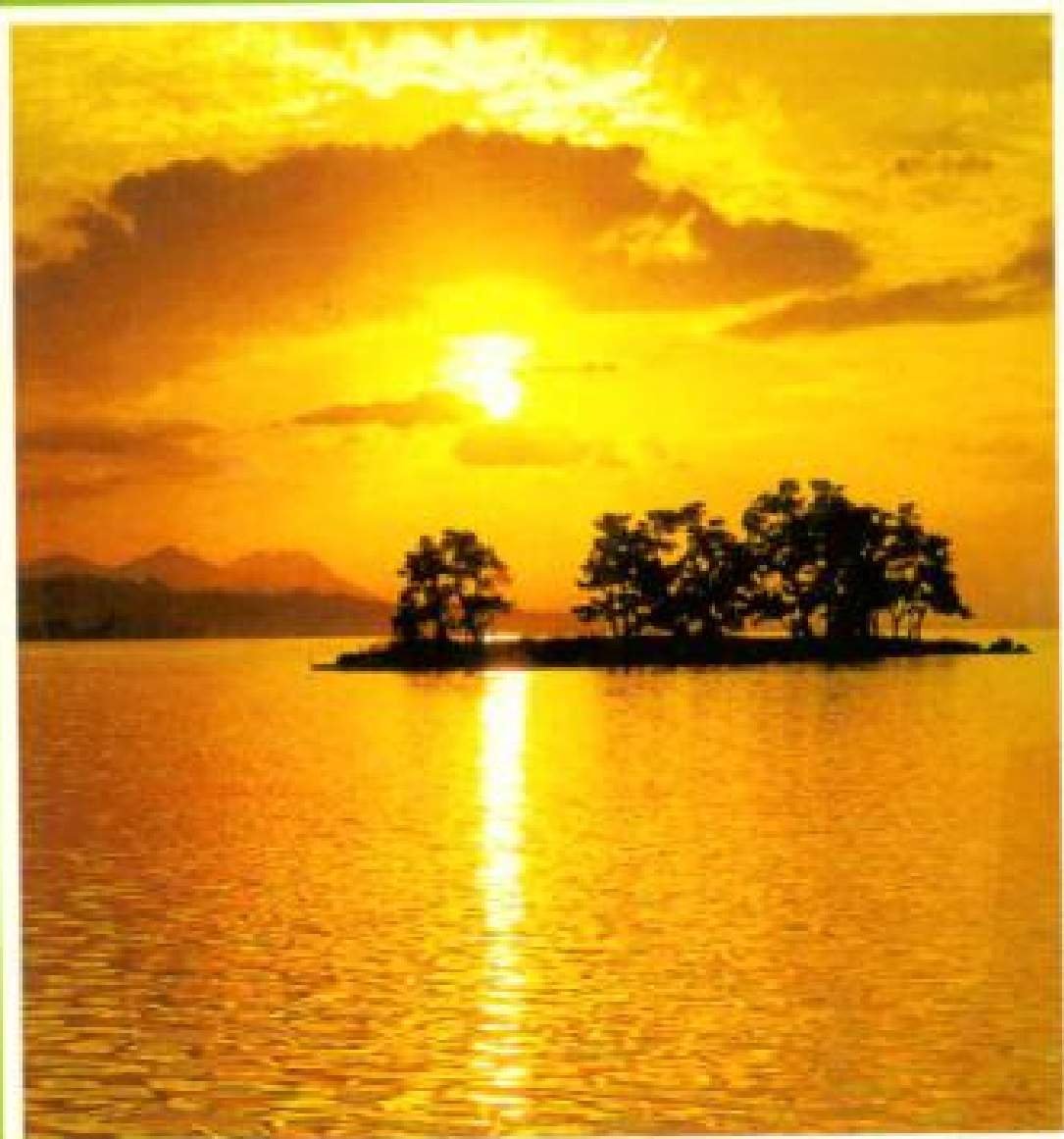




# علم تنفس

تکنیکهای جذاب انرژی حیاتی و غلبه بر پیری و بیماری



نوشته : هندویوگی، راما چاراگا

ترجمه : حسین الماسیان

# علم تنفس

نوشته : هندو یوگی ، راما چاراكا

ترجمه : حسین الماسیان

مؤسسه علمی فرهنگی انتشاراتی نگرش روز

Ramacharaka , Yogi .

راماچاراکا، یوگی، ۱۸۶۲-۱۹۳۲

علم تنفس / نوشته هندو یوگی راماچاراکا؛

ترجمه حسین الماسیان. - تهران: نگرش روز، ۱۳۸۰.

۱۰۳ ص.

ISBN 964 - 6972 - 07 - 1: ۸۰۰۰ ریال

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

عنوان به انگلیسی: Science of breath.

۱- یوگا (ورزش). ۲- یوگا. ۳- تنفس. ۴- تمرینهای تنفسی. الف.

الماسیان، حسین، ۱۳۱۷ - مترجم. ب. عنوان.

