

حقیقت در دنای مجازی



گردآوری: شاد. دات. کام

آشنایی با یوگا

و شرایط ما و هم‌چنین بر پایه وضعیت ذهنی و توانایی ما برای درک پاسخ، تغییر می‌یابند. اما سؤال‌ها همیشه یکسان هستند. این یک مسأله انسانی است. به عنوان موجودات انسانی، ما یک در حالت خطی زندگی می‌کنیم. هنگامی که در این حالت خطی به جلو می‌رویم این حرکت به جلو تکامل نامیده می‌شود. تکامل بر مبنای زندگی روزبه‌روز و از یک زندگی به زندگی 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 به سراغ انسان

اخیراً با دو نفر ملاقاتی داشتم و در این ملاقات آن‌ها سؤالاتی را مطرح کردند. برای آن که بفهمم می‌خواهند چه چیزی را بیان کنند، از ایشان سؤالی کردم: «بگوئید 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 آن که لیوان را نیمه پر دیده یک آدم خوشبین و دیگری فردی بدبین است.

سؤالاتی که مردم می‌پرسند هرگز تغییر نمی‌کنند. این پاسخ‌ها هستند که بر اساس موقعیت

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 ما می‌باشد. بنابراین یوگا علم زندگی است. با این حال به منظور درک جنبه‌های گسترده یوگا باید 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 زمانی که عقل و خرد ما پادرمیانی نکند، درک نماییم. ما در مورد آن چیز می‌اندیشیم، آن را 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 زمانی که 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 ما است که می‌گوید «بسیار خوب من این را می‌فهمم و به همین دلیل آن را قبول می‌کنم»، یا «من این چیز را نمی‌فهمم

بنابراین آن را پس می‌زنم.» و به این 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. به هر ترتیب، باید تلاش کنیم که به گونه‌ای از این شرطی شدن در دنیای نفسانی خارج شویم.

چرا ما نیازمند آن هستیم که از این شرطی شدن‌های دنیوی دور شویم؟ به دلیل تکامل. امکانات خفته و نامحدودی در درون ما وجود دارند که ما از آن‌ها بی‌خبریم. امکان به دست آوردن یک آگاهی جمعی و کلی در زندگی ما وجود دارد اما ما نسبت به آن ناآگاهیم. دستیابی به آگاهی جمعی هدف یوگا است. به منظور رسیدن به چنین 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 چیتاوریته نام دارند.

این شرح بسیار مهمی از یوگا است. فعالیت‌های مغزی که حاصل و نتیجه شرطی شدن‌های خارجی و آشکار اجتماعی، 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

که در حال حاضر درک ما از طبیعت بشر بسیار محدود و نارسا می‌باشد. 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 به هماهنگی، ادراک و فعال نمودن کامل نیروهای بالقوه موجود در ذهن آگاه خود نیستیم.

به این ترتیب ما در محدوده بسیار کوچکی از خلاقیت عمل می‌کنیم، چرا دستیابی به جامعیت ذهنی مشکل است؟

□ روان‌شناسی یوگا

ما در زندگی، هدفمند به سوی 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 به طور 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 به گونه‌ای هدفمند و پیگیر به زندگی خود نگاه کنیم و روزها و لحظات آن را 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 به سازماندهی، کنترل و مهار عوامل محدودکننده زندگی خود که به شکل ضعف‌ها و ناتوانایی‌های موجود ظاهر می‌شوند، نیستیم و به همین علت است که شاهد رویکرد مشکلات روانی

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 مسأله می‌توانست بسیار عجیب باشد. به همین 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 به سادگی در مورد یک آگاهی کلی صحبت می‌کردند [و این مسأله جدیدی نبود] در حالی که یوگا پیوسته این مسأله 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، به طور مثال براساس علوم مدرن، انسان فقط از یک پنجم ظرفیت مغز خود استفاده می‌کند، یعنی حدود ۱۰ درصد و مابقی نیرو و ظرفیت مغز، خفته و غیرفعال است. در واقع، این نتیجه‌گیری به آن معنا است

ذهنی و احساسی می‌باشیم.

