نقش یوگا در زندگی شما

شاید سوال کنید <آیا من هم می‌توانم یوگا انجام دهم؟> به‌طور حتم شما هم می‌توانید. هرکسی که می‌خواهد می‌تواند یوگا انجام دهد. احتیاج به هیچ دستگاه و لباس خاصی ندارد. تنها چیزی که به آن احتیاج دارید، اراده شما برای دست یافتن به یک زندگی سالم‌تر و بدون فشار است. ممکن است در ابتدا از یوگا فقط برای کاهش وزن و تناسب‌اندام استفاده کنید و این هم هیچ اشکالی ندارد. یوگا در تقویت سلامت شما بسیار موثر است چون انجام حرکات کششی باعث سفت شدن عضلات و ورزش دادن به ستون فقرات و به‌طور کلی سیستم اسکلتی شما می‌شود

منبع : زن روز

<http://vista.ir/?view=article&id=335962>



مقدمه ای بر تانترا و یوگا

واژه تانترا از دو ریشه سنسکریت تانوتی (بسط پیدا کردن) و تریاتی (آزاد شدن) تشکیل شده است که اشاره ایست به بسط و گسترش یافتن هوشیاری و رهایی انرژی‌های نهفته انسانی یا به تعبیر دیگر توسعه آگاهی و هوشیاری تا ماوراء ماده و دستیابی به بیداری و دانش معنوی و در نتیجه رهایی از چرخه مرگ و زندگی.

تانترا دانش تجربه و شناخت نامتناهی است از طریق دنیای محدود و متناهی یا به عبارت دیگر روش استفاده از مادیات برای رسیدن به معنویات. تانترا توسعه تجارب زندگی روزمره و در حقیقت زندگی کردن و لذت بردن کامل از آنرا وسیله ای برای رسیدن به آگاهی متعالی قرار می‌دهد.

• جهان بینی تانترا

از آنجایی که شناخت هر آیینی مستلزم آشنایی با جهان بینی آن می باشد در این قسمت به ارزیابی جهان بینی تانترا و مباحث مختلفی همچون خالق ، فرایند خلقت ، مخلوقات ، هدف غایی حیات ، راه رسیدن به این هدف و انسان کامل از دیدگاه تانترا می پردازیم.

خالق از دید تانترا به صورت اتحاد دو اصل منفعل و فاعل هوشیاری کیهانی (شیوا) و انرژی کیهانی (شاکتی) بیان می گردد. شیوا عبارت است از هوشیاری ابدی ، ازلی و غیر فعال و شاکتی یا انرژی ابدی و ازلی ولی فعال که در مقام خالق به حالت اتحاد اولیه کیهانی خود قرار گرفته اند. (باید به این نکته توجه داشت که در اصل ماهیت واقعی هستی ورای این مفهوم می باشد ولی این دریافت تنها در سطوح متعالی آگاهی حاصل می گردد).

بواسطه نیروی گمراه کننده مایا که درون شاکتی نهفته است شیوا (هوشیاری کیهانی) و شاکتی (انرژی کیهانی) از هم جدا شده و هوشیاری و انرژی فردی را بوجود می آورند. از شاکتی یا انرژی ، ابعاد مختلف عالم هستی اعم از ماده و انرژی ایجاد می شود. شیوا یا هوشیاری ، روح یا متعالی ترین عنصر وجودی موجودات زنده و نیز هوشیاری نهفته در بطن موجودات غیر زنده را بوجود می آورد.

با توجه به میزان تجلی هوشیاری ، موجودات در سطوح مختلف تکامل قرار گرفته و به مراتب گوناگونی تقسیم می شوند که به ترتیب عبارتند از: جمادات ، نباتات ، حیوانات و انسانها (البته موجودات دیگری نیز وجود دارند که از حیطة بحث کنونی ما خارج می باشند). در جمادات میزان هوشیاری در پایین ترین سطح خود قرار گرفته و بتدریج هرچه به سمت انسان پیش برویم میزان تجلی هوشیاری بیشتر می گردد.

با این که هوشیاری و انرژی از هم جدا شده اند تا فرایند خلقت را بوجود بیاورند ولی همواره در تلاشند تا با هم متحد گردند و بتوانند اتحاد اولیه کیهانی که از آن بوجود آمده اند را دوباره تجربه کنند این اتحاد مجدد هوشیاری و انرژی فردی و تبدیل آن به اتحاد اولیه کیهانی از دیدگاه تانترا به عنوان هدف غایی حیات نامیده می شود. به بیان دیگر می توان گفت پیمودن سیر تکامل در انسان به معنی اتحاد انرژی و هوشیاری فردی و تبدیل آن به هوشیاری و انرژی اولیه کیهانی می باشد. از آنجایی که میزان تجلی عنصر هوشیاری در وجود جمادات ، نباتات و حیوانات کم می باشد پیمودن مسیر تکامل در آنها بصورت ناآگاهانه و غیر ارادی رخ می دهد. انسان در این زنجیره در مرتبه بالاتری از تجلی هوشیاری قرار گرفته است در نتیجه اتحاد نهایی شیوا و شاکتی تنها در کالبد انسانی می تواند رخ دهد همچنین بدلیل داشتن میزان تجلی هوشیاری بالاتر و در نتیجه اختیار بیشتر تنها انسان است که قادر می باشد آگاهانه سیر تکامل خود را تسریع نموده و یا بصورت طبیعی آن را ببیماید.

در کالبد انسانی انرژی فردی بصورت ماری چنبره زده در انتهای ستون فقرات قرار گرفته که کندالینی نام دارد و هوشیاری فردی کمی بالاتر از فرق سر در مرکزی بنام ساهاسرارا قرار دارد. تمرینات تانترا باعث تسریع فرایند تکامل یا به عبارت دیگر اتحاد هوشیاری و انرژی فردی در انسان می گردند. از طریق تمرینات تانترا انرژی کندالنی بیدار شده به سمت بالا حرکت کرده ، از چاکراها یا مراکز انرژی و هوشیاری که در امتداد ستون فقرات واقع شده اند می گذرد تا زمانی که با هوشیاری فردی در ناحیه ساهاسرارا متحد می گردد. اتحاد نهایی هوشیاری و انرژی فردی در ساهاسرارا رخ می دهد که در نهایت اتحاد اولیه پیش از خلقت هوشیاری و انرژی کیهانی (شیوا و شاکتی) را تکرار می کند.

در آیینها و فرق مختلف روشهای گوناگونی برای رسیدن به این هدف وجود داشته و این تجربه نیز تحت عناوین مختلفی همچون سامادهی ، نیروانا ، موکشا ، کاپوالیا ، فناء فی الله ، بازگشت به ملکوت نامید شده است. کسانی که به چنین تجاربی دست یافته اند نیز اوتار ، تجلی خداوند بر روی زمین ، پسر خدا ، حیوان موکتا و نام گرفته اند.

منبع : iran4me

<http://vista.ir/?view=article&id=89334>

روزی یک گوساله باید از جنگل بگری می گذشت تا به چراگاهش برسد. گوساله‌ی بی فکری بود و راه پرفراز و نشیبی را برای خود باز کرد. روز بعد سگی از آنجا می‌گذشت که از همان راه استفاده کرد تا از جنگل عبور کند. مدتی بعد گوسفندی که راهنمای گله اش بود آن راه را دید و گله اش را مجبور ساخت تا از همان راه عبور کند. مدتی گذشت و انسانها نیز از همین راه استفاده کردند. می آمدند و می رفتند. به راست و چپ، به پائین و بالا. از سختی راه شکوه و ناله می کردند. حق هم داشتند، اما هیچ کس سعی نکرد راه جدیدی باز کند. مدتی بعد آن کوره راه خیابانی شد. حیوانات بی چاره زیر بارهای سنگین از پا در می آمدند. آن ها مجبور بودند راهی را که می توانستند در ۳۰ دقیقه طی کنند، در ۳ ساعت بپیمایند. سالها گذشت و آن خیابان جاده‌ی اصلی یک روستا و سپس خیابان اصلی یک شهر شد. همه از این مسیر شکایت داشتند و



درهمین حال جنگل پیر و خردمند می خندید و با خود زمزمه می کرد، آیا این همان اشرف مخلوقات است؟!

اگر این طور باشد، پس چرا هیچگاه به خود اجازه نمی دهد درباره‌ی اینکه راه بهتری است، فکر کند؟! (پائولو کوئیلو). بیش از چند هزار سال است که آدمی در پی کشف راههایی برای کنکاش درون خود می باشد و می توان به جرأت گفت که یوگا نه تنها یکی از با قدمت ترین این روشها است بلکه به نظر بسیار جامع و کامل می رسد. البته شکی نیست که در تعاریفی که از یوگا ارائه شده اغراقاتی به چشم می خورد. آنچه درباره یوگا باید گفت: آهسته، محسوس و اصولی اقدام کنید. یوگا کلمه ای سانسکریت می باشد که از ریشه یوگ معادل یوغ گرفته شده است که به معنای اتحاد و هماهنگی بین روح خود(آتمن) و روح هستی (برهمن) می باشد. یوگا با آنکه در مذهب، فرهنگ و ادبیات بومی هند ریشه دارد. اما نه دین است و نه دخالتی در اصول اعتقادی پرتو جویان خود دارد. سیستم یوگا بر اساس اعتقاد به وجود باری تعالی و بقای روح پایه گذاری شده است. در متون مقدس اوپانیشادها و وداها تمرینات یوگا به صورت رمز و سمبل نقل شده است. که بر اساس رسم موجود به صورت شفاهی و مستقیم به پرتو جویان انتقال می یافته است و از دیگر کتب مقدس هندوها که یوگا در آنها نیز ریشه دارد می توان به بهاگودگیتا و تانترها اشاره کرد. پاتانجالی که حدود ۳۰۰ الی ۵۰۰ سال قبل از میلاد مسیح می زیسته نویسنده سوتراهای هاتا یوگا و راجا یوگا و اولین کسی است که یوگا را به نظم کشید. یوگا دارای سبکهای متفاوتی است که البته در نهایت هدف همه آنها یکی می باشد که مشهورترین آنها عبارتند از :

۱- هاتایوگا ۲- راجا یوگا ۳- کوندالینی یوگا

۴- سورا یوگا ۵- گیانایوگا ۶- بهاکنی یوگا

۷- کارمایوگا ۸- مانترایوگا

در یوگا نظریه ای است به نام کارما که ریشه در اعتقاد به تناسخ دارد. کار ما زنجیره اعمال انسانی است که در طی دوران زندگی به منصف ظهور می رسد. به بیان دیگر کار ما تأثیر کلیه کوششهای ما در زندگی می باشد. ما سه گونه کارما داریم. اعمالی که در گذشته انجام داده ایم. اعمالی که اکنون به انجام آن مشغولیم و اعمالی که بنا به سرنوشت خود در آینده به انجام خواهیم رسانید. کارمایی که اینک و در این لحظه بدان اشتغال داریم می توانیم با نیروی اراده دگرگون کنیم، کارمایی که در گذشته داشته ایم در صورت داشتن یک زندگی روحی می توانیم هماهنگ سازیم ولی کارمایی که به عنوان سرنوشت از آن یاد می کنیم و مربوط به آینده قابل تغییر نمی باشد. شاید از مهمترین تاریخهای مصور یوگا بتوان به شواهدی که در حفاریهایی که در قرن بیستم در اطراف حوزه رود سند در منطقه موهنجودار و واقع در شمال هندوستان انجام شد اشاره کرد که در آن سفالهای سالمی به دست آمده که حدود پنج هزار سال قدمت دارد و برخی از حرکات یوگا بر روی آن نقش بسته است آنچه که امروز به نام یوگا در جوامع مختلف از آن نام برده می شود چیزی جز قسمتی از تمرینات آسانا و پرانایاما و ریلکسیشن که تغییراتی نیز در آن دیده می شود نمی باشد که سرآغاز آن در اروپا و آمریکا در دهه ۵۰ می باشد و در ایران نیز در حدود ۳۰ سال از حضور یوگا می گذرد که البته دهه اخیر بسیار زیاد بدان توجه شده است. هر چند که حدود ۸۰۰ سال پیش دانشمند بزرگ ایرانی ابوریحان بیرونی مجذوب تمدن هند شد و مدتی در آن دبار برای پی بردن به این دانش زندگی کرده و به یادگیری زبان سانسکریت همت گماشت و در این زمینه هم کتاب بسیار جامعی به نام ماللهند به رشته تحریر در آورد. بسیاری از حرکات بدنی(آسانا) یوگا از گربه سانان و دیگر حیوانات اقتباس شده است. و نام آنها نیز از نام خدایان هندی و حیوانات گرفته شده است. مرکز آموزشی و تحقیقاتی بین المللی یوگا و دفتر رسمی آن در شهر منگر در ایالات بیجار هند در سال ۱۹۶۴ تأسیس شد و برای

اولین بار در سال ۱۹۶۸ در این مرکز دوره تعلیم معلمین یوگا برای دانش پژوهان اروپایی تشکیل گردید. در حال حاضر این مرکز از یک مرکز تحقیقاتی به نام شیوانا ندامات و یک آشرام نوینیاد به نام گانگا دارشام تشکیل شده است و بنای آن در کنار رود مقدس گنگ بر فراز یک تپه قرار دارد. این مرکز تحت رهبری سوامی نارنجان سارا سواتی بوده که ایشان در سال ۱۹۸۳ به این سمت منصوب شده اند.

با تشکر از استاد عزیزم آقای همایون محمودی گیلانی
منابع:

- ۱-آموزش یوگا(نوشدارو)نوشته سوامی ساتیاناندا ساراسواتی ترجمه آقای جلال موسوی نسب
 - ۲-یوگا(خوددرمانی)نوشته سوامی ساتیاناندا ترجمه جلال موسوی نسب
 - ۳-یوگا اسرار تن آدمی نوشته سوامی ساتیاناندا ترجمه آقای جلال موسوی نسب
 - ۴-اسرار تنفس نوشته سوامی موکتی بودهاناندا ترجمه جلال موسوی نسب
 - ۵-آموزش مراقبه نوشته سوامی ساتیاناندا ترجمه جلال موسوی نسب
 - ۶-دایره المعارف یوگا نوشته دیوید واینرب وجوان واینرب ترجمه منوچهر البرزی
 - ۷-اساطیر هند نوشته ورونیکا ایونس ترجمه بجلان فرخی
 - ۸-یوگا نوشته جیمز هویت ترجمه امید اقتداری
 - ۹-پارسی پرکاش نوشته کریشنا داس ترجمه سید محمد رضا جلالی نائینی
 - ۱۰- فرهنگ فارسی دکتر معین
 - ۱۱-فرهنگ فارسی عمید
 - ۱۲-سبک شناسی محمد تقی بهار (ملک الشعرا)
- امیر عبدالله فرد

منبع : فصلنامه پزشکی اجتماعی هوم

<http://vista.ir/?view=article&id=211423>



ودا

لغت ودا veda به معنی دانستن از ریشه کلمه وید vid در سانسکریت می‌آید. بنابراین ودا به معنی آگاهی است یا بهتر می‌توان گفت به معنی دانش برتر یا حداعلی. علم ودیک رسیس vedic rsis از یک دانش هدایتگر و مرموز و برگرفته از یک حقیقت عالی به دست می‌آید.
بر طبق روایات ویاسا vyasa به چهار ودا: راج rg (یا ریک rik) یاچور yajar سما و اتروا atharva تقسیم می‌شوند. ریگ ودا یک ودای روحانی است.





یاچورودا مربوط به وردهائی است که مخصوص قربانی کردن نوشته شده است. سماودا با مناجات و آترواودا با آئین ودیک، فلسفه، تمرین و ورزش سروکار دارد.

هر ودا به چهار قسمت تقسیم می‌شود:

۱. ماتراها mantras که کلامی شاعرانه دارند و حقیقتی آشکار را بیان می‌کنند.

۲. کتاب راهنمای برهن‌ها مخصوص مراسم قربانی.

۳. بیان فلسفی آرنیاک‌ها aranyakas و مدل‌های مختلف مدیتیشن.

۴. اپانیشادها که آئینی روشن و فلسفه صحیحی را در ماتراها ایجاد می‌کنند.

سال‌هاست که وداها، موضوعی جنجالی در میان فلاسفه، محققین و تاریخ‌نویسان بوده است. نویسندگان غربی دوره وداها را در حدود ۱۲۰۰ تا ۱۵۰۰ سال قبل از میلاد مسیح تعیین کرده‌اند.

تاریخ‌نویسان ودیک هندی به دوره‌ای اشاره می‌کنند که چندین هزار سال قبل از میلاد مسیح بوده است. وداها منشأ همه دانش‌های لاحق در هند هستند. نظیر یوگا، فلسفه، روانشناسی یا معرفت نفس، جامعه‌شناسی، علم، دارو، رقص، نمایشنامه، هنر و معماری که تقریباً همه تلاش‌های معنوی و روشنفکرانه ریشه در وداها دارند. راز وداها در سمبل‌هاییست که از آن ریشه گرفته‌اند و این‌ها ما را بر این می‌دارند تا آنچه را که درباره آن‌ها گفته می‌شود ندیده بگیریم مبنی بر این‌که این سرودهای روحانی یک مشت حرف‌های بچه‌گانه از مردمی بدوی است. دسته دیگری از نویسندگان ادعا می‌کنند که پیامبران ودیک آن‌طور که ادعا می‌کردند و خواسته قلبی آنها بوده است عمیقاً درگیر مسائل روحانی نشده بودند و کسی بایست می‌فهمید که این روح‌های پربرکت عاشق زندگی‌های پزرزق و برق بودند و کسانی نیز بودند که لذت‌های طبیعی را در طبیعت جستجو می‌کردند و در واقع در یک زندگی رازگونه غوطه می‌خوردند و این آنجائی بود که این تناقض‌ها پایان یافت.

• فلسفه لاحق

ما می‌توانیم گهرهائی را در فلسفه هند در وداها دنبال کنیم. جستجوی روح در (آتما) Atma، درک ذهن در (ماناس) Mana انرژی‌هائی که رشد می‌کردند و بیرون راندن و پایداری نیروهای روانکاوانه بشر در پرانا و ریشه موضوعات مرتبط با هم را در وداها می‌توان یافت. همچنین تمرین تمرکز و مدیتیشن را نیز می‌توان در وداها پیدا کرد.

لغت یوگا در احساسی است که یک فرد را به پرهیز می‌رساند و این در ریگ ودا ناشناخته نبوده است.

• وداها و یوگا Vedas Yoga

سن ریگ ودا منشأ یک دوره تاریخی است که در آن حکیمی بزرگ تکنیک‌های یوگا را به‌خوبی می‌دانست و روش آنها شهودی و برخاسته از وحی الهام بود. روش و یک رسیس شهودی بود و در آن فهمی عمیق از حقیقتی جاودانه که رازی بزرگ در آن نهفته بود، وجود داشت. ارتباط آنها غیرقابل توصیف بود و نمی‌توانستند جنبه منطقی و عقلانی آن‌را نادیده بگیرند.

دارسنیکاها Darsanikas (فلاسفه) با سوتراکارها Sutrakaras (نویسندگان لاحق سوتراس) خودشان را در وظیفه بسیار دشوار تفسیر ارزشمند و متعالی درون پیامبران ودیک سهیم می‌دانستند تا آن‌را با بیانی روشنفکرانه که هم عقلانی و هم منطقی بود بازگو کنند. در این زمان بود که یک یوگی بزرگ و فلاسفه‌ای مثل پاتانجالی Patanjali که همه رشته‌های نیاکان خود را جمع‌آوری کرده بود (ودیک رسیس‌ها، دستور زبان‌ها، زبان‌شناس‌ها، فلاسفه) آن‌ها را در یک پرده نقش‌دار درخشان مثل یوگاسوترا آماده کرده و آن‌را ارائه داده بنابراین در پشت یوگا بعضی رشته‌ها وجود دارد که هم قابل مشاهده و هم غیرقابل مشاهده‌اند که این مجموعه بزرگی از دانش وداها هستند.

• تشبیه یک رودخانه و انشعاباتش

وداها می‌توانند با فوران باشکوه رود گنگ Ganga در گوموک Goumoukh در گانگاتوری Gangotory مقایسه شوند و همان‌طور که گنگ می‌جوشد و شادمانه از دل کوه می‌گذرد، انشعابات دیگری نیز به آن ملحق می‌شود و به‌سوی دشت پهناور و وسیعی از گنگ سراریر می‌شود. این کنایه از انشعابی است به نام اپانیشاد که با زحمت و دقت ایجاد شده و با روح، ذهن، انرژی و احساس ارتباط دارند. انشعابات دیگری نیز از گسترش وداهائی که فلسفی بوده رو به افزایش گذاشته و نیروهای ماهر طبیعت که آنها را به‌سوی معنویت سوق می‌داده گرفته‌اند. بنابراین یوگا اوج امور

معنوی است که از وداها آغاز گردیده و سپس تکمیل شده است.

منبع: یوگا و سلامتی کامل، جولای ۱۹۹۴

برگردان: زهرا کمالی

منبع: مجله دانش یوگا

<http://vista.ir/?view=article&id=220166>

 **vista.ir**
Online Classified Service

هنر یوگا

پروردگار در هنگام خلقت انسان با دمیدن روحش در جسم خاکی او ذات بشر را متبرک از صفات خویش کرد و بدین‌گونه خاک بی‌ارزش را متعالی ساخت و بزرگترین شاهکارش را خلق کرد و آن هنگام که به مجازا آن گناه انسان را ر زمین رها ساخت و فصلی بین خود و او انداخت آدم تا به امروز در پی وصل خویش به آن اصل است.

انسان سرگشته برای رسیدن به سر منزل مقصود در راه‌های زیادی قدم نهاد و دچار فراز و فرود و گمراهی و بیراهی زیادی گردید و تمنای وجودش را به انحأ مختلف بروز داد از جمله کهن‌ترین این راه‌ها هنر و یوگاست که هر دو، بیان‌کننده عطش وصل به جوهر وجود و شرح سرگشتگی فطری بشر



است. در این مقاله سعی شده با نظری اجمالی بر تعاریف یوگا و هنر و اهداف مشترک آنها، به جایگاه یوگا در هنر پرداخته شود. در گذشته یونانیان هنر را به‌عنوان هدیه خدایان می‌پنداشتند و در پیدایش آن، نیروهای طبیعی و اعتقاد را مؤثر می‌دانستند و آن را قابل تقدیس می‌پنداشتند، در عصر حاضر هم ماهیت بیولوژیک انسان، عقده‌ها و گره‌های ذهنی، میل به دانستن و به‌کار بردن نیروهای طبیعت را در پیدایش هنر دخیل میدانند.

در هر حال آنچه در این باره شفاف و نمایانگر به‌نظر می‌رسد این است که هنر در روح انسان نفوذ می‌کند و نه تنها احساسات بلکه منطق، تخیل و اراده او را به حرکت در آورده باعث زیبا شمردن پدیده‌ها و اعمال بشر و پیشرفت او می‌گردد و در واقع هنر قدرت و توانائی نیست بلکه تسلی خاطر است و هنرمند واقعی هدف اولیه خود را تکامل بشر می‌داند و با بیان اتحاد درونی و هماهنگی و شورانگیزی، زیبایی را به بهترین وجه آن توصیف می‌کند، چرا که در غیر این صورت اثر هنرمند بی‌ارزش خواهد بود.

اگرچه تعاریف‌های متعددی از یوگا به‌جای مانده ولی هر تعریف تصدیق تعاریف دیگر می‌باشد و تمامی تعاریف در کنار هم به فهم عمیق یوگا کمک می‌کند و گویای تمامی حالات و اهداف آن می‌باشد از جمله اینکه "یوگا شناختی مستقیم و بی‌واسطه از ژرفای هستی خویش و هماهنگی با قوانین طبیعت است. این معرفت شهودی در پی سلوکی پیگیر و عشقی صادقانه حاصل می‌شود و در پی این سلوک، فرد تسلطی همه‌جانبه بر قوای تن، احساسات و افکار خود پیدا می‌کند از طرفی یوگا به معنای کنترل کردن آمده است و در آن صورت یوگا را می‌توان علم کنترل امواج فکر و

علم مهار قوای تن و ذهن به منظور تسلطی همه جانبه بر توان بالقوه خود دانست، در این صورت به روش این دانش که همانا کنترل قوای تن و روان است تأکید می‌شود.

از طرف دیگر می‌توان یوگا را به معنای نظاره کردن و دیدن در نظر گرفت که علم نظاره خود و خودشناسی نیز است. یعنی واقع شدن در طبیعت اصیل خویش و شکافتن تمامی حجاب‌های نفسانی". به عبارتی یوگا نوعی رستگاریست که ما را از خواستن یعنی درد و رنج، آزادی می‌بخشد و تصاویر زندگی را دلربائی می‌دهد.

در تحلیل اجزاء یوگا در هر سبک ردهائی از هنر ظاهر می‌گردد چرا که هنر و یوگا از زیبایی سرچشمه می‌گیرند. در نادا یوگا ما به عینه تأثیر اصوات و آواها را به عنوان هنر موسیقی و آواز توامان لمس می‌کنیم. ظرافت و هماهنگی و تمرکز بر حرکات در هاتا یوگا ما را به هنر نمایش نزدیک می‌کند. همچنین با گشتی در سرزمین‌های شرقی و مهد یوگا، معابد و مجسمه‌های باشکوه با رنگ‌آمیزی‌های مسحور کننده و معماری‌های پیچیده اوج و تعالی هنر ظهور می‌کند، شعر و ادبیات نیز در دنیای یوگا جایگاه خاص خود را دارد و کتب ماندگاری در این زمینه به‌جا مانده از جمله "شعف زندگی" اثر سوامی ساتیاناندا. و در نهایت راجا یوگا که ریشه همه هنرها است تضادها اولین قدم در ارائه یک اثر هنری است و تمرکز دستمایه اصلی آن که این هر دو در بطن راجا یوگا نهفته است.

به‌عبارتی هنر و یوگا در تاروپود هم تنیده شده‌اند چرا که هماهنگی، حضور در لحظه، تمرکز بر اعمال، دقت، ظرافت، لطافت، تجسم، مقاومت و ممارست از خصوصیات این دو و ذوق و سرور، شور و شعف، آرامش و سکون در روح و روان از دستاوردهای هر دو می‌باشد. ولی در اینجا پرسشی نمایان است: به راستی یوگا هنر است یا بستر و مکمل هنر؟ با توجه به این امر که یوگا هنر خلافت است در سایه علم و حقیقت و اوج آن پیوند با حقیقت ناب (سامادهی) می‌باشد و این هر دو همان ابزار و اهداف وجودی و متعالی هنر و هنرمند در مسیر خلق یک اثر است و نیز آرامش، سکون، هماهنگی با روح و دریافت شفاف الهامات درونی و بیرونی، وحدت با طبیعت وجود، پیدایش و رشد استعدادها، زایش ذوق، سرور و زیبایی که تماماً در تسریع و تکمیل آفرینش یک اثر و تعالی بخشی روح هنرمند مؤثر است از جمله تأثیرات ثابت شده یوگا می‌باشد، به این پاسخ رهنمون می‌گردیم که: "یوگا هنر خلق هنر است".

منبع : مجله دانش یوگا

<http://vista.ir/?view=article&id=310607>

 Vista.ir
Online Classified Service

یاما و نیاما

• واژه "یاما و نیاما" چیست؟

یاما و نیاما اصل اول و دوم از یوگای ۸ مرحله‌ای "پاتانجلی" است. در این دو مرحله عناوینی مطرح می‌شود که جنبه‌های "خودشناسی"، "خودسازی" و "رفتار درمانی" را در بر می‌گیرد.

الف - یاما: به معنای کنترل و منظور از آن اجتناب از یک‌سری عوامل خودکار و واکنشی رفتاری می‌باشد. که به ۵ مرحله تقسیم می‌شود:

۱. آهیمسا (Ahimsa) عدم خشونت (بی‌آزاری)





۲. ساتیا (Satiya) عدم ریا (صداقت)
۳. آستیا (Asetia) دزدی نکردن (درستکاری)
۴. آپاریگراها (Aparigraha) عدم وابستگی (رها بودن)
۵. براهماچاریا (Brahmacharia) عدم افراط در روابط جنسی (کنترل و تبدیل انرژی جنسی)

ب - نیاما: به معنای انضباط در زندگی و رفتاری و خودشناسی است و کسی که پیرو آن است، عواملی در فضای تعهد و اجراء آن، به زندگی شخصی خود وارد می‌کند، نیاما نیز به ۵ مرحله تقسیم می‌شود:

۱. ساواشا (Saosha) نطافت (جسم و احساسات و ذهن)
۲. سانتوش (Santosh) رضایت
۳. تاپاس (Tapas) قربانی دادن
۴. سوادهیایا (Sowad hiaya) مطالعه صحیح
۵. ایشوار پرانیدھانا (Ishvarpranidhana) به یاد خدا بودن

پاتانجلی، فیزیكدان و طبیب هندی که در ۲۶۰۰ سال پیش می‌زیسته است و یوگا را از حالت انحصاری بیرون آورده و به‌صورت تعریف شده و طبقه‌بندی شده به عموم معرفی نمود و مراحل سلوک آن به ۸ مرحله تقسیم می‌شود که امروزه به (آشتانگایوگا) معروف است. از میان ۱۰ عامل فوق ۴ عامل هستند که برای انسان امروزی، کاربردی فراوان دارند و هرکس با بویش در آنها می‌تواند بر زندگی شخصی و اجتماعی خود تأثیرگذار باشد و علاوه بر این که مجری آن، در رفتار خودشناسی و خودسازی و پالایش رفتار خود، کار می‌کند، زندگی اجتماعی و ابعاد مادی می‌تواند بر ابعاد بیرونی خود نیز مؤثر باشد.

۱. عدم خشونت ((Ahimsa
۲. عدم وابستگی ((Aparigraha
۳. عدم افراط در روابط جنسی ((Brahmacharia
۴. قربانی دادن (سرعت بخشیدن به اهداف) (Tapes)

انسان امروز در شرایطی زندگی می‌کند که شدیداً نیازمند تجربه‌هایی است که ۴ عامل فوق را در برداشته باشد. خشونت عاملی است که ابعاد آن روزه‌روز در زندگی کنونی گسترش یافته و اکثر مردم از (وابستگی) و (عدم وابستگی) سوءتعبیرهایی دارند و متوجه این امر نیستند که واقعاً با وابستگی‌هایی که برخی از آنها شدیداً مانع زندگی مؤثر می‌باشد چه باید بکنند؟...

می‌توان گفت که به‌طور کلی سیستم زندگی امروز با آهنگی پیش می‌رود که وابستگی را مرتب افزایش داده و همین‌طور دنیای امروز درماندگی عجیبی در مقابل میل و رابطه جنسی پیدا کرده و بیشتر انسان‌ها واقعاً نمی‌دانند که فضای معتدل بین افراط و تفریط در رابطه جنسی کجاست؟ در چهارمین اصل انتخابی از ۱۰ عامل یاد شده یعنی قربانی دادن (Tapas) با فضائی آشنا می‌شویم که راه رسیدن به اهداف مادی و معنوی و سرعت بخشیدن برای دست‌یابی به آنها را توسط تکنیک‌های مؤثر آموزش می‌گیریم.

• آهیمسا

چرا آهیمسا در ابتدا آمده است؟

آهیمسا به معنای "عدم خشونت" یا "بی‌آزاری" است. این مرحله اولین جزء پنج‌گانه "یاما" از یوگای ۸ مرحله‌ای "پاتانجلی" است. "آهیمسا" در معنای لغوی خود "در صلح و آرامش بودن" می‌باشد که خودبه‌خود انعکاس و بازتاب چنین فضائی "عدم خشونت و بی‌آزاری" نیز تعریف می‌شود. در بسیاری از کتب مربوط به این قسمت، "آهیمسا" را به "آزار نرساندن" و "اعمال خشونت نکردن" تعریف کرده‌اند، در حالی‌که عناوین و تعاریف مذکور، نتیجه و حاصل تلاش‌هایی است که شخص برای رسیدن به صلح و آرامش، آشنا و مرتبط می‌کنند و مرحله "بی‌آزاری" در واقع فضائی است که همه انسان‌ها، آن را بالقوه در خویش دارند و شخص پوینده با تلاش پی‌گیر و آگاهانه خویش، خود رفتار او نیز از آن فضا سرچشمه می‌گیرد و او به "بی‌آزاری" می‌رسد، در آن جایگاه دیگر خشونت وجود ندارد که تصمیم بگیرد انجام دهد یا نه. خشونت نکردن یا آزار نرساندن در جانی معنا می‌یابد که فرهنگ یا موج خشونت وجود داشته باشد و شخص تصمیم بگیرد که خشونت را انتخاب نکند، بلکه "عدم خشونت" را انتخاب کند، ولی

وقتی او در آن جایگاه واقعی آهیمسای درونی خود بایستد، دیگر خشونت نکردن مفهومی نمی‌یابد، چون او دیگر در فضای دوگانگی "خشونت" یا "عدم خشونت" نیست. او در این حالت در مکانی خاص ایستاده و به همین دلیل در این‌جا "آهیمسا"، "بی‌آزار بودن" تعریف می‌شود نه "آزار نرساندن".

• تعریف آهیمسا

یوگای پتانجلی رسیدن به "وحدت وجود" است و در این راه، یوگی تمامی توجه و تلاش خود را بر این منوال می‌گذارد که انعکاس وحدت جهان هستی را، ابتدا در وجود خود ببیند و سپس با آن متحد و یکی شود، برای این منظور او کلیه وابستگی‌های آشکار و نهان خود را یک‌به‌یک می‌بیند و به موازات رشد و تکامل در این راه آنها را پشت‌سر می‌گذارد و با کاهش هر یک از آنها، آزادتر و سبک‌تر، در نتیجه "پویاتر" این راه واقعی را طی می‌کند. هنگامی که شما با دست و زبان و یا پندار خویش از خود آثار تخریب و خشونت برجای می‌گذارید و قلب موجود زنده‌ای را می‌شکنید، یک رشته وابستگی متناسب با میزان تأثیر تخریب بین قلب شخص آزاده و آگاهی شما برقرار می‌شود. اگر آگاهی شما "رشد" کرده باشد، این رشته را همیشه می‌بینید و اگر آگاهی شما "خام" باشد، باز هم این رشته وجود دارد، ولی از آن آگاه نیستید و این وابستگی بین قلب آن شخص و ناخودآگاه "شما" برقرار می‌شود، در این هنگام شما نمی‌توانید با "خاطری سبک و آزاد" تمرینات عمیق "مراقبه" و سایر تمرینات "یوگا" را انجام دهید و یا به‌طور کلی زندگی "شاد" و "پویائی" داشته باشید زیرا این رشته وابستگی بنا به میزان استحکام و هویت خودش، شما را به جهان مادی پیرامونتان (ارتباطها و فضاها دیگر...) متصل می‌کند و این اتصالات مانند لنگرهای سنگین کشتی هستند که جسم بزرگ آن را به کف اقیانوس وصل کرده و مانع حرکت آن می‌شود. کسی که راه معنوی "خودشناسی" را می‌پیماید مانند سفینه‌ای است که نیاز دارد خود را سبک کند و به سرعت پرواز خود بیافزاید. نبودن در فضای "آهیمسا" و تلاش بسیار برای دستیابی به آن، مانند همان "کشتی" است که لنگرهایش را به کف اقیانوس محکم وصل کرده‌اند و "ناخدا" سوخت زیادی را به موتور محرکه تزریق می‌کند تا حرکت ایجاد کند ولی تلاش او بی‌ثمر خواهد ماند. سنگین‌ترین شکل وابستگی، تأثیری است که انسان بر اثر ظلم بر هم‌نوع و موجودات زنده دیگر از خود برجای می‌گذارد. اگر شما اشیاء منزل خود را تخریب کنید و یا مال خود را از عمد بپازید، و یا آتش بزنید. ممکن است در یکی از دو جایگاه زیر قرار بگیرید: یا به زندگی فقیرانه پس از نابودی آنها قانع هستید و یا می‌خواهید دوباره آنها را به‌دست آورید. در هر یک از دو انتخاب فوق، شما بدون این‌که تأثیر سریعی روی موجودی دیگر بگذارید، کم‌وبیش به زندگی خود ادامه می‌دهید و حتی می‌توانید در جایگاه "عدم وابستگی" نیز زندگی کنید، ولی اگر از این تخریب و نابودی سوی احساسات و قلب فرد دیگری نشانه‌گیری شود، نتیجه به این سادگی نخواهد بود.

در عالم واقعی، پشت پرده پندارها و اکتسابات، قلب تمامی انسان‌ها ارتباطی مشابه به ارتباط اتم‌های یک عنصر دارند. قلب تک‌تک انسان‌ها مانند گیرنده (راديو) و فرستنده (میکروفن) عمل می‌کند، یعنی قلبی که توسط شما آزرده، انعکاس این آزار تا ابد به سوی شما باز می‌گردد و قلبی که از شما مهر گرفته است انعکاس مثبت آن نیز تا ابد از سوی او به سمت شما آمده و بر شما تأثیر می‌گذارد. آگاهی رشدیافته، این روند واقعی کیهانی را می‌بیند ولی شخص جاهل از دیدن این واقعیت همیشه محروم است، به همین دلیل او خواسته یا ناخواسته دشمنی می‌کند چون خود را موجودی جدا از عالم هستی می‌بیند و از قانون ارتباطات انعکاس و بازگشت (کارما) بی‌خبر است.

پتانجلی بنیانگذار یوگای هشت مرحله‌ای به‌درستی آگاه بود که مرحله "بی‌آزاری" یا "آهیمسا" می‌تواند امن‌ترین و واقعی‌ترین سکو برای پرتاب سفینه وجود به سمت واقعیت درک "وحدت وجود" باشد.

• بودن یا نبودن سلاحی به نام خشونت

"آهیمسا" یعنی عدم خشونت و در بیشتر کتب و جزوات مرتبط با آن "آهیمسا" را به معنای "خشونت نکردن" معرفی کرده‌اند و عموم خوانندگان و کسانی که راه رشد را می‌پیمایند، تصور می‌کنند که منظور پتانجلی عصبانی نشدن و آزار نرساندن است و شخص می‌باید در این مرحله خشم و نفرت و آزار و اذیت را کنترل نموده و آنرا بر روی دیگران اعمال نکند. به‌عبارتی دیگر او فضای خشونت خویش را می‌شناسد و می‌داند که همیشه با او همراه است و ارادی و آگاهانه آنرا بر روی دیگران اعمال نمی‌کند، درست مانند این‌که شما اسلحه‌ای مرگبار را با خود حمل می‌کنید و این اسلحه را همیشه برای حفظ جان خود و پیشبرد نظم و انضباطی که خود به آن معتقدید، همراه خود دارید ولی منطق یا قانونی را آموخته‌اید که می‌گوید "به کسی شلیک نکن" و هرگاه که منافع شما به خطر می‌افتد، از این بابت دچار خشم می‌شوید و وسوسه دفاع از خود باعث می‌شود که دست‌تان ناخودآگاه به سمت اسلحه برود و از خود یا منافع‌تان دفاع کنید و خودتان را از خطر برهانید و در آن هنگام، این جمله که "نباید به کسی صدمه برسانم" در ذهن شما آمده و مانع عملی که می‌خواهید انجام دهید، شده و شما را از آن منصرف می‌کند. ممکن است این حالت را

بارها و بارها تکرار کنید و همواره تا پایان عمر با این عمل خویش، اصطکاک و کشمکش داشته باشید در آن صورت هیچ تغییر بنیادی و ریشه‌ای صورت نخواهد گرفت، زیرا شما منطقی در ذهن خویش دارید که می‌گوید "اسلحه را همیشه باید همراه داشت، ولی فقط در مواقعی که به آن نیاز هست و عدالت حکم می‌کند باید از آن استفاده نمود" به‌عبارتی، خشم و خشونت به تنهایی "بد" نیستند ولی باید به‌جا و در موقع مناسب به‌کار گرفته شوند (خشم توجیه شده).

فضائی دیگر: این است که از خود می‌پرسید که: "به چه دلیل و چرا احساس خطر می‌کنم؟" و به‌دنبال پیدا کردن ترس بنیادی خویش از خطری که هنوز به‌وجود نیامده است، می‌روید و از خود سؤال می‌کنید که چرا به همه مردم و کسانی که با آنها زندگی می‌کنید به چشم مهاجمین و افراد خطرناک می‌نگرید؟... حتی ممکن است خود شما نیز یکی از آنها باشید.

"آهیمسا" بودن در یک فضای آرامش و اطمینان است و شخص با اتکا به "دیدن" و "باور کردن" این فضا، در آنجا احساس امنیت می‌کند، از این‌رو هیچ‌گاه به فکر دفاع کردن از خود و یا حمله نمی‌افتد، زیار کسی از خود دفاع می‌کند که خود را در محدوده خطر و تجاوز احساس کند، در این حالت است که "حس تنازع برای بقا" در او به‌صورت، دفاع از حریم خویش و حمله به طرف دشمن، خودبه‌خود و به‌طور غیرارادی آشکار می‌شود. احساس امنیت یا خطر، صرفاً یک فضای درونی شما و فردی است. ممکن است شما در خط اول جبهه بوده و احساس درونی شما، به تمامی، حس آرامش توأم با حضور و شهامت و تهور باشد، در این حالت شما در یک دنیای منحصربه‌فرد که خاص خودتان است قرار دارید، و این فضای درونی شما را هیچ تحرک و یا شرایط تهدیدآمیز بیرونی نتواند بهم بریزد، ممکن است کسی در خانه خود که مجهز به انواع وسایل و تجهیزات رفاهی مادی و معنوی از قبیل: وسایل مدرن صوتی و تصویری، البسه‌های مورد علاقه، دورنما و منظره مناسب، دوستان صمیمی و مهربان و حتی سیستم امنیتی قابل اعتماد باشد ولی در باطن دچار اضطراب و نگرانی و خشم و عناد نسبت به خود و دیگران بوده و در این حالت تمامی شرایط بیرون خود را که از دیدگاه عموم، کامل و عاری از هر عیب و نقصی است، مانند تیرها و سلاح‌های تهدیدآمیز می‌بینید که همه به‌سوی او نشانه گرفته شده است و احساس و دنیای درون او به تمامی در ناامنی و خطر قرار گرفته است.