۶۱۳ / ۱۹۲ RA ۷۸۱ / ۷ / ۲۴ ۶۸

۱۳۸۰

کتابخانه ملی ایران

محل نگهداری:

م ۸۰ - ۱۵۴۱۸

## شناسنامه کتاب

نام کتاب: علم تنفس

مؤلف: هندو یوگی، راما چاراکا

مترجم: حسین الماسیان

ناشر: انتشارات نگرش روز

مدیریت نشر و پخش: مهندس حسین احمدی

شمارگان: ۲۰۰۰

نوبت چاپ: اول آذر ماه سال ۸۰

قیمت: ۸۰۰ تومان

ISBN 964 - 6972 - 07 - 1

شابک: ۹۶۴ - ۶۹۷۲ - ۰۷ - ۱

مرکز پخش: تهران، پل کریمخان زند، اول خیابان سنایی، کوچه یکم

پلاک ۵، طبقه چهارم، مؤسسه علمی فرهنگی انتشاراتی نگرش روز

تلفن: ۸۸۴۰۹۳۷ - ۸۸۲۹۶۴۲

## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۲	مقدمه مترجم .....
۸	فصل اول : سلام .....
۱۱	فصل دوم : تنفس یعنی حیات
۱۵	فصل سوم : تئوری برونئی تنفس
۲۲	فصل چهارم : تئوری درونی تنفس
۲۸	فصل پنجم : سیستم اعصاب
۳۲	فصل ششم : تنفس از راه بینی و دهان
۳۷	فصل هفتم : چهار روش تنفس
۴۴	فصل هشتم : چگونگی فراگیری تنفس کامل یوگی
۵۲	فصل نهم : تأثیرات فیزیولوژیکی تنفس کامل
۵۷	فصل دهم : ذره هایی از دانش یوگی
۶۲	فصل یازدهم : هفت تمرین پیشرفته تنفس یوگی
۶۹	فصل دوازدهم : تمرینات هفتگانه کوچک یوگی
۷۴	فصل سیزدهم : ارتعاش و ریتم تنفسی یوگی
۸۰	فصل چهاردهم : پدیده تنفس روحی یوگی
	فصل پانزدهم : پدیده های بیشتر در موضوع
۸۹	تنفس روحی یوگی
۱۰۰	فصل شانزدهم : تنفس روحانی

## به نام خدا

### مقدمه مترجم

پس از سپاس خداوند تشکر و سپاس خود را برای دکتر مهدی توسلی  
نثار می‌کنم اگر یاری او نبود این کتاب ترجمه نمی‌شد.

میتوان بدون غذا روزها و هفته‌ها زنده ماند اما بدون نفس  
کشیدن حتی برای چند دقیقه مرگ فرا میرسد پس میتوان گفت :  
«حیات و استمرار آن وابسته به تنفس است» در کتاب شانکارا چاریا  
آمده است : «کسیکه تفاله‌های ذهنش به واسطه پرانا پاک شده است  
به برهنه وارد شده است»

تنفس مانند تمام پدیده‌ها یک صورت ظاهری دارد و یک مفهوم و  
صورت باطنی وجه ظاهری تنفس در ارتباط با حیات فیزیولوژیکی  
انسان است که عبارتست از دریافت اکسیژن از طریق تنفس و جذب  
آن برای ادامه حیات سلولی و فیزیولوژیکی بدن نفس کشیدن غیر  
اصولی با بخشی از ریه‌ها موجب بیماری، کمبود قدرت و انرژی -  
خمودگی و ضعف عمومی بدن می‌شود و بر عکس تنفس منظم و  
عمیق با بیشترین بخش ریه‌ها موجب شادابی تحرک و احساس  
قدرت و سلامت بدن میگردد، اما در تنفس یوگی راز دیگری نهفته  
است و آن راز بزرگ این است که :

تنها اکسیژن سبب استمرار حیات نیست، زندگی توام با آگاهی نشأت  
یافته از انرژی «پرانا» است.

در اوپا نیشاد آمده است : هوشیاری و پرانا دو برادر هستند :  
 هاتا یوگا پرادیپیکا می گوید : هر جا فکر هست ، پرانا هم هست و هر  
 جا پرانا هست فکر نیز هست .

اگر شما بتوانید تنفس را کنترل کنید ، ذهن را می توان کنترل کرد و  
 بر عکس ؛ لذا باید یاد گرفت که تنفس را از طریق فنون پرانایاما  
 تنظیم کرد اما با احتیاط کامل باید عمل کرد زیرا یا شما را می کشد  
 یا می سازد . اگر پرانایاما « فنون ذخیره سازی پرانا » نامنظم انجام  
 شود بجای دریافت انرژی حیاتی ، آنرا از دست می دهید .

پا تنجلی در یوگا سوترا از هشت اندام یوگا سخن می گوید ولی به  
 هیچ وجه تاکید بر ترتیب انجام آنها ندارد فقط زمانیکه از پرانایاما  
 صحبت می کند تاکید می کند که باید بعد از تکمیل آسانا انجام شود .  
 در علم تنفس عمل دم را پوراکا « Puraka » و عمل بازدم را ریچاکا  
 « Rechaka » و توقف را کومبهاکا « Kumbhaka » می نامند .  
 در هاتا یوگا پرادیپیکا از آنترا کومبهاکا « Antra Kumbhaka » و  
 باهیا کومبهاکا « Bahya - Kumbhaka » صحبت می کند که  
 توقف بعد از دم ( پر شدن ریه ها ) و توقف بعد از بازدم ( خالی شدن  
 ریه ها ) اطلاق می شود .