آرزو (زیاده خواهی) و خواسته (نیاز) نیز دو جنبه مهم دیگر هستند 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 به دنبال آن هستیم، به طور مثال دستیابی به یک موقعیت اجتماعی و یا زندگی شاد و راحت، به عبارت دیگر آن چه که ما در پی «شدن» آن هستیم آرزو نام دارد. افزون بر آرزوها، ما خواسته‌هایی نیز داریم، خواسته‌های فیزیکی، احساسی، روحی و یا معنوی. به علت وجود عامل محدودکننده یعنی همان ضعف‌هایمان، ما غالباً تفاوت بین آرزو و نیاز (خواسته) را درک نمی‌کنیم و باعث خلط این دو مبحث 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 یکدیگر هستند. 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 به

واقعیت گراییدن طبیعت و شخصیت انسان است.

□ هماهنگ کردن احساسات

به این طریق ما با آن چه 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 با 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 بر خاسته 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 آن چه که در واقع ما با آن در تعامل و اندرکنش داریم هستیم، همان احساسات ما هستند و نه چیزی جز آن. هنگامی که منطقی‌ها در میان می‌گذارد و ما قادر می‌شویم که موقعیت را به درستی درک کنیم کامی برداشته می‌شود و پیشرفتی صورت می‌گیرد.

□ 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 یوگا است. البته، دستیابی به چنین خودشناسی مستلزم زمان است، زیرا باید عملاً تجربه‌هایی به دست آید. دوره‌های آموزشی متعددی در آشراهای 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 آن را 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 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 می‌نمایند، مفید است. به مثالی در این مورد اشاره می‌کنیم. سوامی‌های ما بازدهایی از بیست و چهار زندان ایالتی و مرکزی در ایالت بیچار داشتند. این بازدها 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 بتواند 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 گرفت که دولت متوجه شده 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.

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 ارتقای 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 می‌باشد 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 بیهار

(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 محیط‌شناسی، 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 ارائه 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 آن که 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 ما است. 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. روشن بینی و درک یک واقعه 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 یوگا می‌باشد.

اگر هدف ما انجام تمرین‌های بدنی برای به دست آوردن یک روحیه خوب است، بسیار خوب این تمرین‌ها موجود هستند. اگر مایلیم که از تنش‌ها و استرس‌ها رهایی یابیم، روش‌های مربوط موجود و در دسترس هستند. 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 کلمه یوگ که یک لغت سانسکریت است گرفته شده و آن به معنی یکی شدن یا ملحق شدن است. معادل فارسی آن یوگ 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 شاخه‌های دیگری تقسیم می‌شوند. این چهار شاخه اصلی عبارتند از:

۱- کارما یوگا (Karmayoga): رسیدن به وحدت

از طریق کار و خدمت.

۲- بهاکتی یوگا (Bhaktiyoga): رسیدن به

وحدت از طریق محبت به هم‌نوع و عشق به خدا.

۳- گیانا یا جنایا یوگا (Jnanayoga): رسیدن به

وحدت از طریق یادگیری علم و دانش.

۴- آشتانگایوگا (Ashthangayoga): 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 تحریر درآمد، پاتانجلی یوگا را به هشت

مرحله تقسیم‌بندی کرد که به نام یوگای هشت

مرحله‌ای که در زمان سانسکریت با آن آشتانگا

(Ashthanga) و در فارسی به آن هشت می‌گویند

معروف شد. در کتاب فوق آمده که هر کس در

هر شرایط می‌تواند با تمرینات یوگا تکامل جسم و

ذهن را تجربه کند.

یوگای هشت مرحله‌ای 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 مایتی کنترل و منظور از آن کنترل نیروی

حیاتی با انجام تمرینات تنفسی یوگا می‌باشد.