داشتن "امنیت" یا عدم وجود آن، فقط یک احساس درونی است و به‌هیچ‌عنوان نمی‌توان برای آن چهارچوب یا استانداردی تعیین کرد هنگامی که شما از درون احساس "آرامش"، "امنیت" و "شوق" ادامه زندگی را داشته باشید، دلیلی ندارد که همیشه "سلاح" خود را به کمر بسته و در آماده‌باش قرار داشته باشید و تمامی امور خود را از طریق آن انجام دهید. زمانی که در شرایط آرامش و اطمینان داشتن، به امنیت بیرون باشید، باز دلیلی ندارد که حتی به فکر تهیه و حمل اسلحه باشید.

"آهیمسا" تجربه داشتن "آرامش عمیق" است. در این فضا هرگز این فکر بیهوده به‌وجود نمی‌آید که آیا خشونت بکنم یا خیر؟...

اگر "شما" هر خشمی را تجزیه و تحلیل کنید، در پشت آن "ترسی" پنهان شده است که درست به اندازه خود آن خشم وجود دارد. "خشم" بدون ریشه "ترس" امکان‌ناپذیر است، علت آن ترس نگرانی برای از دست دادن یک موضوع مادی یا یک ارزش درونی است و شخص مهاجم به این دلیل عصبانی می‌شود که نمی‌خواهد ترس بر او غلبه کند و دوام یابد، به‌طور مثال در محلی که زندگی می‌کنید، مشغول انجام کاری ذهنی مانند مطالعه و یا نوشتن هستید و کسی در همان مکان، صدای موزیک را بلند کرده و آرامش شما با این صدای بلند به‌هم خورده است و حالت تحریک‌پذیری پیدا می‌کنید و درخواست شما از فردی که موزیک را گوش می‌دهد این است که صدا را کم کند و او بی‌توجه به درخواست "شما" کار خود را انجام می‌دهد. این‌بار شما بدون این که دست خودتان باشد به او پرخاش کرده و درخواست خود را بار دیگر با خشونت تکرار می‌کنید.

در این حالت شما در آرامش و فضای خلوت درون خود حضور داشته‌اید و چون وجود آن فضا برای شما به نوعی تعیین‌کننده و مؤثر بوده و تضمین‌کننده بقای آرامش شما می‌باشد و از طرفی آنرا در محدوده تهدید و خطر توسط "صدای بلند موزیک" حس می‌کنید، پس درصدد دفاع از فضای درون خود برمی‌آئید و سلاح خود را که تا پیش از آن با خود داشتید اکنون آماده کرده و با شلیک پرخاش، از خود دفاع می‌کنید. پیش از آن که به او پرخاش کنید، برای لحظاتی و دقایقی، نگران این موضوع شدید که آرامش و خلوت درونی شما در حال از بین رفتن است، در واقع ترس شما را وادار به پرخاشگری نمود، حال تصور کنید که در هنگام مطالعه از امکانات و شرایط درونی واقعی خود، در جهت احساس آرامش امنیت برخوردار هستید و "تمرکز فکر" و "فضای حضور" شما به‌حد کافی هويت و اقتدار خویش را دارد و علیرغم سروصدا و اغتشاش و ناامنی بیرون، احساس آرامش و امنیت کافی را دارید، آیا در چنین حالتی نیز حس خطری وجود دارد که از خود دفاع کنید؟ پس در چنین حالتی وجود اسلحه کم‌ری بی‌مورد می‌باشد. تکنیک‌های واقعی که می‌توانند فضای "آرامش عمیق" را به‌وجود آورند، آنهایی هستند که کمبودهای ما را، تغذیه می‌کنند، یعنی اگر آرامش او را بر هم زده بود، در اصل به تمرکز، حضور، حس خلوت در درون خود نیاز دارد و کمبود از همین نقطه آغاز می‌شود و می‌تواند روی ابعاد

درون خود کار کند و هنگامی که توانست، آرامش خود را در مکانی پرسروصدا حفظ کند، صاحب "آهیمسا" شده است. کسی که در صدد رشد این فضا در درون خویش است، بدون سرکوب و واکنش‌ها و خشونت‌های در حال ابراز خویش و فرو فرستادن آنها به درون خود، می‌تواند آنها را عمیقاً ببیند و پس از اینکه ترس و کمبودش را در پشت آن واکنش دید، در صدد جبران کمبودهای خود برمی‌آید و به این شکل نه تنها خشم خود را سرکوب نکرده و به آن اجازه رشد و میدان نداده و با خود عناد پیدا نکرده، بلکه با "واکنش‌های خشم" خود به صورت راهنمایی ارتباط برقرار می‌کند که جهت آن، او را به سوی کمبودهای بنیادی خویش می‌برد و به این صورت از این واکنش‌ها به عنوان پلی یا وسیله‌ای برای رسیدن به خویشتن خویش استفاده می‌کند.

هنگامی که ما از موضوعی آزاردهنده دچار لطمه و خسارت می‌شویم و در پی آن خشونت از ما ابراز می‌شود، معمولاً دو فضای تکراری شناخته شده را به کار می‌بریم:

۱. ابراز:

صاحب این فضا یا تحت تأثیر واکنش خشم بوده و غیرارادی عمل می‌کند و یا این که در باطن معتقد به این است که باید در ارتباطی خاص عصبانی شوم و خشونت را به این صورت یا به صورت کاربرد و به خود اجازه ابراز خشم را، به صورت نامحدود می‌دهد.

۲. سرکوب:

صاحب این فضا چون عواقب خشم را می‌شناسد و در خود یا دیگران این عواقب را دیده است و به نظرش ناخوشایند آمده است و به مسائل و واکنش‌های جبران‌ناشدنی که گاه به وجود می‌آید و خسارت‌های ناشی از این خشم را مشاهده کرده است، آنها را به صورت مانعی در برابر ابراز خشم خود می‌بیند، از این رو خشم خود را سرکوب و به دور خود می‌فرستد و فرو می‌خورد. شخص ابرازگر بدون هیچ ملاحظه‌ای انبار "باروت" درون خویش را منفجر کرده و خود و اطرافیان را در زیر شعاع انفجار آن قرار می‌دهد، زیرا نمی‌تواند یا نمی‌خواهد راه دیگری را به کار گیرد. تمامی عوامل و عناصری که در زیر چتر این انفجار آن قرار دارند، تحت تأثیر آن، خسارت دیده و او زندگی خویش را در ارتباط با دیگران به همین صورت می‌گذراند. شخص سرکوب‌گر فقط تغییر جهت از سوی این انفجار آسیب رساننده را به سوی خویش آموخته است و پی‌درپی فرستادن امواج خشم را به درون خویش تجربه می‌کند.

در حالت ابراز غیرهوشمندانه و بدوی، جهت خشم به سمت بیرون است و می‌تواند به سوی توده مردم و یا میلیون‌ها شهروند بی‌خبر و بی‌گناه باشد و زندگی آنها را از بین ببرد، شخص سرکوب‌گر نیز همین عمل را انجام می‌دهد، ولی به شکل دیگر، یعنی به جای دیگران، تمامی سلاح‌ها، هواپیماها و موشک‌های خشونت او که قرار بود به سرزمین‌های دیگر بروند، سرزمین‌های درونی او را نشان می‌گیرند در هر سرکوب خشم ممکن است هزاران سلول زنده عصبی کشته و یا نیمه‌جان شوند و هزاران فضای مفید و مؤثر ذهن فرد، مسموم شده و پر از ارتعاشات ضدحیاتی شوند و فرد پس از هر سرکوب، خشم‌های ابراز نشده خویش را به کینه و نفرت تبدیل نموده و آنها را در انبار درون خویش ریخته و سالیان سال آنها را حفظ و بایگانی کند. در دیدگاه جامعه‌شناسی، مردم‌شناسی و قوانین مدنی فضای اول یعنی ابراز و آزار و اذیت دیگران قابل گذشت و اغماض نبوده و حتی سال‌ها و نسل‌های بعدی، پس از آن تجاوز و کشتار جمعی، مسبب آنرا محکوم کرده و در تاریخ به ثبت می‌رسانند، ولی هیچ‌یک از قوانین بشری فضای دوم را محکوم نکرده و حتی بعضی‌ها به صورت ارزش به آن نگاه می‌کنند، زیرا او را شخصی فداکار، با گذشت، صبور و... می‌شناسد. در حالی که اگر ما دید خود را از قوانین مدنی و چارچوب‌هایی که بشر امروز برای خود ساخته است بیرون آورده و از جایگاهی بسیار دورتر و بالاتر به این فضا نگاه کنیم، در می‌یابیم که "خشونت، خشونت است" و در حالت دوم (شخص سرکوب‌گر) جهت خشونت خویش را به سوی هزاران میلیون‌ها واحد زنده بدن خود می‌فرستد.

او نیز همان کشتار جمعی را انجام می‌دهد و تمامی فضاهای فرهنگی، کتابخانه‌ها، آثار ملی درونی خویش را به آتش خشم خویش کشانیده و سرانجام دنیای درون خویش را منهدم و تخریب می‌کند و هیچ‌کسی هم از این ماجرا باخبر نمی‌شود و در هیچ تاریخ بشری نیز ثبت نمی‌گردد و مجازاتی نیز برای آن وجود ندارد، در حالی که در آن جایگاه واقعی کیهانی، کشتار و تخریب چه در بیرون (جهان آشکار، عالم کبیر) و چه در درون (جهان پنهان، عالم صغیر) یکی بوده و "خشونت" خشونت است و هر نوع توجیهی برای آن فقط نقض قوانین کیهانی است. کسی که بمب‌ها و سلاح‌های "خشونت" را با خود حمل می‌کند، در هر جایی که باشد، خواه بیرون از خود (در اجتماع و ارتباطات روزانه خویش) و خواه در خلوت درون خود، این بمب‌ها آماده انفجار می‌باشند و کافی است که یکی از شرایط بیرون، مانند کسی یا عامل تحریک‌کننده‌ای، چاشنی آن را بکشد یا در خلوت خویش ممکن چاشنی آن را توسط افکار خود او کشیده شود.

شخصی که همواره دچار واکنش‌ها و عکس‌العمل‌های اعمال خویش است و فقط این دو راه را می‌شناسد، یعنی آموخته است اگر خشم خود را بدون هیچ عامل یا آگاهی هوشمندی به بیرون ابراز نکند، بایستی آنرا سرکوب کرده و هنگامی که مدتی در سرکوب کردن احساس خشم خویش مهارت یافت و عواقب آنرا لمس کرد، تصمیم می‌گیرد از این پس آنها را ابراز کند و طبیعی است پس از مدتی خواهد دید که در همه جا از خود آثار زیانباری برجای گذاشته است و کلیه ارتباطها و فضاهای اجتماعی او تحت‌تأثیر خشونت‌های وی قرار گرفت است و دوباره تصمیم می‌گیرد که عکس جریان سابق عمل کند، در این حالت او به‌طور تناوبی سلاح آماده و مرگبار خویش را به‌سوی بیرون شلیک می‌کند و هرگز از این دور و تسلسل باطل، رهائی نخواهد یافت.

مسعود مهدوی‌پور

منبع : مجله دانش یوگا

<http://vista.ir/?view=article&id=220170>

 **vista.ir**
Online Classified Service

یک تیر و دو نشان

زمانی که شاد هستیم و به‌قول معروف در ته دلمان قند آب می‌کنیم، تک‌تک اجزاء چهره فریاد می‌زنند که خوشحالیم و اگر روزی برحسب تصادف کشتی‌هایمان غرق شود! حتی اگر لبخند هم بزنیم، ارتباط تنگاتنگ بین جسم و روحمان، ساختگی بودن این نشاط و شادی را مشخص می‌کند. مرور تمام روزها و حوادث شاد و ناراحت‌کننده زندگی این واقعیت را تأیید می‌کنند که، جسم و روح تحت‌تأثیر یکدیگر هستند. بارها در فواید تمرینات بدنی چیزهایی شنیده‌ایم که باعث آرامش و سلامت جسم و روح انسان می‌شود و روح سالم را در بدن سالم جست‌وجو کرده‌ایم. یکی از مهمترین مفیدترین روش‌هایی که تأکید زیاد بر واقعیت ارتباط این دو بعد وجودی انسان دارد تمرینات "یوگا" است. با استفاده از این تمرینات خود را آماده شاد زیستن می‌کنیم و آن را ابزاری در جهت افزایش صبر، استقامت، قدرت



و انعطاف‌پذیری جسم و روح قرار می‌دهیم. "یوگا" از نظر لغوی به‌معنای اتحاد است. وحدت بین جسم و روح، وحدت بین خود و سایرین و اساساً اتحاد بین جنبه‌های مختلف زندگی. از آن به‌عنوان فلسفه، دانش، روش زندگی، ورزش و... یاد می‌شود و بسیاری از کسانی که به‌طور منظم به تمرینات آن می‌پردازند. "یوگا" را معجزه‌ای بزرگ می‌دانند. به‌نظر شما آنچه یوگا به دوستداران خود هدیه کرده است حاصل تجربیات نسل امروز یا سالها و قرن‌ها قبل؟

• تاریخچه یوگا

آنچه از تاریخچه این علم خوب زیستن می‌دانیم بسیار کمتر از تحرکات بدنی و رویدادهای ورزشی است که تا به امروز در این ستون به آن پرداخته

یا خواهیم پرداخت. علی‌رغم مطالعات زیادی که در این زمینه انجام شده است، باز هم اختلاف نظرهایی در این مورد به چشم می‌خورد. در میان تمام اسناد موجود می‌توان به این نکته اشاره داشت که یوگای نخستین متعلق به ۵۰۰۰ سال قبل است و با شروع اولین تمدن‌های انسانی متولد شده است. یوگای اولیه و شامانیسم قدیم مشترکات زیادی داشته‌اند و هردوی آنها به شرایط و نیروهای مافوق انسانی توجه کرده‌اند. هدف شامانیسم استفاده از اندیشه‌های مذهبی در جهت درمان و بهبود وضعیت افراد اجتماع بوده و یوگای قدیم نیز تلاش می‌کرده است. نظم موجود در هستی را دریابد و سپس آن نظم را به زندگی شخصی افراد منتقل کند. پس از آن در دورانی یوگا به مسائل معنوی و روحانی بیشتر پرداخت و معتقدین به این شیوه به بهبود شخصیت و نجات و رستگاری خود با استفاده از این ابزار توجه داشتند.

نخستین شواهد باستان‌شناسی از وجود یوگا را می‌توان در مهرهای سنگی به دست آمده از حفاری‌های دره اینداس پیدا کرد. اشکال موجود بر این مهرهای سنگی، حرکات و طرز قرارگیری بدن را در حین تمرینات "یوگا" نشان می‌دهد. به همین خاطر نخستین جایگاه بروز یوگا را در داخل تمدن بزرگ و مهم اینداس ساراسواتی Indus-Sarasvati می‌دانند. این تمدن که در زمان خود بسیار مدرن و متفاوت بوده است، نام خود را از ۲ رود مهم اینداس و ساراسواتی گرفته است و به نظر می‌رسد مردم که در آن زمان به شیوه‌ای کاملاً منحصربه‌فرد ساختمان‌سازی و جاده‌سازی، سیستم فاضلاب و... داشته‌اند، با تمرینات جسمی - روحی نیز بیگانه نبوده‌اند! در میان متون قدیمی به این نکته پی می‌بریم که دین مردم ودائی (Vedas) به با تکنیک‌های قدیمی یوگا مأنوس بوده‌اند موجود در آن زمان ارتباط جسم و روح و هماهنگی بین آنها را بیان می‌کند.

• دوران‌های مختلف یوگا

یوگای اولیه در گذر و تحول به یوگای کنونی مراحل زیر را طی کرده است:

۱. Pre-classical yoga

۲. Classical yoga

۳. Post-classical yoga

۴. یوگای دهه‌های اخیر.

یکی از رهبران برجسته یوگای مدرن Himalayan swami sivavananda است. او که پزشکی هندی و از بزرگترین عرفای جهان بود. در دهه‌های ۱۹۶۰ و ۱۹۷۰ مدارس یوگا در آمریکا و اروپا تأسیس کرد و در کنار آن با نوشتن بیش از ۲۰۰ کتاب در زمینه فلسفه و یوگا، به ۵ اصل مهم در یوگا اشاره کرد.

۱- تمرینات و حرکات مناسب بدنی Asanas

۲- تنفس صحیح پرانایاما Pranayama

۳- آرامش و شل کردن صحیح بدن Savasana

۴- تغذیه مناسب Vegetarian

۵- اندیشه مثبت و تفکر درست dhyana

یوگا از دیروز تا به امروز از فرهنگ‌های زیادی عبور کرده است (از هندوئیسم و بودائیسم گرفته تا دنیای غرب کنونی) و در همین گذر فرهنگی به زبان‌هایی چون هندی، تبتی، بنگالی، سانسکریت و... نیز معرفی شده است و تا امروز که برای تمام زبان‌ها پیام واحد "صلح" را ارائه کرده است. همانطور که ذکر شد تمرینات یوگا متعلق به ۵۰۰۰ سال پیش است.

ریشه این تمرین که قدیمی‌ترین روش خودسازی با پرداختن به اصول ذکر شده است را می‌توان در هندوستان جست‌وجو کرد. • پاتانجالی دانشمند هندی Pantajali یوگا را کنترل فعالیت‌های ذهنی می‌نامد و معتقد است با پرداختن به آن می‌توان تجاری در زمینه‌های بدنی، عاطفی، ذهنی و روحانی پیدا کرد. این دانشمند هندی یوگای کلاسیک را شامل ۸ مرحله می‌داند و نام‌های سانسکریت برای بیان ۸ شاخه متفاوت این تمرینات در نظر گرفته است که به مفاهیم و جنبه‌های زیر توجه دارد.

• دیدگاه و تلقی شخص از مردم و دنیای اطراف

• نگرش فرد در مورد خودش

• تمرینات مناسب در ارتباط با وضعیت جسمی و بدنی

• تمرینات کنترل تنفس

- روش‌های کنترل احساسات
- توانا نمودن شخص در جهت هدایت فکر
- توانا نمودن فرد برای برداشتن موانع موجود در راه تمرکز فکر
- پیوستگی موضوعات فکری در جهت تمرکز بیشتر

• سبک‌های مختلف یوگا

یوگا "واژه‌ای" آشنا در دنیای امروزی است و کلاس‌های آموزش آن در بسیاری از شهرهای دنیا دائر است. یکی از چندین سبک رایج یوگا که شهرت جهانی دارد (hatha) است. در این نوع از یوگا به وضعیت بدن و نحوه صحیح تنفس نیز شیوه‌های درمانی برای رفع مشکلات عضلانی و اسکلتی استفاده می‌شود. اما تأثیرات ناشی از یوگا به چند مورد ذکر شده خلاصه نمی‌شود:

• اثرات مثبت یوگا

تمرینات یوگا فواید زیادی دارد. جنبه جسمی یوگا به‌عنوان یک روند پاکسازی می‌تواند تأثیرات زیادی بر روی اختلالات و ناهماهنگی‌های مختلف جسمی داشته باشد که در زیر به چند نمونه از آن اشاره می‌شود:

• عامل انعطاف‌پذیری و نرمی مفاصل

بعضی از وضعیت‌های بدن در یوگا می‌تواند روی مفاصل مختلف اثر گذاشته و خصوصاً مفاصلی را که کمتر مورد استفاده قرار می‌گیرند را به‌کار بگرد. علاوه بر مفاصل، یوگا تأثیرات مثبتی بر روی لیگامن‌ها و تاندون‌ها دارد. تحقیقات نشان داده است که یوگا تنها فعالیت است که به تمامی ارگان‌ها و اندام‌های داخلی بدن سلامتی کامل می‌دهد. با کشیدن ملایم و آرام ماهیچه‌ها و مفاصل حداکثر میزان خون به قسمت‌های مختلف بدن می‌رسد و باعث سم‌زدایی از بخش‌های گوناگون آن می‌شود که به همین جهت تغییرات ناشی از افزایش سن را به تأخیر می‌اندازد و انرژی و شوق لازم برای زیستن را به‌وجود می‌آورد. با یوگا می‌توان ضعف و سستی عضلات را با تکرار تحرکات ملایم از بین برد.

یوگا در سیستم عصبی تعادل ایجاد می‌کند. یوگا باعث کم‌شدن تنش و استرس می‌شود، چرا که نوع ملایمی از تمرینات یوگا که با کنترل تنفس همراه است، به آرام کردن عمومی بدن کمک می‌کند. بدن وسیله‌ای برای حمل روح و فکر ماست و در این زمینه یوگا کمک مؤثری است برای سالم نگاهداشتن جسم. شخصیت ما چیزی است که ما را به دیگران می‌شناساند و نقش مؤثری در حیات دارد. اگر ما به خودمان احترام نگذاریم نمی‌توان انتظار احترام دیدن از سایرین را داشت. یوگا به طرز قابل توجهی در این زمینه نقش ایفا می‌کند.

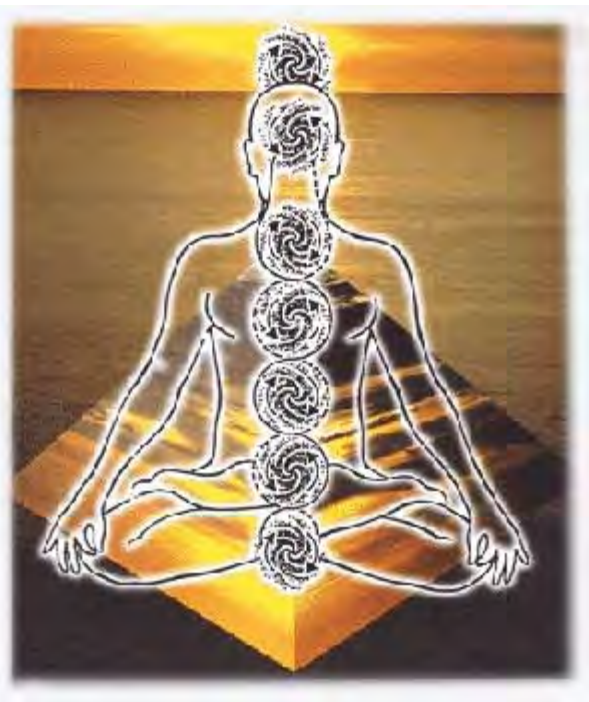
یوگا حتی در زیباتر جلوه کردن چهره هم تمرین باارزشی است. این تمرینات در کم کردن وزن نقش دارد چرا که با ترشح برخی از هورمون‌ها در حین حرکات انجام شده این مهم اتفاق می‌افتد. برای نمونه غده تیروئید تأثیر زیادی روی وزن دارد و متابولیسم بدن را کنترل می‌کند. برخی از حرکات یوگا همچون Fish posture تأثیر خاصی روی غده تیروئید دارد. این حرکت افزایش متابولیسم چربی را به همراه دارد و به همین جهت می‌تواند چربی را به ماهیچه و انرژی تبدیل کند. این کار را می‌توان به زدن ۲ هدف با یک تیر مثال زد. شما نه تنها چربی از دست می‌دهید بلکه می‌توانید از نظر عضله وضعیت بهتری داشته باشید.

همچنین تنفس عمیق در یوگا خود به افزایش دریافت اکسیژن کمک می‌کند و سلول‌های چربی هم در این راستا، اکسیژن بیشتری خواهند داشت و نتیجه آن سوختن بیشتر چربی است. و جالب است بدانید تمرینات یوگا برای کسانی که عادت دارند بین وعده‌های غذایی به سراغ خوراکی‌ها رفته و بیش از حد معده خود را پر کنند، کمک می‌کند تا خود را کنترل کرده و این عادت نابجا را از بین ببرند. از یوگا در بهبود جراحات، افزایش عملکرد سیستم ایمنی، کاهش درد، افزایش قدرت ذهنی و نظم‌پذیری، سلامت پوست و... کمک گرفته می‌شود. و خلاصه آنکه یوگا متنوع‌ترین تمرین جسمی و روحی در دنیای کنونی است.

منبع : مجله دانش یوگا

<http://vista.ir/?view=article&id=216237>

یوگا



یوگا از ریشه کلمه سانسکریت یوج (Yuj) به معنی اتحاد و یکی شدن گرفته شده است. به عبارتی دیگر یوگا راهی است که در آن نیروهای درونی انسان اعم از جسمی، روانی و روحی، پرورش می یابند و پس از شکوفایی بین آنها توازن و تعادل برقرار می شود؛ این توازن و تعادل به نوبه خود فرد را به وحدت با جهان هستی و خالق جهان هدایت خواهد کرد.

اهداف یوگا را می توان به صورت زیر خلاصه کرد: داشتن حسن خلق و ارتباط درست با خود و دیگران، آموختن اصول بهداشت ذهنی و روانی، صلح درونی، دوستی و خیر خواهی نسبت به دیگران، پاک سازی درونی و در نهایت، تعالی معنوی.

یوگا با قدمتی چند هزار ساله، در مشرق زمین متولد شد اما امروزه در اقصی نقاط دنیا گسترش یافته است.

• یوگای عملی از هشت رکن اساسی تشکیل می شود:

۱) یاما شامل تعلیم چگونگی رفتار اجتماعی است. سالک در این بخش می آموزد که به دیگران آزار نرساند و با آنان روابطی دوستانه برقرار کند (اهیمسا)، صادق، راستگو و امین باشد (ساتیا)، تمایلات جنسی خود را

تعدیل کند (براهماچاریا)، حسود و کم بین نباشد (اپریگراها)، به حقوق دیگران احترام بگذارد (استیا) و از فریب و نیرنگ به هر شکل آن اجتناب کند.

۲) نیاما شامل تعلیم انتظامات فردی است. سالک در این مرحله می آموزد که در کارها و امور خود منظم باشد و جسم و روان خود را پاک نگه دارد (سوچا)، قانع باشد و از خود و دیگران انتظارات متناسب داشته باشد (سنتوشا)، آرام و شجاع باشد و در مقابل مشکلات زندگی پایداری کند (تاپا)، ضعفها و توانایی های خود را به خوبی بشناسد (سوادپایا)، و در مقابل خداوند و مشیت او راضی و تسلیم باشد (ایشوارا پرانیدانا).

۳) آسانا شامل تعلیم حرکات جسمی و نرمش های یوگا است و در این بخش سالک با انجام حرکات ویژه یوگا به صورت منظم و درست، در راستای ایجاد و حفظ سلامت جسمی و روانی خود تلاش می کند.

۴) پرانایاما علم کنترل تنفس برای کمک به تمرکز افکار و حفظ سلامت است. سالک در این بخش می آموزد که با کنترل بخش های گوناگون تنفس خود شامل دم، بازدم و زمان حبس نفس آثاری گوناگون در بدن خود ایجاد کند.

۵) پراتیاهارا مرحله کنترل ذهن از خواهشهای نفسانی است؛ پاکی ذهن از خواهشها، کشمکش ها و اضطراب ها سر آغاز تمرکز درونی و تعالی روحی خواهد بود. سالک در این مرحله می آموزد که نسبت به دریافت ها و واکنش هایش در برابر محرک های بیرونی هشیار باشد و آنها را کنترل کند و با مثبت نگری به وقایع بیرونی و نظارت بر واکنش های درونی، آنها را به وسیله ای برای کسب انرژی روحی و روانی تبدیل کند.

۶) دهارانا یعنی تمرکز فکر و توجه کامل روی فعالیتها؛ هنگامی که سالک از تنش ها و اضطراب ها رهایی یافت می تواند با تمرکز هرچه بیشتر روی اعمال و افکارش، استعدادهای درونی خود را بیش از پیش شکوفا کند.

۷) دیانا یاخلاء ذهنی و مدیتیشن. سالکی که از قید درگیری های ذهنی و خواهش های نفسانی رها شده است در این بخش می آموزد که ذهن خود را در نوعی خلاء ویژه قرار دهد و از این راه فرصت ذخیره سازی انرژی روانی و امکان رشد توانایی های ذهنی را به دست آورد. در این شرایط ذهن سالک از تمامی تفکرات پراکنده آزاد است و تنها به وحدت با کاینات معطوف است.

۸) سمادهی بالاترین مرحله یوگا و با وصل، پیوستن، و یکی شدن با خالق مترادف است. در این مرحله، دیگر سالک میان خود، خدا و هستی هیچگونه جدایی نمی بیند.

منبع : سازمان آموزش و پرورش استان خراسان

<http://vista.ir/?view=article&id=242110>

 vista.ir
Online Classified Service

یوگا

ورزش در سلامت روحی و روانی تأثیر به سزایی دارد. انجام بعضی از حرکات ورزشی باعث کم شدن فشارهای روانی و اضطراب می‌شود. یکی از این ورزش‌ها یوگا می‌باشد، یوگا قدیمی‌ترین روش‌های تمرین فیزیکی و روحی در دنیا می‌باشد. یوگا هنر زندگی کردن است، دانشی است که باید با زندگی روزانه هر فرد عجین شود زیرا که بر تمام جنبه‌های حیاتی، اعم از جسمی، روانی و روحی تأثیر به‌سزایی دارد.

یوگا ترکیبی است از واژه یوگ به معنی (اتحاد، به هم پیوستن). این اتحاد در اصطلاح معنوی عبارتست از پیوند آگاهی خالص فردی با روح کیهانی، یوگا ایجادکننده هماهنگی و توازن بین جسم، روان و روح است. سیستم علمی - عملی یوگا این توازن را از طریق تمرینات جسمی، تنفسی و چاکراها و قفل‌های انرژی و نظافتی و مراقبه تأمین می‌کند. این تمرینات فرد را قادر می‌سازد تا به حقیقت واقعی بدن دست یابد. علم یوگا با عمل کردن روی عوامل خارجی شخصیت و فیزیکی بدن که برای بیشتر مردم قابل لمس



است، آغاز می‌شود. عدم توازن در این سطوح سبب ایجاد اختلال در ارگان‌ها، ماهیچه‌ها و اعصاب می‌گردد. به طور مثال وقتی سیستم غدد داخلی دچار اختلال می‌گردد، کارایی این سیستم کاهش می‌یابد و علائم بیماری آشکار می‌گردد.

هدف یوگا هماهنگ کردن سیستم‌های مختلف بدن است تا در پرتو آن شادابی و تندرستی کلی بدست آید. اکثر مردم از ترس، اضطراب و بیماری‌های عصبی که نتیجه استرس‌ها و فعل و انفعالات روزمره زندگی است، رنج می‌برند. بدیهی است یوگا نمی‌تواند و چنین ادعایی هم ندارد که بر همه این ناملایمات فردی مسلط شود و بهبودی تمام سطوح بدن را برای افراد تضمین کند اما با عبور از سطح ذهن و احساس، روش ثابت شده‌ای ارائه می‌دهد تا تندرستی در بدن تحقیق یابد. یکی از مهم‌ترین دست آوردهای یوگا درمان جسم و روان است. امروزه برای درمان قطعی بعضی بیماری‌ها چون آسم و دیابت، فشار خون، آرتریت، بیماری‌های گوارشی و بعضی از بیماری‌های روان تنی که طب مدرن از درمان آنها عاجز است از روش‌ها و تمرینات اختصاصی یوگا استفاده می‌شود. طبق گزارش‌های پزشکی، یکی از موفق‌ترین شیوه‌های درمان، یوگا درمانی بوده است. علت آن است که یوگا هماهنگی و هارمونی لازم را بین سیستم اعصاب و غدد مترشحه داخلی ایجاد می‌کند و این هماهنگی به طور مستقیم روی سیستم‌های داخلی و اندام تأثیر می‌گذارد.

در دنیای پر تنش امروزی، برای اکثر مردم یوگا ساده‌ترین روش برای دستیابی به تندرستی و شادابی است. آسانها (وضعیت‌ها) بسیاری از خستگی‌های روزانه ناشی از فعالیت‌های شغلی مثل نشستن پشت میز کار اداری را مرتفع می‌کنند. علاوه بر آن روش‌های یوگا غالباً آرام بخش روح و روان است. در عصر تسلط تلفن همراه، تمرینات یوگا می‌تواند سازنده یک شخصیت برتر و افزایش هوش اقتصادی افراد به عنوان وسیله‌ای برای بالا بردن توانایی‌های فردی و افزایش بازدهی کار شود.

یوگا شکل‌های زیادی دارد که می‌تواند برای کاهش اضطراب ایده‌آل باشد. یوگا می‌تواند اغلب یکی از جانشین‌های داروئی با ارزش باشد. سازگاری با آن می‌تواند تغییری در روند مشکلات بسیار بزرگ شما داشته باشد یعنی از طریق کنترل دستگاه فکری و بدنی، سلامتی شما را تضمین کند به طوری که تمرین مداوم این ورزش منجر به سلامت و تناسب کامل جسم و شادی و نشاط و سلامت روح گردد و استمرار تمرینات آن، نیروهای بالقوه و استعدادهای خفته انسان را بیدار نموده و باعث دستیابی به گرداب‌های انرژی و نیروهای درونی گردد. نرمش‌های کششی یکی از بهترین انواع تمرین‌های بدن می‌باشد که باعث تقویت عضلات بدن، افزایش انعطاف‌پذیری، جلوگیری از خستگی‌های عضلانی و از بین بردن تنش‌های جسمانی و روانی می‌شود و در کل باعث افزایش آمادگی جسمانی، ایجاد شادابی و نشاط در بدن می‌شود.

• بهترین زمان برای انجام تمرینات کششی

زمان خاصی برای این گونه تمرینات وجود ندارد ولی بهتر است هنگام صبح پس از برخاستن از خواب، در بین زنگ‌های تفریح، در زمانی که احساس خستگی در عضلات دارید بعد از کارهای یکنواخت مثل مطالعه و تماشای تلویزیون، قبل و بعد از حمام گرفتن و یا شب، قبل از خواب انجام پذیرد (بهتر است در زمان این تمرینات، حداقل یک ساعت از غذاخوردن گذشته باشد).

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=250782>



یوگا

مدت زیادی از تولد برادر ساکی کوچولو نگذشته بود. ساکی مدام اصرار می‌کرد به پدر و مادرش که با نوزاد جدید تنه‌ایش بگذارند.

پدر و مادر می‌ترسیدند که ساکی هم مثل بیشتر بچه‌های چهار پنج ساله به برادرش حسودی کند و بخواهد به او آسیبی برساند. این بود که جوابشان همیشه نه بود. اما در رفتار ساکی هیچ نشانی از حسادت دیده نمی‌شد، با نوزاد مهربان بود و اصرارش هم برای تنها ماندن با او روز به روز بیشتر می‌شد، بالاخره پدر و مادرش تصمیم گرفتند موافقت کنند.

ساکی با خوشحالی به اتاق نوزاد رفت و در را پشت سرش بست. اما لای در باز مانده بود و پدر و مادر کنجکاو شد



می‌توانستند مخفیانه نگاه کنند و بشنوند. آنها ساکی کوچولو را دیدند که آهسته به طرف برادر کوچکتش رفت. صورتش را روی صورت او گذاشت و به آرامی گفت: نی نی کوچولو، به من بگو خدا چه جوریه؟ من داره یادم میره!» «آن میلمن»



هاتا یوگا معروف به یوگای بدنی از دو واژه (ها) به معنای خورشید و (تا) به معنای ماه تشکیل شده است. که ماه و خورشید به ترتیب سنبل انرژی‌های منفی و مثبت بوده و هدف هاتا یوگا وحدت و هماهنگی بین این دو انرژی متضاد در بدن می‌باشد. هاتا

یوگا نیز، مشابه بسیاری از مکاتب فلسفی معتقد است که جهت بر اساس اصل تضاد پایه گذاری شده و این عقیده به طور آشکار در تمرینات و فلسفه این مکتب نمود یافته است.

در متون سانسکریت هاتا یوگا به عنوان نردبانی جهت رسیدن به راجا یوگا معرفی گردیده. هاتا یوگا شامل شش شیوه پالایشی (شات کارما)- تمرینات بدنی (آسانا) و کنترل تنفس (پرانایاما) می‌باشد که می‌توان دو مرحله (یا ما) و (نیاما) را به این تقسیم بندی اضافه نمود. هاتا یوگا در واقع با استفاده از آساناها و تمرینات کریا و مودراها اثر مستقیمی بر عضلات و سیستم اعصاب بدنی گذاشته و موجبات یک تندرستی دینامیک را فراهم میکند.

الف) یاما: آنچه که نباید انجام داد

(۱) عدم خشونت

(۲) عدم دروغگوئی

(۳) دردی نکردن

(۴) برهیز از شهوت گرائی

ب) نیاما: آنچه که باید انجام داد

(۱) پاکیزگی

(۲) خشنودی و رضایت نسبت به داشته‌ها و موقعیت

(۳) دانش و مطالعه

(۴) پرستش

ج) آسانا: به معنای قرار گرفتن در وضعیتی و حالتی است که در آن شما می‌توانید روحا" و جسمًا" خونسرد و راحت باشید.

آساناها به علت کشش عضلات و ماساژ اعصاب و تحریک غدد داخلی درون ریز و ایجاد هماهنگی بین اعضاء بدن و سیستم اعصاب می‌تواند به عنوان طب مکمل استفاده گردد. در تحقیقات جدیدی که انجام گرفته، ثابت شده است که کشش کنترل شده و مختصر اعصاب در افزایش طولی و ترمیم آسیب دیدگی آنها موثر بوده و به این روش حتی ممکن است بتوان طول اندام یا قد موجود زنده را افزایش داد. خوشبختانه تعداد کتب موجود در بازار ایران که به تمرینات آسانا پرداخته‌اند بسیار زیاد می‌باشد. و به همین علت من قصد آموزش تمرینات آسانا را ندارم و تنها به نکاتی که در تمرینات باید به آن توجه کرد اشاره مختصری خواهم نمود.

(۱) اصل قرینه: در تمرینات آسانا برای هر حرکت، حرکتی در جهت عکس و قرینه آن تدارک دیده شده که باید به تناوب انجام شود. در واقع می‌توان گفت که در پی هر انقباض باید کششی انجام گیرد.

(۲) در انتخاب دامنه حرکات باید دقت بسیار زیادی شود و دامنه حرکات ارتباط مستقیمی با شرایط بدنی فرد داشته و تنها وی قادر به تعیین این دامنه می‌باشد.

(۳) در دوران بارداری از حرکاتی که باعث کشش یا انقباض و انبساط حفره‌ی شکمی میشوند باید برهیز شود و توصیه می‌شود بعد از سه ماه ابتدائی دوران بارداری تمرینات یوگا قطع شود.

(۴) در برنامه ریزی برای آساناها در خمیدگی‌ها باید این نکته رعایت شود که خمیدگی روبه جلو باید قبل از خمیدگی به عقب باشد

۵) عواملی چون استفاده از زیرانداز مناسب، لباس راحت، تمرینات در اتاقی که با تهویه مناسب یا فضای باز، شستشوی دست و پا قبل از تمرینات با آب سرد، تخلیه مثانه و روده‌ها قبل از تمرین می‌تواند در بهره‌وری از تمرینات آسانا نقش داشته باشند. از آنجا که تمرینات آسانا ممکن است باعث تشدید بعضی از بیماریهای جسمی گردد، باید محدودیتهایی بر این تمرینات اعمال شود که مهمترین آنها عبارتند از:

- ۱) الاکلنگ: عوارض مغزی و مشکلات اعصاب نخاعی
 - ۲) چهارزانو (لوتوس و نیم لوتوس): عوارض زانو و سیاتیک
 - ۳) حالات معکوس (ایستادن روی سر - ایستادن روی شانه...): سرگیجه - فشار خون - نفخ شکمی - سینوزیت - تپش قلب و مشکلات قلبی - زکام مزمن - ناخالصی‌های خونی و وجود هرگونه عفونت در خون و اندامهای داخلی - مشکلات تیروئید - کبد و طحال
 - ۴) ماهی و حالات مشابه آن: مشکلات تیروئید - شکمی و فتق
 - ۵) کمافی: فتق - زخم معده - سل و انحنای ستون فقرات
 - ۶) پل و حالات مشابه: فشار خون بالا - بیماران درجه‌ی کرونر-افزادی که دارای گردن ضعیفی هستند و در مجموع کسانی که از قلب ضعیفی برخوردار بوده و یا مدت زیادی از شکستگی استخوان و عمل جراحی آنها نمی‌گذرد.
 - ۷) تمرینات کشش پشت و خمیدگی رو به جلو: دیسک‌های سائیده شده - سیاتیک - آرتروز مزمن - عفونت‌های ناحیه ساکرال.
- واژه نامه یوگا

- مباحث مقدمه‌ای بر کلیت یوگا و بررسی هاتا یوگا
- ۱) یوگا (Yoga): یوگ از ریشه یوغ (Yoke) به معنای چوبی که هنگام شخم زدن روی گردن جفت گاو می‌گذارند و گاو آهن را به آن می‌بندند. و یوگی که در فارسی بدان جوگی نیز می‌گویند به فردی که به طور منظم به تمرینات یوگا می‌پردازد گفته می‌شود.
 - ۲) سانسکریت: زبان علمی قدیم و مقدس هندوان که با زبان اوستایی خویشاوندی نزدیکی دارد. (Sanskrit)
 - ۳) آتمن (Atmen): خود متعالی یا روحی که جاودانی و فراگاه است.
 - ۴) برهمن (Berahman): آنچه که بسیار بزرگ است، حقیقت غایی، یکی از خدایان بزرگ در آئین برهمنی که دو خدای دیگر ویشنو و «محافظ» و شیوا (مغرب) می‌باشد.
 - ۵) ودا (Veda): نام کتاب مقدس هندویان که کیش هندویی مبتنی بر آن است. از ریشه «وید» به معنای دانش و به زبان سانسکریت بوده و در چهار دفتر:

- ۱) ریگ ودا «ستایش خدایان»
- ۲) یا جور ودا «حاوی دستوراتی جهت قربانی کردن و نذورات»
- ۳) ساماودا «آهنگها و نغمه‌هایی را در بردارد».
- ۴) آترو ودا که جمع آوری وداها مربوط ۳۰۰۰ سال قبل از میلاد می‌باشد.
- ۵) اوپانیشاد (Upanishad): گوهرهای دانش بشری بوده که سهم بسیار مهمی در تکامل تدریجی بشر دارند که زمان شکل گیری آن هم‌دوره با اواخر جمع آوری وداها می‌باشد. تعداد اوپانیشادها ۱۰۸ عدد بوده که آخرین آن در قرن ۱۹ میلادی به نام الله اوپانیشاد.
- ۶) سوترا (Sutra): دوره ودایی تقریباً با ظهور اوپانیشادها به پایان رسید و بعد به شکل سوترا ادامه یافت. سوترا آخرین نمونه ادبیات ودایی هستند که به معنی رشته یا کلمات قصار هستند که در آن یک اثر مفصل به صورت مختصر می‌شود.
- ۷) هاتا یوگا (Hathayoga): معروف به یوگای بدنی، از دو واژه «ها» به معنای خورشید و «تا» به معنای ماه تشکیل شده است. هاتا یوگا دارای چهار مرحله می‌باشد.