اجرای روشهای پرانایاما ابتدا با کوشش همراه است و زمانیکه شخص  
 در این کار استاد شود پرانایاما بدون کوشش انجام می شود در  
 اینصورت آنرا « Kevala Kumbhaka » می نامند در اینحالت  
 دیگر فکر دخالت ندارد نه فکر درونی و نه بیرونی ، تموجات ذهن  
 خاموش می شود ، باید بخاطر داشت که کومبهاکا « Kumbhaka »  
 نگهداشتن تنفس نیست بلکه نگهداشتن انرژی است .  
 اوشو « Osho » عارف بزرگ معاصر هند می گوید :

• وقتی خطری ترا تهدید نمی کند تو اول فکر می کنی بعد عمل می کنی اما در موقع خطر این روند معکوس می شود ، تو اول عمل می کنی بعد فکر می کنی .

عملی که بدون تفکر انجام می شود تورا به مرکز اصلی وجودت ( در ناف ) پرتاب می کند ، برای همین است که مخاطره اینقدر جاذبه دارد ، با سرعت رانندگی میکنی ، سریع و سریعتر ناگهان مرگ آفرین می شود ، در این لحظه تعلیق ( وقتی مرگ و زندگی با هم فاصله ندارند ) ذهن متوقف می شود و تو به مرکز اصلی پرتاب می شوی ، در زمان خطر آگاهی معمولی عمل نمی کند ، نیازی به ذهن نیست ، تو بی ذهن می شوی « Nomindu » تو هشیاری ولی تفکری وجود ندارد .

### تنفس سیستم عصبی را تقویت می کند

• دستگاه عصبی از دو بخش تشکیل شده است : دستگاه عصبی مرکزی ، دستگاه عصبی خودکار شامل سیستم عصبی سمپاتیک و پاراسمپاتیک .

• سیستم پاراسمپاتیک شول ریلاکس شدن و سلامتی بدن است زیرا نفس عمیق وارد شکم شده موجب فعال شدن سیستم پاراسمپاتیک می شود و این امر آرامش دهنده است .

• تنفس عادی و سطحی ، دستگاه عصبی سمپاتیک را تحت کنترل خود نگه می دارد و این سیستمی است که انسان را برای خطر آماده می کند .

• وقتی تنفس سطحی و با سرعت انجام می شود به بدن اطلاع می دهد که خطر است و این حالت تولید اضطراب می کند و در صورتیکه



تنفس بر همین روال ادامه یابد حالت اضطراب دائمی می شود و انسان نیز به مرور زمان به این وضع عادت می کند و آگاهانه متوجه وضعیت اضطراب آلود خود نمی شود و بتدریج شخص آماده ابتلاء به بیماری می شود لذا می توان گفت : تنفس کامل یعنی تبدیل سیستم اضطرابی به سیستم ریلاکس . همراه با تنفس آرام تغییرات زیادی در بدن و فکر ایجاد می شود ، یک فرد متوسط در دقیقه پانزده مرتبه نفس می کشد اگر این تعداد کمتر شود به هشت بار در دقیقه برسد ، غده هیپوفیز شروع به عمل در حد مطلوب می کند ، این غده غدد دیگر را تنظیم و موجب تعادل هورمونی میشود که کلید اصلی سلامت بدن است .

وقتی تعداد تنفس به چهار مرتبه در دقیقه برسد بتدریج غده پینه آل شروع به ترشح مطلوب می کند که همراه با ترشح غده هیپوفیز موجبات فعالیت چشم سوم را فراهم میسازد و روشن بینی ، خواندن فکر ( تله پاتی ) دیدن هاله های اطراف بدن ، قدرت دیدن اشیاء از راه دور و باز شدن حس ششم می گردد .

### پرانای چیست ؟

انرژی حیات بخشی که کل هستی از آن ساخته شده جنبه های متکاثف آن کهکشانیها و کازارها و موجودات روی آنها را ساخته است و جلوه های لطیف آن انرژیهای ذیشعور را پدید آورده است .

تمام پدیده های ملموس و جنبه های لطیف و پنهانی هستی از دو ذره بنیادی ، آغاز خلقت یافته اند و این دو موج ( ذره ) بنامهای ( بین و یانگ ) یا ( پرانا و آپانا ) نامیده شده اند هر چند که هر دو جلوه

های متفاوت یک حقیقت اند، در مکتب یوگ، منشاء هستی پرانا است و پرانا سبب استمرار حیات است. ✎

نیروی محرکه حیات در وجود انسان که منشاء آن مراکز انرژی در بدن استرالی است، پرانا است که از طریق تنفس بمصرف ادامه حیات میرسد. اما اگر بخواهیم حقیقت پرانا را درک کنیم باید از روشهای تنفسی خاص که تحت عنوان پرانا یاما از آنها صحبت می شود استفاده کنیم تا بکمک این تکنیک ها و برانگیختن میل شدید و استفاده از تصویر سازی ذهنی و گسترش احساس بتوانیم انرژی حیاتی را جذب و سلامتی بدن و توان روحی را افزایش دهیم.