است که می‌توان برای پیشگیری از بیماری‌ها حفظ و ارتقای سلامت جسمی، روانی و اجتماعی بهره گرفت. یوگا آرامش روانی، تعادل و هماهنگی ارکان متشکله روان انسان را تامین می‌نماید. یوگا استرس‌های بیماری‌زای جسمی و روانی فرد و جامعه را بر طرف می‌کند. یوگا از طریق آرامش روانی، ارتباط آرام و سالم را بین افراد تقویت نموده با این روش راه‌های رسیدن به سلامت اجتماعی را میسر می‌سازد. انجام تمرینات یوگا نیازمند وسایل خاصی نمی‌باشد و می‌تواند توسط هر فرد با حداقل امکانات نسبت به سایر ورزش‌ها از کودکی تا کهنسالی و در تمام مدت عمر انجام شود و نهایتاً این که سلامت تن و روان را برای فرد به ارمغان آورده انسان را به آرامش درون نایل گرداند.

منبع: زن روز

فواید یوگا برای برخی از مشکلات سلامتی

یوگا از همان آغاز پیدایش خود، فواید بی‌شماری را برای افرادی که آن را تمرین می‌کردند، 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، فیبرومیالژی و اسکولیوز (خمیدگی طرفی ستون مهره‌ها) رنج می‌برند، بسیار مفید است.

فیبرومیالژی وضعیتی است که ریشه در بافت‌های پیوندی بدن دارد و باعث التهاب و سوزش در تاندون‌ها و رباط‌های بدن می‌شود. افراد مبتلا به این مشکل، علاوه بر درد ناشی از آن، دچار

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

۶- دهارانا (Dharana): به معنای کنترل و انضباط فکر (به دست آوردن تمرکز فکر)

۷- دهیانا (Dhyana): به معنای به جریان انداختن فکر متمرکز شده یا تفکر عمیق یا مراقبه (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 تکنیک‌های بدن برای سالم سازی تن و روان استفاده می‌کنند. این ۸ مرحله خود به دونوع یوگای کلی تقسیم می‌شوند:

۱- هاتایوگا (Hathayoga)

۲- راجا یوگا (Rajayoga).

هاتایوگا به تمرینات بدنی و تنفسی یوگا گفته می‌شود و شامل تمرینات:

■ بدنی

■ تنفسی

■ رهاسازی می‌باشد.

راجا یوگا به تمرینات ذهنی و تمرکزی یوگا گفته می‌شود و شامل:

■ تمرینات کنترل احساسات

■ تمرینات کنترل افکار (تمرکز فکر)

■ تمرینات تفکر عمیق یا مراقبه (Meditation) می‌باشد.

به طور کلی، می‌توان گفت یوگا علم و هنری

علایم این بیماری را تدریجاً در فرد از بین می‌برد. برای بسیاری از افراد، یوگا فشار خون و میزان استرس را پایین می‌آورد. فشار خون بالا برای قلب و عروق بسیار مضر است. قلب باید خیلی سخت‌تر کار کند تا خون را پمپاژ نماید و رگ‌ها در برابر آسیب ناشی از جریان خون قوی، مقاومت می‌کنند. بالا بودن فشار خون به مدت طولانی فرد را در معرض حمله قلبی، سکته و نارسایی کلیه قرار می‌دهد.

یوگا به طرق مختلف برای این مشکل نیز فایده بخش است: با مقابله با عوامل، برطرف کردن علایم و متوازن کردن سیستم عصبی که میزان استرس بدن را کنترل می‌کند. یوگا هم‌چنین به بازگرداندن قابلیت ارتجاعی رگ‌های خونی نیز کمک می‌کند و این مسأله احتمال آسیب را در افراد مبتلا به فشار خون پایین می‌آورد. فعالیت‌ها و تمرینات تنفس و مدیتیشن به پایین آوردن سطح استرس بدن کمک می‌کند که در مقابل بدن را متوازن می‌کند.

