

یوگا چیست؟ تاریخچه یوگا در ایران

یوگا دانشی است رازآمیز و شگفت انگیز برجای مانده از تمدن های بسیار دور و کهن. ولی آنچه در تاریخ بجای مانده قدمتی حداقل سه هزار ساله دارد. اولین اثر مکتوب و جمع آوری شده یوگا کتابی است به نام یوگا سوترا که توسط فرزانه و حکیم بزرگ پتنجلی در سرزمین هند نگاشته شده است. این اثر خوشبختانه در ایران به نام هستی بی کوشش ترجمه شده است. این اثر آنچه را عرفا و فرزنانگان گذشته برای کمال معنوی و نیروهای درون سینه به سینه منتقل کردن را در چهار فصل و 186 سوتره یا عبارت کوتاه به زیبایی تمام گرد آورده است. با [نیلوفر آبی](#) همراه باشید.

یوگا چیست؟

یوگا . از واژه یوگ یا یوج yoj (وسیله ایکه به گردن گاو می بستند تا او را کنترل نمایند و زمین را شخم بزند) گرفته شده است . و در مفهوم به معنای روش کنترل نفس می باشد. در معنایی دیگر یوگا معنای رهائی و رسیدن به وحدت و یگانگی است. حکیم پتانجلی در یوگا سوترا اینچنین تعریف میکند. یوگا چپته نیرو و ده ویریتی . یعنی یوگا عبارت است از باز داشتن از تموجات ذهنی و نفس و این همانا رسیدن به مرحله صمدی یعنی حالتی از خاموشی کامل ؟ و فکر و رسیدن به آگاهی خالص و یکی شدن با آگاهی فردی با آگاهی میهمانی و وحدت . گر به خود آئی به خدائی رسی

مراحل یوگا

برای تکامل معنوی ، کمال انسانی و خود شناسی عمیق ، یوگا 8 مرحله یا بعبارتی 8 بخش وجود انسانی را بر می شمرد . همانطور که يك درخت بطور عمده دارای 8 بخش است تا به ثمر برسد انسان نیز برای رشد باید به این ابعاد هشتگانه درون خود نزم کند و روی آنها کار نماید.

مرحله اول: یاما yama. ریشه درخت معنوی :آموزه های اخلاقی اجتماعی (پرهیزات)

مرحله دوم: نیاما niyama تنه درخت معنوی : آموزه های اخلاقی اجتماعی (واجبات)

مرحله سوم: آسانا asana شاخه : حرکات یوگا

مرحله چهارم: پرانایاما pranayama برگ: روش های تنفسی و کنترل انرژی

مرحله پنجم: پراتی هارا pratyhara پولت: روش های کنترل ؟ ، هیجانان و احساسات

مرحله ششم : دهارانا dharana شیره : روش های کنترل و تمرکز فکر

مرحله هفتم : دهیان dhyana گل: رسیدن به تعمق و خاموشی ذهنی

مرحله هشتم : صمدی samadhi میوه : رسیدن به وحدت ، خلوص ، یگانگی و روشن بینی

تاریخچه یوگا در ایران

تمدن کهن ایران زمین یکی از تمدن های بزرگ و جهانی است و دانش بشری در این تمدن قدمت دیرینه دارد . از جمله دانش یوگا از دیرباز در فرهنگ ادبیات و خصوصا عرفان کهن دیده می شود. بسیاری از اندیشمندان و عارفان ایران زمین با یوگا و مدیتیشن آشنا بوده و از آن بهره جسته اند . اما در دوره جدید فعالیت های یوگا ، می توان از جناب آقای مجید موقر در سال های 1343 یاد کرد.

مجید موقر در آن سال ها ضمن آشنای با دو استاد و نمایشگر یوگا در نیویورک و ادامه سفر با آنها با این رشته آشنا می شود و ضمن مداوای بیماری های صعب العلاج خویش در نشریه مهر حتی چند سال مقالاتی را جهت معرفی یوگا به ایرانیان می نویسد .

همچنین در سال 1355 دکتر بهلول پزشک بیماری های قلب و رئیس بیمارستان یوگا در هندوستان به ایران دعوت می شود و در

دانشگاه اصفهان با موضوع رابطه یوگا با علم را سخنرانی می نماید . در آن زمان دکتر بهلول در گوشه ای از سخنرانی اش می گوید : «این اهانتی است به یوگا که این رشته را ورزش بدانیم زیرا هدف یوگا تنها حرت در آوردن دست و پا و گردن نیست ، بلکه نیت آسایش و آرامش روح است.»

در همان سال ها سوامی نارابطان از اساتید به نام یوگا پیامی را به علاقمندان یوگا ی ایرانی می فرستد.

در سال 1346 توسط مجید موقر [آموزشگاه یوگا در تهران](#) گشایش یافت. همچنین در سال های قبل از انقلاب اسلامی شاهد پخش حرکات یوگا در تلویزیون بودیم ، تا پس از انقلاب اسلامی در سال 75-1374 یوگا بطور رسمی تحت نظر تربیت بدنی و جزو زیر مجموعه فدراسیون ورزشهای همگانی آغاز بکار گیرد.

در همان آغاز رئیس **انجمن یوگای ایران** مهرداد گردان ، رئیس کمیته آموزش دکتر ساعد احمدی ، رئیس کمیته پژوهش دکتر عیسی جلالی ، رئیس کمیته امور استان ها سید عباس علویون ، رئیس کمیته مربیان مسعود مهدوی پور بوده است .

هم اکنون در بیش از پانزده استان کشور کمیته های **یوگا** تشکیل شده است و بیش از 200 **مربی یوگا** که غالب آن ها زن هستند در دوره های متعدد مربیگری آموزش دیده اند.