پرانا یاما، تمرینات کنترل تنفس است برای دریافت و ذخیره سازی انرژی حیاتی پرانا، این تمرینات جزو اصول و پایه های مکتب یوگ و یکی از ارکان هشتگانه آشتانگا یوگا بشمار میرود و اگر درست بررسی کنیم ارکان هفتگانه دیگر بدون اجرای روشهای پرانا یاما چندان مفید نخواهد بود، این ارکان هشتگانه عبارتند از: یاما (امساک و پرهیز)، نیاما (اجرای واجبات)، آسانا (وضعیت های هاتا یوگا)، پرانا یاما (تکنیک های تنفسی جذب پرانا)، پراتی آهارا (انصراف حواس)، دهارانا (تمرکز)، دهیانا (تعمق) و سامادی (پیوستن به ذات).

در این مراحل هشتگانه غیر از یاما و نیاما بقیه مراحل مستقیماً با تنفس در ارتباط مستقیم هستند و بدون اجرای تکنیک های تنفسی کارایی آنها نزول می کنند. با توجه به آنچه در این مقدمه کوتاه بیان شد ارزش و اهمیت کار یوگی راماچاراکا، بخوبی آشکار میگردد، زیرا کلیه تکنیکهای تنفسی یوگا را در این کتاب کوچک اما پر محتوی برای علاقمندان توضیح داده است با توجه به اهمیت تنفس و آگاهی بر رموز آن برای رهروان و پرتو جویان اقدام به ترجمه و انتشار این

کتاب نمودیم با امید به اینکه مطالعه آن برای علاقمندان مفید باشد ، در پایان مراتب تشکر خود را از دوست ارجمند جناب آقای صمد ولیزاده که ترتیب چاپ و انتشار این کتاب را فراهم ساخته اند اعلام و از همکاران نشر نگرش روز خصوصا آقای محمد توکلی فرد که در این خصوص همکاریهای لازم را بعمل آورده اند سپاسگزاری مینمایم .

با آرزوی توفیق برای همه

حسین الماسیان

## فصل اول

### سلام

احتمال دارد که محصل غرب در عقایدش راجع به مرتاضین و فلسفه و تعلیماتشان دچار اشتباه شود . مسافرینی که به هند رفته اند داستانهای بسیار درباره گروه فقرا ، دراویش و داروفروشان که در جاده ها و خیابانهای شهرهای بزرگ هند گستاخانه خود را بعنوان یوگی وانمود می کنند نوشته اند .

کمتر ممکن است محصل غرب بخاطر برداشتی که از نمونه غیر واقعی یوگیها دارد مورد سرزنش قرار گیرد ، نظیر هندوی لاغر ، خیالپرداز ، کثیف و نادانی که یا در یک وضعیت ثابت آنقدر نشسته است که بدنش استخوانی شده یا دیگری که بازویش را بالا در هوا نگهداشته تا وقتیکه خشک و سفت شده و برای همیشه در آن وضع باقی مانده است و یا مشت خود را محکم بسته و آنقدر آنرا نگهداشته تا ناخنهای انگشتانش در میان پنجه های دست رشد کرده اند .

اینکه چنین افرادی وجود دارند حقیقت دارد اما اینکه عنوان یوگی یا دکتر که بخود اطلاق می کنند نامعقول است . مانند کسیکه با پودر کردن غلات و ارائه آن بجای دارو خود را جراح برجسته ای می پندارد و یا آنکه در گوشه خیابان کرم داروئی می فروشد و خود را پرفسور

می نامد و چنین بنظر می رسد که رئیس دانشگاه هاردوار یا (یال) است . طی قرون گذشته در هند و کشورهای شرقی مردانی وجود داشته اند که وقت و توجهشان را برای پیشرفت جسمی و روحی انسان وقف کرده اند . طی قرون تجربه جویندگان واقعی از طریق معلم به دانش آموز انتقال یافته و بتدریج دانش یوگ پی ریزی شده . این تحقیقات و تعالیم سرانجام مفهوم اصلی واژه (یوگی) را که از کلمه (یوگ) سانسکریت و بمعنی پیوستن است بدست داد .

α (یوگی) از کلمه سانسکریت (یوج) بمعنی اتصال و از ریشه کلمه انگلیسی (یوک) مشتق شده که معنی مشابهی دارند .