۱) یاما: آنچه نباید انجام داد:

۱) عدم خشونت

۲) عدم دروغگویی

۳) دزدی نکردن

(۴) پرهیز از شهوت‌گرایی

(۲) نیاما: آنچه باید انجام داد:

(۱) پاکیزگی

(۲) خشنودی و رضایت

(۳) دانش و مطالعه

(۴) پرستش

(۳) آسانا: به معنای فرار گرفتن در وضعیت و حالتی است که در آن شما می‌توانید روحاً و جسماً خونسرد و راحت باشید. آسانا به علت کشش‌های عضلانی و ماساژ اعضا و غدد داخلی و ایجاد هماهنگی بین اعضای بدن و سیستم اعصاب می‌تواند به عنوان طب مکمل استفاده گردد. شدیداً توصیه می‌شود که از آساناها به عنوان ورزش استفاده شود و همچنین دامنه حرکات در آن با دقت انتخاب گردد.

(۴) پرانایاما: از واژه «پران» به معنای انرژی حیاتی است که همه جهان را احاطه کرده است و انسان می‌تواند از طریق تنفس آن را جذب کند و «یاما» به معنای کنترل می‌باشد که در کل به مجموعه‌ای از روشهایی که این انرژی را جذب و به کنترل در می‌آورند گویند.

(۹) راجایوگا (Raja Yoga): یگانگی از راه کنترل ذهنی، بالا بردن سطوح آگاهی و رشد درونی با مدیتیشن، یوگای فکری، که به چهار مرحله تقسیم می‌شود:

(۱) پرانی‌ها را: تجرد از عالم محسوسات

(۲) دهارنا: تمرکز نیروی معنوی، تمرکز فکر

(۳) دهی یانا: تفکر، مراقبه، تعمق

(۴) سامادهی: جذبه، خودیافتگی، معادل واژه فنادر صوفی‌گری

(۱۰) یوگا کوندالینی (Kundaliniyoga): قسمتی از آیین تانتریک است. این آیین معتقد است که زنجیره تجارت ذهنی به کمک حواس قابل گسترش است و ذهن می‌تواند در عین حالی که روی یک موضوع خارجی تمرکز دارد، می‌تواند تجاربی نیز در ارتباط با زمان، مکان و موضوع مورد تمرکز داشته باشد اما از نوعی دیگر. یوگا کوندالینی به حضور انرژی عظیمی در بدن معتقد است که می‌توان آن را فعال و تحت کنترل درآورد. وجود این انرژی بنا بر آیین تانتریک به صورت افعی خفته‌ای در پایین ستون فقرات که سه دور و نیم به دور خود چنبر زده و دم خود را به دهان گرفته به تصویر کشیده شده است. که پس از تحریک، این انرژی در مسیر ستون فقرات به حرکت درآمده و در مسیر خود پس از عبور از هر چاکرا، آن را فعال می‌سازد. واژه چاکرا به معنای حلقه و گرداب می‌باشد. چاکراها به مراکز انرژی گفته می‌شود که در امتداد ستون فقرات در کالبد اختری وجود دارند که مهمترین آنها عبارتند از:

(۱) مولاداهارا

(۲) سوادهیستانا

(۳) مانی پورا

(۴) آناهاتا

(۵) ویشودهی

(۶) آجنا

(۷) ساهاسرارا

(۱۱) سورا یوگا: سورا علم تنفس می‌باشد که با ارائه تمریناتی به کنترل جریانات پراتیک در بدن می‌پردازد.

(۱۲) گیانایوگا: یگانگی از راه معرفت و تعمق

(۱۳) بهاکتی یوگا: یگانگی از راه ایمان و نیایش و مراقبه بر روی خداوند

(۱۴) کارمایوگا: یگانگی از راه کردار و خدمت به هستی

(۱۵) مانترایوگا: رسیدن به سطوح بالا آگاهی و یگانگی از طریق به کار بردن ذکر

(۱۶) آشرام (Ashram): اجتماعی از افرادی که به تمرین یوگا و زندگی در کنار هم و زیر نظر یک استاد می‌پردازند.

- ۱۷) بهاگودگیتا (Bhagavad gita): قدیمی‌ترین کتاب مدون یوگا که در دَفینه‌های ماهابهاراتا کشف شده و شامل تعلیماتی مربوط به کارمایوگا، سامیکایوگا، بهاکتی یوگا
- ۱۸) شات کارما (shatkarma): یکی از اصول هاتا یوگا بوده و شامل شش شیوه پالایشی می‌باشد که عبارتند از:
- ۱) نتی (neti): یک تکنیک متنوع برای تطهیر و پاکسازی مجاری تنفسی
 - ۲) دهیوتی (dhauti): یک مجموعه تکنیک برای پاکسازی مجراهای تغذیه از دهان تا مخرج و نیز روشی ساده برای پاکسازی ندام، چشمها، گوشها، دهان، دندان و زبان، مو و پوست به شمار می‌رود.
 - ۳) نولی (nauli): برای ماساژ دادن و استحکام احشای شکم روش بسیار موثری است.
 - ۴) باستی (basti): تکنیکی برای شستشو و تقویت روده بزرگ می‌باشد
 - ۵) کاپلابهاتی (kaplabhati): تمرینی ساده که از سه قسمت تشکیل شده و برای تصفیه نقاط جلوی مغز تمرین میشود
 - ۶) تراتاکا (trataka): روش خیره شدن به شیئی خارجی است برای دستیابی به نیروی تمرکز و قوای ذهنی
- ۱۹) کریا: شات کارما به شش شیوه تقسیم شده که هر شیوه دارای تکنیک‌های متفاوتی است که بدان کریا گویند
- ۲۰) مودرا: ترکیبی از آساناها، پرانایاما و بانداها بوده و جهت بیداری نیروی خفته شاکتی کوندالینی و کنترل فرایندهای روان شناختی غیر ارادی به کار می‌رود.
- ۲۱) باندا: به معنی نگاهداشتن وسفت کردن است. که به طور دقیق عمل فیزیکی را که مورد نیاز این تمرینات است شرح میدهد و هدف آن تحریک اندامهای داخلی و به جریان انداختن خون راکد در عضلات می‌باشد.

منبع: آمری نیا

<http://vista.ir/?view=article&id=274730>

 **vista.ir**
Online Classified Service

یوگا - تمرینات گرم کردن بدن

تمرینات عدد هشت، ساعت و شانزده، به پرم کردن بدن و تمرکز فکری کمک می‌کنند. این تمرینات، تمرینات ابتدایی هستند که برای تمام سنین مفید می‌باشند.

تمرینهای که در این مقاله به شما آموزش داده خواهد شد، می‌توانند در ساعات اولیه روز، وسط روز و یا آخر شب انجام شوند. مکان انجام آنها مهم نیست. چه در خانه، چه در دفتر کار و یا حتی در مدرسه می‌توانند انجام شوند. نکته مهم اینست که آنها با دقت و با تمرکز کامل انجام گیرند.

بازده این تمرینات صرفاً "به گرم کردن بدن منتهی نمی‌شود، بلکه آنها از تنشهای روحی و فشارهای عصبی نیز جلوگیری می‌کنند. این تمرینات



باعث می‌شوند تا روحیه شما برابر فشارها و استرسها مقاوم شود، البته زمانی که این تمرینات بطور منظم و برنامه ریزی شده پیگیری شوند.

سن انجام این تمرینات، سن مشخصی نیست. تمرینات قابل اجرا برای هر سنی میباشند. توصیه می شود تا حد امکان به صورت گروهی انجام گیرند.

• تمرین عدد هشت

برروی زمین به صورت اصطلاحاً "چهار زانو بنشینید. دستها را برروی زانوها قرار دهید. آنها را به همراه شانه ها بی حرکت و شل نگه دارید. نرم و آرام نفس بکشید. بسته یا باز بودن چشمهایتان مهم نیست - البته شاید بسته بودن آنها به تمرکز کمک کنند. روبروی صورت خود عدد هشت لاتینی را تصور کنید که به صورت افقی (مانند علامت بی نهایت) قرار گرفته است. با نوک بینی یا دهان خود سعی کنید که طرح عدد هشت به صورت افقی را برروی هوا رسم کنید. اول رسم این عدد را از جهت عقربه ساعت انجام دهید، سپس برعکس. فراموش نکنید که در حین انجام تمرینات آرامش و تمرکز داشته باشید درحالی که آرام و منظم تنفس می کنید. با انجام هر پنج مرتبه انجام این تمرین، دقایقی استراحت کنید.

• تمرین ساعت

به حالت چهارزانو بنشینید. سر، شانه ها و دست هایتان را شل و بی حرکت نگه دارید. تنفس خود را آرام حفظ کنید. تصور کنید که ساعت بزرگی مقابل شما قرار دارد. یک ثانیه به عدد ۱۲ ساعت نگاه کنید سپس به عدد یک نگاه کنید و بعد به دو. و بعد به عدد سه. توجه کنید که به هر عدد یک ثانیه نگاه کنید. همینطور ادامه دهید تا به عدد ۱۲ برسید. فراموش نکنید که عجله ای در کار نیست و تنفس نیز باید آرام باشد.

حالا حرکتها را دوباره اما برعکس انجام دهید، یعنی از ۱۲ به ۱۱ و ...

پس از اینکار به روبرو نگاه کنید و چندبار پلک بزنید. سپس چشمتان را ببندید و استراحت کنید. این تمرین به تقویت عضلات چشم کمک می کند. ضمن اینکه قدرت تمرکز را نیز تقویت می کند.

• تمرین سر شانه ها

روی زمین بنشینید. دستهایتان را بی حرکت نگه دارید در حالی که چشمها بسته هستند. تنفس آرام. شانه ها را طوری به صورت دورانی به چرخانید که تصور شود در هوا دایره رسم می کنید. یک سری حرکت را از جلو به عقب و یکسری از عقب به جلو انجام دهید.

بعد از چند مرتبه تمرین (برای مثال ۵ مرتب)، استراحت کنید.

این تمرین به رفع گرفتگی شانه ها و قسمت پشت قفسه سینه کمک می کند.

<http://vista.ir/?view=article&id=279620>



یوگا ، سفر به درون

اینجا دیوارها و لباس ها سفیدند و سکوت حاکم است. فقط صدای نفس ها به گوش می رسد و گاهی هم صدای مربی که به آرامی درباره حرکات «آساناها» توضیح می دهد. کف سالن روی ملحفه های سفید دراز کشیده اند. چشم هایشان را بسته اند و آرام و عمیق نفس می کشند. در حالتی از





خلسه، گویا به خواب رفته اند اما در حقیقت ذهن را برای مدت زمان کوتاهی هم که شده به سکوت و آرامش واداشته اند. مری می گوید: یوگا هشت مرحله دارد: «آنچه نباید انجام داد، آنچه باید انجام داد. حرکت های بدنی، کنترل نفس، کنترل حواس، تمرکز، تعمق یا مراقبه و خودیافتگی.» و به این ترتیب اینجا سفری آغاز می شود. سفری از روی نیاز، درد، کشف معنا و شوق یافتن آرامش.

تفکر مثبت مهمترین رکن یوگاست. این که فرد در اثر همین تفکر مثبت به یک صفا و خلوص درونی برسد و بدون چشم داشت به دیگران کمک کند، از نگرش صرف مادی به زندگی دست بکشد و همه موجودات را دوست داشته باشد و به آنها عشق بورزد.

• دوست داشتن تمام موجودات

روی دیوار یک کلاس آموزش یوگا روی تکه مقوای سفیدی نوشته شده که

اصل آموزش یوگا بر این پند استوار است: «هیچ امکان ندارد کسی یوگی شود، اگر زیاد بخورد یا کم بخورد، زیاد بخوابد یا کم بخوابد.»

و چند سطر پایین تر اضافه شده: «کسی که در عادت خوردن، خوابیدن، کار کردن و تفریح معتدل باشد، می تواند به وسیله انجام یوگا تمام دردهای مادی را از میان ببرد.»

مردم زیادی هستند که از دردهای جسمانی، مشکلات روحی، تنش های عاطفی، بحران های خانوادگی و خلأهای معنوی در رنجند و در جستجوی راهی برای غلبه بر این رنج ها و مشکلات هستند. برخی شرکت کنندگان کلاس های یوگا معتقدند با یوگا می توان بر این تنش های روحی و مشکلات جسمانی غلبه کرد اما واقعاً تکنیک های یوگا تا چه حد قادرند آنها را در رسیدن به این مقصود یاری کند؟!

شمسی آذرنیوش معلم یوگاست و در عین حال کار مربیگری بدنسازی را نیز در یک باشگاه ورزشی به عهده دارد. به عقیده او «یوگا فرصت شناخت انسان از خود و درونش را به وجود می آورد و توانایی انجام هر کاری را به او می دهد.

ضمن آن که به انسان کمک می کند راه حل های درست و منطقی برای مشکلاتش بیابد.» او پیش از انجام حرکات آسانها از شاگردانش که زنانی در سنین مختلف هستند می خواهد خطی را تصور کنند که در یک سوی آن تفکر مثبت در سوی دیگر تفکر منفی و حد وسط آن حالت خنثی قرار دارد. سپس توضیح می دهد با انجام تکنیک های یوگا می توان ذهن را در هنگام روبرویی با مشکلات، از قسمت خنثی به سمت راست این خط که تصور مثبت قرار دارد، هدایت کرد.

در همین حرکت ذهن به مثبت دیدن امور و جریانات است که راه حل های متعددی برای روبرویی با مشکلات به نظر می رسد. به قدری که مشکلی که به نظر عظیم و حل نشدنی می آمد، چنان کوچک و قابل حل می شود که تمام نگرانی ها را از وجود شخص عاری می کند. اما کسانی که قادر به کنترل ذهن خود و حرکت دادن آن به سوی تفکر مثبت نیستند، عکس این عمل را تجربه می کنند. آنها معمولاً از قسمت خنثی در روی همان خط فرضی به سمت تفکر منفی حرکت می کنند و نه فقط راهی برای روبرویی منطقی و سازنده با مشکلات نمی یابند، بلکه احساس می کنند هر لحظه زربار مشکلات متعدد خمیده تر و افسرده تر می شوند.

منبع : زن روز

<http://vista.ir/?view=article&id=335972>

یوگا آرامشی برای جسم و روح



یوگا ورزشی تصوفی و عرفانی می باشد که اصلاً در شبه قاره هند و توسط هندویان بوجود آمده است. ریشه یابی دقیق این ورزش که توسط چه شخصی و دقیقاً چگونه بوجود آمده تقریباً ناممکن است چراکه تاریخ شکل گیری یوگا به سالهای بسیار دور برمی گردد. کلمه Yoga در اصل از کلمه "Yuj" در زبان سانسکریت که به معنی یکپارچه سازی و یگانگی است آمده.

یوگا دارای ابعاد فلسفی و در عین حال کاربردی می باشد. به گفته کارشناسان این ورزش، فلسفه یوگا با روح درونی انسان، گیتی و چگونگی ارتباط و پیوستگی این دو سروکار دارد. تمرینات یوگا می تواند روح انسان را

تقویت کند و آنرا به خالق جهان هستی نزدیکتر کند، تا بدین صورت انسان از لحاظ روحی، درک بیشتری به خود و خدای خود داشته باشد.

• تاریخچه یوگا

تاریخچه یوگا به گفته تاریخ نویسان به دو تا هشت هزار سال پیش بر می گردد. این ورزش عرفانی-جسمی اصلاً در کشور هندوستان ابداع شده است. گفته می شود که گروهی از هندویان که به نام یوگی ها (Yogis) شناخته می شدند برای عبادت و نماز به جنگلها و دشتها می رفتند تا در خلوت و تنهایی به تفکر و عبادت خود بپردازند.

آنها برای عبادت و تمرکز بیشتر حرکات خاصی را انجام می دادند تا شرایط بدنی آنها نیز جهت چابکی و آسایش، آماده تر شود. گفته می شود که این افراد این تمرینات را از حیوانات الهام گرفته بودند. چون آنها مدت زیادی در جنگلها بودند، حرکات حیوانات را در نظر می گرفتند و می دیدند که حیوانات بعد از اینکه از خواب بیدار می شوند، چه حرکاتی را برای گرم و چابک کردن بدن خود انجام می دادند. با تقلید حرکات حیوانات آنها تمرینات و حرکاتی را برای خود ابداع کردند که در حین انجام این حرکات به کار اصلی خود یعنی دعا و عبادت نیز می پرداختند. آنها برای قالب کلی تمرینات خود نامهایی (بسته به کارایی شان) نظیر "آسانا" و "نیاما" گذاشتند. و برای هر تمرین نیز نامی را انتخاب کردند که از آن الهام گرفته بودند. برای مثال تمرین، خرگوش، مار و ...

با انجام این تمرینات به طور منظم، یوگی ها دریافتند که انرژیهای بسیار تقویت شده است. همچنین آنها فهمیدند که قدرت فکریشان بالا رفته و قابلیت تمرکزشان چند برابر شده است.

امروزه تمرینات یوگا به عنوان تمرینات ورزشی روزانه توسط میلیونها نفر (از کودکان گرفته تا پیرسالان) انجام می شود. این ورزش در اکثر کشورهای جهان محبوبیت خاصی دارد و از نظر علمی و روحانی نیز مورد تایید کارشناسان قرار گرفته است.

• تاثیر ورزش در کاهش افسردگی

این حقیقت برای عموم مردم روشن است که ورزش کردن برای مقابله با بیماریهای جسمی یک روش بسیار مناسب و سودمند است. اما تحقیقات جدید نشان می دهد که تمرینات بدنی باعث افزایش توانائی های مغز نیز شده و به انسان در مواجهه بیماریهای روانی مانند افسردگی و اضطراب نیز یاری میرساند. در مقاله ای اشاره شده بود که تمرینات بدنی مداوم و روزمره تاثیر بسیاری در مواجهه افسردگی افراد دارد. در حقیقت به پزشکان روانشناس توصیه شده که ورزش را در برنامه معالجات بیماران خود گنجانده و برای آن ارزش ویژه ای قائل شوند.

در یکی از جالب ترین تحقیقات کلینیکی مشخص شده است که ورزش نه تنها در مواجهه افسردگی بسیار موثر است بلکه نقش بسزائی در جلوگیری از بازگشت این بیماری دارد و با توقف انجام حرکات ورزشی خطر بروز علائم اضطراب و افسردگی افزایش چشمگیری خواهد داشت. به گفته یکی از روانشناسان مهم نیست که افراد افسرده به چه میزان ورزش میکنند بلکه مهم اینست که به طور مرتب روزانه وقتی را برای این امر اختصاص دهند. البته به بیمارانی که از افسردگی شدید رنج میبرند توصیه نمیشود که استفاده از داروهای خود را متوقف کرده و تنها ورزش کنند اما تاثیر ورزش بر آنها بسیار زیاد خواهد بود و اگر این بیماران هر روز تمرینات بدنی انجام دهند شانس بهبودی برای آنان قابل ملاحظه است.

• ورزش چگونه در معالجه افسردگی و اضطراب موثر است؟

به عقیده محققین ورزش باعث شادی و نشاط و بالا بردن اعتماد به نفس میگردد زیرا افراد افسرده یا اعتماد به نفس ندارند و یا میزان آن در آنان بسیار پایین است. ورزش احساس رضایت باطنی شخص را بالا برده و فرد حس میکند که به موفقیت هایی دست یافته است. نکته با اهمیتی که باید در نظر گرفت اینست که به دلیل اینکه افراد افسرده باید انرژی کافی برای مقابله با علائم افسردگی داشته باشند بنابراین در انجام فعالیت های ورزشی نباید زیاده روی کرده و حد اعتدال را رعایت کنند. برای موفقیت در این زمینه بیماران باید قدمهای آهسته بردارند و برای گرفتن نتیجه بهتر باید با یک متخصص ورزشی مشورت کنند. زیرا ورزش در صورتی برای سلامت روان موثر است که به طریق صحیح بکار برده شود .

• فواید ورزش در بهبود افسردگی به طور فهرست وار ارائه میشود :

• احساس کاهش قابل ملاحظه غم و اندوه

• افزایش اعتماد به نفس

• ایجاد احساس موفقیت

• افزایش خلاقیت های فردی

قابل ذکر است که ورزش یکی از ارزاترین روشهای درمان افسردگی نیز میباشد.

<http://vista.ir/?view=article&id=354980>



یوگا برای آرامش!

شما هم شنیده اید که ورزش، خلق آدم را باز می کند و غم و غصه را از دل آدم بیرون می کند؟

نه اینکه فکر کنید این حرفها من درآوردی است ها، نه! این واقعیت را محققان تایید کرده اند. آنها قبلا هم به این نتیجه رسیده بودند که ورزش می تواند علائم افسردگی را بهبود بخشد اما علت آن را نمی دانستند؛ برای همین در یک مطالعه جدید، از ابزاری به نام «ریزآرایه» برای ارزیابی تاثیر ورزش در تغییر فعالیت ژنتیکی در مغز موشها استفاده کردند و دیدند درموش هایی که به اندازه یک هفته، تمرین چرخ گردان انجام داده اند، تاثیر ضد افسردگی نیرومندی مشاهده شد. بنابراین متوجه شدند که ورزش در موشها، تولید یک ماده شیمیایی طبیعی مغز را - که خواص ضد افسردگی



دارد - افزایش می دهد.

این یافته ها امیدوارمان می کند که به زودی روش های جدیدی در درمان افسردگی در انسان خواهیم داشت. ورزش اگر چه روش جدیدی نیست اما به وضوح آثار مستقیم و غیرمستقیمی مانند بهبود جریان خون یا افزایش فعالیت هورمونی بر مغز می گذارد. یوگا هم یکی از انواع ورزش هایی است که درباره تاثیرش در درمان افسردگی، زیاد شنیده ایم. راجع به آن بخوانید.

یوگا یک برنامه جسمی و روحی است که تاریخ آن به حدود ۵ هزار سال قبل در هندوستان برمی گردد. کلمه یوگا از «یوج» در زبان سانسکریت

گرفته شده و به معنی پیوستن به هم، اتحاد و جفت شدن است. مدرکی وجود ندارد که نشان دهد چه کسی یوگا را ابداع کرده چون حتی پیش از اینکه انسان نوشتن بیاموزد، آن را انجام می‌داده. یوگا بر ۵ اصل استوار است: تمرینات یوگا، تنفس، رژیم غذایی، ریلکس و آسودگی و تفکر مثبت و مدیتیشن. انواع مختلفی از یوگا وجود دارد که بر آسانا (حرکات بدنی) و پرانایاما (روش‌های تنفسی) تاکید می‌کند تا فرد را به اتحاد جسم، ذهن و روح برساند.

مطالعاتی که درباره فواید یوگا انجام شده کم نیستند؛ ما به تعدادی از آنها اشاره می‌کنیم.

- یوگا لاغر می‌کند

سال گذشته تحقیقی در دانشگاه همپتون در یورک تاون منتشر شد که نشان می‌داد یوگا هم می‌تواند راه خوبی برای کم کردن وزن نوجوانان باشد. شاخص توده بدن (بی-ام-آی) دانش‌آموزانی که در جلسات یوگا شرکت کرده بودند، حدود ۶ درصد کمتر شده بود. این تمرینات به شکل تمرینات تنفسی همراه با حرکات بدنی بود که ۲ تا ۴ بار در هفته به مدت ۴۰ دقیقه انجام می‌شد. البته نقش کم‌خوری در این مقایسه در نظر گرفته نشده بود و لازم است در مطالعات بعدی مشخص شود اثر یوگا از طریق کاهش حجم معده است یا با اثر بر کارکرد مغز و احساس پری شکم و هورمون‌های مؤثر در متابولیسم عمل می‌کند؛ چون یوگا و تمرین‌های تنفسی آن با استفاده مداوم از عضلات شکم باعث سفت شدن این عضلات هم می‌شود.

- برای فشارخونی‌ها

این ادعا که تمرینات یوگا و تکنیک‌های تنفسی آن می‌تواند فشارخون را کنترل کند، دروغ نیست. ثابت شده که تغییر روش زندگی و انجام تمرینات ورزشی منظم و مدیریت استرس می‌تواند فشارخون را کنترل کند اما نه در همه موارد. اگر چه در انجمن قلب آمریکا در مورد پیشگیری و درمان فشار خون چیزی در مورد یوگا نیامده اما شواهدی هست که نشان می‌دهد یوگا هم می‌تواند به این قضیه کمک کند. در یک مطالعه کوچک، پس از ۲ هفته یوگای روزانه و در تحقیق دیگری پس از ۱۱ هفته تمرین، فشارخون افراد کاهش پیدا کرده بود. در مطالعه دیگری پس از ۴۰ روز رژیم غذایی و تمرین یوگا، فشارخون سیستولی (ماکزیمم) از ۱۴۳ به ۱۲۶ میلی‌مترجیوه رسیده بود. البته این نتایج نباید باعث شود که با شروع یوگا، داروهای خود را قطع کنید. حتی کم کردن دارو هم باید زیر نظر پزشک شما صورت بگیرد.

- یوگا، دوست قلب

تحقیقات در دانشگاه پزشکی پیل نشان داده کسانی که یوگا و مدیتیشن (حداقل ۳ بار در هفته) انجام می‌دادند، تعداد نبض و فشارخون کمتری داشته و مهمتر از همه خطر بیماری قلبی در آنها کمتر شده بود. عملکرد رگ‌های خونی در کسانی که ۶ هفته در این برنامه یوگا و مدیتیشن شرکت کرده بودند، تا ۱۷ درصد بهتر شده بود. این عملکرد در واقع همان انقباض و انبساط رگ‌های خونی است که به جریان یافتن خون در آنها کمک می‌کند. این عملکرد ملاک خوبی برای «آترو اسکلروز» یا همان سخت شدن رگ‌هاست؛ چون رگ‌هایی که در آنها پلاک عروقی شکل گرفته و دچار این بیماری هستند، به سختی می‌توانند منقبض و منبسط شوند. جالب است بدانید این بهبودی در کسانی که بیمار قلبی بودند، نزدیک به ۷۰ درصد بود (یعنی حتی بیشتر از افراد سالم).

علاوه بر این، استرس هم یکی از عوامل خطر برای بیماری قلب است که با یوگا و مدیتیشن می‌توان آن را کم کرد. پس یوگا از ۲ جهت می‌تواند برای قلب مفید باشد. لازم است بدانید حتی مدت طولانی برای مشاهده تاثیر یوگا لازم ندارید. در بررسی‌ها این اثر پس از ۶ هفته خودش را نشان داده (هرمرتبه یک ساعت و نیم و حداقل ۳ بار در هفته). یکی از متخصصان کلینیک مایو در فلوریدا می‌گوید: «تحقیقات زیادی نشان داده که هرورزشی با عث بهبود عملکرد رگ‌ها می‌شود و در یوگا هم اگر تمرکز همراه با حرکات و تمرینات بدنی باشد نوعی ورزش است».

- یوگا برای زندگی بهتر

جالب است بدانید نتایجی که مردان از جلسه یوگا می‌گیرند خیلی با زنان فرق ندارد. چنین گزارش شده که حتی بعد از یک جلسه، تنش، خستگی و عصبانیت در مردان کاهش می‌یابد و زنان هم فواید خلقی مشابهی را گزارش کرده‌اند. این تنها تاثیری نیست که یوگا در سلامت روان شما دارد. گروهی از ۱۳۵ زن و مرد ۶۵ تا ۸۵ ساله مدت ۶ ماه در جلسات هاتا یوگا شرکت داده شدند. در پایان مطالعه، کیفیت زندگی و احساس خوب بودن آنها بیشتر شده و احساس خستگی کمتری می‌کردند. در ضمن تعادل (ایستادن روی یک پا) خود را بهتر حفظ کرده و هنگام خم شدن، انعطاف پذیری بیشتری داشتند.

- باورکردنش با خودته

بد نیست بدانید افراد مبتلا به نشانگان تونل مچ دست که ۲ بار در هفته به مدت ۸ هفته در جلسات یوگا شرکت کرده بودند، نسبت به کسانی که از مچ‌بند در این مدت استفاده کرده بودند، درد کمتری در مچ خود احساس می‌کردند. احتمالاً این تأثیر به دلیل کششی است که یوگا در مفاصل ایجاد می‌کند. شواهد دیگری هم مبنی بر این است که یوگا علائم آسم و آلرژی را کاهش می‌دهد؛ به طوری که حتی نیاز مبتلایان را به دارو کم می‌کند. البته باز هم تأکید می‌کنیم که افراد صرفاً به دلیل شرکت در جلسات یوگا نباید داروهای خود را کم یا قطع کنند مگر اینکه پزشکشان توصیه کند.

جالب است بدانید که حتی مطالعاتی - هرچند کوچک- انجام شده که یوگا را در کاهش علائم بانسگی - مانند گرگرفتگی و عرق شبانه و کمردرد - هم مؤثر می‌داند.

• از هول حلیم نیفتی تو دیگ!

اگر تصمیم گرفته‌اید یوگا را شروع کنید، یادتان باشد قبل از ثبت نام حتماً با پزشک خود مشورت کنید؛ به‌خصوص اگر مبتلا به بیماری‌هایی مثل پرفشاری خون، دیابت، مشکلات مفاصل و استخوان هستید. در این شرایط انجام بعضی از آساناها ممکن است برای شما ضرر داشته باشد. مثلاً کسی که رتینوپاتی دیابتی داشته و رگ‌های شبکیه چشمش در اثر این بیماری آسیب دیده‌اند نباید حرکاتی که سر پایین‌تر از قلب قرار می‌گیرد را انجام دهد. اگر چه خیلی از مربیان یوگا در این مورد اطلاعاتی دارند اما هرچه باشد آنها پزشک شما نیستند و از شرایط بیماری شما اطلاعی ندارند.

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=297883>



یوگا برای شما چه می‌کند ؟

تمرینات بدنی یوگا به شما می‌آموزد که چگو نه هر قسمت از بدن خود را کنترل نموده و آن را بهبود بخشید. تمرینات یوگا ساده و لذت بخش است. بدون در نظر گرفتن سن و یا این که چه اندازه شما ممکن است نامتناسب باشید می‌توانید تمرینات یوگا تمام اعضای داخلی و خارجی بدن شما را ورزش می‌دهد. چنانچه قسمتی از پیکر بندی شما یا بین تر از حد تعادل - خشک، سفت و یا ضعیف است یوگا با کمی پشتکار و زمان بر تمام آنها چیره خواهد شد .

تمرینات بدنی یوگا ، هاتایوگا نامیده می‌شود . ها تا یوگا شامل تمرینات نظا فتی و کششی و تنفسی می باشد . نتیجه این حرکات لذت بخش و آهسته‌آهسته است. هاتایوگا وزن شما را مناسب، بر خستگی و سستی غذایی مغزی استفاده می‌کنید. چنانچه عا قلانه بخورید می‌توانید با مصرف غذا ی کمتر از سلامتی و نیروی زندگی لذت ببرید. کسی که به





غایت بخورد لرو ما يك فرد سالم از نظر جسمی و فکری نیست .
يك ميحث مجذوب کننده تغذیه یوگا بر این باور است که نوع غذایی که می
خورید می تواند سطح اگا هی شما را تغییر دهد. شخصی که این را درک
کند می تواند با تغییر عادات خوردن درجه هو شیاری خویش را افزایش و یا
کاهش دهد . در یوگا هو شیاری و یا کیفیتهای بودن را گونا می نامند.

در بخش تغذیه جزئیات بیشتری در مورد گوناها خواهید یافت و اینکه چگونه ممکن است این میحث به شما کمک کند تا به فکری ثابت تر و شادمانی بیشتر دست یابید . تمرین ها تا یوگا تر کپی شده با اصول غذایی یوگا می تواند جزئیاتی از زندگی روزمره شما در آمده و برای شما اثرات مطلوبی به ارمغان آورد .

منبع : موسسه اطلاع رسانی طعام اسرار

<http://vista.ir/?view=article&id=16871>

 **vista.ir**
Online Classified Service

یوگا برای کودکان

اگر می خواهید کودکانی سالم، منضبط، دارای اعتماد به نفس، بانشاط و نیرومند داشته باشید باید شرایطی را فراهم کنید که جسم ذهن آنها هماهنگ با یکدیگر پرورش یابند و احساسات و قابلیت های درونیشان را بروز دهند. یوگا یکی از سالم ترین و مطمئن ترین روش هایی است که شما و کودکانتان را در این مسیر یاری می دهد. امروزه در کشورهای غربی بسیاری از بچه ها هر روز ساعت ها جلو دستگاه تلویزیون و رایانه می نشینند. آنها را با ماشین به مدرسه می برند و از مدرسه به خانه برمی گردانند. حتی برای فعالیت های بعد از مدرسه نیز با ماشین به باشگاه یا زمین ورزشی می روند. خلاصه این که بچه های امروز خیلی کمتر از بچه های نسل پیشین راه می روند و در نتیجه حتی اگر آنها فعالیت های بدنی هم داشته باشند انعطاف پذیری مفاصل و



اندام هایشان در معرض نابودی است و بسیاری از آنها مستعد جراحت و آسیب دیدگی و ابتلا به دردها و محدودیت های حرکتی هستند تمرین منظم حرکات یوگا می تواند به پیشگیری از این عوارض کمک کند و بچه ها را قادر سازد تا آمادگی بدنی بیشتری داشته باشند و اضطراب و تنش را

کمتر احساس کنند. حرکت‌های کششی و تقویتی یوگا تمرین‌های آهسته و لذت‌بخشی هستند که در هر مکان محدودی می‌توان آنها را اجراء کرد. این تمرین‌ها برای حفظ قدرت عضلانی و انعطاف‌پذیری مفاصل بسیار مفیدند و همچنین برای یادگیری و عادت کردن به شیوه‌های درست ایستادن، نشستن، راه رفتن و... نقش فوق‌العاده‌ای دارند. اگر بچه‌ها را تشویق کنید تا تمرین‌های یوگا را در برنامه روزانه خود بگنجانند می‌توانید انضباط فردی و مسئولیت‌پذیری نسبت به خود را در آنها پرورش دهید. این کار بهتر است از همان سال‌های نخست زندگی به آنها آموخته شود تا برای مقابله با بعضی تنش‌ها و مسائل روزمره زندگی از منابع طبیعی و درونی خود استفاده کنند و کمتر به کمک‌ها و حمایت‌های بیرونی متکی باشند. این کار ارزشمندترین هدیه به آنهاست.

• تمرین یوگا برای کودکان

بچه‌ها بهتر است یک‌بار در هفته و زیر نظر یک بزرگسال تمرین کنند. هر جلسه تمرین فقط تا زمانی باید ادامه یابد که فرد از انجام حرکات لذت ببرد. برای بچه‌ها، کلاس یوگا باید حدود چهل و پنج دقیقه تا شصت دقیقه باشد. پدرها و مادرها می‌توانند تمرین‌های یوگا و گرم کردن بدن را به صورت نوعی بازی درآورند تا بچه‌های کوچک از انجام آنها خسته یا دلزده نشوند.

منبع: کتاب یوگا برای بچه‌ها

گردآوری: فرینوش فامیل دردشتی

از مؤسسه یوگای علمی نیایش (اصفهان)

منبع: مجله دانش یوگا

<http://vista.ir/?view=article&id=220458>

 **vista.ir**
Online Classified Service

یوگا برای کودکان؟

• چرا یوگا برای کودکان؟

ده سال پیش چنین سؤالی در مورد هنرهای رزمی مطرح می‌شد. امروز تقریباً در همه جا کلاس هنرهای رزمی برای کودکان دایر است. یوگا نیز مثل هنرهای رزمی تواناییهای شگفت‌انگیزی را در کودکان پرورش می‌دهد. علاوه بر فواید آشکار تمرین بدنی، توان تمرکز کودک را تقویت کرده و به او اعتماد به نفس و انضباط شخصی می‌بخشد. تمرین مرتب به کودکان کمک می‌کند تا به آگاهی درونی از خودشان دست یابند. با این آگاهی آنان در ابعاد نوین و مثبت تغییر یافته و رشد می‌کنند.

بیشتر متخصصانی که با کودکان (مثلاً به اختلال رفتاری، کودکان با نیازهای استثنایی، اختلال تمرکز حواس، ناتوانی در یادگیری و اختلال توجه ناشی از بیش‌فعالی) کار می‌کنند برای آموزش یوگا به کودکان آموزش می‌بینند و





نتایج عالی کسب می‌نمایند. یوگا برای کودکان کاملاً مناسب است زیرا تمامیت کودک، از جمله ارتباط ذهن و جسم، را در بر می‌گیرد.

در بیست و اندی سال آموزش یوگا به کودکان، همواره از اینکه آنان از طریق یوگا به شناخت تازه‌ای از خودشان می‌رسند خوشنود شده‌ام. کودکان بسیار با طراوت هستند. هنوز تحت فشار قواعد جامعه قرار نگرفته‌اند و رویکرد منحصر به فردی به زندگی دارند. یوگا خلاقیت آنان را پویایی می‌بخشد، ترس و خشم و غم‌هایشان را رها می‌سازد. اعتماد آنان را به درخشش خود درونی‌شان تقویت کرده و ذهن و احساسشان را هماهنگ نگه می‌دارد.

مهمترین چیزی که در طول سالها تجربه به عنوان معلم یوگا یاد گرفتم این است که کودکان بیش از آنچه ما می‌پنداریم توانمند هستند و اگر در محیط مناسب قرار گیرند عالی خواهند بود. در سال ۱۹۸۲ من مدرسه کوچکی را در مانتسوری در بالتیمور تأسیس کردم و در محیط کوچک و صمیمی مدرسه، در حین آموزش یوگا به کودکان این باور را به کار گرفتم. دریافتم بیش از آنچه آنان از من بیاموزند من از آنان یاد می‌گیرم. واقعیت این بود که من ابزار آگاهی را به آنها می‌دادم و آنان آگاهی‌شان را واضح و خردمندانه بیان می‌کردند.

اخیراً به گروهی از کودکان ۴ الی ۷ ساله یوگا تعلیم می‌دادم. آنان با اجرای آساناهای گربه، گاو و مار، را با هیجان صدای آن حیوانات را در می‌آوردند. به حال تعادل روی نشیمنگاه نشستند و پاها را در آسانای نیلوفر نگه می‌داشتند: در آسانای ویره بادرا همانند مبارزان جنگی متمرکز می‌مانند. تمرینات حرکتی یوگا با رها سازی عمیق دنبال می‌شد. در این کلاس ویژه، من بچه‌ها را راهنمایی می‌کردم که تجسم کنند بر روی شنهای گرم ساحل دراز کشیده‌اند و در هنگام دم تصور کنند که امواج دریا به سمت ساحل می‌آیند و با بازدم امواج به دریا برمی‌گردند. نگاهی به بچه‌های اتاق انداختم به نظر می‌رسید هر کدام از آنان این تصورات را درونی کرده‌اند و عمیقاً رها شده‌اند - حتی رهاتر از وقتی که در خواب عمیق هستند. تجربه درونی یوگا برای آنان موهبتی است که هرگز از دست نخواهند داد زیرا همواره با آنها خواهد بود.

بعد از رها سازی دسته جمعی آواز می‌خواندیم: من ساز می‌نواختم و بچه‌ها با شور و شوق می‌خواندند. آواز این بود: "می‌توانی همانند خورشید در هر زمانی بدرخشی، حتی وقتی ابرها همه جای آسمان را پوشانده‌اند". برای مدتی آواز را ادامه دادیم. سپس پرسیدم "به نظرتان معنی این آواز چیست؟" بلافاصله يك دختر پنج ساله جواب داد: "یعنی حتی وقتی اوضاع چندان مساعد نیست، هنوز می‌توانی درخشش خورشید را در قلبت داشته باشی و اوضاع را بهتر کنی". در مقابل این پاسخ من چیزی برای گفتن نداشتم.

شما چگونه یوگا را به کودکان معرفی می‌کنید؟ منابع متعددی برای آموختن یوگا موجود است و برخی از این منابع به یوگای کودکان اختصاص یافته است.

- چند توصیه عملی برای انجام دادن یوگا با کودکان:
- زمان معینی را در صبح یا شب تعیین کرده، تمرین کنید. با رها سازی عمیق ادامه دهید.
- فضایی معنوی ایجاد کنید. از يك ميز كوچك يا جعبه‌ای که روی آن را با پارچه‌ای پوشانده‌اید استفاده کرده و آن را با تصاویر یا اشیایی که معانی ویژه‌ای برای فرزندان دارند تزئین کنید. برای تمرکز در هنگام مراقبه شمعی روشن کنید.
- در آغاز تمرین همراه با فرزندان چهار زانو بنشینید، چند تنفس عمیق برای آرام سازی ذهنتان انجام داده و به راهنمای درونتان گوش فرا دهید.
- مدت زمان مناسب برای هر جلسه تمرین با کودکان پیش‌دبستانی، ده الی پانزده دقیقه برای شروع مناسب است. استقرار در هر حرکت سی ثانیه الی يك دقیقه باشد. به مرور که به حرکات عادت کردند می‌توانید این مدت را افزایش دهید و توان متمرکز ماندن آنان را تقویت کنید. کودکان دبستانی به راحتی می‌توانند به مدت بیست دقیقه یوگا انجام داده و چند دقیقه رها سازی عمیق انجام دهند و شاید بتوانند چند دقیقه مراقبه کنند. البته ظرفیت کودکان متفاوت است. به خاطر داشته باشید که بهتر است با حرکات ساده آغاز کرده و به تدریج پیش بروید.
- تفریح بسیار مهم است. فرزندان را با تمرینات جالب، تخیلی و جذاب تشویق کنید. با آنان بازی کنید مثلاً، با استفاده از يك زمان‌سنج به او بگویید ببینیم چقدر می‌توانی با تنفس عمیق در این آسانا باقی بمانی. برای انگیزش آنان به جای اتکا به ذهن، طنز خود جوشتان را به کار ببرید. شاید داشتن مربی برای خود و فرزندان را ترجیح بدهید. بسیاری از مراکز یوگا کلاس‌هایی را برای کودکان دایر کرده‌اند. فنون و سبک‌های یوگا در مؤسسات مختلف از همدیگر متفاوت است. بنابراین در این خصوص اطلاعات کسب کنید. بالاخره خودتان را برای شگفتیهای خوشایند، تفریح و سرور فراوان یوگا آماده کنید. موفق باشید.