مربی باید افراد مبتلا به فشار خون را تشویق به انجام تمرینات نشسته و خوابیده و هم‌چنین خم شدن‌های به سمت جلو و وارونگی کند اما در این مورد هم مثل هر ورزش دیگر، مهم است که بدانید آیا وضعیت فشار خون فرد تحت مراقبت پزشک هست یا نه. اگر این‌طور نباشد، شاگرد باید قبل از انجام حرکات وارونگی یا اینورژن، فشار خون خود را پایین بیاورد.

اسکولیوز وضعیتی است که در آن، ستون مهره‌ها دچار خمیدگی می‌شود. تأثیرات ناشی از این مشکل بسیار جدی و دشوار است و با تغییر مرکز ثقل

بی‌خوابی یا کم‌خوابی شده و این مسأله منجر به ایجاد خستگی شدید در آن‌ها و رفته رفته منجر به بروز افسردگی و اضطراب در بسیاری از مبتلایان می‌شود. در اکثر اوقات این مشکلات با مصرف داروهایی که برای این مشکل تجویز می‌شود تشدید شده و مبتلایان دچار ضعف جسمانی شدید شده و حرکت کردن برایشان بسیار دشوار می‌شود. یوگا به طرق مختلف فواید زیادی برای این مشکل دارد. از آن‌جا که تمرینات یوگا، قدرت مغز عضلات را تقویت می‌کند، میزان خستگی و درد عضلانی در مبتلایان این مشکل کاهش می‌یابد. با بالا رفتن استقامت و بنیه، وضعیت فیزیکی و ذهنی بیماران بهبود می‌یابد. هم‌چنین تجربه نشان داده که یوگا باعث تقویت خواب و قدرت تمرکز می‌شود. هم‌چنین، با این که برخی از انواع پرفشارتر تمرینات باعث بدتر شدن علایم این بیماری در مبتلایان می‌شود، یوگا که ورزشی کم فشار است بافت‌های پیوندی بدن را تقویت کرده و دامنه حرکت وسیعتری را برای فرد ایجاد می‌کند.

آنچه مربیان باید خوب از آن آگاه باشند این است که به خاطر طبیعت این مشکل و بیماری یک مقدار درد به طور مداوم با فرد می‌ماند. با وجود این، ناراحتی و درد، شاگردها باید یاد بگیرند که با آن کنار بیایند و هم‌چنین محدودیت‌های 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

بدن، توازن آن را برهم می‌زند. به طور کل سه نوع خمیدگی هستند که می‌توانند این وضعیت را تاب بیاورند. برحسب این که 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 روی تراز کردن و هم محور کردن وضعیت قرارگیری باشد و انجام حرکات کششی و تقویت عضلات اهمیت زیادی دارد. این مسأله به کاهش درد و سختی که این مشکل در بدن ایجاد می‌کند کمک می‌کند. تمرکز روی پاها است، باید پاها با حمل بخشی از وزن، توانایی متعادل کردن فشار وارد بر ستون مهره‌ها را داشته باشند. همچنین وضعیت قرارگیری پاها برای حفظ تعادل اهمیت به سزایی 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 مهره‌ها معمولاً شُشی که در آن سمت قرار دارد به میزان کافی تنفس نخواهد گرفت. با توجه به این مسأله 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 می‌گیرند توازن داخلی بدنشان را بالا ببرند.

با این که هر کدام از این وضعیت‌ها، مشکلاتی برای مبتلایان آن ایجاد می‌کنند، یوگا می‌تواند 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 می‌برند، با استفاده از یوگا به همراه مراقبت‌های پزشکی آگاهی و توجه بیشتری نسبت به بدن خود پیدا می‌کنند و دردشان نیز تسکین می‌یابد. مربی باید به نیازهای این افراد توجه بسیار داشته و برای ایجاد دوباره توازن در بدنشان آن‌ها را راهنمایی کند.

نویسنده: آرمند

منبع: مردمان