یوگا به چند شاخه تقسیم می شود ، از آنچه که کنترل بر جسم را میاموزد تا آنچه که حصول به درجات عالی پیشرفت روحی را تعلیم می دهد ، تغییر می کند . در این کتاب ما قصد دخول در مراحل عالی موضوع را نداریم بجز مواقعیکه علم تنفس در ارتباط با نظایر آن مراحل باشد . باینکه علم تنفس ارتباط نزدیک با پرورش و کنترل جسمانی دارد ، حتی در زمینه پرورش روحی نیز وارد می شود در هند مدارس بزرگ یوگا وجود دارد که هدایت فکری هزاران نفر را در آن کشور وسیع در برمی گیرد . فلسفه یوگا قانون زندگی بسیاری از مردم است . تعلیمات ناب یوگی اگر چه به اندکی از مردم ارائه میشود خورده ریزهائیکه از میز کلاسهای تربیتی اش فرو میریزد توده ها را خشنود و راضی میسازد . رسوم شرقی از این جنبه با آنچه در دنیای غرب وجود دارد مغایر است اما عقاید غربی با تاثیری آغاز میشوند که حتی شرق را نیز متأثر میسازند و تعلیماتی که پیشتر به گروه کمی ارائه شده است اکنون مجانا به هر کس که مهیای دریافت آن باشد ارائه میشود و شرق و غرب در حال رشد بهم نزدیکتر میشوند و در این

رابطه نزدیک از یکدیگر متاثر میگردند . بدلائلی که برای خوانندگان این کتاب آشکار خواهد شد بوگیهای هندو پیوسته توجه زیادی به علم تنفس مبذول داشته اند ، بسیاری از نویسندگان غربی به این مرحله از تعلیمات یوگی دسترسی پیدا کرده اند و ما بر این باوریم که تعالیم یوگا برای نویسندگان این کتاب فراهم شده تا علم تنفس را در عبارت موجز بزبان ساده و شکل اصولی آن بهمراه تمرینات جالب تنفسی و روش اجرائی آنها به محصل غربی ارائه دهد .

ما نظریات غربی را به خوبی نظریات شرق فرض کرده ایم و نشان میدهد که یکی با دیگری چگونه منطبق میشود . ما اصطلاحات معمولی زبان انگلیسی را بکار برده ایم تا خوانندگان متوسط غربی را به اشتباه نیاندازد . اولین قسمت از کتاب به مرحله جسمانی دانش تنفس اختصاص داده شده سپس جنبه های فکری و روانی مورد توجه قرار گرفته و سرانجام جنبه روحی مورد بحث واقع شده است . اگر بخاطر موفقیت های خود در خلاصه کردن دانش وسیع یوگی در چند صفحه و کاربرد اصطلاحاتی که فهم آن برای همه میسر است خوشنود شده ایم ممکن است مورد بخشش قرار گیریم . تنها نگرانی ما این است که سادگی بسیار موجب شود که بعضی آنها در هنگامیکه برای مسائل عمیق رمزی و غیر قابل فهم در مسیر تحقیق اند بی ارزش تلقی کنند و این تنها سوالی است که ممکن است اندکی پیش از شناخت کاربرد عملی این کتاب مطرح شود .

ما محصلین را درود فراوان میدهیم و آنها را به نشستن برای اولین درس علمی تنفس یوگی دعوت میکنیم .

## فصل دوم

### تنفس حیات است

زندگی بطور مطلق بر عمل تنفس متکی است ( تنفس زندگی است )<sup>۱</sup> ممکن است تئوری شرق و غرب در این مورد از لحاظ اصطلاحات و جزئیات اختلاف داشته باشند اما در این اصل اساسی موافقت دارند که زندگی کردن در گرو نفس کشیدن است و بدون تنفس زندگی وجود ندارد . نه تنها زندگی موجودات عالی بر پایه تنفس استوار است بلکه گونه های پست تر حیوان نیز برای زیستن باید نفس بکشند و حیات نباتی نیز برای استمرار به هوا متکی است .

کودک بمحض تولد نفسی عمیق و طولانی میکشد ، لحظه ای آنرا نگه می دارد تا آنچه را خاصیت حیات است از آن کسب کند سپس با صدای چون ناله بلند بازدم می کند و زندگی او بر روی زمین آغاز می شود .

شخص مسن کند و ضعیف و منقطع نفس می کشد و زندگیش در شرف پایان است . از اولین تنفس ضعیف کودک تا واپسین نفس فرد محتضر افسانه ای طولانی از ادامه تنفس نهفته است . لذا زندگی مجموعه ای از نفس ها است نفس کشیدن را ممکن است بعنوان

مهمترین وظیفه بدن محسوب داشت زیرا در حقیقت تمام اعمال دیگر بر این پایه قرار دارند ، شخص ممکن است مدتی بدون خوردن زندگی کند اما بدون نفس کشیدن زندگی او در دقایقی چند خلاصه میشود . نه تنها زندگی انسان بر اساس تنفس استوار است بلکه بطور گسترده متکی بر عادت درست نفس کشیدن است برای حیات بخشی و رهایی از بیماریها ، کنترل هوشمندانه نیروی تنفس روزهای زندگی ما را بر روی زمین با افزایش قدرت حیات و نیروی مقاومت طولانی خواهد ساخت ، از طرف دیگر نفس کشیدن بدون توجه و آگاهی به « اصول تنفس » روزهای زندگی ما را با کاهش نیروی حیاتی و مستعد نگهداشتن برای ابتلاء به بیماریها کوتاهتر می کند .