منبع : سایت یوگا پیام مهر

<http://vista.ir/?view=article&id=253733>

یوگا برای کودکان و نوجوانان

امروزه کودکان و نوجوانان نیز همچون والدین، مربیان و سایر افراد جامعه تحت فشارها و تنش های گوناگونی در طول روز قرار می گیرند.

استرس های ناشی از انجام وظایف درسی _ مدرسه ای، رقابت با دوستان و هم سالان شان، فعالیت های جانبی بعد از مدرسه، آشفتگی های فکری _ هیجانی، اختلافات خانوادگی و تغییرات جسمی _ روانی، آنان را دچار اضطراب، تشویش و نگرانی های زیادی می کند. آنها نیز نیاز به آموزش های خویشتن داری، کنترل نفس، آرام سازی عضلانی و خود آگاهی درونی دارند. از این رو توصیه می شود که آنها نیز سعی کنند با انجام تمرینات هماهنگ سازی نیروی ذهن و جسم خود درصدد ایجاد تعادل بین قوای



درونی شان برآیند و توانایی روبه رو شدن با شرایط سخت زندگی را در خود بالا ببرند. یکی از این تمرینات، آموزش های یوگا است که موجب تقویت توان ذهنی _ جسمانی، هماهنگی، سازگاری، انعطاف پذیری، تمرکز و مقابله با استرس های روزانه می شود.

یوگا به مفهوم ارتباط و تعادل بین ذهن و جسم است و براین اصل استوار است که، اگر بتوان ذهن را تغییر داد، می توان هر گونه مانعی را که مانع از حرکت انسان می شود، از میان برداشت. از طریق تمرینات یوگا و وضعیت فیزیکی بدن می توان هر گونه عدم تعادل و ناهماهنگی بین اعضای بدن و سیستم درونی را بر طرف نمود.

این ناهماهنگی ها می تواند جنبه های متفاوتی داشته باشد، از جمله:

- ناهماهنگی های جسمانی؛ مثل خمیدگی های اسکلت، گرفتگی های عضلانی، کشش ماهیچه ها و تقویت رباط ها. کودکی که تمرینات یوگا را به طور منظم انجام می دهد، بدنی سالم، نرم، ورزیده و قوی دارد.

- اختلالات هیجانی؛ مثل انواع اضطراب ها، ترس ها، پرخاشگری ها و افسردگی های مزمن.

- اختلالات رفتاری؛ مثل اختلال کمبود توجه و تمرکز، بیش فعالی های دوران کودکی. انجام منظم تمرینات یوگا برای کودکان و نوجوانان موجب آرامش، توجه و دقت بیشتر آنان در طول روز می شود.

- مشکلات ذهنی _ روانی؛ مثل کاهش قدرت ذهن، حافظه، استدلال.

تمرینات یوگا ماهیچه ها را فشرده و سخت نمی کند، بلکه موجب استحکام و تعادل آنها می شود و سلامتی جسم و روان به دنبال دارد. یوگا می تواند در درمان کودکانی که دچار اختلالات تنفسی (مثل آسم و تنگی نفس)، اختلالات گوارشی، ناتوانایی های یادگیری، اختلالات مربوط به خواب (مثل بی خوابی ها، بدخوابی ها، کابوس دیدن) هستند، نقش موثری ایفا کند. یوگای کودکان، آنان را به شادی و سرور بر می انگیزد و این امکان را به آنها می دهد که در تمام سطوح جسمی، ذهنی و روانی شان تعادل برقرار کنند. برای کودکانی که شروع به یافتن آرامش درون خود می کنند، ابتدا قدری مشکل است تا موفق شوند با چشمانی بسته، تنها به یک موضوع فکر کنند. ولی به تدریج یوگا به آنها کمک می کند تا نسبت

به محرکات محیطی، رفتارهای هیجانی _ احساسی و عکس العمل های خود، آگاهی بیشتری یابند و با اطمینان کامل تری گام بردارند. تمرینات یوگا برای کودکان باید متناسب با سن و قوای جسمی ذهنی آنان باشد. این تمرینات برای کودکان خردسال، بر اساس بازی های خلاقه، پیش زمینه های موسیقی، اجرای تئاتر و نمایشنامه برنامه ریزی شده اند.

در حقیقت یوگا برای آنها باید مثل بازی و سرگرمی دنبال شود. همچنان که یوگا به بزرگسالان کمک می کند تا نیروی فکر و ذهن شان را بشناسند، به کودکان نیز کمک می کند تا انرژی و قدرت درونی شان را بشناسند. تعالیمی که برای کودکان و نوجوانان در نظر گرفته می شوند، آنها را تشویق به خوب صحبت کردن و پیش بینی رفتارهای شان می کنند. تقویت مثبت و نه خرده گیری و انتقاد از نکات مهم تمرینات یوگا است. یوگا تمرینی برای سلامت و بهداشت فرد است.

کودکان از این طریق یاد می گیرند که چگونه با احساسات، هیجانات و تمایلات درونی شان روبه رو شوند و چشم انداز ایده آلی از توانایی های فکری _ جسمی خود در ذهن شان رسم کنند. اجرای منظم تمرینات یوگا موجب هدایت انرژی های هیجانی در جهت رسیدن به خود آگاهی می شود. کودکان ۱۰ _ ۶ سال از تمریناتی که برای پرورش قوا، هماهنگی، تمرکز و مقابله با استرس های روزانه انجام می دهند، لذت می برند ، و نوجوانان نیز از این که می توانند قابلیت انعطاف پذیری و سازگاری ذهن و جسم خود را بالا ببرند، از ورزش های یوگا استقبال می کنند.

برای مثال، کودکان پرخاشگر و عصبی می توانند از طریق انجام تمرینات یوگا به کنترل رفتارهای تند خود بپردازند و سعی کنند با تمرکز بر عکس العمل های هیجانی و خشونت آمیز خود، آنها را تغییر دهند و به آرامش دست یابند. بر خلاف ورزش های رزمی و خشن که بر اصل رقابت و از میان بردن حریف استوارند، یوگا تنها بر اصل تقویت توان فردی، حفظ آرامش، کسب اعتماد به نفس و خویشتن داری تأکید دارد.

• آموزش یوگا برای کودکان خردسال (۷ _ ۱ سال)

از آن جایی که مهم ترین وسیله تعامل کودک با اطرافیانش بازی های گوناگونی است که انجام می دهد و از طریق همین بازی هاست که با جهان پیرامونش ارتباط برقرار می کند، پس می تواند بهترین شیوه برای آموزش تمرینات یوگا هم باشد. لازم به ذکر است، بسیاری از بازی هایی که دقت و توجه کودک را پرورش می دهند، از بسیاری از آموزش ها و تعالیم رسمی ای که در این زمینه به کار گرفته می شوند، مفیدتر و کارآمدتر هستند. یکی از ویژگی های بازی های کودکانه تکرار و بازآفرینی آن است و همین امر (یعنی تکرار) موجب تقویت مهارت آموخته شده می شود. از این رو والدین و مربیان می توانند تمرین های یوگا را در قالب بازی های ساده به کودکان بیاموزند و آنها را به تکرار این تمرینات تشویق کنند.

نکته ای که برای آموزش یوگا به کودکان خردسال باید مدنظر داشت آن است که، در ورای هر بازی، اصول یادگیری رشد ذهن، جسم و شخصیت کودک نهفته است که از طریق انجام منظم آنها حاصل می آید. تمرینات یوگا برای کودکان زیر ۳ سال با کمک و همراهی والدین و یا مربیان آنها انجام می شود. حرکت دادن پاهای کودک (به صورت دوچرخه) ، باز و بسته کردن بازوهای کودک به طرفین، چشمک زدن، لبخند زدن و خواندن ترانه های شاد کودکانه از جمله تمرینات مناسب برای کودکان زیر یک سال است.

برای کودکان بالای یک سال، والدین و یا مربیان علاوه بر آموزش های فوق، می توانند با غلت دادن کودک به طرفین، گرفتن مچ دست های کودک و بلند کردن او، موجب قوی شدن ماهیچه های گردن کودک شوند. مدت انجام این تمرینات می تواند بین ۱۵ _ ۵ دقیقه باشد. توجه داشته باشید، تمرینات یوگا، باید به صورتی انجام شوند که فشاری بر کودک وارد نیاید و او از انجام آنها لذت ببرد. انجام بازی های گروهی توام با ترانه های ساده، تمرینات تنفسی عمیق، حرکات پروانه ای شکل و انجام حرکات کششی می توانند از جمله تمرینات یوگایی ویژه کودکان بالای دو سال باشند. کودک زمانی می تواند درست عمل کند که قادر باشد درست احساس و فکر کند.

تعالیم یوگا به کودک کمک می کند تا تعادل و هماهنگی بین جسم و ذهن خود برقرار سازد و بتواند با سازش و شناخت خود به خویشتن داری و کنترل نفس دست یابد. مدت زمان تمرین های بدنی ویژه کودکان خردسال، ۱۰ _ ۵ دقیقه، سپس یک دقیقه استراحت و سرودخوانی (و یا گوش دادن به ترانه) و آن گاه ۵ دقیقه بازی های ساده است (توجه به تفاوت های فردی کودکان در تمام مراحل آموزش لازم و ضروری است).

• آموزش یوگا برای کودکان (۱۲ - ۷) سال

تمرینات یوگا برای این گروه از کودکان بر پایه شیوه های پرورش قدرت تصور و خیال پایه ریزی شده اند.

همچنین مربی یوگا می تواند اطلاعات کمی (در حد فهم و درک آنها) درباره تمرینات یوگا و تاثیر آن بر کاهش اضطراب ها، نگرانی ها و آشفتگی های روزانه به آنان بدهد. این تمرینات بستگی به میزان خلاقیت، آمادگی جسمانی و قدرت ابتکار بچه ها دارد.

گروهی از کودکان در این مرحله سنی قادرند حرکات یوگا را به خوبی و نرمی یک بزرگسال انجام دهند و از آن لذت ببرند. به همین منظور می توان

به نقش تمرینات بدنی برای تقویت عضلات، آرامش فکری و تمرکز بیشتر تاکید نمود. این کودکان می توانند تا چند دقیقه آرام بنشینند و با تمرکز بر موضوعی خاص، استرس ها و تنش های فکری شان را (که برای اغلب آنان، مشکلات درسی آموزشی، ارتباط با هم کلاسی ها، فعالیت های جانبی و اختلافات خانوادگی است) کاهش دهند. مدت انجام تمرینات یوگا، ۴۰ - ۳۰ دقیقه، ۳ - ۲ دقیقه استراحت و آرامش عضلانی، ۵ - ۳ دقیقه تنفس عمیق همراه با بازدم های منظم و ۱۰ دقیقه برای بازی است.

با افزایش میزان فهم و درک بچه ها از تمرینات یوگا، می توان آنها را تشویق نمود تا به جای بازی، به صحبت پیرامون روش کار و تاثیر یوگا بر زندگی روزانه شان بپردازند.

• آموزش یوگا برای نوجوانان (۱۷ - ۱۲ سال)

تمرینات ویژه نوجوانان نیز، ادامه تمرینات کودکان است، با این تفاوت که این گروه به شرح و توضیحات بیشتری نیاز دارند. درباره ارزش تمرینات یوگا و نقش آنها بر کاهش اضطراب ها و آرام سازی عضلات و بهبود وضعیت تنفس آنان باید تاکید شود.

مربی یوگا باید سعی کند توجه نوجوانان را به ساختارهای بدنی آنان، کارکرد اندام های داخلی، افزایش نیروی جسمانی ذهنی متمرکز کند. ده سال پیش می پرسیدند، آیا تمرینات یوگا، برای کودکان و نوجوانان می تواند کارآیی داشته باشد؟ امروزه می بینیم که تعلیم یوگا، به دلیل تاثیراتی که بر جسم و روان کودکان و نوجوانان گذاشته است، در اکثر نقاط جهان گسترش یافته اند و کارآیی خود را در زمینه های مختلف نشان داده اند.

توانایی های کودکان، بسیار بیشتر از آن چیزی است که ما تصور می کنیم، آنها به موضوعاتی فراتر از موضوعات ما بزرگسالان فکر می کنند و اگر در محیطی مساعد و پر بار قرار گیرند، می توانند خلاقیت های ذهنی، قوه ابتکار و تصورشان را به کار گیرند و از جلوه های آن بهره مند شوند. تمرینات مستمر یوگا، موجب تقویت ماهیچه های پشت، بازوها و پاها می شود و در عین حال، انقباضات و گرفتگی های آنها را رفع می کند و موجب تقویت و آرامش عضلات می شود. کودکان سعی می کنند هنگام نفس کشیدن های عمیق (دم های طولانی)، نیروی های طبیعی (مثل نیروی امواج، باد، اقیانوس ها) را در خود مجسم سازند و با بازدم های طولانی، فشارها و تنش های وارده بر خود را به طبیعت باز گردانند.

منبع : زن روز

<http://vista.ir/?view=article&id=335969>



یوگا برای مقابله با بی خوابی

چنانچه با مشکل بی خوابی دست و پنجه نرم می کنید ممکن است «استرس زیاد» دلیل آن باشد. استاد دانشگاه پزشکی «ست بیه خوالسا» چنانچه با مشکل بی خوابی دست و پنجه نرم می کنید ممکن است «استرس زیاد» دلیل آن باشد. استاد دانشگاه پزشکی «ست بیه خوالسا» می گوید: ورزش یوگا می تواند تولید هورمون استرس در بدن شما را کاهش دهد و به شما کمک کند که راحت تر بخوابید. وی می گوید: ۳۰ تا ۴۵ دقیقه ورزش یوگا که شامل: نفس های عمیق، مدیتیشن و نشستن





روی زمین است، می تواند مشکل شما را حل یا کمتر کند. بیماران که مدت ۸ هفته، شب ها این ورزش را انجام داده اند، ۳۰ درصد بهتر از بقیه بیماران معالجه شده اند. در اینجا سه راهکار برای اینکه بهتر بتوانید بخوابید به شما ارائه می دهیم.

(۱) سعی کنید در کلاس های یوگا شرکت کنید و این ورزش را یاد بگیرید یا اینکه از طریق فیلم ویدیویی این ورزش را آموزش ببینید.
(۲) وقت مناسبی را انتخاب کنید: بهترین موقع برای تمرکز و انجام این ورزش شب است. سعی کنید حتماً اگر چند دقیقه هم شده جای ساکت و خلوتی را پیدا کنید و قبل از رفتن به رختخواب تمرین کنید.

(۳) صبور باشید (آرام باشید): چنانچه سعی کنید آرام باشید، تولید هورمون استرس بدن شما کاهش پیدا می کند. در ضمن بدانید درمان قطعی ممکن است یکی، دو ماه طول بکشد و یک شبه شما معالجه نخواهید شد.

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=5119>

 **vista.ir**
Online Classified Service

یوگا به تندرستی شما کمک میکند

کتابهای یوگا به ما می گویند هدف یوگا اتحاد ذهن، بدن و روح است. این دیدگاه می گوید که ذهن و بدن یکی هستند و اگر این یگانگی در یک محیط مناسب قرار گرفته و راه درست تمرین را در پیش بگیرید، می تواند به هارمونی برسد.

یوگا عملی درمانی نیز شناخته می شود، به شما کمک می کند تا به وضعیت، تنظیمات و خصوصیات بدن خود بیشتر آگاه باشید. بدن را منعطف کرده و کمک می کند تا حتی در وضعیت استرس و ناراحتی نیز آرامش داشته باشید. این یکی از مهمترین دلایلی است که مردم تمرینات یوگا را شروع می کنند، برای اینکه احساس بهتری داشته باشند، پرنرژی تر شوند، شاد تر باشند و به آرامش برسند.



یوگا علمی است که از هزاران سال پیش معمول بوده است و شامل نظریات باستانی، مشاهدات و اصول ارتباط ذهن و بدن است و امروزه توسط دانش پزشکی به اثبات رسیده است. تحقیقات مهمی درباره مزایای یوگا در ارتباط با تندرستی انسان انجام شده: حالت های یوگا (Asanas)، تنفس در یوگا (Pranayama)، و مراقبه (مدیتیشن). اطلاعات مربوط به انواع ژست ها و مزایای یوگا در سه گروه طبقه بندی می شود: تاثیرات جسمی، روانی و زیستی. علاوه بر این دانشمندان این نتایج را با مزایای تمرینات معمول ورزشی نیز مقایسه کرده اند.

• مزایای جسمی یوگا:

- تعادل سیستم عصبی خودکار
- کاهش تعداد ضربان
- کاهش تعداد تنفس
- کاهش فشارخون
- پاسخ پوست به مقاومت الکتریکی افزایش می یابد.
- افزایش موج آلفا (الکترومغناطیسی) در مغز (امواج ثتا، دلتا و بتا نیز در مراحل مختلف مراقبه افزایش می یابد)
- کاهش فعالیت انرژی الکتریکی خارج سلولی
- افزایش بازده قلب
- افزایش بازده تنفسی
- تنظیم فعالیت گوارشی
- تنظیم فعالیت عدد درون ریز
- بهبود عمل دفع
- انعطاف پذیری عضلات و افزایش اتصال دامنه حرکات
- افزایش زمان نگه داشتن نفس
- افزایش هماهنگی چشم و دست
- چالاک تر شدن
- بهبود زمان عکس العمل
- اصلاح وضعیت اندام بدن
- افزایش قدرت و حالت ارتجاعی بدن
- افزایش استقامت بدن
- افزایش سطح انرژی
- تنظیم وزن
- خواب بهتر
- افزایش ایمنی بدن
- کاهش دردها
- بهبود قوه ادراک
- بهبود تعادل بدن

- بهبود فعالیتهای هماهنگ اعضای بدن

• مزایای روانشناختی یوگا:

- افزایش هشیاری جسمی و روانی
- خلق و خوی بهتر و افزایش ذهنیت مثبت
- افزایش خویشتن پذیری و رویارویی با واقعیات درونی
- افزایش سازگاری اجتماعی
- کاهش افسردگی و اضطراب
- کاهش احساس خصومت و دشمنی
- بهبود قدرت تمرکز

- بهبود حافظه
- افزایش دقت
- افزایش راندمان یادگیری
- افزایش مهارت های اجتماعی
- احساس رفاه و خوشی
- افزایش قدرت هوش
- افزایش ادراک عمق
- مزایای زیستی - شیمیایی یوگا:
 - کاهش قند خون
 - کاهش سدیم خون
 - کاهش کلسترول
 - کاهش تری گلیسیرید خون
 - افزایش کلسترول با لیپوپروتئین بالا
 - کاهش کلسترول با لیپوپروتئین پایین و خیلی پایین
 - افزایش آنزیم کلینستراس
 - کاهش کاته کولامین ها
 - افزایش گلبول قرمز
 - افزایش هموگلوبین
 - افزایش تعداد نوعی از گلبول سفید
 - کاهش مجموع گلبول سفید
 - افزایش ترشح هورمون اصلی تیروئید
 - افزایش ویتامین C
 - افزایش مایع پروتئین
- مزایای سلامتی یوگا در برابر مزایای تمرینات ورزشی:
 - یوگا:
 - سیستم عصبی پاراسیمپاتیک تسلط می یابد.
 - نواحی زیرقشری مغز تسلط می یابد.
 - حرکت جنبشی و ایستایی کند می شود.
 - ماهیچه ها در حالتی طبیعی هستند.
 - کاهش ریسک زخمی شدن ماهیچه و عضلات
 - مصرف کم کالری
 - کمترین تقلا، آرامش و تنفس کنترل شده
 - تعادل ماهیچه های متقابل
 - غیر رقابتی بودن، مرحله ای بودن
 - هشیاری درونی است و بر روی تنفس و درون تمرکز می شود.
 - امکان نامحدود برای رشد هشیاری درونی
 - تمرینات ورزشی:

- سیستم عصبی سیمپاتیک مسلط است.
- نواحی قشری مغز فعال می شود.
- حرکات سریع و قوی
- افزایش قوه کششی ماهیچه ها
- ریسک بالا برای مجروح شدن
- درجات متوسط به بالای مصرف انرژی
- حداکثر جنب و جوش
- خستگی و سخت شدن تنفس
- فعالیت نامتعادل و غیریکسان عضلات متقابل
- رقابتی، بر مبنای پیروزی یا هدف
- هشیاری در محیط خارج است (تمرکز بر انگشتان ، رسیده به خط پایان و غیره)
- کسالت و خستگی

منبع : سایت فریا

<http://vista.ir/?view=article&id=316753>



یوگا چیست

هاتایوگا (یوگای فیزیکی)، سلسله تمریناتی است برای قسمت‌های مختلف بدن که به صورت کشش‌های ملایم، توقف، برگشت از حرکت و البته همراه با تنفس‌های عمیق و آرام و تمرکز فکر انجام می‌گیرد. این سری حرکات به ماهیچه‌ها، ستون فقرات و اندام‌های وضعیت کاملاً مطلوب و متعادلی می‌بخشد و نه تنها به بدن فرم داده، بلکه تمام ارگان‌های داخلی و غدد، در وضعیت بسیار متعادل و مطلوب قرار می‌گیرند، با انجام کشش‌های یوگائی و رهائی فیزیکی (رهائی ماهیچه‌ای) همراه با تمرینات تنفسی، منبع بسیار وسیعی از انرژی در وجود تمرین‌کننده ذخیره می‌شود. این انرژی مغناطیسی شما را آماده می‌کند تا با تمام امراض بدنی و روحی مقابله کنید. تمرینات عملی وانهادگی Relaxation تمرکز ذهن را زیاد کرده، فکر را متمرکز، روح را جلا و به رفع کامل خستگی بدن می‌پردازد که نتیجه آن، انرژی ذهنی، قدرت خلاقیت، حافظه و یادگیری افزایش یافته و استعداد‌های نهفته حسی و فراحسی آشکار می‌گردد. علم یوگا، کهن‌ترین سیستمی





است که تاکنون در جهان وجود داشته و همچنان در حال گسترش است. تمرینات آن شامل حرکات بدنی، فکر، شعور و روان است. یوگا درک بسیار عمیق از ذات انسان برای قدم گذاشتن در مسیر تکامل انسانی است و

طی آن جسم، ذهن، روان در یک موازنه قرار می‌گیرند. تکنیک‌های یوگا اتصال بین بدن فیزیکی، ذهن و روان را برقرار کرده، راه‌حل مطمئنی برای آرامش فکر و درک حقیقت از طریق آگاه شدن بر خویشتن است. آساناهای مختلف یوگا به‌طور منظم و یکنواخت تمام اعصاب را تحت کشش قرار داده، به استحکام آنها کمک کرده و سبب موازنه تعادل شیمیایی بین عصب‌ها و انتقال پیام‌ها می‌شوند.

آنها همچنین سیستم اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک را موزون و متعادل کرده و تمام اعمال ارادی و همچنین غیرارادی ما را تحت کنترل در می‌آورد. انجام آساناها همچنین غدد را به‌طور متعادل تحریک می‌کنند. اگر اعصاب و غدد شما سالم باشند، بدن و ذهن شما هم درمقابل ناراحتی‌ها و تهدیدات جواب‌های سریع و نرمال می‌دهند. اما اگر اعصاب و هورمون‌های شما نامتعادل عمل کنند به‌طور پیوسته پیام‌های اضطراری و ناگهانی صادر شده احساس ناراحتی، دلواپسی و افسردگی کرده، تحریک‌پذیری اعصابتان زیاد می‌شود. آلبرت انیشتین در مورد اهمیت کارکرد غدد داخلی چنین نظر می‌دهد: "حتی سرنوشت ما را نیز غدد داخلی رقم می‌زنند، فعالیت این غدد نیز از حرکت و افکار انسان تأثیرپذیرفته و تحریک می‌شوند." نهایت آنکه با کمک تکنیک‌های باستانی هاتا یوگا شما می‌آموزید که ادراکات و حساسیت‌ها (دریافت‌های) خود را از سطح جسم و پوست به سطحی عمیق‌تر یعنی ذهن، اندام‌ها و غدد داخلی رهنمون کرده، تحت کنترل و هدایت قرار دهید.

در چنین شرایطی دوگانگی و تضاد بین "درون" و "بیرون" و یا "جسم" و "ذهن" و همچنین "ذهن" و "روان" به تدریج محو شده و اتحاد و یگانگی بین عناصر فوق به وجود خواهد آمد که نتیجه این اتحاد و یگانگی چیزی نیست جز "سلامت" به معنی "تعادل بین جسم و ذهن و روان" در آخر توصیه می‌گردد حرکات یوگا حتماً با بایستی با نظارت و راهنمایی مربی کارآموده و با تجربه و به صورت حضوری انجام شود. همچنین توصیه می‌شود تمرینات یوگا به صورت گروهی انجام گیرد تا بیشترین نتایج را به همراه داشته باشد.

منبع : مجله دانش یوگا

<http://vista.ir/?view=article&id=216228>

 **vista.ir**
Online Classified Service

یوگا چیست؟

یوگا فرایند کشف خود شناسی را در پی دارد. و علاوه بر فوایدی که برای افراد دارد برای جامعه نیز می‌تواند مفید باشد. در واقع نمی‌توان گفت یوگا فقط یک ورزش بدنی است چون پژوهش‌های علمی ثابت می‌کند که یوگا نه تنها بر جسم انسان تأثیر می‌گذارد بلکه در تنظیم نیروی پرنیک یا انرژی حیاتی و جریان آن و همچنین بر ضمیر انسان نیز موثر می‌باشد.

یوگا علم حیرت انگیزی است که تفکر- استدلال و منطق را در سطح عالی به انسان هدیه می‌کند.

یوگا به معنی اتحاد است و منظور از یوگا اتحاد و یگانگی با وجود درونی



است .

برای رسیدن به این اتحاد تعداد حالات و وضعیت هایی وجود دارد که آسانا نامیده می شود . که با حرکات یا تمرینات ژیمناستیک نرمشها و بدن سازی نباید اشتباه گرفت .

مفهوم و معنای ی.گا (اتحاد و یگانگی) با وجود درونی است که با رفع دو گانگی فکر و ماده و نیل به يك واقعیت متعالی در درون عملی می شود . آسانا به معنی قرار گرفتن در وضعیت و حالتی که در آن میتوان رو حاً و جسماً خو نسرد و راحت بود و در آرامش کامل قرار گرفت . برنامه آموزشی یوگکا به گونه ای طرح ریزی شده که به توسعه بافت



شخصیت منتهی می شود .

آسانا به علت گنششهای عضلانی و ماساژ اعضا و غدد داخلی و ایجاد هماهنگی بین اعضاء بدن و سیستم اعصاب برای ایجاد سلامتی و رفع بیماری ها بسیار موثر بوده و به تمرین کننده سلامتی اعطا می کند و بطور خارق العاده ای در تسکین و بهبود بسیاری از بیماریها و حتی بیماریهای غیر قابل علاج مفید واقع میشود . و میتواند درد را از بین ببرد یا قابل تحمل نماید .

هدف از تمرین آساناها ی یوگا = توسعه شخصیت ،روانی و روحی است .

هدف از تمرینهای ورزشی = حفظ سلامت وکسب قدرت بدنی از طریق تقویت جسم وعضلات واستخوانهاست . تمرینات جسمی علاوه بر سرعت حرکت نیازمند تنفس زیاد است که کار قلب وسیستم تنفسی را زیاد میکند ودر نتیجه خستگی وکم شدن انرژی حیاتی را موجب می شود . ورزشکاران جوان در حین تمرینات ورزشی خود را سالم احساس می کنند اما با رشد تدریجی بدن زمان اعضاء بدن به علت کهولت کارایی خود را نسبت به وظایفی که دارند از دست می دهند . آنگاه دچار مشکلات تنفسی یا بیماری های روماتیسمی می شوند و این بدان دلیل است که بیشتر از حد معمول از محللای ارتباط و اتصال استخوانها با هم استفاده شدهاست .وعضلات نیز بیش از حد رشد کرده اند از اینرو سختی و استحکام خود را از دست داده اند وشل شده اند. این تغییر باعث میشود که بافت عضلانی به چربی مبدل گردد . اگر بمدت کوتاهی تمرینات ورزشی و بدن سلزی قطع شود چربی زیادی در عضلات جمع می شود .

ورزش های سنگین برا همه افراد میسر نیست اما آساناها ی یوگا برای همه سنین امکان پذیر است .

۱- آساناها ی یوگا جامع ترند و بتدریج با وانهادگی و تمرکز انجام می شوند که سیستم درونی و بیرونی را تحت تاثیر قرار می دهد از این رو سیستم اعصاب. غدد داخلی و اعضاء درونی و بیرونی تشویق می شوند که بطور صحیح عمل کنند ضمناً آساناها اثر فیزیکی روانی دارند و در بهبود ناتواناییها موثر بوده و فاقد محدودیتهای برای افراد تندرست یا ناسالم . جوان یا پیر می توانند این تمرینها را انجام دهند .

۲- هورمونهای مختلف در سطح بدن متناسب ترشح می شوند و سلامتی بدن را تامین میکنند . با ایجا د سلامتی علاقه به حیات و ادامه زندگی افزایش می یابد .

۳- از طریق انجام تمرین های منظم یوگا - عضلات - استخوانها - دستگاه تنفسی - دستگاه دفعی - گردش خون هماهنگ می شوند واین تمرینها به بدن قابلیت اعطاف میدهد و انسان را در تطابق با تغییرات محیط توانا میکند وبا تحریکات ترشحات دستگاه گوارش جذب و دفع نظم ایجاد می کند که اث مستقیمی به ایجاد تعادل در اعصاب سمپاتیك وپارا سمپاتیك دارد . خلاصه آنکه تمرینات یوگا بدن را در حالت تعادل و خوب نگه می دارد و بدن نا سالم را بسوی سلامت هدایت می کند .

۴- تمرینات یوگا مشابه داروست که متناسب با توانایی ،طرفیت وحساسیت بدن انسان تجویز می شود . همانگونه که نسبت مصرف دارو باید رعایت شود تا منجر به نتیجه گردد تمرینات نیز باید زیر نظر استاد و به مقدار مشخص انجام شوند . والا نتایج حاصله رضایت بخش نخواهد بود .

آشتانگا یوگا = یوگای انضبات جسم و فکر - ارتباط روح و جسم (جسم از طریق آساناها و تغذیه پرورش پیدا می کند . ذهن از طریق مدیتیشن و شواسانا)

جسم از طریق هاتا وگا - ذهن از طیق راجا یوگا .

هاتا یوگا : شخص را قادر می سازد بوسیله تمریناتی بر مقاومت طبیعی خود افزوده و سلامتی را در حیطه جسم ذهن تجربه کند و بر واکنشهای

عصبی غیر ارادی خود کنترل و تسلط داشته باشد .

راجا یوگا : با این روش به کنترل و انضباط ذهن دست می یابیم . با انجام این تمرینها مهارتهای ذهنی افزایش پیدا کرده . میزان دقت . تمرکز . اراده . اراده و حافظه و سایر تواناییهای ذهنی تقویت می شود .

• سلامتی چیزی بیش از بیمار نبودن است :

چینی ها معتقدند سلامتی ترکیبی از سلامت روح . ذهن و جسم می باشد و سلامت کامل با تعادل این سه سیستم امکان پذیر است . آنان معتقدند تعادل بسیار حیا طی و مهم است و هر عضوی با اعضا مر تبط دیگر باید در حال تعادل باشد تا انرژی مثبت در همه بدن ایجاد شود و سلامت کامل برقرار شود .

منبع : موسسه اطلاع رسانی طعام اسرار

<http://vista.ir/?view=article&id=232101>

 **vista.ir**
Online Classified Service

یوگا چیست؟

• برای آنان که می خواهند آغازگر راه یوگا باشند

یوگا کلمه ای سانسکریت و به معنی وحدت و یکی شدن و همچنین نظم و انضباط است. با ترکیب این دو کلمه با یکدیگر می توان به مفهوم جدیدی دست یافت که در واقع همان انضباط در مسیر وحدت است. به عبارت دیگر انضباطی که به یکی شدن درون و بیرون فرد، هماهنگی کلی با هستی و سرور درونی منتهی می شود. همه ما آگاهانه یا ناآگاهانه در پی ارتقاء سطح سلامت جسم، روان و روح خود و سرور درونی هستیم.

هرچند گاهی برای رسیدن به این اهداف از راههایی عجیب و گاهی زیانبار حرکت می کنیم زیرا در برخی موارد مفهوم سرور و کمال را با لذت و ارضاء شدن مقطعی اشتباه می کنیم. به همین دلیل برخی از مردم برای رسیدن به این لذتها به سیگار، الکل، مواد مخدر روی می آورند غافل از آنکه سرور و کمال درونی را نمی توان خرید و این ارزشها تنها حاصل مدتها تلاش و حرکت مثبت و سازنده هستند. یوگا رعایت نظم و انضباط در زندگی آگاهانه و روزمره ماست. هنگامی که زمام زندگی و اعمال خود را به دست می گیریم به تواناییهای درونی خود برای رسیدن به سرور یا آنچه در سانسکریت آناندا نام دارد، پی می بریم. این قابلیتها، آگاهی و خصوصیات شخصیتی ما را رشد می دهد و در سایه انرژی و تمرکز مضاعفی که در ما ایجاد می شود در زندگی روزمره خود نیز موفق تر و پرتوان تر فعالیت خواهیم کرد و این انرژی را به دیگران نیز منتقل می کنیم. از سوی دیگر هنگامی که ما کم انرژی و



افسرده باشیم محیط بیرون را نیز دلگیر خواهیم دید و گاهی حتی افسردگی خود را به دیگران نیز منتقل خواهیم کرد.

• یوگا چیست و چه چیزی یوگا نیست ؟

تصور برخی از مردم از یوگا مجموعه‌ای از حرکات بدنی دشوار و عجیب است. گروهی دیگر تصور می‌کنند که یوگا مجموعه‌ای از روشهای مدیتیشن است. برخی دیگر با دیده ترس و احتیاط به آن می‌نگرند و تصور می‌کنند که یوگا نوعی دین یا مذهب است. اما تمام این تصورات نادرست‌اند. در برخی از شاخه‌های یوگا (به ویژه هاتا یوگا) حرکات جسمی فراوان وجود دارد ولی این حرکات تنها فعالیتهای جسمی نیستند بلکه این حرکات برای آمادگی در محدوده‌ای وسیع‌تر در زندگی و نظم روحی به‌کار گرفته می‌شوند. در قلب تمام مدارس یوگا، مدیتیشن در تمام بخشها وجود دارد اما یوگا بیش از مدیتیشن است. یوگا راهی برای زندگی است. حرکت در مسیر یوگا با گشودن افقهای تازه در درون ما، احساس هویتی نوین را در ما زنده می‌کند.

زندگی صنعتی، ما را از هویت اصلی‌مان دور می‌کند. ما در زندگی مدرن تشویق می‌شویم که بسیاری از وقایع و دانستنیها را بیاموزیم اما هرگز برای شناخت هویت واقعی و درونمان تشویق نمی‌شویم.

هرکس که آنقدر سرگردان و نیازمند باشد که بخواهد از این تفکر عام دوری کند و به سوی خودشناسی گام بردارد، خواه‌ناخواه مورد انزوا و تمسخر دیگران قرار خواهد گرفت زیرا آنچه انسان امروز در آن غوطه می‌خورد (که تنها شامل خوردن، نوشیدن، خوابیدن، کار کردن و ... است) طبیعی تلقی می‌شود و بالطبع هر رفتار دیگری غیرطبیعی و ناهنجار.

در قرن حاضر این تفکر نادرست به تدریج جای خود را به سنن گوناگونی داده‌است که انسان را با ذات و طبیعت اصلی‌اش آشتی می‌دهند. در تمام این تفکرها و رویه‌ها رویاپردازی نورانی، تجربه خروج روح از بدن، تجربه‌های فراحسی و سایر تواناییهای روانی وجود دارد. در این روشها همچنین می‌توان به جذب، حالات عرفانی و بالاتر از همه اینها روشن‌بینی دست یافت.

یوگا با تمام این قابلیتها در دسترس ماست. تمام روشهای خالص یوگا به نحوی با روشن‌بینی سر و کار دارند و این روشن‌بینی با نامهای گوناگونی مانند خودشناسی، وحدت عرفانی، وحدت با حقیقت، عروج نهایی، بیدار کردن هستی برتر، عشق بی‌شرط، درک رحمت خالص، صلح کامل و ... بیان می‌شود. اما علاوه بر آن، یوگا مجموعه‌ای از اهداف ثانویه مانند سلامت جسمی، ثبات خلقی، هماهنگی و خدمات اجتماعی را نیز به‌همراه دارد.

بر اساس سنن یوگا، روشن‌بینی مانند کوهی است سر به فلک کشیده که اغلب مردم با آنکه از عجایب و زیباییهای قله آن آگاهند، تنها در دره‌های آن سفر می‌کنند. برخی دیگر ترجیح می‌دهند گهگاه در دامنه‌های آن تفنن کنند. برخی دیگر هرازگاهی به قله آن نگاه می‌کنند اما فاصله زیاد از قله مانع حرکت آنان می‌شود. در این میان تنها افرادی معدود چنان جدی و پر تلاش و بلند همت‌اند که سختی صعود از صخره‌ها و دامنه‌ها را به‌جان می‌خرند و به سوی قله روشن‌بینی و خودشناسی حرکت می‌کنند و از این میان آنان که به قله می‌رسند در کمال آرامش و صلح به دامنه کوه می‌نگرند و در انتظار دیگران هستند تا به سوی قله حرکت کنند و گاه برخی از آنان حتی پاکی و صفای کوه را ترک می‌کنند و به میان بازار و زندگی روزمره می‌آیند تا دیگران را برای حرکت و رسیدن به قله تشجیع کنند.

منبع : باشگاه یوگا پیام مهر

<http://vista.ir/?view=article&id=234900>

بهاگواد گیتا یا بهاگاوات گیتا بخش بسیار مهشور و ارزشمندیست از بزرگترین منظومه کهن سانسکریت موجود در جهان، به نام "مهابهارت" یا مهابهارات. مهابهارت، قدیمی‌ترین منظومه کبیر حماسی هندوستان است. تاریخ نگارش این اثر به وضوح مشخص نیست و به باور بسیاری از پژوهشگران، این منظومه یک سیر نگارشی طولانی را طی کرده و بخش‌های بسیاری به آن افزوده شده تا به شکلی تقریباً ثابت دست یافته. تمام این کتاب در یک زمان تنظیم نشده و محصول فکر یک شاعر یا یک متفکر نیست. بعضی محققان بر این باورند که داستان‌های موجود در این منظومه به دوره‌ای بسیار قدیم حتی دوره "ودائی" مربوط می‌شود؛ به عبارت دیگر قرن‌ها پیش از تنظیم مهابهارت بیشتر داستان‌هایی که در این کتاب آمده وجود داشته‌اند و بعدها مؤلفان و گویندگان این حماسه طی قرن‌های مختلف آن داستان‌ها را مبنای کار و اندیشه خود قرار داده‌اند و پس از قرن‌ها این منظومه به صورت فعلی در مده است.

موضوع مهم این کتاب، ماجرای جنگ بزرگ میان دو خانواده خویشاوند، یکی به نام "کوروان" و دیگری "پاندوان" است که از نسل "بهارت" بوده‌اند -



نخستین پادشاه این سلسله - و از اطراف "پورو" نیای یک شاخه از خاندان ماه بوده‌اند.

این جنگ افسانه‌ای بر سر فرمانروایی کشور "بهارت" Bharata که پایتختش شهر "هستیناپور" بود، روی داد. هرچند موضوع این منظومه جنگ است، اما در این کتاب خواننده به داستان‌های قدیمی، طرز آداب هندی‌ها، مسائل مذهبی، اخلاقی، اجتماعی، سیاسی، پیدائی جهان، تقسیم جامعه هند به چهار طبقه، نقش رب النوع‌های مختلف، تأثیر دعای برهمنان، آداب فرمانروائی، بیان تاریخ اساطیری، اعتقاد به تناسخ، چگونگی سنت‌های دینی، رسوم و قوانین معمول زمان، فهرست‌های جغرافیائی، کیهان‌شناسی، مضار ستمگری، تشریح مسائل فلسفی و اجتماعی خاصه مکتب‌های سانکپیه و جوگ - "یوگا" و ده‌ها مسائل ادبی پراکنده دیگر بر می‌خورد. در نظر هندی‌های سنتی پس از کتب وداها، برهماناها، "ارنیک‌ها"، اوپانیشادها و "پوراناها"، مفاد این منظومه در همبستگی هندی‌های ساکن در شبه قاره هند جنبه ملی و مذهبی دارد.

▪ مهابهارت مشتمل است بر ۱۸ کتاب یا دفتر به قرار زیر:

(۱) "آدی پرو":

این‌دفتر در واقع مقدمه کتاب است و در آن نسبت نامه دو خاندان کوروان و پاندوان و خصومت و رقابت ما بین افراد دو خانواده مذکور و برگزیده شدن "درویدی" در "سویمور" به همسری "ارجن" ذکر شده است.