انسان در حالت طبیعی نیاز به تعلیم تنفس ندارد مانند کودک و حیوان ، کودک طبیعی و درست نفس میکشد همانگونه که خواست طبیعت اوست ، اما تمدن او را در این شیوه و جنبه های دیگر تغییر داده است ، طرز تلقی او موجب ادغام روش های نادرست نشستن ، ایستادن ، قدم زدن شده است بنحوی که از زایش طبیعی و تنفس درست دور گشته ، او هزینه سنگینی بخاطر تمدن پرداخته است . امروز انسانهای وحشی بطور طبیعی نفس می کشند بجز آنها که به عادات انسان متمدن آلوده شده اند .

در صد انسانهای متمدن که بطور صحیح نفس می کشند بسیار اندک است و نتیجه نشان داده است که ادغام سینه ها و شانه های خمیده در هنگام تنفس بطور وحشتناکی بیماریهای اندامهای تنفسی را افزایش داده است .

نویسندگان برجسته اظهار کرده اند که باید یک نسل تنفس کنندگان بطور صحیح نژاد بعدی را از نو بوجود آورند تا بیماریها چنان کاهش



یابد که بنظر کمیاب جلوه کند . نقطه نظر شرق و غرب رابطه بین تنفس درست و سلامتی را بسهولت ملاحظه و تشریح کرده اند . تعالیم غرب نشان میدهد که سلامت جسمانی بطور گسترده بر پایه تنفس صحیح استوار است ، معلمین شرقی نه تنها درستی نظریه برادران غربی را تحسین می کنند بلکه اظهار می دارند <sup>۱</sup> . علاوه بر منافع جسمانی ، قدرت فکری ، شادی ، کنترل خود ، بینایی روشن اخلاقیات و حتی رشد روحی ممکن است بوسیله درک دانش تنفس افزایش یابد <sup>۲</sup> .

تمام مکاتب فلسفی شرق بر اساس این علم پایه گذاری شده هنگامیکه این دانش بوسیله پیشگامان غرب دریافت شد بوسیله آنها کاربرد عملی پیدا کرد بطوریکه موجب شگفتی شد . تئوری شرق با تمرینات عملی غرب قرین شد آنگونه که محصولی ارزشمند بار آورد .

این کتاب در بر دارنده علم تنفس یوگی است که نه تنها دانش فیزیولوژیست ها و متخصصین بهداشت غربی را شامل است بلکه جنبه های رمزی موضوع را نیز در بردارد .

این علم نه تنها راه سلامتی جسمانی را که دانشمندان غربی بعنوان (تنفس عمیق ) ذکر کرده اند ارائه می دهد بلکه در مراحل کمتر شناخته شده موضوع غور کرده و نشان می دهد که چگونه هندو یوگی بدنش را کنترل می کند واستعدادهای عقلی را افزایش می دهد <sup>۳</sup> و جنبه های روحی را با علم تنفس تقویت و توسعه می دهد <sup>۴</sup> .

یوگی تمریناتی را انجام می دهد که به سبب آن موفق به کنترل بدن خویش می شود و بدین ترتیب قادر می شود تا یک جریان فزاینده از

نیروی حیاتی ( پرانا ) را به هر عضوی از بدن بفرستد که در نتیجه به آن بخش یا عضو نیرو و توانایی بخشد .

او ( یوگی ) به تمام آنچه که برادر غربی اش از لحاظ علمی درباره اثر فیزیولوژیکی تنفس صحیح می داند آگاه است و نیز می داند که ترکیبات هوا بیش از اکسیژن ، هیدروژن و نیتروژن است و در هوا چیزی وجود دارد که از اکسیژن خالص خون کاملتر است . یوگی چیزهایی درباره ( پرانا ) می داند که برادر غربی اش نسبت به آن نادان است و او کاملاً از طبیعت و روش کاربرد آن اصل بزرگ انرژی آگاه است و همچنین نسبت به تأثیر آن بر روی بدن و ذهن آدمی کاملاً مطلع است ، او می داند که با تنفس آهنگین ، آدمی می تواند خود را در نوسان موزون با طبیعت قرار دهد و در ظاهر ساختن قدرتهای نهانی خویشتن را یاری کند . یوگی می داند که با تنفس کنترل شده نه تنها ممکنست بیماری را در خود و دیگران علاج کرد بلکه عملاً از ترس و نگرانی و هیجانات بی پایه و اساس دور شد .

هدف این کتاب آموزش این نکته ها است . ما در طی چند فصل تعلیمات و توضیحات مجملی که ممکنست مشروح آنها را بتوان در چندین مجله گرد آورد ، خواهیم داد ، امید است که اندیشه های جهان غرب را به ارزش تنفس علمی یوگی متوجه سازیم .