(۲) "سبها پرو":

کتاب مجلس؛ در این دفتر گردهمائی شاهزادگان در هستیناپور هنگامی که جد هشتر سلطنت را باخت و در نتیجه پاندوان‌ها به جنگل تبعید شدند، تشریح گردیده است.

(۳) "ونپرو":

کتاب جنگل؛ زندگی پاندوان‌ها در جنگل کامیک؛ در این دفتر حکایات مختلف و از جمله داستان "نل" و خلاصه داستان "رام" مورد بحث واقع شده است.

(۴) "ویرات پرو":

کتاب ویرات؛ در این کتاب داستان ماجراجوئی‌های پاندوان‌ها در سیزدهمین سال تبعیدشان هنگامی که با نام‌های مستعار در خدمت ویرات بودند، آمده است.

(۵) "ادیوگ پرو":

کتاب عملیات؛ در این کتاب تدارکات هر دو جهت مورد بحث قرار گرفته است.

(۶) "بهیشم پرو":

کتاب بهیشم؛ سرگذشت بهیشم نخستین فرمانده کوروان.

(۷) "درون پرو":

کتاب درون؛ سرگذشت دروناچارچ دومین سر کرده کوروان.

(۸) "کرن پرو":

کتاب کرن؛ سومین فرمانده کوروان.

(۹) "شلیه پرو":

کتاب شلیه؛ چهارمین و آخرین فرمانده لشکریان کوروان.

(۱۰) "سوپتیک پرو":

کتاب شبانه؛ شبیخون زدن سه تن از کوروان باقیمانده بر اردوی پاندوان.

(۱۱) "ستری پرو":

کتاب زن؛ گریه و ناله‌های گندهاری و زنان دیگر بر سر کشتگان.

(۱۲) "شانتی پرو":

کتاب تسلیت؛ این کتاب طولانی‌ترین و مهمترین فصول یا دفاتر مهابهارت می‌باشد. در این دفتر کلان اصول اخلاقی، مذهبی، فلسفی، جهانگیری، جهانداری و مسائل مختلف مورد بحث واقع شده و داستان‌ها و حکایت جالب درج گردیده است.

(۱۳) "انوشاسن پرو":

کتاب خطابه؛ مطالب آن دنباله دفتر دوازدهم است و به مرگ بهیشم خاتمه می‌یابد.

(۱۴) "اشوامیده پرو":

کتاب قربانی اسب توسط جد هشتر.

(۱۵) "شرم پرو": کتاب گوشه گیری؛ عزلت دهرت راشتر، گندهاری و کنتی در جنگل و در گذشت آنها.

(۱۶) "موسل پرو":

کتاب گرز؛ مرگ کرشن و بل رام و فرو رفتن دوارکا در زیر دریا و نابودی جادوان

(در جنگلی با گرزهای شگفت‌انگیز)

(۱۷) "مها پرستانیک پرو":

کتاب سفر بزرگ؛ ترک تخت و تاج توسط جد هشتر و عزیمت او با برادرانش به سوی سلسله کوه‌های هیمالیا و رسیدن به بهشت اندر یا راه پیمائی به سوی مرگ.

(۱۸) "سورگاروهن پرو":

کتاب صعود به بهشت؛ ورود جد هشتر و برادران و درویدی به بهشت.

پس از تنظیم مهابهارت، منظومه "هری ونش" تدوین شده و مشتمل است بر نسب نامه، تولد و زندگی کرشن که در تاریخ مؤخرتری تنظیم گردیده و در حقیقت دنباله مهابهارت به‌شمار می‌آید.

همانگونه که ذکر شد تاریخ نگارش مهابهارت به وضوح مشخص نیست. گروهی از صاحب‌نظران این تاریخ را بیش از پنج هزار سال اعلام کرده و گروهی دیگر هزاره اول قبل از میلاد را ذکر می‌کنند، در این راستا تاریخ‌های گوناگون دیگری نیز ذکر شده است.

هرچند که این منظومه عظیم تاریخ نگارش مشخصی ندارد، اما نفوذ آن بر سرزمین هند و حتی مناطق مجاور شبه قاره هند را نمی‌توان انکار کرد. بسیاری از بنیان‌های اجتماعی هند برای هزاران سال از مهابهارت تأثیر گرفته است.

و اما به‌گود گیتا؛ این کتاب خود بخش بسیار مه‌ور و پربراریست از مهابهارت که به‌علت ساختار فلسفی خاص خود عموماً به‌صورتی منفرد مورد توجه است. بهاگواد گیتا یا سرود گیتا در حقیقت بخش‌هایی از دفتر ششم مهابهارت (بهیشم پرو) می‌باشد. بهاگواد گیتا از لحاظ ساختاری و سبک ادبی با بخش‌های دیگر مهابهارت متفاوت است، هرچند که موضوع داستان را تعقیب می‌کند. بهاگواد گیتا در آغاز لحنی حماسی دارد، اما

نویسنده یا نویسندگان این اثر سعی بر آن داشتند تا مضمونی فلسفی و مذهبی را در راستای این گیوردار بیان نمایند.

این کتاب در حقیقت یکی از مراجع بسیار کهن در مبحث سانکھییه و یوگا محسوب می‌شود. از آن رو که این مقاله به مضمون یوگا در بهگود گیتا خواهد پرداخت از ذکر و تفسیر مباحث فلسفی دیگر در این نوشتار خودداری شده و پس از ذکر شرحی پیرامون کلیت بهگود گیتا، به بررسی مضامین یوگا در این متن کهن خواهیم پرداخت. موضوع بهگود گیتا جنگ بزرگ مهابهارت است. در میدان کارزار دو قوم جنگاور صف‌آرایی کرده و سپاهیان را از برای نبرد آراسته‌اند.

قهرمان گیتا، "ارجونا" است. ارجونا در میدان حاضر شده تا با پادشاه غاصب "دوریودانا" که خویشاوند اوست به جنگ و ستیز بپردازد. کریشنا یا "کریشنه" که ظهور نور ایزدی در عالم محسوسات است، ارباب ران و دوست ارجوناست و نزد او قرار یافته و از او حمایت می‌کند. ارجونا، کریشنا و میدان کارزار را می‌توان تماثل حقایق معنوی دانست.

کریشنا و ارجونا به ترتیب نمودار هویت و انانیت، ذات ایزدی و انسانی‌اند که می‌توان آن دو را به عبارت سانسکریت "آتمان" و "جیواتمان" دانست. تعلیمی که کریشنا به ارجونا می‌دهد همان علم حضوری و کشفی است که به موجب آن آتمان ATMAN و جیوا Jiva یکی می‌گردند. دیگر اینکه این دو، در ارباب‌ای مشترک قرار یافته‌اند و ارباب اشاره به یکی از مراتب وجود است. در الی که ارجونا می‌جنگد و فعالیت می‌کند، کریشنا کوچکترین کاری انجام نمی‌دهد و منزله از هر فعل و انفعال است. میدان جنگ، میدان عمل است. یعنی میدانی که در آن تمامی امکانات وجودی انسان از قوه به فعل می‌گراید و این فعل و انفعال کوچکترین اثری به اصل فنا ناپذیری که اساس و واقعیت عالم است یعنی کریشنا، نمی‌بخشد. متن منظومه گیتا به هجده گفتاری یا "ادهای" یا فصل تقسیم می‌شود. گفتارهای هجده گانه گیتا را می‌توان به سه دسته یا سه مبحث مختلف به شرح ذیل دسته‌بندی کرد:

(۱) راه کردار یا "کرمه" یا "کارمایوگا"

(۲) راه محبت و عشق یا "بهاکتی یوگا"

(۳) راه دانش یا "سانکھییه جینیانه یوگا"

این سه مبحث در حقیقت سه راه اتصال به یگانگی را معرفی می‌نمایند. یوگا در جایگاه بهگود گیتا حضور دارد و مکالمات مندرج در طول داستان، شرح‌های فلسفی و عرفانی ویژه‌ایست در راستای شرح یوگا از منظرگاه این متن باستانی. "پاتانجالی" مؤلف "یوگا سوترا"، یوگا را چنین تعریف می‌کند:

"یوگا، حذف و قطع مراتب نفسانی و ذهنی و عقلانی‌ست. این مراتب نفسانی که موجب تشمت و آشفتگی ذهن است بی‌حد و حصر بوده و باید تمامی این مراتب نفسانی و ذهنی را خاموش کرد تا متعاقب آن، اتحاد عالم و معلوم میسر گردد."

"داسگوپتا" درباره اشتقاق کلمه یوگا معتقد است که این واژه سه معنی دارد:

(۱) از ریشه "یوج" مشتق شده و در ترکیب یوگا به معنی پیوستن و جفت کردن دیده می‌شود.

(۲) ریشه دیگر آن در عبارت منعکس شده و به معنی تمرکز و توجه فکر به نقطه‌ای واحد جهت اطفای تموجات ذهنی آمده است.

(۳) ریشه دیگر آن در ترکیب مهشود است و معنی آن تسلط یافتن، آماده ساختن و مهار کردن می‌باشد.

در بهگود گیتا، کلمه یوگا معانی گوناگونی دارد ولی مفهوم کلی آن به نظر داسگوپتا از همان ریشه (یعنی پیوستن و مربوط ساختن، مشتق شده. در گیتا، یوگا به مفهوم حذف و قطع مراتب نفسانی نیامده، بلکه مفهوم آن اتصال و پیوست به بارگاه ایزدی‌ست که از طریق یوگاهای گوناگون تحقق می‌یابد).

کریشنا در فصل دوم می‌گوید: آنچه را ترک عمال می‌گویند، آن را یوگا بدان ای پاندو، چه هر آنکس که از مراتب خیالی و ذهنی آزاد نگردیده، هرگز یوگی نمی‌تواند شد. فقط پس از امتناع از تمتعات دنیوی و فرو نشانیدن تمایلات نفسانی است که معرفت حق، در دل یوگی مستولی می‌شود و سالک در یوگا قرار می‌یابد و آرامش را، علت این استقرار می‌گویند و هر آنکس که از کلیه تخیلات ذهنی فارغ شد او را مستقر در یوگا می‌گویند، برای آدمی که می‌خواهد خویش را از تنگنای هستی و گردش لاینقطع چرخ حیات نجات دهد و به ساحل عالم معنی برساند، بدیهی است که کشمکش بین دو طبیعت آسمانی و اهریمنی او موجود خواهد شد، اینجا است که گیتا می‌گوید: "انسان باید خویش را به وسیله خویش ارتقا بدهد و نه اینکه خویش را به تنزل بکشاند، زیرا خود او، هم دوست خویش و هم دشمن خویش است. هر آن کس که به یاری خویش بر خویشتن غالب می‌شود، ذات (آتمان) او دوتس اوست، ولی برای آنکه بر خویشتن غالب نشده، ذات او در دشمنی می‌ماند و همچون دشمن جلوه می‌کند.

اگر آدمی به تمایلات نفسانی میدان می‌دهد و نفس طغیان کند، وی در دریای سامسارا سرگردان می‌ماند و بدین وسیله بزرگترین گناه را در حق خود می‌کند و دشمن خود محسوب می‌شود.

ولی اگر خویش را به وسیله خویش ارتقاء بدهد و در تحصیل حقایق ذاتی خود، همت بگمارد و به کان اسرار وجود خویش پی ببرد، دوست خویش محسوب می‌شود، چه بدین وسیله نفس سرکش او آرام می‌گیرد و وی از مصائب روزگار خلاصی می‌یابد و بر واقعیت مطلق حق واقف می‌گردد و در این حال، خوبی و بدی، نیکبختی و رسوائی برای او یکسان است و خاک و سنگ و زر در نظر او ارزش مساوی دارند.

پس فعالیت یوگا از یک سو مبتنی بر همتی‌ست که به موجب آن یوگی خود را از ادراکات حواس مجرد می‌کند و از سوی دیگر مبتنی بر آن همت معنوی ایست که به مدد آن، یوگی خود را به عالم ملکوتی می‌رساند و با واقعیت مطلق که در گیتا به آن خود ممتاز اطلاق شده، متحد می‌شود. حال روشی که گیتا جهت انجام دادن آداب یوگا عرضه می‌دارد و با یوگای کلاسیک پاتانجالی متفاوت است. گیتا می‌گوید: یوگی باید در محلی پاک و ناهموار خلوت گزیند و ذهن خویش را متوجه نقطه‌ای واحد گرداند و بر ذهن و حواس تسلط یابد و برا یزدودن پلیدی‌های دل به آداب یوگا متوسل شود.

طریق یوگا را در گیتا راه میانه نام نهاده‌اند و گیتا می‌گوید: یوگا برای آن کسی که در خوردن افراط می‌ورزد، میسر نیست و نه برای آن کسی میسر است که از خوردن می‌پرهیزد و نه مناسب حال آن کسی‌ست که زیاد می‌خوابد و نه مناسب حال آنکه شب زنده‌دار است، ولی برای آنکه در خوراک و تفریح و همت و کوشش و خواب و بیداری، متعادل باشد، یوگا طریق انهدام کلیه مصائب است.

گیتا طریق عمل و طریق عشق را نیز چون راه سیر و سلوک و وسیله آزادی و رستگاری عرضه می‌دارد و معتقد است که بایستی روش میانه را برگزید تا آرامش و صافی باطن از راه این قاعده طلانی که اعتدال و هماهنگی بین نیروهای حیات است، تحقق یابد.

مقام وصال در گیتا لحن وحدت وجودی دارد، یوگی پس از آنکه به مقام وارستگی رسید و از پلیدی‌ها و کدورت‌ها مجرد شد، از شادی بی‌پایان که بر اثر تماس با برهمن پدید می‌آید متمتع می‌شود و همین وصال به حق و استغراق در ذات ابدیت، موجب می‌شود که وی همه چیز را با دیده تجانس و یکرنگی بنگرد. "آتمان" را مستقر در همه موجودات و کلیه موجودات را در "آتمان" با دیدی یک رنگ مشاهده کند و متعاقب این حالت یگانگی و وحدت خالق و مخلوق، مقام بقاء در ذات الهی حاصل می‌شود.

واژه یوگا گاهی به کارما یوگا یا یوگا و طریق عمل اطلاق شده. گاهی به طریق عشق و محبت، گاهی به طریق معرفت و اشراق و... ولی صفت مشترک تمام این مفاهمی گوناگون، همان پیوست و اتصال به معبود ازلی است.

کریشنا در فصل چهارم می‌گوید: نه اعمال مرا آلوده می‌سازند و نه من دل‌بستگی "ای به نتایج آنان دارم، هرآنکس که مرا چنین عبادت کند، از بند کردار آزاد خواهد شد". یعنی به قول "شانکارا" خواهد دانست که فاعل هیچ فعلی نیست بلکه فاعل واقعی کس دیگری‌ست و اگر افعال و اعمال را منفک از فاعل واقعی که حق است بدانند، میل و خواهش از او سلب می‌شود و همین بی‌علاقگی و بی‌نیازی موجب فروتنی و خاکساری می‌گردد و آتش آگاهی و انانیت خاموش می‌شود و چون این آتش فرو نشست، اعتقاد به اینکه این کار را من انجام می‌دهم نیز از بین می‌رود، در نتیجه آدمی با اینکه مشغول به کار است، هیچ کاری انجام نمی‌دهد و این هنر ممتاز بی‌نیاز بودن از نتایج کردار را "هنر یوگا" می‌گویند. یعنی پیوستگی به نفس عمل و نه میوه‌های خوب و بد آن.

هیچگاه نباید سبب تولید نتایج عمل بود. هر آنکس که از دل‌بستگی‌ها منزله شد و پیروزی و شکست را یکسان دید، در هنر یوگا که همانندی و تجانس ذهن در قبال تضادهاست، استقرار می‌یابد و نتیجه بی‌نیاز بودن و عدم دل‌بستگی به کردار، در این است که شخص از بند بازپیدائی رها می‌گردد و به مقامی که ورای پلیدی‌های این عالم ناسوتی‌ست، دست می‌یابد و همانطوری که لاک‌پشتی اعضای بدنش را در خود جمع می‌کند، به همان‌گونه نیز حواس را از مدرکات حواس بر می‌کشد.

در واقع هدف گیتا ترکیب و تلفیق طریق عمل و عدم عمل است. عدم کردار به تنهایی ملاک نمی‌تواند باشد. زیرا امکان دارد انسان ظاهراً مرتکب هیچ عمل ناشایسته‌ای نشده باشد ولی افکارش پلید باشد. تفسیرات آمده در فوق مختصر اشاراتی بود به مضمون یوگا در به‌گود گیتا، لذا علاقمندان به درک عمیق این مبحث می‌بایست مطالعات پیگیری در این زمینه را در پیش گیرند، در این راستا فهرست کتاب‌های فارسی آمده در بخش منابع این مقاله و نیز فهرستی از کتب مرجع (به زبان انگلیسی) ارائه شده؛ می‌تواند مدد یار جویندگان باشد.

منبع : مجله دانش یوگا

یوگا درمانی

یوگا يك نظام خودیاری فردی برای حفظ تندرستی و پیشرفت روحی-معنوی است.

تاریخچه شکل گیری این روش چیست؟

یوگا را روش کنترل امواج فکر یا ذهن شرح می‌دهند. یوگا يك روش رویکرد نظام‌مند دستیابی به وحدت با هستی است و يك مكتب مراقبه فکر است که انسان را تشویق می‌کند و یاری می‌دهد به عالی‌ترین امکانات بالقوه خود دست یابد و آنها را بالفعل کند.

این روش چگونه عمل می‌کند؟

استادان برجسته یوگا در طول قرن‌ها ظرایف و حالات بدنی انسان را مطالعه کرده و سپس حالات و حرکاتی که به آسانی می‌توان آنها را تعلیم داد و اجرا و تکرار کرد عرضه کرده‌اند. این حالات و حرکات را که هندوان آسانا می‌نامند آثاری قابل پیش‌بینی روی کارکردهای بدن انسان می‌گذارند و از پیدایش دردها و بیماری‌ها پیش‌گیری می‌کنند و یا آنها را درمان می‌کنند.

روش اجرا چگونه است؟

پهنه قلمروی آساناهای یوگا وسیع است و حالات و حرکات آن گوناگونند. هر آسانای یوگا سه بخش اصلی دارد: يك حرکت بدنی، يك فرآیند کنترل فکر، و يك فرآیند کنترل تنفس. فرآیند گردش خون بدن انسانی را می‌توان با تمرین‌های یوگا تقویت کرد و سرعت جریان آن را کم یا زیاد کرد. همچنین این تمرینها، غده هیپوفیز زیر مغز را که مرکز کنترل نظام ترشحات درونی یا هورمون‌های درون‌ریز است تحریک می‌کند. صاحب‌نظران یوگا تأکید می‌کنند که تنفس اساس کل زندگی انسان است. نه تنها به این دلیل که اکسیژن به بدن می‌رساند، بلکه همچنین به این خاطر که شبکه عصبی خودکار را تنظیم و تقویت می‌کند و به آن انرژی حیاتی می‌دهد. اما آنچه از آثار یوگا بر ذهن و تن آدمی خیلی جالب است تغییر امواج مغزی است.

این روش چه کاربردی دارد؟

این روش برای پیش‌گیری و درمان اسکیزوفرنی، بی‌قراری عصبی-رفتاری و کم‌توجهی کودکان و نوجوانان، نگرانی و وسواس و افسردگی، دردهای پشت، سوءهاضمه، حساسیت مزمن، فشار زیاد خون، تنگی نفس، سردردهای میگرن، ضعف و خستگی عمومی، بی‌حسی و سردی در دست‌ها و پاها، انواع روماتیسم، مشکلات مفصلی، کمبودهای هورمونی و چندی دیگر مفید است.

چه انتقاداتی به این روش وارد است؟

باید توجه شود که اجرای منظم و طولانی مدت یوگا می‌تواند تغییرات جسمی و روانی در بدن تولید کند و کوشش‌های خودسرانه فردی ممکن است به جای کمک‌رسانی به آسیب‌رسانی انجامد. اگر بخواهیم درمان قطعی برای برخی دردها و اختلال‌های عصبی-روانی و بیماری‌ها را از یوگا بطلبیم باید آماده باشیم که استادی وارسته پیدا کنیم و تحت هدایت او به تمرین‌های طولانی مدت پردازیم.

یوگا راهکاری مناسب در توانمند سازی منابع انسانی

• کاربرد یوگا در روان شناسی صنعتی و سازمانی



هدف از این مقاله بررسی فشارهای روانی- اجتماعی و مشکلات جسمی نیروی انسانی شاغل در سازمانها می باشد. همچنین اثر بخشی تکنیک های یوگا به عنوان راهکاری برای توانمند سازی منابع انسانی و در نتیجه افزایش بهره وری سازمانها بیان می شود.

سوانح و صدمات فیزیکی ناشی از برخی کارهای سنگین و حتی مرگ و میر یکی از مشکلات بزرگی است که خسارات و هزینه های هنگفت و لطمات جبران ناپذیری را برای سازمانها به همراه دارد. طبق بررسی های انجام شده اغلب این سوانح بر اثر عدم هوشیاری و تمرکز، خستگی های مفرط

و عدم آگاهی از شیوه صحیح انجام کار رخ می دهد. غفلت ناگهانی بر اثر خستگی زیاد و عدم تمرکز در هنگام کار با دستگاه های سنگین حوادث ناگواری را به بار می آورد و موجب غیبت بیش از اندازه کارکنان می شود. همچنین بسیاری از مشکلات جسمانی از جمله کمردردها، زانودردها و ... به دلیل طرز غلط ایستادن، نشستن نادرست و یا بلندکردن بار می باشد. اینگونه فعالیت های نادرست به مرور زمان باعث آسیب وضعیت بدن

می شود. عدم تحرک کافی در بعضی از افراد (افراد پشت میز نشین) نیز باعث ضعف عضلانی و تحلیل رفتن عضلات می شود.

فشار عصبی ناشی از استرس های کار از دیگر مشکلات نیروی انسانی است که هم بر افراد و هم بر سازمان تاثیرات نامناسب بر جای می گذارد. علائم فیزیکی از جمله افزایش فشار خون، نامنظم شدن دستگاه گوارش، بی اشتهاپی و زیاده خوری و... علائم روانی از جمله ضعف در تمرکز، رفتارهای تهاجمی، احساس گناه، خستگی، عدم قدرت در تصمیم گیری و... مواردی است که بر اثر فشارهای عصبی فردی به وجود می آید که به طور کلی باعث می شود افراد فاقد کنترل و توانایی شوند و کارکرد نامطلوب داشته باشند. فشار های عصبی درون سازمانی نیز بر روحیه جمعی یک سازمان تاثیر می گذارد و باعث بروز مشکلاتی در امور مالی و پرسنلی می شود. تغییرات غیر منتظره در میزان غیبت کارکنان، کاهش کیفی محصولات و خدمات سازمان، افزایش تعداد اتفاقات ناگوار در سازمان و... از جمله عواملی است که در فشارهای عصبی سازمانی نقش دارند.

از دیگر مشکلات منابع انسانی عدم توانایی کافی در ایجاد روابط اجتماعی مطلوب و مناسب و ناپویایی گروهی و ناراضی بودن از کار و محیط کاری می باشد. مطالعات روان شناسان اجتماعی که عمدتاً در صدد شناسایی رفتار گروهی هستند نشان داده است که تاثیر پذیری اعضای گروه یا سازمان از یکدیگر و بر همدیگر، پیوستگی و پیوند آنها را موجب می شود. هر زمان درجه تفاهم و پیوند بین افراد یک سازمان (در هر مقام و درجه) در سطح بالایی باشد، گروه سازمانی انسجام بیشتر و روابط منفی کمتری خواهد داشت.

عدم رضایت و ناخشنودی از کار، افسردگی های ناشی از افسوسهای گذشته، اضطراب و نگرانی از آینده نیز از جمله مشکلات عاطفی - احساسی منابع انسانی می باشد.

بنابراین وجود فوق برنامه هایی جهت ارتقاء سطح سلامت جسمی و روانی منابع انسانی در هر سازمان لازم و ضروری است. یکی از راهکارهای مؤثر در این راستا بهره گیری از تکنیک های یوگا می باشد.

یوگا طریقی است به سوی تعادل و تعالی که با ایجاد وحدت بین تن و روان از یک سو و انسان با کل هستی از سوی دیگر، به رشد و تکامل انسان و توسعه خرد و صلح می انجامد. بدون شک یوگا قدیمی ترین روش ارتقاء شخصیت آدمی است که تاثیرات شگرفی بر انسان می گذارد. به همین دلیل است که مدت هزاران سال پایدار مانده است و امروزه نیز به صورت علمی و کاربردی مورد استفاده بسیاری از انسانها و ارگانها می

باشد.

یوگا در پایان قرن ۱۹ در اروپا و آمریکا اشاعه یافت و در آنجا در مراکز تحقیقاتی بسیاری مورد پژوهش قرار گرفت و تاثیرات آن بر جسم و روان به اثبات رسید. به طور مثال تحقیقات بیمارستان کارولینسکا در استکهلم، تایید کرد کنترل جسم و ذهن در نتیجه یوگا نه تنها افسانه نیست بلکه حقیقت محض است. این چنین یوگا مقبول عام شده و هر روز میلیون ها نفر از طریق کتاب و مقاله و رسانه های گروهی با یوگا آشنا می شوند و از آن بهره مند می شوند. اثرات یوگا بر زندگی به قدری مفید است که سازمان بهداشت جهانی WHO آن را به همه مردم توصیه کرده است.

امروزه سازمانهای بسیاری از یوگا و یا بخش هایی از آن در ایجاد سلامتی و بهبود بیماری های جسمی و روانی و یا ارتقاء سطح توانمندی های جسمی و ذهنی استفاده می کنند و کاربردهای یوگا در مدیریت، آموزش و پرورش، بهداشت و درمان، روان شناسی، ورزش و ... روز به روز گسترده تر می شود.

در بخش منابع انسانی هدف از یوگا توانمند سازی جسمی و روانی افراد در هر رده شغلی به منظور افزایش بهره وری سازمان می باشد. در این راستا از تکنیک های مختلف یوگا از جمله آسانا (وضعیت های یوگا)، پرانایاما (تکنیک های تنفسی)، تن آرامی، مراقبه و ... استفاده می شود که در زیر به توضیح هر یک از این بخش ها می پردازیم:

۱) آسانا Asana :

وضعیت ها و حرکات یوگا به منظور پیشرفت جسم و ذهن و هماهنگی بین آنها یکی از بخش های یوگا است که موجب تعادل جسم و آرامش ذهن می شود. این حرکات بسیار نرم و آرام بوده و با نگر داشتن بدن در حالت های کشش و پیچش های ملایم و مطلوب با آگاهی و تمرکز انجام می شود. بازتاب های طبیعی بدن و اندامهای مختلف را تصحیح می کند و موجب افزایش آگاهی از جسم و بهبود تجربه های حسی و احساس لذت می گردد. آساناهای یوگا نه تنها باعث خستگی نمی شوند، بلکه برطرف کننده خستگی های جسمی و ذهنی می باشند و سلامت جسمی (تصحیح اندامها و استخوان بندی، تنظیم غدد داخلی، تقویت عضلات و بهبود گردش خون) را به همراه دارند. بنابراین استفاده از آساناهای یوگا در فواصل کاری سبب رفع خستگی های جسمی و افزایش نشاط، شادابی و هوشیاری شده و به مرور زمان سبب تصحیح وضعیت بدن می شود. همچنین از آسیب به اندامهای بدن به دلیل فعالیت های نادرست که قبلا ذکر شد جلوگیری می کند. انجام این آساناها به خصوص برای کسانی که همیشه پشت میز نشسته و هیچ گونه تحرکی ندارند بسیار مفید است.

آساناهای یوگا بدین علت که بسیار نرم و آرام انجام می شوند، در هر مکانی حتی به صورت نشسته و پشت میز و در همان محیط کار قابل اجرا هستند. لازم به ذکر است رمز اثربخشی آساناهای یوگا به این دلیل است که فرد هنگام انجام حرکات، آگاهی و تمرکز داشته و توجه خود را معطوف به بدن و تاثیرات حرکت در بدن می کند و در نتیجه نسبت به جسم خود آگاه تر شده و وحدت بین جسم و ذهن نیز برقرار می شود. علاوه بر این هماهنگی نفس با حرکت یکی دیگر از علل اثر بخشی حرکات می باشد.

آساناهایی که در این مقاله اشاره می شود به دو دسته تقسیم می شوند:

• آساناهای آرام بخش: سکون و تمرکز ایجاد کرده، تعادل بیشتری بین قوای جسمی و روانی برقرار می کنند.

• آساناهای نیرو بخش: آن دسته از عضلات بدن را که در زندگی غیر فعال روزانه به کار گرفته نمی شوند ورزش می دهند و مانع از تحلیل رفتن و ضعیف شدن آنها می شوند. هدف این آساناها تقویت و ورزش عضلات فراموش شده (به خصوص عضلاتی که با ستون مهره ها در ارتباطند)، تقویت اندامهای داخلی و تنظیم کار غدد داخلی است و باعث پایداری، تندرستی، عدم تغییر شکل استخوان بندی، رفع دردهای مزمن و به طور خلاصه نیرومندی تن و آرامش و آسایش روان می باشند. همچنین از آنجا که عدم تحرک کافی یکی از علل بیماری هایی است که امروزه منابع انسانی به آن دچار می شوند (از جمله فشار خون، سکت، ضعف ستوت فقرات و ...) انجام این آساناها در پیشگیری از بیماری های ذکر شده نیز مؤثر و مفید است.

لازم به ذکر است به دلیل گستردگی آساناها (از حرکات بسیار ساده تا پیچیده) و نرمی و آرامشی که در انجام آنها وجود دارد، این حرکات در هر سنی قابل اجرا هستند و حتی کسانی که مشکلات و بیماری های جسمی دارد می توانند زیر نظر پزشک برخی از حرکات را انجام داده و از آنها بهره مند شوند.

۲) پرانایاما Pranayama :

به معنای کنترل نیروی حیاتی به وسیله تنفس های منظم شده است. آدمی با توجه و تمرکز بر نفس از سیر درونی خویش آگاه می شود و با

کنترل و تسلط بر تنفس ، بر خویش کنترل و تسلط پیدا می کند.

یوگا با ارائه روشهای تنفسی متعدد به انسان می آموزد که چگونه ظرفیت تنفسی خود را افزایش داده و از انرژی بیشتری بهره مند گردد و بر سلامت اندام های تنفسی و سایر اندام ها بیفزاید. همچنین با تنظیم ریتم تنفس بر هیجانات و ذهن خود اثر گذاشته و خود را آرام سازد. زیرا تنفس با ذهن و هیجانات رابطه نزدیکی دارد. این حقیقت را می توان از طرز تنفس افراد خشمگین، وحشتزده، غمگین و آرام دریافت.

امروزه در روان شناسی کنترل نفس به عنوان یکی از راهکارهای مدیریت هیجانات، به کار برده می شود. کنترل تنفس به خصوص برای کاهش استرس و اضطراب بسیار مفید است و فشارهای عصبی و عوارض ناشی از آن را تقلیل می دهد. بنابراین استفاده از تکنیک های تنفسی برای بسیاری از نیروهای انسانی که کارهای سخت و تنش زا و سرشار از استرس و اضطراب دارند مانند کارکنان نیروی انتظامی، آتش نشانی و ... نقش بسزایی دارد. انجام یک تمرین ساده تنفسی مانند تنفس شکمی و یا شمارش معکوس با قدم در هنگام بحران ، عوارض ناشی از استرس را کاهش می دهد، از نشانه های اضطراب می کاهد، امواج مغزی را آرام می کند و به تمرکز کمک می کند. در نتیجه فرد به سرعت کنترل خود را به دست گرفته و در نهایت آرامش، بهترین تصمیم گیری و عملکرد را بروز می دهد.

علاوه بر این انجام تکنیک های تنفسی فرح بخش در محیط کار، سطح سرخوشی و نشاط افراد سازمان را بالا برده، خستگی ها را زایل می کند و در نتیجه افراد را قادر می سازد با نیرو و انرژی بیشتر، تلاشی نو را آغازگر باشند.

۳) تن آرامی (آرمیدگی) Relaxation :

آرمیدگی یک مهارت فردی است که باعث رفع تنش ها و انقباضات عضلانی - عصبی شده ، سیستم دستگاه عصبی را متعادل کرده، میزان استرس هورمون ها، فعالیت الکتریکی ، سطح برانگیختگی و خستگی های ناشی از کار را کاهش می دهد و در نتیجه برسلامتی و سرخوشی افراد سازمان می افزاید.

تنش و اضطراب ضایع کننده نیرو و توان انسان است. در هنگام تنش و اضطراب عضلات سخت و منقبض می شوند و نیروی فراوانی را به هدر می دهند. زربادر چنین حالتی علاوه بر نیروی لازم برای کار، نیروی اضافی برای خنثی کردن تنش و انقباض ماهیچه ها نیز به کار گرفته می شود. در نتیجه فرد زودتر از موعد خسته و خموده شده و بازده مفید کاری کاهش پیدا می کند. بنابراین توانایی آرمیدگی به هنگام خستگی مهمترین و با ارزش ترین چیزی است که انسان می تواند داشته باشد و یوگا علاوه بر فواید بسیاریش هنر آرامش داشتن و آرمیدگی را به ارمغان می آورد. پژوهش های آزمایشگاهی نشان داده است که آرمیدگی به سبک یوگا ده درصد بیشتر از خواب معمولی به اندامهای تنفسی، قلب و گردش خون آسایش می بخشد.

بررسی ها نشان می دهد کارگرانی که کار بی وقفه و طولانی دارند و برانگیختگی و فشار هیجانی زیادی را تحمل می کنند، میزان ترشح آدرنالین در آنها زیاد بوده و در نتیجه توانایی جسمی آنها در برابر بیماری ها کاهش می یابد. در نتیجه انجام تکنیک آرمیدگی در زمانهای مناسب (زمان های استراحت در فواصل کار و یا پایان کار) با رفع خستگی ناشی از فشار کار، سلامت افراد را تضمین می کند.

لازم به ذکر است فشارهای عصبی ناشی از کار و خستگی مفرط عامل مهمی در افزایش مصرف مواد مخدر (سیگار و ...) می باشد و همان طور که قبلا ذکر شد علاوه بر اینکه سلامتی افراد را به خطر می اندازد، هزینه های گزافی را پدید می آورد. بنابراین انجام تمرینات آرمیدگی باعث تضمین سلامت افراد و کاهش هزینه های بهداشتی و درمانی شده و از هزینه های گزاف مصرف مواد مخدر نیز جلوگیری می کند.

۴) مراقبه Meditation : تمرکز و توجه به منظور جمع آوری نیروی عظیم ذهن و یک سوپه کردن و جهت دادن آن به منظور افزایش توانایی های ذهنی ،خلاقیت و نوآوری هدف هر مراقبه ای است.

پژوهش های بسیار در مراکز پژوهشی ژاپن ، هند ، اروپا و آمریکا ثابت کرده است که مراقبه روشی مناسب برای کنترل جسم و ذهن می باشد و اثرات بسیاری در کم کردن استرس و بهبود شرایط عصبی، برقراری تعادل و تعالی جسمی و روانی دارد.

بررسی های پزشکی تغییرات زیر را که در نتیجه حالت مراقبه و رسیدن به آرامش و آگاهی در انسان ایجاد می شوند، نشان داده است:

- قلب آرام می شود و ضربان قلب کاهش می یابد.

- نیاز به مصرف اکسیژن کم می شود.

- مغز امواج آلفا تولید می کند .

- تنفس آرام می شود و از تعداد آن کاسته می شود.

- لاکتات خون کاهش می یابد.

کلیه تغییرات فوق نشانه های آرامش و استراحت عمیق هستند که انسان را از استرس آزاد ساخته و ظرفیت تحمل شرایط پر اضطراب زندگی شغلی را افزایش می دهد.

از آثار روان شناختی مراقبه می توان افزایش عزت نفس، هوش هیجانی، استقامت، انعطاف پذیری، حس همدلی و همیاری، عشق ورزی، آرامش خاطر و صلح درونی، پویایی و ... را نام برد که همگی برای مشارکت گروهی و تحکیم روابط بین سازمانی و پویایی گروه مؤثر است. شواهد نشان می دهد افرادی که مدتی در کنار هم به مراقبه گروهی می پردازند، نسبت به هم تعلق خاطر و احساس خویشاوندی (از شاخص های دوام گروه) پیدا می کنند. بنابراین مراقبه های گروهی در دوام و استحکام روابط گروهی سازمانها بسیار مفید است.

مراقبه آرامش و ثبات روانی و آگاهی متعالی را به همراه دارد که طبعاً انسان را سرشار از عشق، مهر، دوستی، نیکی و خیرخواهی، آزادگی و رضامندی کرده و روحیه همکاری و همیاری را در فرد پرورش می دهد. چنین فردی نه تنها به خود عشق می ورزد و از زندگی با وجود تمام مشکلات راضی و خرسند و همواره سپاسگزار است بلکه به دیگران نیز عشق می ورزد و برای رشد و شکوفایی آنها می کوشد چرا که به آن درجه از آگاهی رسیده است که خوشبختی واقعی را در خوشبختی جمع جستجو می کند. در نتیجه مراقبه باعث تغییر نگرش فرد از رویکرد جزء نگر و فرد نگر به رویکرد کل گرا و نظام گرا (سیستماتیک) شده و به دوام و بقای هر سیستم سازمانی می افزاید. زیرا با چنین رویکردی افراد سازمان همواره برای سازمان و رسیدن به اهداف سازمان تلاش می کنند و نفع شخصی را در گرو نفع سازمان می دانند.

همچنین مراقبه به فرد می آموزد که چگونه در لحظه (اینجا و اکنون) زندگی کند. نه با افسوسهای گذشته و نه با اضطراب از آینده بلکه با آرامش، امیدواری و هوشیاری کامل، بهترین استفاده و بیشترین بهره وری را در زمان حال برد. مراقبه رسیدن به آرامش درونی را میسر می سازد و مسلماً یکی از ویژگی های شخصیتی مفید در افراد سازمان داشتن آرامش درونی است.

مراقبه رسوبات و اشتغالات ذهنی را پاکسازی کرده و بصیرت Insight فرد را افزایش می دهد در نتیجه وی قادر می شود با مشاهده و ارزیابی درست بهترین عملکرد را داشته باشد و خود را برای هرگونه تجربه جدید باز می گذارد (Openness To Experience). در نتیجه در برابر تغییر مقاومت نمی کند. لازم به ذکر است مقاومت در برابر تغییر یکی از بزرگترین مشکلات یک سازمان است که به اشکال گوناگون مانند نارضایتی و تنش های شغلی، تعارضات گروهی و ... در بین کارکنان آشکار می شود و ناشی از سوء تفاهم، ارزیابی نادرست، عدم اعتماد، ترس و ... می باشد.

در مجموع می توان گفت یوگا یک روش زندگی درست و متعادل است و برای هر فردی در هر سن و موقعیتی مفید است. این روش با تغییر الگوهای رفتاری و باورهای نادرست و آموزش سبک زندگی متعادل همراه با آگاهی و آرامش، سلامت جسمی-ذهنی - روانی و اجتماعی افراد را تضمین کرده و باعث رشد و خود شکوفایی آنها می شود و تاثیرات مفیدی را در زندگی فردی، اجتماعی و شغلی افراد به همراه دارد. اثر بخشی تمرینات یوگا در کاهش استرس و افزایش سلامت جسمی و روانی انسان از مدت ها پیش ثابت گردیده و انجام این تمرینات از طرف سازمان بهداشت جهانی توصیه شده است. علاوه بر این برگزاری جلسات یوگا با کمترین امکانات و هزینه ها قابل برگزاری است و بسیاری از هزینه های جانبی از جمله هزینه های درمانی را کاهش می دهد. بنابراین توصیه می شود در راستای توانمند سازی افراد سازمانها و تحکیم روابط بین فردی گروه های سازمانی، از یوگا و یا بخش هایی از آن استفاده گردد و در برنامه کاری سازمان زمان های مشخصی به انجام تمرینات مختلف یوگا (به ویژه وانهادگی و مراقبه) اختصاص داده شود.

منبع: زن روز

<http://vista.ir/?view=article&id=335935>

یوگا سفر به درون از روی نیاز

افراد زیادی هستند که از دردهای جسمانی، مشکلات روحی و روانی، تنش های عاطفی، چالش های اجتماعی، بحران های خانوادگی و خلا معنوی سخت در رنجند و برای غلبه بر این رنج ها و مشکلات ورزش یوگا را به عنوان یکی از راهکارهای فائق آمدن بر معضلات روحی و روانی انتخاب می نمایند. برخی از مربیان یوگا بر این باورند که یوگا فرصت شناخت انسان از خود و درونش را فراهم می کند و توان افراد را در انجام کارها فزونی می بخشد.

از همین رو، به انسان کمک می کند که راه حل های درست و منطقی را برای مشکلاتش بیابد. مربیان یوگا به شاگردان خود می آموزند برای رهایی از رنج های روحی و جسمانی خطی فرضی را در ذهن خود تصور کنند که در یک سوی آن تفکر مثبت و در سوی دیگر تفکر منفی و حد وسط آن حالت خنثی قرار دارد، با انجام تکنیک های یوگا می توان ذهن را در هنگام روبه رو شدن با مشکلات از قسمت خنثی به سمت راست این خط که تصور مثبت



قرار دارد هدایت نمود. در این حالت به مدد مثبت اندیشی فرد آمادگی لازم را برای حل مشکلات مادی و روحی خود می یابد و راه حل های متعددی برای روبه رویی با معضلات به نظر او می رسد.

این وضعیت شرایطی را برای انجام دهنده، تکنیک های یوگا فراهم می سازد که مشکلاتی را که به نظر او بزرگ و حل نشدنی می آمدند حل شدنی و عاری از هرگونه نگرانی تصور کند. اما افرادی که قادر به کنترل ذهن خود و حرکت دادن آن به سوی تفکر مثبت نمی باشند عکس این حالت را تجربه می نمایند و با منفی بافی معمولاً از قسمت خنثی خط فرضی تفکر به سمت منفی آن حرکت می کنند.

از این رو نه تنها راهکارهای مناسب برای روبرو شدن با مشکلات را نمی یابند، بلکه به علت احساس درماندگی هر لحظه زیر بار مشکلات گوناگون فرسوده تر می شوند. به اعتقاد مربیان یوگا مثبت اندیشی اساسی ترین رکن این ورزش است. یوگا شامل مجموعه ای از تکنیک های مشخص برای توسعه همه جانبه وجودی انسان ها اعم از بعد جسمی، احساسی، فکری و روحی است.

مدرسان یوگا معتقدند تمرینات تکنیک های یوگا سبب افزایش کارایی بدن در محیط کار، کاستن از فشارهای عصبی زندگی صنعتی و در غایت افزایش قابلیت های جسم و ذهن است. ماها ریشی ماهش یوگی می گوید: "با کسب این آرامش انسان می تواند خردمندانه و خوشبخت زندگی کند." در ورزش یوگا توجه به عملکرد چاکراها و تأثیرشان بر روی بدن حیاتی است. چاکراها جایگاه دریافت انرژی و تعمیم آن به کل ارگانیزم بدن می باشند.

برخی از کارشناسان ورزش یوگا بر این باورند که در بدن انسان بیش از ۷۲ هزار چاکرا وجود دارد. ولی همه آنها براین باورند که از این میان هفت چاکرا مهم ترین اند. این هفت چاکرا در انتهای ستون فقرات، اطراف ناف، در ناحیه قلب، در گلو به همراه غده تیروئید، بین ابرو و در قسمت فوقانی سر قرار دارند. افزون بر این آموزش های هت ها یوگا (Hatha Yoga) تکنیک های یوگا را به حدود ۲۰۰ حرکت محدود می نماید، که از این میان ۳۲ تکنیک را برای انسان مفید می داند. تکنیک های یوگا نه تنها جسم و روح انسان را بطور کامل ورزش می دهد بلکه با انجام تمرینات یوگا ماهیچه ها، مفاصل و اعصاب قوی می شوند و خستگی از تن انسان رخت بریسته و به آرامش درونی می رسد. تمرینات یوگا را باید منظم و در یک زمان مشخص انجام داد. به هنگام این تمرینات باید توجه داشت که هدف نیل به آرامش درونی است.

بنابراین این تمرینات باید با حالتی شاد شروع شود و از هر گونه شتابزدگی در این زمینه اجتناب نمود. تمرینات یوگا در صبح مفاصل سفت بدن را بعد از خواب شبانه نرم و انعطاف پذیر می کند و گردش خون را متعادل می سازد. از سوی دیگر حرکات یوگا در بعدازظهر توان انسان را برای تحمل تنش های ناشی از فعالیت های اجتماعی و مشکلات خانوادگی بیشتر می کند و سبب آرامش درونی می گردد. یکی از عوامل اساسی تأثیرگذار

در انجام صحیح حرکات یوگا نحوه نفس کشیدن صحیح است.

دم عمیق اکسیژن کافی را بعنوان ماده حیات بخش به بدن می رساند و بازدم طولانی استرس را فرو می نشاند. در ضمن، افرادی که در کلاس های یوگا شرکت می کنند باید از یک رژیم غذایی سالم پیروی کنند و تا حد امکان از میوه ها، سبزی ها، حبوبات، گردو و بادام خام، تخمه کدو و آفتابگردان، مواد لبنی و نان سبوس دار مصرف نمایند.

این مواد غذایی نه تنها انرژی را و نشاط آورند بلکه خلق و خوی انسان را آرام و عاری از تنش های فکری می کند. از همین رو، برای گرفتن نتیجه بهتر از تمرینات یوگا توصیه می شود از خوردن گوشت زیاد علی الخصوص گوشت قرمز، غذاهای چرب و سرخ شده، شیرینی ها و انواع کنسرو و غذاهای آماده (fast food) اجتناب گردد.

بدیهی است پابندی به یک رژیم غذایی سالم بدین مفهوم نمی باشد که بمجرد شروع تمرینات یوگا مصرف گوشت و تخم مرغ را کاملاً کنار گذاشت ، بلکه منظور این است که استفاده از غذاهای سالم را استراتژی غذایی خود قرار دهید. افزون بر این باید بخاطر داشت که حداقل دو ساعت قبل و یک ساعت بعد از انجام تمرینات یوگا نباید غذا مصرف نمود. در ضمن خواب کافی، پرهیز از پرخوری، تحرک روزانه، بهداشت روح، روان و بهداشت خوب از خود داشتن نیز از عوامل تأثیر گذار در نیل به آرامش درونی است.

منبع : مرکز اطلاعات فنی ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=234998>

 **vista.ir**
Online Classified Service

یوگا سفر به درون از روی نیاز یا مد

درحالتی از خلسه، گویا به خواب رفته اند اما در حقیقت ذهن را برای مدت زمان کوتاهی هم که شده به سکوت و آرامش واداشته اند. مربی می گوید: یوگا هشت مرحله دارد: «آنچه نباید انجام داد. آنچه باید انجام داد. حرکت های بدنی، کنترل نفس، کنترل حواس، تمرکز، تعمق یا مراقبه و خودیافتگی.»

و به این ترتیب اینجا سفری آغاز می شود. سفری از روی نیاز، درد، کشف معنا و شوق یافتن آرامش.

• دوست داشتن تمام موجودات

روی دیوار یک کلاس آموزش یوگا روی تکه مقوای سفیدی نوشته شده که اصل آموزش یوگا براین پند استوار است: «هیچ امکان ندارد کسی یوگی شود، اگر زیاد بخورد یا کم بخورد. زیاد بخوابد یا کم بخوابد.»

و چند سطر پایین تر اضافه شده: «کسی که در عادت خوردن، خوابیدن، کارکردن و تفریح معتدل باشد، می تواند به وسیله انجام یوگا تمام دردهای مادی را از میان ببرد.»



مردم زیادی هستند که از دردهای جسمانی، مشکلات روحی، تنش‌های عاطفی، بحران‌های خانوادگی و خلأهای معنوی در رنجند و در جست‌وجوی راهی برای غلبه بر این رنج‌ها و مشکلاتند. برخی شرکت‌کنندگان کلاسهای یوگا معتقدند با یوگا می‌توانند بر این تنش‌های روحی و مشکلات جسمانی غلبه کنند اما واقعاً تکنیک‌های یوگا تا چه حد قادرند آنها را در رسیدن به این مقصود یاری کنند؟! شمس‌ی آذرنیوش معلم یوگاست و در عین حال کار مربیگری بدنسازی را نیز در یک باشگاه ورزشی به عهده دارد. به عقیده او «یوگا فرصت شناخت انسان از خود و درونش را به وجود می‌آورد و توانایی انجام هر کاری را به او می‌دهد. ضمن آن که به انسان کمک می‌کند راه حل‌های درست و منطقی برای مشکلاتش بیابد.» - او پیش از انجام حرکات آسانها از شاگردانش که زنانی در سنین مختلف هستند می‌خواهد خطی را تصور کنند که در یک سوی آن تفکر مثبت در سوی دیگر تفکر منفی و حد وسط آن حالت خنثی قرار دارد. سپس توضیح می‌دهد با انجام تکنیک‌های یوگا می‌توان ذهن را در هنگام روبرویی با مشکلات، از قسمت خنثی به سمت راست این خط که تصور مثبت قرار دارد، هدایت کرد. در همین حرکت ذهن به مثبت دیدن امور و جریان‌ها است که راه حل‌های متعددی برای روبرویی با مشکلات به نظر می‌رسد. به قدری که مشکلی که به نظر عظیم و حل‌نشده می‌آمد، چنان کوچک و قابل حل می‌شود که تمام نگرانی‌ها را از وجود شخص‌عاری می‌کند. اما کسانی که قادر به کنترل ذهن خود و حرکت دادن آن به سوی تفکر مثبت نیستند، عکس این عمل را تجربه می‌کنند. آنها معمولاً از قسمت خنثی در روی همان خط فرضی به سمت تفکر منفی حرکت می‌کنند و نه فقط راهی برای روبرویی منطقی و سازنده با مشکلات نمی‌یابند، بلکه احساس می‌کنند هر لحظه زیربار مشکلات متعدد خمیده‌تر و افسرده‌تر می‌شوند. به عقیده شمس‌ی آذرنیوش تفکر مثبت مهم‌ترین رکن یوگاست: «این که فرد در اثر همین تفکر مثبت به یک صفا و خلوص درونی برسد. بدون چشم‌داشت به دیگران کمک کند، از نگرش صرف مادی به زندگی دست بکشد و همه موجودات را دوست داشته باشد و به آنها عشق بورزد.»

• آهسته و پیوسته

می‌رود اما مزایای، سرش را می‌چسباند به ضریح و یکریز اشک می‌ریزد. نماز حاجتی هم می‌خواند. بیرون که می‌آید شمعی روشن می‌کند و موقع بازگشت آنقدر احساس سبکی می‌کند و آنقدر ذهنش روشن و امیدوار شده که حس می‌کند، هیچ نقطه تاریک و گره بسته‌ای در آن جایی ندارد. این شیوه آرامش‌یافتن و سفر به درون را از مادرش یاد گرفته و او هم از مادرش و همین‌طور می‌داند که نسل به نسل هم ادامه خواهد داشت. اما تنوع در نیاز، خواسته‌ها و مشکلات، تنوع در پاسخها و راه حل‌ها را نیز به همراه آورده است. بیشتر شدن تناقض‌های روحی و اقتصادی، افزایش مشکلات جسمی و اقتصادی، سردرگمی، دلشوره و نگرانی‌ای را به همراه آورده که سبب روی آوردن مردم به ویژه جوانان و زنان به یادگیری تکنیک‌هایی نظیر یوگا شده است.

شمس‌ی آذرنیوش مریی یوگا می‌گوید: «یوگا مجموعه‌ای از تکنیک‌های مشخص برای توسعه همه ابعاد وجودی یک فرد اعم از بعد جسمی، احساسی، فکری و روحی است تا در نهایت فرد از خودشناسی به خداشناسی برسد و با تسلط بر نفس و ارتباط قلبی با خدا به آرامش درونی دست پیدا کند.»

یوگا مراحل زیادی دارد. اما به نظر شمس‌ی آذرنیوش همه آنها هدفشان یکی است. «هماهنگی جسم و روح. فقط مهم این است که حرکت در مسیر یادگیری یوگا باید آهسته و پیوسته باشد. پله پله راه را پیمود، اما انتهایی هم ندارد یوگا در اصل به معنای پیوستن به خالق هستی و اتحاد خود با دیگران است و هر چه • در آن پیش بروی، تشنه‌تر می‌شوی.

مدرسان یوگا معتقدند یادگیری این شیوه‌ها سبب افزایش کارایی بدن در محیط کار، کاستن از فشارهای عصبی زندگی صنعتی و افزایش قابلیت‌های جسم و ذهن می‌شود. ماهاریشی ماهش یوگی می‌گوید: «با کسب این آرامش انسان قادر است، خردمندانه و خوشبخت زندگی کند.» روی آوردن به یادگیری تکنیک‌هایی از قبیل یوگا، مدیتیشن و تی ام در بین جوانان و زنان به ویژه در خانواده‌های مرفه بیشتر دیده می‌شود، اما به مرور به سایر گروهها و طبقات نیز سرایت می‌کند. در یک مرکز آموزش یوگا که در آن کلاسهای آموزش یوگا به طور جداگانه برای مردان و زنان تشکیل می‌شود، استقبال از سوی زنان بیشتر است. یکی از مسؤولان مراکز این موضوع را با فرهنگ جامعه و ذهنیت حاکم بر مردان و زنان مرتبط می‌داند: «اغلب مردان صرف وقت برای یادگیری یوگا و سایر تکنیک‌ها را ناشی از کمبود اعتماد به نفس می‌دانند و البته آنها بیشتر تحت فشار هستند و زمان کمتری صرف خود می‌کنند. اما زنان اوقات فراغت بیشتری دارند و چون درونگراتر، منفعل‌تر و حساس‌تر از مردان هستند، از این تکنیک‌ها استقبال بیشتری می‌کنند.»

«تعلیم چگونگی رفتار اجتماعی، این که فرد به دیگران آزار نرساند و با آنان روابطی دوستانه داشته باشد (یاما)، تعلیم نظم در زندگی، امور روزانه

و پاک نگهداشتن جسم و روان (نیاما)، تعلیم حرکات جسمی و نرمش های خاص (آساناها)، تعلیم کنترل تنفس (پرانامایا)، کنترل و نگهداری ذهن از خواسته های نفسانی، کشمکش ها، اضطراب (پراتیها)، تمرکز فکر و توجه کامل روی فعالیتهای روزانه (هارانا) و خلأ ذهنی که در آن ذهن از تمام تفکرات پراکنده آزاد شده و فقط توجه خود را به وحدت یا کاینات معطوف کرده باشد (دیانا) ارکان یوگا هستند. همچنین در یوگا توجه به چاکراها عملکرد آنها و تأثیرشان بر روی بدن حیاتی است. شمسوی آذرنیوش مربی یوگا می گوید: «چاکرا جایگاه دریافت انرژی و تعمیم آن به کل ارگانیزم بدن است. در بدن بیش از ۷۲ هزار چاکرا وجود دارد ولی مهمترین آنها هفت چاکرا است که هر کدام رنگ مخصوص خود را دارند. این چاکرا ها در انتهای ستون فقرات، اطراف ناف، در ناحیه قلب، در گلو به همراه غده تیروئید، بین ابرو و در قسمت فوقانی سر و... قرار دارند. یکی از فواید یوگا تمرکز است. با تقویت چاکراها با قدرت تمرکز را افزایش می دهیم. اگر عادت به تمرکز داشته باشیم در هر کاری موفق می شویم. در زندگی پر اضطراب امروز که هر کدام روزانه با دهها مسأله تنش زا روبرویم، به هنگام کار، رانندگی، غذاخوردن، درس خواندن در حالتی معمولی ذرات فکر پراکنده اند. رانندگی می کنیم و فکرمان هر جایی هست غیر از کاری که انجام می دهیم، اما با کمک تمرینات یوگا این ذرات تفکر را به صورت توده عظیمی درمی آوریم و تبدیل به قدرت بزرگی می کنیم. در این صورت هم به آرامش دست می یابیم و هم کیفیت کار را بالا می بریم. به همین دلیل است که می گوئیم یوگا می تواند تنش و اضطراب را از جامعه دور کند. قدرت های ذهن مثل پرتوهای نور از هم دور می شوند، اما اگر متمرکز شوند، می درخشند.»

• مد، تبلیغات یا نیاز واقعی

بسیاری از شرکت کنندگان در کلاسهای یوگا با اعتقاد به آنچه یوگا می تواند برای جسم و روح آنها انجام دهد به مشتریان پر و پا قرص و دائم این کلاسها تبدیل می شوند و البته گروهی هم فقط از روی کنجکاوی و تحت تأثیر این که یوگا می تواند زندگی آنها را متحول کند، قدم به این کلاسها می گذارند اما یوگا نه فقط برای همه کسانی که راهی این کلاسها می شوند تأثیر یکسان ندارد، بلکه ارائه دهندگان تکنیک های یوگا نیز همگی از تخصص و دانش کافی در این زمینه برخوردار نیستند و در برخی از مراکز آموزش یوگا که به شکل غیرقانونی در نقاط مختلف شهر پراکنده اند، ارائه آموزش های غلط صدمات جسمانی و روحی را نیز به همراه دارد.

سودابه رفعتی از طریق یکی از آگهی های آموزش یوگا به کلاس یوگا رفته است اما در مدت زمان کوتاهی کمردردی که داشته تشدید شده و کارش به بستری شدن در بیمارستان کشیده است یا خاطره به یاد دارد در کلاسی که در آن شرکت می کرد فقط اجازه داشتند غذاهای گیاهی و سبزیجات مصرف کنند و استاد کلاس خوردن غذاهای گوشتی را برای آنها منع کرده بوده که همین موضوع سبب بروز اختلالات تغذیه ای در برخی از شاگردان کلاس شده بود.

هر چند انجمن یوگا به عنوان زیرمجموعه ای از سازمان تربیت بدنی ثبت شده است اما مدعیان بی تخصص و سودجویانی هم هستند که از استقبال و علاقه مندی مردم به یادگیری یوگا و تکنیک های آن در جهت منافع مادی خود سوء استفاده می کنند. شمسوی آذرنیوش مدرس یوگا بر این نکته تأکید می کند که: «یوگا حتماً باید زیر نظر مربی کارآموده و با تجربه یوگا تعلیم داده شود و در غیر این صورت خطرناک است. رها کردن نیروی درون و آزادکردن ذهن باید به تدریج انجام شود. این نیرو مثل ماری در بدن خفته است و بیدار شدن ناگهانی آن خطرناک است. ضمن آنکه یوگا به معنی ریاضت کشیدن، نخوردن، نخوابیدن و گرسنگی و تشنگی کشیدن نیست. در یوگا تأکید بر این است غذاهایی را بخوریم که بیشتر از سبزیجات، لبنیات و حبوبات است و خوردن گوشت قرمز نه این که حذف کنیم، بلکه به حداقل برسانیم. گروههایی هم هستند که یوگا برای آنها مناسب و مفید نیست. زنان باردار بعد از سه ماهگی نمی توانند یوگا کنند و یا زنان در دوران عادت ماهیانه نباید یوگا انجام بدهند. بیماران قلبی، در نگهداری نفس آزاد نیستند، البته نفس گیری های معمولی و عمیق می توانند انجام بدهند، اما حبس کردن نفس برایشان مضر است. همین طور کسانی که فشارخون زیاد، زانو درد و دیسک کمر و افسردگی دارند، باید حتماً قبل شروع آموزش مربی خود را در جریان بگذارند و در انجام تمرینات یوگا نهایت دقت را داشته باشند و چه بسا از انجام برخی حرکات منع هم بشوند.»

وسوسه تجربه ذهنی تکنیک هایی نظیر یوگا اگر ندانسته و فقط تحت تأثیر تبلیغات و دنبال روی از مد باشد، نظیر هر کاری که بدون آگاهی، دانش و انگیزه کافی صورت می گیرد، یا سبب می شود فرد در نیمه راه آن را رها کند و یا جز صرف پول و وقت نتیجه ای دیگر دربر نداشته باشد. به عقیده شمسوی آذرنیوش مدرس یوگا، ذهن هشیار، اراده آهنین، قلبی پر از عشق که وقف خدمت به هموع و شناخت خود می شود، هدف یوگای کامل است و لازمه دستیابی به چنین دانش و توانایی طی کردن مراحل مختلف یوگا و استمرار در آن است. در غیر این صورت به نظر می رسد در زمانه ای که حتی معنویت هم به بازار سودآور برای عده ای تبدیل شده است، جذابیت ها خیلی زود رنگ می بازد و هر تکنیک و شیوه ای به سرعت

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=217902>

یوگا موهبتی برای زندگی انسان

یوگا شیوه ای است برای سالم زیستن که علاوه بر تأمین تندرستی و حفظ تناسب اندام در کاهش میزان اضطراب، افزایش قدرت تمرکز فکر، تقویت حافظه، بالا بردن توان یادگیری و اصلاح عملکردهای ذهنی و حرکتی مؤثر است.

آثار سودمند یوگا از بعد جسمی به ابعاد روانی و احساسی انسان گسترش می یابد و در تمام جنبه های زندگی بشر نوعی هماهنگی و توازن ایجاد می کند از همین روی بسیاری از افرادی که به کمک یوگا سلامتی جسم و روان خود را بازیافته و آن را حفظ کرده اند یوگا را نعمتی بزرگ می دانند.

امروزه دانشمندان علوم پزشکی و روانشناسی پس از سال ها پژوهش و



بررسی در زمینه آثار گوناگون یوگا بر جسم و روان آدمی با اطمینان کامل اعلام کرده اند که آمیزه ای از حرکت های بدنی، تمرین های تنفسی، شیوه های آرامش بخشی و مدیتیشن یوگا در از بین بردن آثار زیان بار استرس و تنش های عصبی بسیار مؤثر است.

با بهره گیری از تمرین های یوگا جسم آکنده از انرژی و نیروی حیات، ذهنی روشن و خلاق و روانی سرشار از رضایتمندی و تعادل را با خود حمل خواهد کرد. تمرین های یوگا به شیوه ای طراحی شده اند که به راحتی در زندگی روزمره انسان می آیزند.

تعالیم یوگا آمیزه ای از فلسفه زندگی و دانش شناخت شخصیت انسان است. آن گاه که اصول فلسفه زندگی در رفتارها و واکنش های اجتماعی فرد تجلی پیدا می کند، زندگی وی دستخوش تغییراتی مثبت خواهد شد و در نهایت او به انسانی سالم با شخصیتی متعادل بدل می شود. امروزه آموزه های یوگا در زمینه نقش و اهمیت مثبت اندیشی در زندگی به عنوان ابزاری بسیار نیرومند در حفظ سلامت و بهداشت روان کاربرد دارند.

تمرین ها و آموزش های یوگا به گونه ای است که هر یک از افراد جامعه با هر شرایطی امکان بهره گیری از آثار سودمند آن را دارند. افراد به راحتی می توانند از حرکت های بدنی بسیار آسان و تمرین های تنفسی بسیار ساده شروع کنند و به تدریج به سراغ شیوه های آرامش بخشی و تمرین های پیشرفته تر بروند.

به عنوان مثال افراد مبتدی می توانند با سری حرکات موسوم به پاون موکتاسانا Pawanamuktasna شروع کنند تا عضلات و مفاصل انعطاف پذیری کافی برای اجرای سایر حرکات را به دست آورد و بدن سبک و آرام شود.

امروزه یوگا در میان مردمان نیمکره غربی از محبوبیت فراوانی برخوردار است. علت این پدیده را می توان در نتایج پژوهش های علمی متعدد که آثار سودمند آن را در درمان و پیشگیری از بسیاری از بیماری ها به اثبات رسانده است، جستجو کرد. همچنین در زندگی غربی که استرس بخش

جدایی ناپذیر آن به شمار می رود، شیوه های آرامش بخشی و مدیتیشن یوگا موهبتی انکار ناپذیر است. یوگا انسان ها را به صلح و آرامش و توازن و هماهنگی در تمام جنبه های زندگی فرا می خواند.

منبع : روزنامه ایران ورزشی

<http://vista.ir/?view=article&id=359372>



یوگا و اسکولیوز

استفاده از طب مکمل از بسیاری جهات سبب شده است تا بسیاری از بیماری‌ها که با دارو یا عمل جراحی تحت درمان قرار می‌گیرند، با روشهای ساده و طبیعی درمان شوند. یکی از این روشها یوگا است. در این مقاله راهها و تمرین‌هایی ذکر شده است که در مورد کجی ستون فقرات یا اسکولیوز تأثیر فراوان دارند.

چهار انحنایی که بیشتر دیده می‌شود:

در اسکولیوز، چهار الگوی شایع انحنای بیشتر دیده می‌شود ولی انحنای کناری ممکن است در هر نقطه‌ای از ستون فقرات مشاهده شود. برای آنکه بتوان به صورتی مؤثر از یوگا در اسکولیوز استفاده کرد، باید مشخص



نمود کدام یک از این الگوها وجود دارد.

غ این کار تشخیصی باید توسط ارتوپد انجام شود.

(۱) اسکولیوز سینه‌یی راست Right thoracic scoliosis در این نوع ناهنجاری، اسکولیوز اصلی به سمت منطقه‌ی سینه‌یی یا توراسیک (بخش بالای یا وسط کمر) انحراف دارد و به سمت راست انحنای پیدا می‌کند. ممکن است در منطقه‌ی کمری (بخش پائین کمر) نیز انحنای مخالفی با شدت کمتر موجود باشد.

(۲) اسکولیوز سینه‌یی چپ. انحنای اصلی در منطقه‌ی کمر به سمت چپ است. ممکن است در منطقه‌ی توراسیک، انحنایی با شدت کمتر موجود باشد.

(۳) اسکولیوز توراکولومبر (سینه‌یی کمری) راست. انحنای اصلی در هر دو منطقه‌ی کمری و بخش پایین سینه‌یی مهره به سمت راست است. این حالت را بیشتر به نام منحنی C می‌شناسند چون این حالت از جلو شبیه C و از عقب شبیه C وارونه است.

(۴) اسکولیوز سینه‌یی راست و کمری چپ. انحنای اصلی در منطقه‌ی سینه‌یی است و یک انحنای مخالف و برابر در منطقه‌ی چپ کمر وجود دارد. این حالت را اسکولیوز منحنی S می‌نامند زیرا وقتی از جلو مشاهده می‌شود شبیه S است.

به علل نامعلوم، بسیاری از انحنای توراسیک به سمت راست و بسیاری از منحنی‌های قوس کمری به سمت چپ خم می‌شوند. در طول فقرات کمری، حتی در فقرات گردن ممکن است بیش از یک انحنای جبرانی موجود باشد.

• وضعیت مثلث

روی پاها بایستید و آنها را تا آنجا که می‌توانید از هم دور کنید به طوری که موازی با هم باشند. پای چپ را کمی به سمت خط وسط بدن بچرخانید. ساق راست را ۹۰ درجه در سمت بیرون بگردانید و یک بالش زیر پا بگذارید. پاشنه‌ی راست را در یک خط با پای چپ نگاه دارید. بازوان را تا سطح شانه به بالا بکشید و زانوان خود را بدون آنکه از عقب قفل شوند صاف کنید. نفس بکشید و در بازدم به سمت راست خم شوید و دست راست را روی ساق راست قرار دهید. این تمرین برای اسکولیوز راست است.

اگر دارای انحنای چپ یا مضاعف کمری هستید، کمر سمت راست را از تهیگاه دور کنید و کمر سمت چپ را موازی سمت راست قرار دهید. قراردادن پا روی بالش به حالت لولایی شدن از تهیگاه کمک خواهد کرد (در برابر کمر) و به این ترتیب می‌توانید در مورد طولیل ساختن کنار بدن تمرکز کنید. اگر دارای انحنای توراسیک راست یا توراکولومبر راست هستید، خود را به سمت صندلی فرضی برسانید و سپس دست راست خود را به پایین روی ساق ببرید. دست چپ خود را روی استخوان دنبالچه قرار دهید. نفس بکشید و تیغه‌ی استخوان شانه‌ی راست را از گوشه‌ها دور کنید و ضمن آنکه قفسه‌ی سینه باز می‌شود به سمت بدن ببرید. نفس را بیرون بدهید و دنده‌های راست را ضمن آنکه شانه‌ی راست به پشت ثابت است آن به راست بچرخانید.

این عمل سبب از بین رفتن چرخش سمت راست قفسه‌ی سینه شده و از میزان برآمدگی موجود که غالباً در سمت راست وجود دارد می‌کاهد. بازوی راست را به سمت سقف اتاق بالا ببرید در حالی که کف دست به جلو نگاه می‌کند مستقیم به جلو نگاه کنید. پس از چند بار نفس کشیدن، نفس را به داخل داده و آهسته به جای اول خود بازگردید. پا را موازی هم کرده و این کار را با سمت چپ انجام دهید.

• تمرین برای سمت چپ

اگر دارای انحنای توراسیک راست یا توراکولومبر راست هستید، از یک صندلی تاشو استفاده کنید و صندلی را کمی دورتر از پای چپ قرار دهید. به سمت چپ خم شوید و دست چپ را روی صندلی بگذارید. عضلات تنه را از لگن جدا کرده و کمر را در سمت راست بالا بیاورید. دست را روی دنده‌های راست گذاشته و به پایین فشار دهید و به این ترتیب دنده‌ها به سمت ستون مهره‌ها می‌افتند. دست راست خود را روی کمر بگذارید و نفس بکشید. بازو را به سمت سقف اتاق بالا ببرید در حالی که کف دست به سمت جلو قرار گرفته است. اگر دارای انحنای کمری در سمت چپ یا انحنای مضاعف هستید، سمت چپ بخش پایین پشت به شکل محدب روی هم خواهد افتاد. برای مقابله با این وضعیت، روی غلتاندن سمت چپ کمر و بخش پایین پشت در جهت عقربه‌های ساعت تمرکز کنید. بخش خارجی پای راست را روی کف اتاق فشار دهید تا طول بخش پائینی کمر و منطقه‌ی تهیگاه در سمت راست افزایش یابد.

منبع : هفته نامه پزشکی امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=295280>

 **vista.ir**
Online Classified Service

یوگا و دوران‌های تاریخی

بسیاری از نوشته‌های مقدس و پیشگوئی‌های کهن نشان می‌دهد که جهان در طول دوره‌های مختلف زمانی حرکت دورانی داشته است. هر دوره زمانی یا عصر ارتعاشات فیزیکی، ذهنی، معنوی و شرایط انسانی خاص خود را دارد. در متون ودیک (Vedic)، حرکت زمان در ارتباط با زمین به چهار





دوره تقسیم شده است. ساتیا یوگا (Satya Yoga)، یا دوران طلانی، که آن را می‌توان با دوره جوانی مقایسه کرد، یعنی دورانی که خلاقیت و سلامتی در شرایط عالی قرار دارند. ترتا (Treta)، یا دوران نقره‌ای، که در آن زوال آغاز شده اما میزان خلوص در مقایسه با دوره‌های بعدی هنوز در سطح بسیار بالا قرار دارد. در دوره سوم، دواپاریوگا (Dwapara Yoga) موجودات اهریمنی شروع به متولد شدن می‌کنند. در کالی یوگا (Kali Yoga)، دوران آهنین، بی‌عدالتی و عدم تقوی حاکم شده، دوران پیری آغاز می‌گردد. این دوره آخرین و در واقع کوتاه‌ترین آنها نیز می‌باشد. این چهار دوره مثل چهار فصل

طبیعت به‌طور مداوم در گردش هستند. در پایان کالی یوگا، زمستان این چهار دوره یا نابودی جمعی هر آنچه پیر هست را به‌عهده داشته و دوران طلانی بار دیگر آغاز می‌شود. طبق محاسبات، اکنون ما تقریباً ۵۰۰۰ تا ۱۰۰۰۰ سال از کالی یوگا را گذرانده‌ایم. گذشتگان با دید عارفانه خود، شرایط خاص این دوره‌ها را پیش‌بینی کرده‌اند و توصیف‌های کاملاً مشخص و واضحی از معایب (مفاسد کالی یوگا)، زوال فیزیکی، ذهنی و معنوی که در این دوران تاریک به‌وجود می‌آید را ارائه داده‌اند.

در بخش زیر قسمت‌هایی از شریما د بهاگواتام (Sharimad Bhagavatam) یا کتاب مقدس فلسفه ودانتا که تقریباً ۵۰۰۰ سال پیش نوشته شده و نیز تفسیرهای کوتاه عارف بزرگ هند از کتاب نوشته سوامی شیواناندا (کارما و بیماری) ارائه می‌گردد. در این کتاب آمده است: "به مرور زمان، خصلت‌های انسان همچون فضیلت، راستی، خلوص (جسم و ذهن)، بخشش، محبت، طول عمر، قدرت بدنی و دقت حافظه، دچار زوال خواهند شد.

دارو و درمان پیشرفته و تکنولوژی امروزی ممکن است به‌طور موقت طول عمر را افزایش و میزان مرگ و میر نوزادان را کاهش دهد، اما بر اثر شیوع مشکلاتی چون بی‌غذائی جمعی، بیماری ایدز، افراط در مصرف موادمخدر و آلودگی‌های زیست‌محیطی، سن متوسط مرگ و میر خیلی زود پائین می‌آید.

معلمین بسیاری در مورد توجه جوانان به یک موضوع در طول روز ولو به‌مدت کم مطالبی گفته ولی آن‌هم روزه‌روز کمتر شده در نهایت به ضعف حافظه منجر می‌شوند همچنین حافظه در نتیجه استفاده از انواع و اقسام موادمخدر و همچنین کمبود مقررات فردی ضعیف می‌شود. هر چه بچه‌ها وقت بیشتری را در داخل خانه بگذرانند (کودکان آمریکائی به‌طور متوسط هفته‌ای بیش از ۲۵ ساعت تلویزیون تماشا می‌کنند.) و کمتر به فعالیت‌های فیزیکی بپردازند، قدرت بدنی‌شان ناگزیر کاهش پیدا می‌کند. در دوره کالی یوگا، تنها ثروت معیار موقعیت اجتماعی، اصول اخلاقی و شایستگی افراد خواهد بود. زور تنها عاملی است که درستی و عدالت را مشخص می‌کند.

به‌عبارت دیگر این اسلحه‌ها هستند که قوانین را وضع می‌کنند و به مرحله اجراء در می‌آورند و نه توافق افراد. امروز شاهد نمونه‌های بسیاری از این شرایط هستیم؛ مردمی که تحت حاکمیت "حکومت وحشت" زندگی می‌کنند ناچارند سال‌های سال تحت سلطه ترس و سرکوب‌های خشونت‌آمیز زجر بکشند. علاقه شخصی به عامل تعیین‌کننده انتخاب شریک زندگی تبدیل خواهد شد. انتخاب احساسی لحظه‌ای شوهر یا زن را می‌توان در آمار روزافزون میزان طلاق در جهان مشاهده کرد. هر روز می‌توانید نمونه‌هایی از کلاهبرداری و تقلب‌های متعدد تجاری را در روزنامه‌ها پیدا کنید.

زنانگی و مردانگی فقط براساس میزان توانائی جنسی افراد سنجیده می‌شود.

خصوصیات اصیل دو جنس زن و مرد نادیده گرفته می‌شود. ما زیر سمبل‌های جنسی غرق می‌شویم و برای فروش هر چیزی از تمایلات پست خود استفاده می‌کنیم.

افراد مذهبی تنها به‌واسطه ظاهر و لباسشان شناخته می‌شوند و نه براساس رفتار نیکشان. یهودیان ممکن است عرق‌چین مذهبی بر سر بگذارند، کشیش‌های مسیحی یقه مخصوص ببندند و سوامی‌ها لباس‌های نارنجی بپوشند، ممکن نیست که همه آنان اصول و مقررات درونی صحیح را داشته باشند. بعضی از آنها اغلب سیگار می‌کشند، مشروب می‌نوشند و رفتارهای نادرست از خودشان نشان می‌دهند، عدالت مخدوش می‌شود زیرا مردم نمی‌توانند آنها را که در منصب قدرت نشسته‌اند راضی نگه‌دارند. در کلمبیا سلاطین موادمخدر، قضاوت را با پول و یا با گلوله می‌کشند. شواهد بسیاری در سرتاسر جهان نشان‌نگر وجود فساد در دستگاه‌های قانونی و غیرقانونی است. دانش یا خردمندی تنها

به واسطه سخنرانی‌های خرافانه ارزیابی می‌شود. زیان‌بازی‌های رونالد ریگان باعث شد تا او به یکی از محبوب‌ترین چهره‌های ریاست جمهوری در قرن ۲۰ تبدیل شود، اگر چه سخنان او محتوای چندانی نداشت. در بعضی موارد نداشتن ثروت نشانه لامذهبی است. بسیاری از موعظه‌گران چنان سخن می‌گویند که گوئی خداوند به کسانی که بیشتر به او عشق می‌ورزند ثروت مادی بیشتری می‌بخشد. صحبت رایجی که در دوران مدرن شنیده می‌شود این است که فرد، فقیر یا ثروتمند بودن خود را انتخاب می‌کند. در واقع به‌طور ضمنی این‌گونه الفاء می‌شود که هرکس ثروتمند است از نظر معنوی از دیگران برتر است.

کلیسا صلاحیت و اقتدار خود را از ثروتش دارد. دورویی و تزویر جایگزین خوبی و نیکی می‌شود. صحبت از نیکی کردن و فضائل جایگزین اعمال نیک می‌شود. امور خیریه به خاطر جلب توجه عمومی انجام می‌شوند و نه به خاطر نفس نیک آنها. رضایت طرفین تنها عامل تعیین‌کننده ازدواج‌ها خواهد بود. اکثر ازدواج‌ها براساس جاذبه جنسی، قدرت، پول، مقام و زیبایی شکل می‌گیرند. اهداف معنوی و رشد متقابل به فراموشی سپرده می‌شوند. تنها آرایش ظاهر به‌عنوان نشانه پاکیزگی در نظر گرفته خواهد شد. عطر، آرایش و اسپری‌های ضدبوی بد، جایگزین سلامتی و عادات پسندیده و پاکیزگی می‌شوند. پرکردن شکم تنها هدف فعالیت و کار انسان‌ها خواهد بود. "خوبی" و "آسایش" زندگی مادی را به قیمت فضائل، نیکی‌ها و قدرت معنویمان به ما می‌فروشند. ارضای امیال جنسی هدف زندگی خواهد شد. موی آراسته مطابق مد روز تنها ملاک راستگویی خواهد بود. جسارت و وفاهت در سخن گفتن تنها ملاک راستگویی خواهد بود. کم‌دین‌ها فیلسوف‌های دوران جدید هستند، و بازیگران رهبران سیاسی‌مان. مهارت عبارت خواهد بود از تأمین نیاز افراد خانواده خود. منفعت عمومی دغدغه خاطر "مال من" نخواهد بود. کارهای نیک تنها به قصد به‌دست‌آوردن شهرت انجام می‌شوند. به‌ندرت می‌توان شاهد کارهای نیکی بود که فقط به قصد خیر انجام شده‌اند. انجام کار نیکو به قصد حتی "غیرواقعی" یا "به طرز نامتعادل ایده‌آلیستی" در نظر گرفته می‌شود.

وقتی مردمان بد این‌گونه بر زمین حکمرانی می‌کنند، آن‌کس که بیشترین قدرت را دارد حاکم مردم خواهد شد. تاریخ پر است از نمونه‌هایی همچون ترویس‌ها و زورمندانی که با زور و تباهی به قدرت رسیده‌اند. نمونه‌های اخیر عبارتند از: هیتلر ایدی امین، نوریگا، قزافی پلی پت، صدام حسین و بسیاری دیگر.

حاکمان ظالم و سنگدل، ثروت و زنان مردم را از آنها می‌ربایند، و مردم ناچارند به کوه‌ها و جنگل‌ها پناه ببرند و با برگ، ریشه، گوشت، عسل، میوه، گل و دانه زندگی کنند. این کلمات در واقع توصیف به‌جانی است از میلیون‌ها نفر انسان مرغوب شده، همین‌طور پناهندگان قایق‌نشین بسیاری از کشورها. مردم به خاطر قحطی و پرداخت مالیات تحت فشار هستند و به‌واسطه بروز خشکسالی، سرما، طوفان، آفتاب سوزان، باران شدید، زلزله سونامی برف و درگیری‌های متقابل هلاک می‌شوند. نگاهی بیندازید به وضعیت اسفناک مردمی که در اتیوپی از گرسنگی می‌میرند و دولتشان میلیون‌ها دلار خرج اسلحه می‌کند. مسائلی چون تخریب لایه ازن، جنگل‌های استوایی آمازون، اقیانوس‌ها، باران اسیدی، آلودگی صدا، آلودگی آب و هوا و آلودگی موادغذائی، نشان‌دهنده طبیعت آسیب‌پذیر زمین است. در اینجا باید به فجایع ناشی از خود بشر هم اشاره کرد: از جمله واقعه بهوپال (Bhopal) در هند، چرنوبیل Chernobyl در شوروی سابق و جنگ‌هایی که در سرتاسر جهان اتفاق می‌افتد. گیاهان و حیوانات کوچک می‌شوند. جنگل‌های استوایی به‌طور وسیعی نابود می‌شوند و مهندسی ژنتیک، حیوانات جهش‌یافته خلق می‌کند.

خانه‌ها به‌دلیل نبود مهمان‌نوازی نسبت به غریبه‌ها متروک به‌نظر می‌رسند.

شهرهایی مثل نیویورک پر شده‌اند از آسمان‌خراش‌ها، مردم خودشان را در خانه حبس می‌کنند، آنها نه تنها همسایه‌های خود را نمی‌شناسند بلکه از آنها می‌ترسند. اگر کسی درخواست کمک کند مردم می‌ترسند به او کمک کنند.

در دوران کالی، گرسنگی، بیماری و تشویش، مردم را عذاب خواهد داد و حداکثر عمر آنها ۵۰ یا ۶۰ سال خواهد بود. به خاطر تأثیرات شیطانی کالی، جسم آدمی از نظر اندازه کوچک و نحیف می‌شود.

نشانه‌های بیماری نابودکننده و روزافزونی همچون ایدز، سرطان، مصرف بیش از حد موادمخدر و الکل افراد ثروتمند و مشهور را هم گرفتار می‌کند.

● پایان جهان

در دوران کالی یوگا، افراد اهریمنی بسیاری متولد می‌شوند که بر جهان حکمرانی خواهند کرد. در کتاب شریما دهاگاواتهم آمده است: "در روزهای پایانی این جهان مردم خودخواه می‌شوند، به پول و ثروت عشق می‌ورزند، فخر می‌فروشند، دشنام می‌دهند، از پدر و مادر نافرمانی می‌کنند، ناسپاس و شریر و ناسازگار می‌شوند، مغرضانه غیبت می‌کنند، خویشتن‌داری خود را از دست داده، وحشی‌گری می‌کنند، از نیکی‌ها متنفر می‌شوند، ریاکار، بی‌فکر و لاپابالی می‌شوند و بالاخره به‌جای اینکه به خداوند عشق بورزند عاشق خوشگذرانی و تفریح می‌شوند."

منبع : مجله دانش یوگا

<http://vista.ir/?view=article&id=220172>

یوگا و دوستان

یوگا روی مفاصل و تاندون‌های مختلف بدن تاثیر می‌گذارد و باعث انعطاف‌پذیری و جلوگیری از خشکی مفاصل می‌شود. یوگا ورزشی است که انسان را از دو جنبه روحی و فیزیکی تقویت می‌کند. این ورزش به شما کمک می‌کند که يك هماهنگی خوب بین بدن، روح و تفکر خود ایجاد کنید. شیوه زندگی و اعتقاد مذهبی شما هر چه که می‌خواهد باشد، فرقی نمی‌کند. این ورزش سبب می‌شود استرس، اضطراب، ناخوشی، افسردگی و عصبانیت جای خود را به صلح و دوستی، سلامتی و عشق نسبت به تمام موجودات بدهد.