## فصل سوم

### فرضیه برونی تنفس

در این بخش تئوریهای علمی جهان غرب را درباره عمل اعضاء تنفسی بطور مختصر به شما ارائه می دهیم و نیز نقشی را که تنفس در اقتصاد بشر دارد متذکر خواهیم شد . در بخشهای آتی تئوریهای الحاقی و حقایق مکتب تفکری شرق و تحقیقات علمی را بیان میسازیم . مکتب شرق تئوریهها و دلایل برادران غربی اش را ( که قرنهایست شناخته شده اند ) می پذیرد و به آن تئوریهها بخش دیگری ( تئوری نقش تنفس در اقتصاد بشر ) را که اکنون مورد قبول نیست اضافه می کند ، در حالیکه غربیهها می خواهند تئوری قسمت دوم را بموقع خود کشف کرده و بعد از نامگذاری مجدد بعنوان یک حقیقت بزرگ به جهان هدیه کنند

پیش ادامه دادن به ایده غربیهها شاید بهتر باشد که یک طرح کلی و شتابزده درباره اعضاء تنفسی ارائه دهیم .

اعضاء تنفسی شامل شش ها و مجاری هدایت کننده هوا به آنها<sup>۱</sup> میشود ، تعداد ششها دو عدد است که شامل مجاری بزرگتر خون و لوله های بزرگ هوا بوده و قسمت پرده جنب را در قفسه سینه که در دو طرف خط میانی بوسیله قلب از یکدیگر مجزا شده اند اشغال کرده،<sup>۲</sup>

هر شش از هر سو آزاد است بجز ریشه ( انتها ) که بطور عمده شامل نای ، سرخرگها و سیاهرگها می شود که شش ها را با نای و قلب مرتبط می سازد. شش ها اسفنجی و پر هستند و بافتهای آنها بسیار قابل ارتجاع است . آنها بوسیله یک کیسه محکم اما ظریف که تحت عنوان پرده جنب شناخته شده پوشیده شده اند این پرده دیواره ایست که تقریبا از یک سمت به شش ها و از سمت دیگر به دیواره داخلی سینه چسبیده است و از خود مایعی ترشح می کند که هنگام عمل تنفس اندامهای این قسمت براحتی می توانند بر روی هم بلغزند .

راههای عبور هوا شامل مجرای بینی ، حلق ، حنجره ، لوله هوا یا نای و دیگر مجاری آن می شود. هنگامیکه نفس می کشیم هوا را از طریق بینی که در آنجا بوسیله تماس با پرده لزجی که بطور فراوان با خون تماس دارد و گرم می شود به داخل می کشیم آنگاه هوا از راه گلو و حنجره عبور کرده وارد نای یا لوله هوا می شود . لوله های هوا به شعبات فرعی بنام برونشی تقسیم شده و هر کدام بنوبه خود به شعباتی تقسیم شده به بخشهای ریز و جزئی در تمام فضاهای کوچک هوا که بیش از میلیونها هستند تشکیل شده اند یک نویسنده اظهار داشته است که اگر حجره های هوای شش ها از یکدیگر باز می شدند و بر روی یک سطح صاف قرار می گرفتند مساحتی در حدود چهارده هزار پا را می پوشانیدند .

هوا با عمل دیافراگم که یک عضله ورقه مانند پهن محکم و بزرگ است بداخل ریه ها کشیده میشود ، این دیافراگم در عرض سینه امتداد یافته و قفسه سینه را از شکم ( بطن ) جدا میسازد ، عمل دیافراگم تقریبا به کار غیر ارادی قلب می ماند . هر چند که ممکنست آن به یک عضله نیم ارادی تغییر یابد . این پرده در هنگام انقباض

اندازه سینه و شش ها را افزایش می دهد تا هوا بداخل فضای تهی که بدینوسیله حاصل شده هجوم برد ، هنگامیکه دیافراگم به حالت آرامش در می آید ، سینه و شش ها منقبض شده و هوا با فشار از ریه ها بیرون می رود . اکنون پیش از در نظر گرفتن آنچه که برای هوا در ریه ها اتفاق می افتد اجازه دهید کمی به موضوع گردش خون نظر کنیم .

همانطور که می دانید خون بوسیله قلب از طریق سرخرگها بداخل مویرگها و تمام نقاط بدن رانده می شود بطوریکه تمام قسمتها را غذا نیرو ، انرژی و زندگی می بخشد . سپس توسط مویرگها از مسیر دیگری یعنی سیاهرگها به قلب و شش باز می گردد .

خون در سفر سرخرگی اش با حالت قرمز روشن و غنی از لحاظ مواد غذایی ، مملو از خاصیت ها و کیفیات زندگی بخش و پر بار شروع به سفر میکند و در بازگشت بوسیله سیاهرگها ، فقیر آبی و کور ، تهی از مواد غذایی و سرشار از مواد تباه شونده سیستم بدن است . خون همانند یک جویبار تازه کوهستانی جریان می یابد و مثل یک گنداب باز می گردد این جویبار ناپاک به ناحیه راست قلب می رود ، زمانیکه آن قسمت پر شد ، منقبض و بسته می شود و جریان خون از مسیر شکافی که در حفره راست قلب وجود دارد با فشار به داخل شش ها ، جائیکه توسط میلیونها راههای مویرگی خونی به حفره های هوا متصل است ( و درباره آنها صحبت کردیم ) کشیده و توزیع میشود .