• تاریخچه

یوگا از لغتی به زبان سانسکریت منشا گرفته و به معنای (به هم پیوستن) است. قدمت یوگا به ۵۰۰۰ سال قبل برمی‌گردد و به وسیله فیلسوفان و عرفای هندی کم‌کم گسترش پیدا کرد.

• اساس ورزش یوگا



یوگا بر اساس ۱۳ مد پایه‌گذاری شده است:

(۱) آسانا یا حرکات ورزشی:

آسانا در اصل عبارت است از وضعیت‌های مختلف بدنی که به افزایش انعطاف‌پذیری و قدرت عضلات کمک می‌کند. همچنین مانع تجمع چربی‌های اضافی در بدن می‌شود. از طرف دیگر، بسیار از حرکات یوگا به بهبود گردش خون در بدن و کارکرد بهتر بسیاری از اعضا کمک می‌کند. شما می‌توانید نیازهای بدن خود را بیابید و برآن اساس، حرکات مناسب با احتیاجات بدن خود را در یوگا انجام دهید.

(۲) پرانایاما یا تنفس:

می‌توان گفت مهمترین و اساسی‌ترین قسمت، در یوگا <پرانایاما> است، زیرا یوگاکاران معتقدند که به این وسیله انرژی را به درون بدن خود می‌رانند. تکنیک‌های تنفسی در یوگا به شما امکان می‌دهد که آرامش، انرژی و هماهنگی بین فکر و جسم را برقرار کنید. تمام حرکات یوگا (آسانا) باید با تنفس شما هماهنگ باشد تا اثرات مطلوب این ورزش روی بدن ظاهر شود.

(۳) تمرکز:

تمرکز به شما اجازه می‌دهد که فکر خود را آرام کنید. این روش یکی از بهترین راه‌ها برای رهایی از استرس و اضطراب است. انجام تمرینات تمرکز به طور مرتب، به شما اجازه می‌دهد که فکر خود را آرام و از استرس‌ها رها کنید. تمرین‌های مداوم به شما کمک می‌کند که زود از کوره در نروید، واکنش‌های احساسی خود را کنترل کنید و در مواقع بحرانی يك تصمیم منطقی بگیرید.

یوگا دارای انواع متفاوتی از حرکات و مهارت‌هاست که هر کدام می‌تواند به منظور خاصی به کار رود و شما باید بسته به هدفی که دارید یکی از این انواع را انتخاب کنید.

در اینجا ما به چند نوع معروف آن اشاره می‌کنیم تا به شما کمک بیشتری کنیم.

• هاتا یوگا:

هاتا به معنای "خورشید و ماه" است. اساس این نوع یوگا، انجام حرکات نسبتاً آرام و آسان است. اگر شما هیچ‌چیز درباره یوگا نمی‌دانید و تازه می‌خواهید این ورزش را شروع کنید، این نوع، برای شروع بسیار مناسب است.

• آشتانگا یوگا:

آشتانگا به معنای (هشت اندام) است. در این نوع، حرکات ورزشی یوگا به شدت سریع و قدرتی هستند. این نوع از یوگا کمی مشکل است. شما باید در حین انجام حرکات سنگین به صورت متوالی تنفس خود را نیز تنظیم کنید. این نوع از یوگا موجب افزایش قدرت بدنی و انعطاف‌پذیری شما می‌شود.

• یوگای قدرتی:

این نوع یوگا برداشتی از نوع (آشتانگا) اما کمی ساده‌تر است و هنرجو مجموعه‌ای از حرکات را به سرعت و پشت‌سر هم انجام می‌دهد.

• اینگار یوگا:

این نوع از یوگا برای تصحیح فرم طبیعی بدن مثل درست نشستن، درست ایستادن و... استوار است. برعکس دو نوع قبلی، در این نوع، ورزشکار برای مدت طولانی در یک حرکت ثابت می‌ماند و سپس حرکت بعدی را شروع می‌کند. این نوع از یوگا به شما کمک می‌کند که بتوانید بدن خود را در راستاهای مختلف نگاه دارید.

• وینیاسایوگا:

این نوع یوگا هم بر اساس حرکات سریع ورزشی پایه‌گذاری شده است اما بیشتر تمرینات تنفسی را مدنظر دارد.

• بیکرام یوگا:

نام دیگر آن (یوگای داغ) است. این نوع یوگا در اتاقی با درجه حرارت و رطوبت بالا و در ۲۶ حرکت مختلف انجام می‌شود.

انجام این حرکات در حرارت بالا موجب راحتی و شل شدن عضلات شما می‌شود. بنیان‌گذاران این ورزش معتقدند که به علت حرارت بالا، تعریق ورزشکاران در این دما زیاد است و سبب می‌شود بسیاری از سموم از بدن خارج شود، به شرطی که بعد از آن، آب کافی بنوشید تا به بدنشان آسیب نرسد.

اگر شما در یوگا مبتدی هستید، بهتر است تمام این انواع را امتحان کنید تا بتوانید بهترین نوع را برحسب نیاز بدنتان انتخاب کنید.

• اثرات مفید بدنی یوگا

• افزایش انعطاف‌پذیری: یوگا روی مفاصل و تاندون‌های مختلف بدن تاثیر می‌گذارد و باعث انعطاف‌پذیری و جلوگیری از خشکی مفاصل می‌شود.

• اثرات روی تمام ارگان‌ها: یوگا از جمله ورزش‌هایی است که برای تمام ارگان‌های بدن پیامدهای خوبی به همراه دارد. این ورزش حتی روی تمام غدد و هورمون‌های داخلی هم تاثیر گذار است. یوگا باعث می‌شود که بیماری‌ها کمتر به سراغ شما بیایند.

• سم‌زدایی از بدن: یوگا با انجام حرکات کششی در عضلات و مفاصل، موجب می‌شود خون بهتر در ارگان‌ها جریان یابد. در نتیجه علاوه بر تغذیه بهتر ارگان‌ها، مواد زاید را هم بهتر از آنها دور می‌کند.

• شکل گرفتن عضلات: عضلاتی که شل و یا ضعیف هستند، در اثر انجام حرکات یوگا قوی می‌شوند و شکل زیبایی به خود می‌گیرند.

• یوگا برای کودکان

در دنیای امروزی، کودکان نیز مانند ما بزرگترها، از زندگی پر استرسی برخوردارند. فشار تکالیف سنگین مدرسه، رقابت سخت با همکلاسیان و ساعات زیاد کاری در مدرسه باعث تحمیل استرس بر بچه‌ها می‌شود.

یوگا می‌تواند حتی در کودکان شما هم آرامش ایجاد کند و به آنها یاد بدهد چگونه با ناامیدی‌ها و شکست‌های زندگی خود منطقی برخورد کنند و با انرژی هر چه بیشتر به دنبال اهداف بزرگ در زندگی باشند.

• یوگای صورت

در نظر داشته باشید که یوگا، دارای تمرینات بسیار متنوعی برای عضلات صورت است که می‌تواند ایجاد چین و چروک در صورت را به تعویق بیندازد و علاوه بر آن باعث شادابی و بشاش شدن پوست صورت می‌شود. اگر حرکات صورتی یوگا را به صورت مداوم و به مدت طولانی انجام دهید، اثرات مفید آن را به خوبی احساس خواهید کرد.

پس در هر سنی که هستید و هر شرایطی که دارید، می‌توانید یوگا را شروع کنید تا از زندگی خود لذت بیشتری ببرید.

• یوگا و جلوگیری از بیماری‌ها

یوگا باعث جلوگیری از ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها و یا شرایط ناخوشایند در زندگی می‌شود:

▪ جلوگیری از پیری و افزایش انرژی:

با انجام حرکات یوگا، عضلات و ارگان‌های بدن از شادابی بیشتری برخوردار خواهند بود.

▪ جلوگیری از دردهای منتشر بدنی:

یوگا باعث کاهش احساس دردهای منتشر عضلانی و استخوانی خانم‌ها می‌شود.

▪ بهبود عوارض ورزشی:

بسیاری از ورزشکاران از آسیب‌های شدید وارده قلبی در عذاب هستند. یوگا در بهبود این آسیب‌ها بسیار کمک کننده است.

▪ کاهش سکنه‌های قلبی و مغزی:

تمرین‌های یوگا باعث کاهش استرس‌های محیطی شده و از تصلب شرایین جلوگیری می‌کند. این اثر، بروز سکنه‌های مغزی و قلبی را کاهش می‌دهد.

▪ کاهش دردهای قاعدگی:

تمرینات ورزشی و تمرکزی یوگا دردهای خانم‌ها را در دوران قاعدگی کاهش می‌دهد.

▪ متعادل کردن سیستم ایمنی:

تمرین‌های تنفسی یوگا باعث می‌شود که بسیاری از اجسام خارجی که به عفونت یا آلرژی در سیستم تنفسی منجر می‌شوند، بیرون رانده شوند و در نتیجه فرد کمتر به بیماری مبتلا می‌گردد. از طرف دیگر، تمرینات تمرکزی و آرامش فکری امکان بهتر مبارزه سیستم ایمنی با میکروب‌ها را در بدن فراهم می‌کند.

▪ کاهش استرس‌های روزانه:

یوگا باعث آرامش فکری بسیار بالایی می‌شود.

▪ کمک به بهبودی بیماری:

MS انجام حرکات فیزیکی به بهبود بیماری MS، که يك بیماری دستگاه عصبی است، کمک می‌کند و نشان داده شده است که یوگا بهترین نوع ورزش برای این افراد است و بسیاری از علائم آنها را بهبود می‌بخشد.

منبع: روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=248513>

• روی یوگا حساب کنید!



اگر به دنبال دلیل می‌گردید تا تمرینات یوگا را شروع کنید، اینجا ۲۸ دلیل وجود دارد مبنی بر این که یوگا چگونه سلامت شما را بهبود می‌بخشد. دلایلی کافی برای آنکه زیرانداز خود را پهن کنید.

(۱) انعطاف‌پذیر شدن بدن

یکی از سودمندی‌های اولیه و بسیار مشهود یوگا پیشرفت قابل توجه در انعطاف پذیری بدن می‌باشد. در اولین جلسه‌ی کلاس هرگز نخواهید توانست انگشتان پای خود را لمس کنید چه برسد به اینکه به عقب خم شوید، اما اگر پشتکار داشته باشید به تدریج متوجه می‌شوید که سختی

جای خود را به نرمی داده و نهایتاً تمام حرکاتی که زمانی غیر ممکن به نظر می‌رسیدند ممکن می‌گردند. چیز دیگری که متوجه خواهید شد این است که انواع واقسام دردها کم کم ناپدید می‌گردند. این تصادفی نیست!

تهیگاه (باسن) خشک و غیر قابل انعطاف به دلیل توازن نادرست ران و ساق به مفصل زانو فشار می‌آورد. همسترینگ (زردپی‌های) سفت و سخت به مسطح شدن مهره‌های کمر منجر می‌شوند که کمردرد را به دنبال دارد. خشکی عضلات، بافت‌های هم بند و پوشش روی عضلات باعث بد فرم شدن حالت بدن می‌گردند.

(۲) آزمونی برای نیرومند شدن

عضلات قوی، کاری بیش از زیبایی انجام می‌دهند. عضلات قوی بدن را در برابر مشکلات کمردرد و آرتروز حمایت می‌کنند و در افراد سالخورده مانع زمین خوردن می‌شوند. در یوگا نیرومندی عضلات را با قابلیت انعطاف هماهنگ می‌سازید. اگر فقط به باشگاه ورزشی بروید و وزنه بلند کنید، قوی خواهید شد اما نرم و قابل انعطاف نه.

(۳) ایستادن صحیح

سر شما مانند توپ بولینگ است؛ بزرگ، گرد و سنگین. وقتی سر شما مستقیماً در بالای یک ستون مهره‌ی راست قرار دارد به مراتب کار کمتری برای گردن و عضلات پشت ایجاد می‌کند تا آن را صاف نگاه دارند. حالا اگر فقط چند سانتی‌متر سر خود را جلو ببرید به همین ماهیچه‌ها فشار وارد می‌آید. حالا همین توپ بولینگ به جلو خم شده را ۸ تا ۱۲ ساعت بالا نگاه دارید! از این همه خستگی تعجب می‌کنید؟ تازه خستگی ممکن است تنها مشکل نباشد. وضعیت گزینی (حالت قرارگرفتن بدن) ممکن است باعث گردن درد، کمردرد و مشکلات مفصلی و عضلانی گردد. وقتی قوز می‌کنید و راه می‌روید، بدن شما بهای بالایی می‌پردازد؛ صاف شدن خمیدگی‌های طبیعی داخلی در گردن و کمر که موجب درد و آرتروز و خیم ستون مهره‌ها می‌گردد.

(۴) اهمیت مفاصل

هر بار یوگا تمرین می‌کنید یک حرکت تمام و کمال به مفصل‌هایتان می‌دهید. حرکت مفصل‌ها به پیشگیری از آرتروز دژنراتیو (حاد) کمک می‌کند. از طرف دیگر با «فشار آوردن و خیس کردن» بخش‌هایی از غضروف که معمولاً مورد استفاده قرار نمی‌گیرند ناتوانی در حرکت را تخفیف می‌دهید. غضروف مفصل مانند اسفنج است. این اسفنج تنها زمانی مواد مغذی تازه را دریافت می‌دارد که مایع درون آن با فشار بیرون رفته و مایع جدیدی وارد شود. بخش‌های نادیده گرفته شده‌ی غضروف‌ها با از دست دادن مواد مغذی درست نهایتاً از بین می‌روند و استخوان زیر آنها مثل یک پدال کهنه ترمزسرجا باقی می‌ماند.

(۵) تق و توف ستون مهره‌ها!

دیسک‌های ستون مهره‌ها، یعنی ضربه‌گیرهای بین مهره‌یی که ممکن است دچار فتن شده و روی اعصاب فشار آورند، نیاز به حرکت دارند، این تنها راهی است که دیسک‌ها مواد مغذی خود را دریافت می‌کنند. اگر شما یک تمرین متعادل، ترکیبی از خم شدن به جلو، خم شدن به عقب و چرخش به دو طرف را داشته باشید، می‌توانید دیسک‌هایتان را سالم و انعطاف پذیر نگاه دارید.

(۶) استخوان‌ها

شواهد و مدارک موثقی وجود دارد مبنی بر اینکه تمریناتی که در آنها بدن متحمل وزن می‌گردد موجب قوی شدن استخوانها شده، پوکی

استخوان را دور نگاه می‌دارند. در بسیاری از حرکات یوگا شخص ناگزیر از تحمل وزن خود است. بسیاری از حرکات مانند سگ (با صورت به طرف زمین) یا سگ (با صورت و قفسه‌ی سینه باز به طرف روبرو) استخوان‌های بازوها را که بسیار در برابر شکستن‌های ناشی از یوگی استخوان آسیب پذیرند قوی می‌سازند. در تحقیق منتشرشده‌یی که در دانشگاه ایالتی کالیفرنیا در لس‌آنجلس انجام شد ثابت شده که تمرینات یوگا تراکم استخوان مهره‌ها را افزایش می‌بخشند. یوگا کورتیزول (هورمون مولد استرس) را کاهش داده به نگهداری کلسیم در استخوان‌ها کمک می‌کند.

۷) جاری شدن خون

تمرینات یوگا سبب می‌گردند خون در رگهای شما جریان کامل‌تری پیدا کند. به طور مشخص تمرین رلکسیشن که در یوگا می‌آوردید به جریان خون به ویژه در دست‌ها و پاها کمک می‌کند. در این تمرینات اکسیژن بیشتری به سلول‌های شما می‌رسد و در نتیجه باعث بهبود کارکرد آنها می‌شود. در حرکات چرخشی خون‌سیاهرگی از اندام‌های داخلی جمع شده و در زمان اتمام چرخش خون اکسیژن دار وارد اندام‌ها می‌گردد. در حرکات وارونه مثل ایستادن روی سر، ایستادن روی دست و ایستادن روی شانه‌ها خون سیاهرگی از لگن و پاها به طرف قلب برمی‌گردد و از قلب به شش‌ها تلمبه می‌شود تا دوباره اکسیژن دار شود. اگر پاهایتان به دلیل مشکلات قلبی یا کلیه متورماند این حرکات به شما کمک می‌کنند. تمرینات یوگا تراز هموگلوبین و گلیکول‌های قرمز را که اکسیژن را به بافت‌ها می‌رسانند افزایش می‌دهد.

تمرینات یوگا باعث می‌شوند تا پلاکت‌های خون کمتر چسبناک شده و تراز پروتئین‌هایی که در خون موجب لخته‌شدن می‌شوند کاهش یابند. به این ترتیب این تمرینات باعث رقیق شدن خون می‌گردد و نهایتاً به کاهش سکنه‌های قلبی می‌انجامد چرا که عامل بسیاری از این سکنه‌ها لخته‌شدن خون است.

۸) درس لنگ

هر بار در حین تمرینات عضلاتتان را منقبض می‌کنید یا کشش می‌دهید، هر بار اندام‌هایتان را به اطراف حرکت می‌دهید، هر بار به کمک آسانا (حرکت بدن در یوگا) می‌روید، در آن مستقر می‌شوید یا از آن بیرون می‌آید به بدن خود شانس می‌دهید تا بتواند لنگ (مایع لزج درون سلول‌های سیستم ایمنی) را زهکشی کند. این کار به سیستم لنفاوی کمک می‌کند تا با عفونت بجنگد سلول‌های سرطانی را از میان بر دارد و از مواد سمی زائد تولید شده بر اثر فعالیت‌های سلولی خلاص شود.

۹) شروع تازه برای قلب

وقتی ضربان قلب خود را در حد تمرینات اروپیک قرار می‌دهید خطر سکنه‌ی قلبی را کاهش می‌دهید و افسردگی‌تان تسکین می‌یابد. تمرینات یوگا مثل اروپیک نیستند. اما اگر با دقت انجام شوند و یا اگر نوع خاصی از یوگا (آشتانگا یوگا) یوگای هشت‌گانه یا یوگایی که جریان انرژی را در بدن به حرکت در می‌آورد (flow yoga)، انجام دهید می‌توانید ضربان قلب خود را در حد تمرینات اروپیک قرار دهید. حتی تمریناتی که ضربان قلب را تا آن اندازه بالا نمی‌برند می‌توانند شرطی شدن قلب و عروق را بهبود بخشند. تحقیقات نشان داده‌اند که تمرینات یوگا موجب کاهش تندی ضربان قلب در زمان استراحت و افزایش آستانه‌ی مقاومت می‌گردند، این تمرینات همچنین باعث می‌شوند شخص حداکثر اکسیژن را در طی تمرین دریافت نماید که همه‌ی اینها انعکاسی است از شرطی شدن هوازی. نتایج یک بررسی نشان داده است کسانی که تنها تمرینات تنفسی یوگا (پرانایاما) را انجام می‌دهند، می‌توانند با اکسیژن کمتر تمرینات بیشتری انجام دهند.

۱۰) کاهش فشارخون

اگر فشارخون بالا دارید یوگا برایتان سودمند است. تحقیقاتی در مورد مقایسه (شاواسانا) (حالت نعش) (استراحت عمیق پایان تمرین) و دراز کشیدن ساده روی کاناپه روی گروهی که از هیپرتانسیون رنج می‌بردند انجام گرفت. پس از سه ماه کسانی که حالت شاواسانا را انجام داده بودند به میزان $6/2$ درجه کاهش در فشار خون ماکزیمال و $5/1$ درجه کاهش در فشارخون می‌نیمال گزارش کردند. لازم به ذکر است که هر چه فشارخون اولیه بالاتر باشد کاهش بیشتر خواهد بود.

۱۱) نگرانی‌ها نقش بر آب می‌شوند!

یوگا تراز کورتیزول (هورمون مولد استرس) را کاهش می‌دهد. این زیاد مهم نیست؟ پس توجه کنید: به شکل طبیعی غده‌های آدرنال به عنوان واکنش در برابر بحران کورتیزول ترشح می‌کنند که به شکل موقت کارکرد سیستم ایمنی را تشدید می‌کند. اگر تراز هورمون کورتیزول در بدن پس از گذشت بحران بالا باقی بماند به سیستم ایمنی بدن آسیب می‌رساند.

بالا رفتن موقت کورتیزول به حافظه‌ی دراز مدت کمک می‌کند اما ترازهای بالینی بالا باعث ضعف حافظه گردیده و ممکن است به تغییرات دائم

درمغز بیانجامند. به علاوه میزان بیش از اندازه‌ی کورتیزول با افسردگی، پوکی استخوان (کورتیزول کلسیم و مواد معدنی دیگر را از استخوان‌ها بیرون کشیده و درساخته شدن استخوان جدید مداخله می‌کند)، فشارخون بالا و مقاومت در برابر انسولین رابطه‌ی مستقیم دارد.

در آزمایشی که روی موش‌های بزرگ انجام گرفت، میزان بالای کورتیزول به آنچه که محققان (رفتار پرخوری) می‌نامند منجر شد (همان حالی که باعث می‌شود وقتی ناراحت، عصبانی یا پرتنش هستید تا می‌توانید پرخوری می‌کنید!) بدن این کالری‌های اضافی را جذب کرده در ناحیه‌ی شکم به شکل چربی ذخیره می‌کند که نهایتاً به افزایش وزن، دیابت و حمله‌ی قلبی می‌انجامد.

(۱۲) ساعت خوش!

بی‌حوصله‌اید؟ احساس خوبی ندارید؟ به حالت چهار زانوی کامل (لوتوس - نیلوفر) بنشینید. یا نه، یک خم شدن به عقب کامل یا یک کشش عالی به سمت بالا در حرکت ناتاراجاسانا (رقص شیوا) خوب واقعاً به این سادگی نیست اما نتایج یک بررسی نشان داده که تمرین مرتب یوگا موجب بهبود افسردگی و افزایش قابل ملاحظه‌ی در تراز سروتونین و کاهش تراز مونوآمین اکسیداز (آنزیمی که موجب تجزیه نوروترانسمیترها می‌شود) می‌گردد. براساس تحقیقی که دکتر ریچارد دیویدسن از دانشگاه ویسکانسین انجام داده، قشر مخ در پیش پیشانی چپ در مراقبه کنندگان (مدیتاتورها) فعالیت بالایی را نشان می‌دهد. در کسانی که کاملاً وقف مراقبه و تمرین کنندگان دراز مدت هستند فعالیت چشمگیر و زیادی در طرف چپ قابل مشاهده است.

(۱۳) لاغری!

«کمتر بخور! بیشتر حرکت کن!» این نصیحت حرف بسیاری از کسانی است که رژیم می‌گیرند تمرینات یوگا در هر دو مورد به شما کمک می‌کند. با تمرین منظم چون بیشتر حرکت می‌کنید بیشتر کالری می‌سوزانید همچنین به دلیل ابعاد معنوی و احساسی تمرینات یوگا به مسائلی چون اضافه وزن و خوردن در سطح عمیق‌تری نگاه می‌کنید. تمرینات یوگا می‌توانند الهام بخش شما باشند تا با آگاهی تمام خوردنی‌ها را بخورید.

(۱۴) نمایشی از کاهش‌ها!

تمرینات یوگا قند خون و LDL (چربی بد) کلسترول را پایین آورده و H.D.L کلسترول خوب را بالا می‌برد. ثابت شده که این تمرینات در افراد مبتلا به دیابت قند خون را از چند طریق پایین می‌آورد. با پایین آوردن تراز کورتیزول و آدرنالین، با تشویق به کم کردن وزن و بالابردن حساسیت به تأثیرات انسولین. وقتی قند خون پایین می‌رود خطر عوارض دیابت مانند سکنه‌ی قلبی، از کار افتادن کلیه و کوری کاهش می‌یابند.

(۱۵) امواج مغزی

یک جزء مهم در یوگا تمرکز بر زمان حال است. نتایج بررسی‌ها نشان داده‌اند که تمرین منظم یوگا هماهنگی، زمان واکنش، حافظه و حتی بهره‌ی هوشی را بهبود می‌بخشد. کسانی که به شکل منظم مراقبه می‌کنند می‌توانند مشکلات را آسان‌تر حل نموده و اطلاعات را راحت‌تر به یاد آورند، به این دلیل که افکار مانع تمرکز آنها نمی‌شوند افکاری که بارها و بارها مانند یک نوار تکراری در حلقه‌ی می‌چرخند.

(۱۶) مرکز عصب

در تمرینات یوگا تشویق می‌شوید استراحت کنید، نفس‌هایتان را کند سازید و بر زمان حال تمرکز داشته باشید. به این ترتیب تمرینات یوگا با تغییر سیستم عصبی سمپاتیک (یا حالت جنگ و گریز) به سیستم عصبی پاراسمپاتیک موجب نوازن می‌شوند. سیستم اعصاب پاراسمپاتیک آرام بخش و نشاط برانگیزند، این اعصاب موجب آرام شدن نفس‌ها و ضربان قلب، کاهش فشارخون و افزایش جریان خون به روده‌ها و اندام‌های مولد می‌گردند که موجب به وجود آمدن آنچه دکتر هربرت بنسون واکنش بسط (relaxation response) می‌نامد می‌گردند.

(۱۷) تعادل (فضا، مکان)

تمرین منظم یوگا موجب افزایش پروپروپوسپشن (درک حس عمقی در درون مغز) یا توانایی حس بدن فیزیکی (زمخت) و اینکه در چه فضایی قرار دارد و چه می‌کند و خلاصه باعث افزایش تعادل می‌گردد. در کسانی که وضعیت‌گرایی بد بدنی دارند، یا در حرکاتشان دچار اختلال می‌باشند این توانایی بسیار ضعیف است و منجر به بروز مشکلات زانو و کمر درد می‌گردد. تعادل بیشتر به معنای زمین خوردن کمتر است. این در مورد سالخوردگان یعنی استقلال بیشتر یعنی دیرتر به خانه‌ی سالمندان رفتن یا حتی هرگز نرفتن، برای بقیه‌ی تمرینات تعادلی مانند درخت Vrikshasana موجب می‌گردند کمتر احساس تلوتلو خوردن و عدم تعادل کنیم.

(۱۸) مرکز کنترل

بعضی از یوگی‌های پیشرفته می‌توانند به اشکال کاملاً استثنایی بدن خود را کنترل کنند. کنترل‌هایی که در بیشتر موارد از طریق سلسله‌ی

اعصاب انجام می‌گیرند. دانشمندان یوگی‌هایی را مورد ارزیابی قرار داده‌اند که قادرند ریتم ضربان قلب خود را به میل خویش تغییر دهند، اشکال خاص از امواج مغزی را تولید کنند و با یک روش مراقبه‌ی خاص گرمای دست‌های خود را تا ۱۵ درجه فارنهایت بالا ببرند. اگر آنها از یوگا چنین استفاده‌هایی می‌کنند شاید شما هم بتوانید با انجام تمرینات (اگر خیال حمله شدن دارید) به لگن خود خون بیشتری جاری سازید و یا اگر مشکل بی‌خوابی دارید هر شب تمرین ریلکسیشن (بسط) انجام دهید.

منبع : هفته نامه پزشکی امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=284844>

 **vista.ir**
Online Classified Service

یوگا و سلامتی

یوگا از همان آغاز پیدایش خود، فواید بی شماری را برای افرادی که آن را تمرین می کردند، نشان داده است. اخیراً شواهد نشان داده است که این ورزش برای افرادی که مشکلات خاص سلامتی دارند، مثل کسانی که از فشار خون بالا، فیبرومالژا و اسکولیوز (خمیدگی طرفی ستون مهره ها) رنج می برند، بسیار مفید است. فیبرومالژا وضعیتی است که ریشه در بافت های پیوندی بدن دارد و باعث التهاب و سوزش در تاندون ها و رباط های بدن میشود. افراد مبتلا به این مشکل، علاوه بر درد ناشی از آن، دچار بی خوابی یا کم خوابی شده و این مسئله منجر به ایجاد خستگی شدید در آنها و رفته رفته منجر به بروز افسردگی و اضطراب در بسیاری از مبتلایان می شود. در اکثر اوقات این مشکلات با مصرف داروهایی که برای این مشکل تجویز می شود، تشدید شده و مبتلایان دچار ضعف جسمانی شدید شده و



حرکت کردن برایشان بسیار دشوار می شود.

یوگا به طرق مختلف فواید زیادی برای این مشکل دارد. از آنجا که تمرینات یوگا، قدرت مغز عضلات را تقویت می کند، میزان خستگی و درد عضلانی در مبتلایان این مشکل کاهش می یابد. با بالا رفتن استقامت و بنیه، وضعیت فیزیکی و ذهنی بیماران بهبود می یابد. همچنین تجربه نشان داده است که یوگا باعث تقویت خواب و قدرت تمرکز می شود. همچنین، باینکه برخی از انواع پرفشارتر تمرینات باعث بدتر شدن علائم این بیماری در مبتلایان می شود، یوگا که ورزشی کم فشار است بافت های پیوندی بدن را تقویت کرده و دامنه حرکت وسیعتری را برای فرد ایجاد می کند. آنچه مریبان باید خوب از آن آگاه باشند این است که به خاطر طبیعت این مشکل و بیماری، یک مقدار درد به طور مداوم با فرد می ماند. با وجود این ناراحتی و درد، شاگردها باید یاد بگیرند که با آن کنار بیایند و همچنین محدودیت های فردی خود را بشناسند. این بستگی به خود شاگرد دارد که چه موقع استراحت کند، و مریب باید بداند که شاگردهایی که این مشکل را دارند محدودیت بیشتری دارند. یوگا نباید به هیچ عنوان باعث خستگی بیش از حد شاگردان شود. اما تمرین طولانی مدت با روند پیشرفت کند، بسیاری از علائم این بیماری را

تدریجاً در فرد از بین می برد.

برای بسیاری از افراد، یوگا فشار خون و میزان استرس را پایین می آورد. فشار خون بالا برای قلب و عروق بسیار مضر است. قلب باید خیلی سخت تر کار کند تا خون را پمپاژ کند و رگ ها در برابر آسیب ناشی از جریان خون قوی، مقاومت می کنند. بالا بودن فشار خون به مدت طولانی فرد را در معرض حمله قلبی، سکته و نارسایی کلیه قرار می دهد.

یوگا به طرق مختلف برای این مشکل نیز فایده بخش است: با مقابله با عوامل، برطرف کردن علائم و متوازن کردن سیستم عصبی که میزان استرس بدن را کنترل می کند. یوگا همچنین به بازگرداندن قابلیت ارتجاعی رگ های خونی نیز کمک می کند و این مسئله احتمال آسیب را در افراد مبتلا به فشار خون پایین می آورد. فعالیت ها و تمرینات تنفس و مدیتیشن به پایین آوردن سطح استرس بدن کمک می کند که درمقابل بدن را متوازن می کند.

مربی باید افراد مبتلا به فشار خون را تشویق به انجام تمرینات نشسته و خوابیده و همچنین هم شدن های به سمت جلو و وارونگی کند. اما، در این مورد هم مثل هر ورزش دیگر، مهم است که بدانید آیا وضعیت فشارخون فرد تحت مراقبت پزشک هست یا نه. اگر اینطور نباشد، شاگرد باید قبل از انجام حرکات وارونگی یا اینورژن، فشارخون خود را پایین بیاورد.

اسکولیوز وضعیتی است که در آن، ستون مهره ها دچار خمیدگی می شود. تأثیرات ناشی از این مشکل بسیار جدی و دشوار است و با تغییر مرکز ثقل بدن، توازن آن را برهم می زند. به طور کل سه نوع خمیدگی هستند که می توانند این وضعیت را تاب بیاورند. برحسب اینکه اسکولیوز از نوع ساختاری است یا کارکردی شدت آن متفاوت است. این وضعیت ممکن است بسیار دردناک باشد اما برای خیلی از افراد مبتلا به این مشکل، یوگا بسیار مفید است.

برای شاگردان مبتلا به اسکولیوز فشار باید بر روی تراز کردن و هم محور کردن وضعیت قرارگیری باشد. و انجام حرکات کششی و تقویت عضلات اهمیت زیادی دارد. این مسئله به کاهش درد و سختی که این مشکل در بدن ایجاد می کند کمک می کند. تمرکز بر روی پاها است، باید پاها با حمل کردن بخشی از وزن، توانایی متعادل کردن فشار وارد بر ستون مهره ها را داشته باشند. همچنین، وضعیت قرارگیری پاها برای حفظ تعادل اهمیت بسزایی دارد.

باید در نواحی عضلات شکم، تقویت قدرت صورت گیرد تا از کار بیش از حد عضلات پشت که ممکن است منجر به سفت و سخت شدن و درد گرفتن آن شود، جلوگیری شود. نکته آخر تنفس است. به خاطر خمیدگی و انحنای ستون مهره ها، معمولاً شُشی که در آن سمت قرار دارد به میزان کافی تنفس نخواهد گرفت. با توجه به این مسئله فرد باید سعی کند یکی در میان از هر طرف نفس بکشد تا سینه باز شده و توازن بیشتری در بدن ایجاد شود. شاگردهای مبتلا به اسکولیوز با یوگا یاد می گیرند توازن داخلی بدنشان را بالا ببرند.

بااینکه هرکدام از این وضعیت ها، مشکلات ناتوانی برای مبتلایان آن ایجاد می کند، یوگا می تواند درمانی برای عوامل پیدایش و علائم این مشکلات باشد و هیچگونه عارضه جانبی نیز برای آنها ایجاد نکند. شاگردهای یوگا که از یکی از این مشلات رنج می برند، با استفاده از یوگا به همراه مراقبت های پزشکی آگاهی و توجه بیشتری نسبت به بدن خود پیدا می کنند و دردشان نیز تسکین می یابد. مربی باید به نیازهای فردی این افراد توجه بسیار داشته و برای ایجاد دوباره توازن در بدنشان آنها را راهنمایی کند.

منبع : زن روز

<http://vista.ir/?view=article&id=335961>

یوگا می تواند گر گرفتگی و عرق های شبانه را در زنان پائسه کاهش دهد و عملکرد ذهنی آن ها را بهبود بخشد.

محققان با بررسی تأثیر یوگا و نرمش های کششی ساده روی ۱۲۰ زن پائسه ۴۰ تا ۵۵ ساله، دریافتند یوگا می تواند هم از لحاظ فیزیکی و هم از لحاظ ادراکی به این زنان کمک کند. در این تحقیق در زنانی که علاوه بر انجام حرکات و تمرینات یوگا، به درس هایی درباره استفاده از روش های یوگا برای مدیریت استرس گوش دادند، پس از هشت هفته کاهش چشمگیر گر گرفتگی، عرق کردن شبانه و اختلالات خواب مشاهده شد. دانشمندانی که این مطالعه را انجام داده اند، معتقدند تمرینات یوگا، خصوصاً در اصلاح نحوه تنفس و هماهنگ سازی نفس کشیدن با حرکات بدن، نه تنها بر فعالیت فیزیکی، بلکه بر بهبود عملکردهای ادراکی زنان پائسه تأثیرات درمانی فوق العاده ای دارد.

[الهی ستوده]



منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=114778>



یوگا و مهربانی

"مهر بی منتها در وجود همه انسانها هست. از این رو است که بزرگان گفته اند به قلمرو دل خود وارد شوید و شاهد شیرین مهربانی را از چشمه زلال قلب خود بنوشید. مهربانی را در هیچ جای دیگر و نزد هیچ کس دیگر نجوید. جایگاه مهر و محبت در دل خود شما است. شما خود صاحب این گوهر پاکید."

سوامی چیدویلاساناندا

مهربانی یکی از مهمترین ویژگیهای شخصیتی است که هر فرد می تواند به داشتن آن افتخار کند. مهر و محبت است که ما را در شناخت هموعان خود و در دستیابی به درک بهتر از وجود خود و احساس یگانگی با جهان هستی و نیز کوتاهتر کردن سفر مشترکمان با سایر انسانها یاری می کند. مهربانی یک قانون طلایی و بخش جدایی ناپذیر تمام قوانین حاکم بر زندگی





است. قوانین همه ادیان الهی بر پایه اصل مهر و محبت بنا نهاده شده اند. مهربانی در تمام مذاهب به عنوان نوعی ارزش، موجب اعتلای روح و موهبتی برای برقراری ارتباط و درک سایر انسانها معرفی شده است. همین عامل است که سرانجام ما انسانها را در یاری رساندن به یکدیگر ترغیب می کند.

اغلب کشف و استخراج این گنج درونی از اعماق تو در توی وجود برخی انسانها کار چندان ساده ای نیست. شاید در کشاکش زندگی پر مشغله

امروزی، در ترافیک سنگین خیابانهای شهر، در صفهای طویل نانواپی یا پمپ بنزین زمانی که از شدت عجله و تنگی وقت به اضطراب افتاده ایم حتی یادآوری واژه مهربانی برای بسیاری از ما دشوار باشد، اما با توجه به برخی نکات ساده می توان دریافت که حقیقت مهربانی چیست و چگونه می توان هنر مهر ورزیدن را در لحظه لحظه زندگی روزمره خود به کار بست.

هنر آموزان مکتب یوگا اغلب از مهربانی درک ویژه ای پیدا می کنند چرا که تعالیم آیین یوگا در درجه اول در جهت تقویت "احساس پذیرش" در وجود خود انسان طراحی شده است. این احساس پذیرش گرمی آتش محبت، توجه و عشق به پدیده های هستی را بیشتر می کند. احساس پذیرش پیش نیاز رشد و پرورش مهربانی در زندگی هر فرد انسانی است.

احساس پذیرش عبارت از آن است که انسان تمایل داشته باشد هر چیز را همان گونه که هست ببیند و بپذیرد.

با این دیدگاه می توان در هر شرایطی رفتاری درست داشت. اگر اندیشیدن با این شیوه را تمرین کنیم پس از مدتی به درجه ای از احساس پذیرش دست خواهیم یافت که در هر لحظه هر آنچه را که پیش می آید، خواهیم پذیرفت و همان گونه که هست با آن بودن خواهیم کرد. فردی که در اوج آرامش پذیرای لحظه های زندگی است، کسی است که به گنجینه بی پایان مهربانی درون خود دست یافته و به لحظه های زندگی خود با دیدی باز نظر می کند. هر قدر از حقیقت درون خود فاصله بیشتری می گیریم در برابر تنشهای زندگی آسیب پذیرتر می شویم و چشمه مهر و محبت خود را خشکیده تر می یابیم. در جهان امروزی که سرشار از تمرکز بر تماسهای بیرونی است امکان قطع تماس با گنجینه درونی انسان را هر لحظه تهدید می کند. یوگا راهی است که در دنیای پر آشوب امروزی ما را در یادآوری حقیقت درونی خود یاری می کند.

"هر فرد انسانی پاره ای از پیکره کلی است که ما آن را جهان هستی می نامیم. ما وجود، افکار و احساسات خود را جدای از دیگران می دانیم. این نوعی توهم بینایی آگاهانه است. این توهم ما را در زندانی از جنس وجود خود که دیوارهای آن از آرزوهای شخصی و علاقه به چند فرد محدود از نزدیکان تشکیل شده محبوس می کند. وظیفه ما انسانها آن است که خود را از این زندان نجات دهیم و دایره مهرورزی را وسیع تر کنیم تا تمام موجودات هستی را در بر گیرد."

آلبرت اینشتین

آن زمان که عادت کنیم در هر شرایطی با حقیقت وجودی خود متصل باشیم، تمام رفتارهای ما رنگ و بوی مهربانی خواهند گرفت. یوگا وسیله ای است که ما را در دستیابی به درک واقعی از حقیقت وجودی خود و فرا گرفتن آیین برقراری ارتباط با جهان خارج و مشاهده تصویر بزرگ تری از جهان هستی یاری می کند.

جهان هستی چیزی جدای از وجود ما نیست. ما در واقع بخشی استثنایی از این جهان با عظمت هستیم. یوگا به ما می آموزد که چگونه ادراک خود را عمیق تر کنیم و هدف واقعی زندگی خود را در کل جهان در یابیم. هنگامی که این تصویر بزرگتر را بینیم در واقع اولین باری است که چشم بر جهان هستی گشوده ایم. چراکه حتی یک نگاه اجمالی بر این تصویر بزرگتر چشمان ما را بر روی جهان و آنچه در آن هست خواهد گشود، سختیهای دیگران را خواهیم دید و همین ادراک سرچشمه جوشان مهربانی نسبت به دیگران است. پدیده ای که هم دیگران و هم خود ما از آن بهره مند خواهیم شد.

رهروان آیین یوگا این تجربه را متصل شدن به کائنات می نامند. تجربه ای که حاصل برقراری یک خط ارتباطی میان اعماق قلب انسان با جهان پیرامون است. با درک این حقیقت است که می توان به جای بی تفاوتی در برابر دیگران به راحتی نسبت به آنها مهربان بود. این نگرش، ما را در وحدت وجود غوطه ور خواهد ساخت و وجودمان را از احساس خوشایند هماهنگی با کائنات لبریز خواهد کرد. این احساس وحدت باعث می شود نه تنها نسبت به خود بلکه در برابر جهانی که بخشی از آنیم مهربان باشیم.

یوگا ابزاری است برای کاوش درون و آگاهی از نقاط قوت و ضعف خود. با کمک یوگا می توانیم ضعفها و نکات برتر خود را باز شناسیم و خود را همان گونه که هستیم بپذیریم و در صدد بهبود وضع خود بر آییم. همین گونه یوگا به ما می آموزد که چگونه دیگران را نیز با تمام ضعفها و نقاط قوت بپذیریم و با آنان مهربان باشیم.

سرانجام مهربانی ما را به نقطه ای می رساند که خود و جهان پیرامون خود را بشناسیم. مهربانی نیرویی است که ادراک نادرست انسان مبنی بر جدایی خود از دیگر عناصر هستی را اصلاح می کند.

منبع : باشگاه یوگا پیام مهر

<http://vista.ir/?view=article&id=253737>

 **vista.ir**
Online Classified Service

یوگا یعنی اتحاد

از درون خویش این آروزها منع کن تا کشف گردد رازها (هستی برای شما همان چیزی است که خود شما هستی، بزرگان زاده نمی شوند ساخته می شوند) یوگا یعنی اتحاد و یکی شدن تن و روان و با یکی شدن انسان با کل هستی و قرار گرفتن او در جایی که می بایست.

یوگا هنر زندگی است، روشی برای رسیدن به تعادل و تقارن آمار نشان می دهد که ۸۰٪ از بیمارانی که به پزشکان مراجعه می کنند از بیماری های روان تنی ناشی از استرس رنج می برند. سازمان بهداشت جهانی WHO ایجاد مراکز آموزشی کاهش استرس STRESS CENTER REDUCTION را در هر شهر بلکه در هر محله توصیه می کند.



طبق گزارشات مکتوب در مقالات و مجلات WHO یوگا یکی از بهترین و

مؤثرترین روش های کاربردی برای مقابله با استرس می باشد. پس می توان نتیجه گرفت که یوگا روشی است هم برای پیشگیری و هم درمان و لذا اگر در حد وسیعی به کار گرفته شود افزایش سطح سلامت و در نتیجه کارائی اجتماعات شهرنشین امروزی که به شدت درگیر بیماری و عواقب آن هستند را در پی خواهد داشت. تحقیقات علمی در مراکز معتبر دنیا نشان می دهد کسانی که یوگا انجام می دهند بعد از مدتی در مغزشان نورهورمون هائی (مواد شیمیائی واسطه اعصاب) ترشح می شود که باعث افزایش کارائی قوه عقلانی و درک و خلاقیت آنها می گردد.

• یوگا به جهت کاهش استرس و افزایش تمرکز، تقویت حافظه را به دنبال خواهد داشت.

با توجه به دو مورد اخیر یوگا برای دانش آموزان و دانشجویان بسیار مفید و حتی لازم به نظر می رسد.

مطالعاتی که در زمینه تأثیر یوگا در ترک اعتیاد روی معتادین به موادمخدر، الکل و سیگار انجام شده حاکی از آن است که انجام تمرینات یوگا علاوه بر افزایش میزان ترشح هورمون های مفیدی که آرامش، سطح ایمنی و سلامت فرد را بالا می برند. تغییرات بنیادی در اندیشه، نگرش، شخصیت و رفتار فرد ایجاد می نماید و لذا از مؤثرترین روش های کاربردی در این زمینه می باشد. در مجموع می توان گفت: یوگا براساس سه قانون مهم هستی یعنی نگرش سیستمیک، دیدگاه هولیستیک و قانون تکامل به شما عملاً می آموزد که چگونه وجود تمام مشکلاتی که نسل

امروز به ناچار درگیر آن هستیم، می‌توان در صلح و صفا، آرامش، تعادل و تقارن زندگی کرد و از زندگی لذت برد. بهترین و مؤثرترین روش‌های کاربردی برای مقابله با استرس یوگا می‌باشد. پس هم‌اکنون می‌توانیم به اینکه یوگا چه سودی برای زندگی ما دارد پی ببریم. به گفته یکی از بزرگان یوگا:

بهترین راه جلوگیری از بیماری، زندگی کردن در شادی و سرور است. طبق تعریف، یوگا به معنای اتحاد و هماهنگی است، هماهنگی و اتحاد بین جسم و ذهن که اگر این هارمونی بین جسم و ذهن به هم بخورد بیماری ایجاد می‌شود. با تمرینات یوگای ذهنی (تکنیک‌های تنفسی، تمرکز و...) یا یوگای بدنی (تکنیک‌های تنفسی، تمرکز و...) یا یوگای بدنی (تکنیک‌های بدنی) می‌توانیم بر فشارها و تنش‌های موجود در جامعه غلبه کنیم و زندگی زیبا و شادابی داشته باشیم چرا که وقتی امید به زندگی افزایش می‌یابد، سیستم ایمنی بدن قوی می‌شود و انسان بر بسیاری از بیماری‌ها چیره می‌شود در نتیجه شادی و سرور واقعی آشکار می‌شود. تاریخ یوگا به حدود ۵۰۰۰ سال پیش بر می‌گردد ولی نوشته‌ها و سندهای رسمی از ۲۵۰۰ سال قبل تا به حال موجود می‌باشد. یوگا یعنی اتصال و جمع شدن واژه یوگا از فعل (یوج) مشتق شده که به معنی پیوستن و مهار کردن است، یعنی مهار نفس سرکش و پیوستن به حقیقت مطلق.

چند نکته برای سلامت جویان قبل از تمرین: چنانچه لباسی برای تمرین انتخاب می‌کنید، لباسی باشد که در آن احساس راحتی کامل بکنید و لذا کاملاً گشاد و رنگ لباسستان ترجیحاً سفید باشد و جنس آن از مواد شیمیایی مثل نایلون نباشد. اگر به صورت گروهی کار می‌کنید، جهت کمک به ایجاد محیط آرام و عاری از موارد جلب توجه که ذهن را از تمرکز باز می‌دارد لطفاً از استعمال ادکلن، عطر و اسپری خودداری کنید. حداقل تا سه ساعت قبل از انجام تمرینات یوگا هیچ گونه غذای جامد میل نفرمائید (می‌توانید تا نیم ساعت قبل از تمرین از آب میوه و یا نوشیدنی‌های شیرین استفاده نمائید) نکته خیلی مهم: آساناهای یوگا با تمرینات ورزشی فرق اساسی دارد و آن سه، تفاوت عبارتند از: اساسی دارد آرامش، تمرکز و همراهی حرکات با تنفس در انجام تمرینات یوگا.

همیشه به‌خاطر داشته باشید که ایداً فشار اضافی به خود وارد نیارید بلکه تا جایی وارد حرکات بشوید که احساس لذت داشته باشید و نه درد در یوگا هیچگاه مسابقه و مقایسه وجود ندارد بلکه اساس کار بر این است که هر کس برای خودش موجود واحدی است با ویژگی‌های مخصوص به خود و در مسیر اختصاصی خود قدم برمی‌دارد و لذا همیشه اول است.

ایده‌الترین حالت انجام تمرینات یوگا، انجام آن روزی دوبار هنگام طلوع و غروب آفتاب در زمان و مکان یکسان و با لباس تمرینات ثابت در محلی که دارای هوای سالم و عاری از دود و گرد و غبار است می‌باشد. لذا برای کسب نتیجه بهتر سعی کنید تا حد امکان خود را به شرایط نزدیک کنید. هیچگاه تمرینات یوگا را با عجله و از روی اجبار انجام ندهید. انجام تمرینات یوگا به طرز صحیح به دلایل علمی همیشه باعث ایجاد طراوت و آرامش می‌شود و لذا آگاه باشید هیچگاه خود را با غیر اصولی انجام دادن تمرینات خسته نکرده و به خود صدمه نزنید.

مدت انجام تمرینات یوگا حداقل ۴۰ دقیقه در روز است و سعی کنید تمرینات را در محلی انجام دهید که هوای ملایم و تمیز داشته باشد. سعی کنید در طول تمرین چشم‌هایتان بسته باشد مگر در مواقعی که لازم است برای حفظ تعادل و... چشم‌ها باز باشد. می‌توانید جهت زیر انداز از یک پتوی دولا یا تشک مخصوص یوگا استفاده کنید. تمرینات را در محلی انجام دهید که دمای آن ملایم و دارای هوای کافی باشد و در جریان باد یاد گرد و غبار و دود نباشد. سعی کنید تمرینات را با روحیه معتدل و صبورانه و افکاری مثبت و امیدوار انجام دهید در حین اجرای تمرینات تنفس‌ها آهنگ طبیعی خود را داشته باشند و از حبس تنفس یا نگه داشتن دم، خودداری کنید. اگر دچار کسالت یا ناراحتی بارزی هستید قبل از اجرای تمرینات با پزشک خود مشورت کنید.

منبع: مجله دانش یوگا

<http://vista.ir/?view=article&id=310617>

یوگا، علم خوب زیستن



روزبه روز بر تعداد آدم‌هایی که دچار آشفتگی ذهنی و روحی هستند، افزوده می‌شود. اگر به اطراف مان نگاه کنیم کمتر کسی را شاد می‌بینیم. اغلب آدم‌ها غمگین، ناراحت و دچار پریشان‌فکری هستند. اعصاب‌ها چنان خرد است که با کوچکترین حرفی سر یکدیگر داد و فریاد راه می‌اندازند. واقعاً دلیل این همه آشفتگی روحی چیست؟ استرس شغلی، نگرانی‌های مالی و عدم دسترسی به آرامش از مهمترین دلایلی است که باعث ناهنجاری‌های روانی در افراد می‌شود.

بهترین راهی که بتوان از شر ناملایمات روحی- روانی خلاص شد چیست؟ داروهای آرام‌بخش شاید برای مدت کوتاه پریشان‌حالی ما را بهبود بخشند ولی برای چیره شدن بر استرس و مشکلات زندگی بد نیست تنها یک ساعت در شبانه روز را به خودمان اختصاص دهیم.

تغییر خط مشی زندگی به وسیله تمرینات یوگا یکی از روش‌های درمانی است که در سال‌های اخیر به ویژه در کلینیک‌های روان‌درمانی اروپا بسیار توصیه می‌شود.

یوگا، آن‌طور که شما فکر می‌کنید انجام یک سری حرکات و ژست‌های عجیب و غریب نیست. هاتا یوگا، سلسله تمریناتی است برای قسمت‌های مختلف بدن که به صورت کشش‌های ملایم، توقف برگشت از حرکت به همراه تنفس‌های عمیق و آرام و تمرکز فکر انجام می‌گیرد. این حرکات به ماهیچه‌ها، ستون فقرات و اندام وضعیت کاملاً مطلوب و متعادلی می‌بخشد. با انجام حرکات کششی یوگا و رهایی فیزیکی و تمرینات تنفسی منبع بسیار وسیعی از انرژی در وجود شما ذخیره می‌شود. این انرژی کمک می‌کند تا با تمام بیماری‌های روحی- جسمی مقابله کنید. تکنیک‌های یوگا همان‌طور که از نامش پیدا است با ارتباط بین بدن فیزیکی، ذهن و روان باعث آرامش فکر و درک حقیقت از طرق آگاه شدن برخوردار می‌شود (یوگا در زبان سانسکریت به معنای اتحاد و وحدت روح و جسم است).

یوگا شامل ۳ بخش است؛ تمرین، تنفس و مدیتیشن که با حفظ سلامت عمومی بدن، عصبانیت، افسردگی، تنش‌ها و استرس‌های روزانه را کاهش می‌دهد. تمرینات تنفسی بهترین ابزار مقابله با استرس و هیجان هستند. تکنیک‌های تنفس این امکان را به شما می‌دهد که با اراده و قدرت به اثرات زیان‌بار استرس در خود غلبه کنید.

تمرینات یوگا باعث می‌شود تا تضادهای شخصیتی خود را شناسایی کرده و آنها را از خود دور کنید. موقعیت‌هایی را که باعث استرس و پریشان‌فکری می‌شود جست‌وجو کرده و با انجام یکسری تکنیک‌های آرام‌سازی و تنفس آنها فشارهای عصبی را از ذهن تان بیرون کنید. فراموش نباید کرد همه سرنوشت ما را افکار و احساسات درونی ما می‌سازد. اگر اعصاب و روان شما سالم باشد بدن و ذهن شما در مقابل ناراحتی‌ها واکنش نرمال نشان می‌دهد. اما اگر اعصاب و هورمون‌های شما به هم بریزد، زمینه برای هرگونه اضطراب، نگرانی و تشویش و افسردگی نیز فراهم می‌شود. گرچه برای رفع این مسائل یک مشاوره پزشکی خوب هم کارساز است ولی یوگا به شما می‌آموزد که چگونه با غلبه بر تضادهای درونی و بیرونی، جسم و ذهن خود را از عناصری که باعث آشفتگی ذهنی می‌شود، پاک کنید. شاید مسخره بیاید که با وجود مشغله‌های فراوان گوشه‌ای بنشینید، چشمانتان را ببندید و تصویری زیبا و دلنشین از ساحل دریا را مجسم کنید. اما این تمرین، ریلکسیشن، گوشه‌ای از حرکات یوگا است.

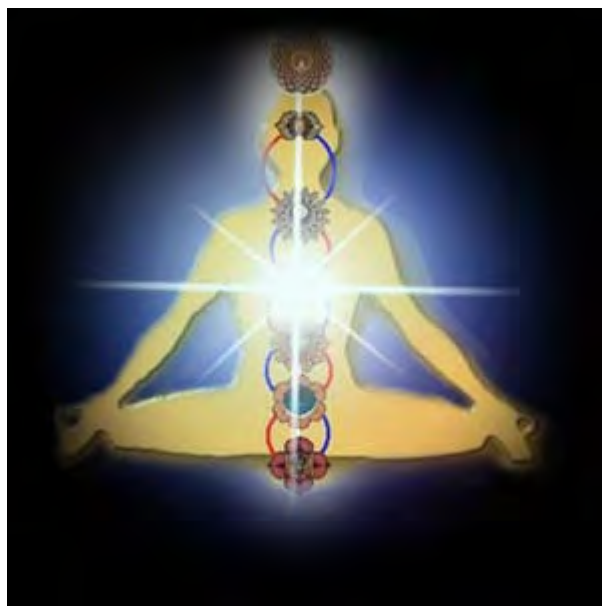
فکران را متمرکز می‌کند تا بین جسم و روحان تعادل برقرار کنید. اساس و پایه دسترسی به سلامت جسمی و روحی در یوگا ایجاد تعادل است. تعادل بین ذهن و روان که از طریق آساناهای مختلف به طور منظم و یکنواخت حاصل می‌شود.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=12527>

یوگای چینی

چی کنگ یا کی کنگ یعنی تربیت نفس یا تحصیل انرژی به منظور ترغیب هر فرد برای شرکت در فرایند شفابخشی چند هزار فرم چی کنگ وجود دارد که می توان آنها را به دو دسته کلی تقسیم کرد چی کنگ درونی که جریان انرژی را در بدن تنظیم می کند و چی کنگ بیرونی که تبادل انرژی بین بدن و محیط را تنظیم می کند چی کنگ را به فارسی انرژی درمانی هم ترجمه کرده اند تمرینات چی کنگ می تواند به شکل نرم که فقط جریان انرژی را شامل می شود یا به شکل خشنتر همچون تای چی و کونگ فو را شامل شود تمرینات آن نیازی به وسیله خاصی ندارد و موجب سلامتی جسمی و روحی می شود.



کی گونگ (به سوی جوانی ابدی) اثر ژراراد ترجمه ناصر خدایار نشر آشیانه کتاب مقاله ای که در پی می آید خلاصه نویسی کتاب است که با راهنمایی آقای مهندس البرزی استاد تای چی ، بدان دست یافتم طوری خلاصه نویسی کردم که افراد ناآشنا بتوانند سریع مطالب مهم و سیر

تمرینات را درک کنند و برای افرادی که به تانو یوگا آشنا هستند یادآوری و مرور باشد از این کتاب قسمت تمرینات یوگای جنسی توسط مترجم حذف شده و آقای مهندس البرزی در اختیارم قرار دادند به خلاصه نویسی کتاب افزوده خواهد شد.

زندگی بالاترین دارایی و بزرگترین نعمت ماست ما حیات را از والدین خود گرفته ایم و این قابلیت را داریم که آنرا به فرزندانمان بدهیم زندگی ما توسط بدنمان حمل می شود که اعمال حیاتی آن همچون تغذیه و تنفس هر چه بهتر صورت گیرد حیات ما بهتر خواهد بود البته ما جنبه دیگری داریم که آن روح و قدرت تفکر است که آگاهی می نامیم برای اینکه انسان واقعی باشیم باید این جنبه هم تغذیه شود وقتی در اواخر دهه ۱۹۷۰ حکومت کمونیستی چین با این نتیجه رسید که میراث فرهنگی تائو در چین را کاملا سرکوب و نابود نموده دوباره تعلیم تائو احیا و فراگیر شد البته با حذف عقاید قدیمی و پالایش آن به شکل مجموعه ای از تمرینات بدنی که برای سلامتی مفید اند و همچون یک ورزش همگانی فراگیر شد هر روز صبح میلیونها چینی در پارکها تایی چون می کنند پزشکان چینی تکنیک های تائو را فرامی گیرند برای پی بردن به راز سلامتی و طول عمر تائو بیست ها تمرینات تائو با قابلیتی که در احیای جوانی و تندرستی و طول عمر و سلامت جنسی دارید می توانند در خدمت بزرگترین دارایی ما یعنی حیات قرار گیرند.

تمرینات صد روزه که برای هر هفته از چهارده هفته آن تمرین به خصوصی دارد هر تمرین روزانه با گرم کردن و ماساژ و تاکید بر اعضا بدن شروع می شود در هفته اول تاکید بر ریه و دستگاه تنفس است تمرین با مالیدن دو دست به یکدیگر شروع می شود سپس ماساژ طرفین بینی، پل بینی ، پایین بینی ، صورت مشمت و مال سینه و بعد حرکات نرمشی بلند شدن روی نوک انگشتان و حرکت کمانگیری از طرفین که همراه با تنفس منظم

هستند ۸ بار انجام می شود این حرکات نرمشی شبیه حرکات رزمی کاران است.

قسمت مهم تمرینات روزانه تمرینات مربوط به ساکن کردن یا متمرکز کردن ذهن یا فایق آمدن بر حواس پرتی است این تمرینات بتدریج در طول این چهارده هفته کاملتر می شوند بنظر می رسد اینکه برای لحظاتی به هیچ چیز فکر نکنیم کار ساده ای است اما کافی است افکاری که بی اختیار از ذهن می گذرد را یادداشت کنیم آنموقع متوجه می شویم ذهن چقدر خارج از اراده ماست و تقریبا غیر ممکن است که بتوان آنرا ساکن کرد و لحظاتی به آن استراحت داد حتی وقت خواب هم ، ذهن همچنان به کار خود ادامه می دهد و ما انواع رویا ها را در خواب می بینیم اما به مرور در طول این صد روز متوجه می شوید امکان کنترل ذهن با تمرین وجود دارد و می توان کسب نیروی اراده و ذهنی فراوانی از آن نمود برای فایق آمدن بر افکار و فرایند تفکر نمی توان از افکار و فرایند تفکر استفاده کرد بلکه اینکار را باید بطور غیر مستقیم انجام داد از یک روش جریان قهقهه رایی نقطه تمرکز که چشم ها به آن خیره می شود از یک نقطه به نقطه دیگر منتقل می شود و در هر نقطه مدت ۳ دقیقه باقی می ماند در انتهای هر یک از تمرینات مربوط به ساکن کردن ذهن با مالیدن دست ها به یکدیگر آنها را گرم نموده سپس صورت را با دستان ماساژ می دهیم و چشم ها را برای لحظاتی با کف دستان می پوشانیم.

این تمرینات که نشسته روی صندلی انجام می گیرد در روزهای ابتدای هفته اول با تنفس معمولی انجام می گیرد و در اواخر هفته اول با تنفس عمیق نقطه تمرکز دید چشم در این هفته از نقطه ای هم تراز چشم شروع می شود و به نوک بینی منتقل می گردد.

در هفته دوم بر کلیه هم توجه می شود و تمرکز روی آنها هم صورت می گیرد با تنفس شکمی که در عمل دم سینه و جناغ را شل می نماییم و دیافراگم پایین می رود این شیوه تنفس بر اعضا داخلی بدن خصوصا کلیه ها تاثیر دارد همچنین با دست محل کلیه ها ، اطراف گوش را ماساژ می دهیم و حرکات نرمشی کلی با هریک از دو دست و از پهلو انجام می دهیم تمرینات مربوط به ساکن کردن ذهن در هفته دوم همان سیر هفته اول را طی نموده و نقطه بعدی تمرکز دید چشم از نوک بینی به اندازه دو سوم بینی بالا می آید و سپس به میان دو چشم ختم می گردد.

در هفته سوم علاوه بر ریه و کلیه ها ، کبد هم مورد توجه قرار می گیرد و با تمرکز بر روی آن همراه با تنفس شکمی ماساژ چشم ها و تحریک غدد اشکی و حرکات نرمشی کمر از آنجا که قویترین شکل انرژی در بدن ما انرژی جنسی است یعنی تنها فرم انرژی که هنگام فعال شدن قدرتش افزایش می یابد نظر به اهمیت آن تمرینات ویژه ای دارد که انرژی جنسی را تبدیل به نیروی حیاتی بدن می کند.

در این تمرینات ابتدا با ماساژ سینه ها در زنان و بیضه ها در مردان انرژی جنسی افزایش می یابد سپس این انرژی برای تجدید نیروی حیاتی بدن به خدمت گرفته می شود حفظ انرژی جنسی مهم است مردان در هنگام انزال و زنان در هنگام قاعدگی انرژی از دست می دهند و این تمرینات سعی دارد دفع انرژی را کاهش دهد و با تبدیل آن به انرژی حیاتی بدن انرژی فزاینده ای برای شخص ایجاد کند که در شفا و تجدید قوای اندام و مغز بسیار مفید است به علاوه این تمرینات در صدد به تعادل در آوردن انرژیهای مذکر و مؤنث بدن است.

تمرینات مربوط به ساکن کردن ذهن در هفته سوم شیوه تنفس شکمی است پس از پیمودن همان سیر تمرینات هفته اول و دوم و انتقال نقطه تمرکز به میان دو چشم ابتدا چشمان را می بندیم و با تصور خنده یکی از نزدیکان انرژی دریافت شده را به گوشه داخلی چشم چپ و بعد چشم راست و وسط چشم چپ و وسط چشم راست و سپس پلک بالای چپ بعد پلک بالای راست و سپس پلک پایین چپ و پلک پایین راست انتقال می دهیم سپس دوباره نقطه تمرکز را روی نوک بینی و برآمدگی بینی و میان دوچشم و کاسه سر بالا می آوریم.

در هفته چهارم تمرکز را امتداد می دهیم به قلب که مهمترین عضو داخلی بدن است به علاوه حرکاتی برای زبان انجام می دهیم و حرکات نرمشی با مشت شبیه حرکات رزمی کاران و حرکت بلند شدن روی نوک انگشتان پا و جهیدن در جا .

تمرینات مربوط به ساکن کردن ذهن در هفته چهارم تنفس شکمی تند است با زمان دم و بازدم کلا یک ثانیه نقطه تمرکز که در هفته قبل به میان دو چشم پایان می یافته به ناف و اطراف شکم ادامه و اتصال می یابد یعنی در ادامه تمرینات مربوط به ساکن کردن ذهن و پس از طی همه مراحل گفته شده در آنها ابتدا سعی می کنیم نقطه تمرکز را از چشم چپ به گوشه چپ لب و همینطور از چشم راست به گوشه راست لب انتقال و اتصال دهیم سپس به نوک بینی بعد به برجستگی بینی و میان دو چشم سپس با چرخاندن زبان در یک جهت و خلاف آن و جویدن و قورت دادن براق و انتقال نقطه تمرکز همراه با پایین رفتن براق تمرکز را به حدود ناف برسانیم همراه با تکرار تنفس تند شکمی سپس دستها را روی ناف قرار داده و ۲۴ بار در جهت و ۲۴ بار در خلاف عقربه های ساعت ماساژ دهیم در هفته پنجم تمرکز را امتداد می دهیم به طحال همراه با تمرین دندانها و لته و ماساژ صورت و تحریک دست و انگشتان و کف دست.

در هفته پنجم تمرین یوگای جنسی علاوه بر ماساژ اندام جنسی تمرین برای جلوگیری از دفع انرژی جنسی نیز همراه می شود. تمرینات مربوط

به ساکن کردن ذهن در هفته پنجم همچون هفته چهارم است با جزئی تغییر و اضافه پس از اینکه نقطه تمرکز را از چشم چپ به گوشه چپ لب و از چشم راست به گوشه راست لب و به میان دو چشم انتقال دادیم تمرکز را از مسیر بینی به پایین انتقال می دهیم همراه با تنفس سپس نقطه تمرکز را از میان دو چشم تا سقف دهان و از دهان به سمت سینه قلب ریه کبد کلیه ها طحال لوزالمعده انتقال می دهیم سپس همچون هفته چهارم مجددا نقطه تمرکز را از میان دو چشم شروع و با چرخش زبان و قورت دادن بزاق و انتقال تمرکز به ناحیه ناف و مالش دستها تمرین را پایان می دهیم.

منبع : بانک مقالات فارسی

<http://vista.ir/?view=article&id=244506>

 **vista.ir**
Online Classified Service

یوگای سالمندان راهی برای جوان ماندن

دوران سالمندی زمانی است که انسان می تواند وقت بیشتری را به سلامتی، خانواده، تفریح، سرگرمی و آرامش خود اختصاص دهد. اما در کنار این، دوران سالمندی می تواند با بروز برخی مشکلات مانند افزایش فشار خون، بیماریهای رماتیسمی، آرتروز، پارکینسون، آلزایمر و ... همراه باشد. به همین دلیل سالمندان باید تلاش کنند که در این دوران تناسب اندام و سلامت خود را بیش از پیش مورد توجه قرار دهند. هرچند تغییرات دوران سالمندی، انجام دادن برخی از ورزشها را در سالمندان محدود می کند. همین امر آنان را در جهت انجام دادن ورزشهایی مانند دویدن، پیاده روی سریع و یوگا هدایت می کند.

یوگا ورزشی است که با تنظیم نیازها و تواناییهای فرد زمینه انجام دادن آن را برای همه افراد، حتی افراد بسیار سالمند فراهم می کند. این ورزش و دانش عظیم با رویکرد کل نگر خود، انسان را از همه جنبه ها رشد می دهد. یوگا به شما کمک می کند که بدنی متناسب تر، ذهنی آرام تر و روانی متمرکز تر داشته باشید. یوگا همچنین در پیشگیری و مهار مشکلات و عوارض شایع جسمی و خلقی که در سنین سالمندی رخ می دهند موثر است. این ورزش به شما کمک می کند که بیشتر با خود در ارتباط باشید و با پذیرش و درک شرایطی که در آن قرار دارید رویکردی مثبت به زندگی



داشته باشید.

برخی از آسانهای یوگا برای کاهش و طبیعی کردن فشار خون و ایجاد تعادل دستگاه عصبی طراحی شده اند و برای پیشگیری از بیماریهای قلبی و مشکلات دستگاه عصبی موثرند. تمرینات تنفسی (پرانایاما) می توانند در شما احساس نشاط ایجاد کنند و از بروز عوارض تنفسی در شما

پیشگیری کنند.

هنگامی که یوگا می کنید، بدن خود را می شناسید و به محدودیتهای آن احترام می گذارید. هرگز بیش از حد در انجام یک حرکت به بدن خود فشار نمی آورید. یوگا تنها هنگامی می نوزاند موثر باشد که آن را به درستی انجام دهید. هرچه بیشتر به خود فشار بیاورید، بیشتر خود را در معرض آسیب دیدگی قرار می دهید. به یاد داشته باشید که هدف یوگا، آرام کردن ذهن شما هنگام انجام تمرینات جسمی است. اگر هنگام انجام دادن حرکات احساس درد و ناراحتی داشتید، انجام دادن حرکت را متوقف کنید. هنگامی که احساس خستگی دارید از انجام دادن حرکات یوگا خودداری کنید. در زیر برخی از آساناهای سودمند برای سالمندان ذکر می شود:

• تنفس کاپلابهاتی (Kapalabhati):

کاپلابهاتی یکی از تکنیکهای تنفسی است که به ویژه برای پاکسازی طراحی شده است. در صورتی که در مجاری تنفسی خود خلط و ترشح فراوان دارید، انجام دادن این تنفس به پاکسازی مجاری تنفسی شما کمک می کند.

• نشست ساده (Sukhasana):

این روش نشست یکی از نشستهای مراقبه ای کلاسیک است که معمولا پس از شواسانا انجام می شود. این روش نشست به مستقیم شدن امتداد ستون فقرات، کند شدن روند سوخت و ساز بدن، افزایش میزان آرامش و افزایش تمرکز کمک می کند.

• حرکت گربه (Marjarasana)

این حرکت در دو حالت دم و بازدم انجام می شود. مرجاراسانا در حالت دم به شما کمک می کند که حرکت را از مرکز بدن آغاز کنید و هماهنگی انجام دادن حرکات را در شما افزایش می دهد. این دو شاخص مهمترین شاخصهای حرکات یوگا هستند.

این حرکت در حالت بازدم به افزایش انعطاف پذیری ستون فقرات کمک می کند و ماهیچه های لگن، ستون فقرات سینه ای و کمری را می کشد. اما به یاد داشته باشید که انجام دادن این حرکت در دردها و آسیبهای مزمن و حاد ناحیه کمر باید با احتیاط همراه باشد.

• ماتسیندراسانا (Matsyendrasana)

اگر این حرکت به درستی انجام شود، ستون فقرات را می کشد و ماهیچه های آن را تقویت می کند. این حرکت برای کبد، کلیه و غدد فوق کلیوی شما نیز مفید است. این حرکت را باید زیر نظر یک مربی کارآموده یوگا انجام دهید.

• شالاباسانا (Shalabasan)

این حرکت ماهیچه های نیمه تحتانی تنه را تقویت می کند. این حرکت همچنین ماهیچه های شکم، بازوها و پاها را تقویت می کند.

پاوان موکتاسانا (pavanmuktasana)

کلمه سانسکریت پاوان موکتاسانا از "پاوان" به معنی هوا یا باد و "موکتا" به معنی رهایی یا آزادی تشکیل شده است. این حرکت روی دستگاه گوارش اثر می کند و گازهای دستگاه گوارش را کاهش می دهد.

• شواسانا (Savasana)

این حرکت به عنوان یکی از حرکات کلاسیک یوگا برای رها سازی جسمی شناخته می شود. هرچند این حرکت ساده به نظر می رسد اما انجام آن چندان ساده نیست.

منبع : سایت یوگا پیام مهر

<http://vista.ir/?view=article&id=362209>

یوگای کودکان و تمرین سلامتی



با صنعتی شدن جوامع و دگرگون شدن روابط و مناسبات انسانی، بشری‌بیش از هر زمانی نیاز و لزوم آرامش را در زندگی خود احساس می‌کند. آرامشی که در پی ورود تکنولوژی و فناوری‌های مختلف و تأثیرات مخرب آنها از بین رفته و انسانها را از هویت اصلی و درونیشان دور کرده است. استرس‌ها و انواع ناراحتی‌های روحی، مشکلات و بیماریهای جسمی و حتی افکار و روشهای غلط زندگی عواقب و آثار شرایط زندگی عصر حاضر است.

تاکنون روشها و ابزارهای گوناگونی برای مواجهه با این شرایط ایجاد و بکار گرفته شده است از قبیل آموزش مهارت‌های زندگی، رفتار درمانی، آموزه‌های مذهبی، هنر، ورزش و ... اما در این میان شاید یکی از جامع‌ترین روشها که به نوعی از همه مزایای شیوه‌های فوق بهره‌گرفته‌یوگا باشد.

یوگا به عنوان علمی دقیق و کاربردی با قدمتی بیش از سه هزار سال با هدف وحدت و یکی شدن جسم و ذهن به دنبال یافتن تعادل در تمام ابعاد زندگی است. کار کردن، معاشرت، تغذیه، ارتباطات و... هر یک جنبه‌هایی از زندگی را شامل می‌شود که باید برای حفظ سلامت آنها کوشید. در این بین کودکان نیز چون دیگر افراد جامعه چه به طور مستقیم و چه از طریق خانواده و والدین در معرض تنشها و فشارهای موجود در پیرامون خود قرار می‌گیرند علاوه بر این وجود ناکامیها، تعارضها و اضطرابهایی که به علت ویژگیهای دوران کودکی تجربه می‌کنند و تأثیرات نامطلوب آنها، کودکان را نیازمند یاری و آموزش برای برخورد و حل مشکلاتشان می‌کند.

خانم شایسته نحوی مربی یوگا و پژوهشگر موسسه کودکان دنیا استفاده از یوگا برای رسیدن به آرامش را در مورد کودکان نیز توصیه می‌کند و بیان می‌دارد: «یوگا دارای دو بعد جسمی و ذهنی (روحی) است که از طریق ایجاد تعادل میان فعالیت‌های نیمکره راست و چپ مغز، هماهنگی اعضا و افکار انسان را سبب می‌شود. یوگا علاوه بر جسم، ذهن را نیز کنترل کرده و کمک می‌کند که برخوردها و عکس‌العمل‌های افراد آگاهانه باشد و با ایجاد تمرکز، آرامش را برای انسان به دنبال دارد.

از پراکندگی ذهن جلوگیری می‌کند و فرد را برای حضور در لحظه و دور شدن از گذشته، در عین اینکه از تجربیات آن سود می‌برد یاری می‌کند. کودکان به علت ویژگیهای سنی و تواناییهای رو به رشدشان، به خوبی می‌توانند آموزشهای یوگا را فرا گیرند و از تأثیرات مثبت آن بهره‌عمیق و ماندگار ببرند. وی با بیان اینکه حرکات یوگای کودک و بزرگسال با هم متفاوت است اشاره کرد چون کودکان نمی‌توانند زمان زیادی تمرکز داشته باشند زمانی که برای حرکات آنها در نظر گرفته می‌شود کوتاه و بین ۲ تا ۵ دقیقه است و در حالیکه حرکات یوگای بزرگسالان قوی تر و بیشتر روی ذهن کار می‌کند، یوگای کودکان همراه با بازی و سایر روشهای شاد صورت می‌گیرد. چون کودکان زندگی را بیش از هر چیزی با بازی تجربه می‌کنند».

«وی که دارای چندین سال سابقه کار یوگا می‌باشد ضمن تأکید بر اینکه بعد جسمی و ذهنی یوگا از یکدیگر قابل تفکیک نیست و یوگا کار بر روی شخصیت انسان است که هم بعد فیزیکی و هم بعد فکری و روحی را همزمان مورد تمرین و آموزش قرار می‌دهد، تمرینات جسمی یوگا را متنوع و با اهداف و نتایج گسترده عنوان کرد. از آن جمله تمرینات مربوط به تنفس که نحوه دم و بازدم صحیح به کودکان آموزش داده می‌شود و اینکه کودکان بتوانند آن را درک کنند و به شناختی از نحوه تنفس خود دست یابند و در عین حال با یادگیری تنفس عمیق و درست، اکسیژن لازم را به مغز خود برسانند؛ و همچنین تمرینات مربوط به ستون فقرات و نحوه صحیح نشستن و نیز تمریناتی که کشیدگی عضلانی ایجاد می‌کند و بدن را نرم و منعطف می‌سازد را، از جمله تمرینات جسمی یوگا برای کودکان بیان کرد».

کار بر روی احساسات و هیجان‌ها که در دوران کودکی جایگاه بخصوصی در یوگا دارد از مواردی است که نحوی به عنوان بعد ذهنی یوگا به آن اشاره می‌کند: «نحوه درک، بیان و کنترل احساسات همگی نکاتی است که کودک شاید به تنهایی نتواند از عهده انجام آنها برآید و یوگاه به کودک کمک می‌کند تا بتواند هیجان‌های منفی مثل خشم، عصبانیت، ترس و حتی شادی را کنترل کند. معمولا در شروع آموزشهای یوگای کودکان موضوعاتی

که کودکان با آنها درگیر هستند مثل ترس از تنهایی عنوان می شود و لحظاتی به گفتگو و پرسش و پاسخ در مورد آن می پردازند در این مواقع کودکان به بیان احساساتشان نسبت به ترس تشویق می شوند حتی کودکانی که تمایل کمتری به بیان دارند با شنیدن خاطرات و صحبت های دوستانشان از ترس، اشتیاق بیشتری برای گفتگو به دست می آورند در پایان گفتگو از کودکان می خواهیم ترس خود را بر روی تابلو ترسیم کنند و این باعث خنده کودکان می شود و هر کودکی وسوسه می شود ترس خود را به صورتی نقاشی کند.

با این کار علاوه بر اینکه ذهن آسپ دیده کودکان پاکسازی و سالم سازی می شود کودک نحوه بیان احساسات درونی خود را نیز فرا می گیرد و در نهایت آمادگی ذهنی لازم را برای شروع حرکات جسمی یوگا به دست می آورد. وی همچنین عنوان کرد: «تقویت تمرکز و تخیل که از نکات مشترک میان کار یوگای کودک با بزرگسالان است در یوگای کودکان دارای اهمیت است. مثل حرکت فوت کردن شمع یا در آوردن صدای زنبور که تمرکز ذهن را بالا می برد. یا دعوت از کودک برای قرار دادن خودش در جایی که به آن علاقه دارد و از او سوال می کنیم که چه می بیند و از این طریق دامنه تخیل او را رشد می دهیم و کودک در این مواقع علاوه بر اینکه نیازها و علایقش را نشان می دهد از حضور ذهنی در آن جا لذت می برد و با آن لذت از تخیلات خود بر می گردد.

«تقویت حواس پنجگانه نکته دیگری است که مربی یوگای کودکان به عنوان یکی از اهداف بزرگ یوگا از آن یاد می کند. مثل گوش دادن به آواها و صداهای اطراف و خوب دیدن پدیده های محیط پیرامون کودک، که در واقع آموزش درست دیدن به حساب می آید و بیشتر در قالب طبیعت گردی و گردش در فضای باز صورت می گیرد. مشاهده مظاهر طبیعت نه تنها به تقویت حواس کودک کمک می کند او را به شناخت جدید و برخوردی متفاوت آشنا می سازد. مشاهده حرکات گربه یا سگ یا گلها و گیاهان علاوه بر آشنایی با طبیعت زمینه لازم برای انجام حرکات جسمانی یوگا که برگرفته از پدیده های طبیعی است فراهم می کند. وقتی کودک را تشویق می کنیم به نحوه خوابیدن یا غذا خوردن و کشش بدن گربه نگاه کند با این عمل علاوه بر اینکه از برخی رفتارهای نادرست کودکان مثل آسیب رساندن به حیوانات جلوگیری کرده ایم، احترام به محیط زیست و حفاظت از آن را آموزش داده ایم. ترتیب اردوهای یک روزه در طبیعت به همراه غذایی ساده از خشکبار، کمک بزرگی در نشان دادن نظم و هماهنگی موجود در طبیعت و نتایج زیبا و آرامش بخش این نظم و هماهنگی به کودکان می کند».

«این مربی با اشاره به اینکه یوگا ورزش صلح و دوستی است و اینکه رقابت و برتری جویی در این ورزش جایگاهی ندارد انجام تمرینات یوگا در خانه را در ایجاد لحظاتی شاد و فضایی صمیمی بین اعضا خانواده بسیار مفید و سازنده دانست و یوگا را تمرین سلامتی در جمع عنوان کرد که خانواده را در ایجاد روابط سالم و بهبود مسائل و مشکلات موجود بین آنها از طریق ایجاد فرصتهایی برای درکنا رهم بودن یاری می کند».

خانم نسرین احمدشاهی مربی یوگای کودکان در موسسه یوگا پیام مهر، نیز در ارتباط با این موضوع اشاره می کند که: «تأثیرات یوگا بر افراد مختلف بسته به شخصیت و درک و بینش آنها از فعالیتهای آن تفاوت دارد. اجرای تمرینات حرکات یوگا را نیز متناسب با سن افراد دارای تفاوتی دانست و کودکان را به علت داشتن ویژگیهای جسمی و ذهنی خاص، نیازمند روشهای ویژه مناسب گروه سنی خودشان دانست. احمدشاهی با توجه به اینکه نیاز و شرایط روز یعنی خانواده های تک فرزند، اشتغال والدین و کمبود وقت و نبود فرصتهای کافی برای خانواده ها در ایجاد شرایط همنشینی و جمعهای خانوادگی، لزوم یوگای کودکان را روشن می کند؛ نحوه اجرا و برنامه ریزی انجام فعالیتهای یوگا را نکته مهمی برشمرد که باید در مورد یوگای کودکان به آن توجه کرد. یعنی تمرینات یوگا باید متناسب با سن و قوای جسمی-ذهنی آنها باشد. این تمرینات برای کودکان خردسال بر اساس بازیهای خلاقه، پیش زمینه های موسیقی، اجرای تئاتر و نمایشهای خلاق برنامه ریزی شده اند. در حقیقت یوگا برای آنها باید مثل بازی و سرگرمی دنبال شود. بازی برای کودکان نوعی فعالیت با هدف است.

هنگام بازی کودک به خلق تصاویر ذهنی می پردازد و این واقعیت می تواند وسیله ای برای درک اندیشه و مفاهیم گردد، بنابراین بازیهای که دقت و توجه را افزایش می دهند از بسیاری از آموزش ها نتیجه مطلوب تری دارند. اغلب بازیهای سرگرم کننده می توانند اراده را تقویت کنند و تمرکز بیشتر ایجاد نمایند. بنابراین وقتی شما تعالیم یوگا را در قالب بازی و متناسب با سن کودکان آموزش می دهید آنها به آسانی و راحتی بازی را فرا می گیرند».

«خانم مهربانو ادیبی (مربی موسسه یوگا پیام مهر) که فعالیتهای گسترده ای در مورد غیر مستقیم کردن آموزش از طریق قالبهای هنری و نمایشهای عروسکی داشته است بازیهای نمایشی همراه با موسیقی و اجرای حرکات منظم و موزون با ریتم مشخص را علاوه بر اینکه برای کودکان دلپذیر عنوان می کند اجرای آنها را در تمرینات یوگای کودکان موجب بروز و پرورش قوای خلاقه آنها می داند که می تواند نظم و همکاری گروهی را با هماهنگی به آنها بیاموزد. درک ریتم، سکون و حرکات از طریق بازیهای نمایشی و حرکات موزون برای کودکان ساده تر و جذاب تر

است و به این علت استفاده از تمرینات نمایشی در آموزش یوگای کودکان را توصیه می کند». یوگای کودک با تاکید بیشتر بر رشد احساسی و هیجانات آنها، زمینه بالا بردن درک و قوای هوشی را ایجاد می کند. یوگا اگر به صورت جدی و مستمر توسط خانواده ها برای کودکان اجرا شود و تنها به عنوان تفریح و گذران ساعات فراغت به آن نگریسته نشود می تواند تاثیرات مفید خود را بر جسم و روح کودک باقی گذارد. مربیان یوگا علاقمندند که به یوگا به عنوان واحدی درسی نگریسته شود که می تواند در کنار سایر مواد درسی سهم به سزایی در رشد و پرورش قوای کودکان داشته باشد.

<http://vista.ir/?view=article&id=319613>



support@vista.ir