اکنون اجازه دهید داستان شش ها را از این نقطه آغاز کنیم . جریان خون کثیف و چرک از این لحظه در میان میلیونها حجره هوایی شش ها توزیع میشود ، هوا با تنفس بداخل کشیده شده و اکسیژن هوا با خون غیر خالص از طریق جدار نازک مویرگهای خونی ریه ها تماس

حاصل میکند . این جدارها بقدر کافی برای نگهداری خون ضخیم اند اما آنقدر ظرافت دارند که سبب کشش اکسیژن بدرون خود شوند . هنگامیکه اکسیژن در تماس با خون قرار میگیرد نوعی احتراق صورت می پذیرد و در نتیجه خون اکسیژن هوا را جذب و گاز اسید کربنیک را که از محصولات تلف شده بوجود آمده و حالت سمی خون را از قسمتهای مختلف بدن جمع آوری کرده است رها میسازد . لذا خون تصفیه شده و اکسیژن دار به قسمت عقب قلب حمل میشود و دوباره غنی ، قرمز رنگ و روشن و سرشار از خواص و کیفیات زندگی بخش میگردد . سپس این خون به ناحیه چپ قلب فرستاده شده و از آنجا بطرف بطن چپ رانده میشود و مجدداً از طریق سرخرگها ماموریتش را برای رساندن حیات به تمام قسمتهای بدن آغاز میکند . تخمین زده شده است که تنها در یک روز از ( بیست و چهار ساعت ) سی و پنج هزار پینت ( pint ) خون از باریکه ها و حفره های شش عبور میکند و گلبولهای خون در تمام مسیری که خون دارد در یک ردیف ظاهر شده و در هر دو سطح خود از اکسیژن بهره میگیرند . هنگامیکه شخص جزئیات ریز و کوچک مراحل را که به آنها اشاره شد در نظر میگیرد در کیفیت شایسته و کافی به شش ها برسد ، جریان خون کثیف سیاهرگ نمیتواند پاک و تصفیه شود و در نتیجه نه تنها بدن از تغذیه بدور می ماند بلکه مواد بیهوده و فاسدی که جمع آوری شده و میبایست نابود شوند مجدداً به گردش خون باز گردانده شده و سم در بدن باقی میماند و مرگ از پس آن فرا میرسد ، هوای ناپاک نیز بهمین شیوه عمل میکند منتها در یک درجه کمتر ، همچنین دیده شده که اگر شخص در هوای با کمیت شایسته و تمیز تنفس نکند کار خون بطور مناسب نمیتواند ادامه یابد ، در نتیجه بدن

بطور ناقص تغذیه شده و بیماری بدنبال میاید، یا یک حالت سلامتی ناقص و بیمار گونه حاصل میشود. خون شخصی که بطور نامناسب تنفس میکند خونی است آبی، تیره رنگ و فاقد قرمزی کافی در شریانها این حالت اغلب در یک رنگ پریدگی ضعیف نمایان میشود، در حالیکه یک تنفس سالم و یک گردش خون مرتب و نتیجه بخش رنگ درخشان و شفاف چهره را نتیجه میدهد.

یک واکنش ضعیف بدن اهمیت حیاتی تنفس درست را نشان میدهد، اگر خون بطور کامل توسط مراحل تولید نیروی مجدد ریه ها تصفیه نشده باشد در یک حالت غیر عادی تصفیه نشده با ناخالصی هائیکه در بازگشت از سفر اخذ کرده است به سرخرگها باز میگردد، این ناخالصی ها چنانچه به سیستم گردش خون بازگشت داده شود یقینا در شکل گونه ای از بیماریها یا بصورت بیماری خونی و یا امراضی که ناشی از کار معیوب و ناقص بعضی اندامها یا بافت سمی بدن است که بطور شایسته تغذیه نشده اند ظهور خواهد کرد.

خون زمانیکه بطور مناسب در هوای داخل ریه ها ظاهر شود، نه تنها ناخالصی ها و قسمت هایی از گاز کشنده اسید کربنیک آن از بین میرود بلکه مقدار معین اکسیژنی را که برای تمام آن قسمت های بدن مورد نیاز است از آن جذب میکند و آنرا بدستگاه بدن میفرستد تا بتواند بطور طبیعی و مناسب مراحل طی کند، هنگامیکه اکسیژن در ارتباط با خون قرار میگیرد با هموگلوبین خون پیوند میخورد و بهر سلول، بافت، عضله و عضو برده میشود تا به تمام آن قسمت ها نیرو و قدرت بخشد، آنگاه سلولهای کهنه و فرسوده بافتها را با مواد تازه ایکه از طبیعت گرفته است حابجا میکند. خون سرخرگی که بطور

مناسب در معرض هوا قرار گیرد حدود بیست و پنج در صد اکسیژن آزاد دارد .

نه تنها هر قسمت بوسیله اکسیژن زنده میشود بلکه عمل گردش نیز اساسا بر مقدار معین اکسیژن غذا بستگی دارد که میتواند بوسیله مقدار اکسیژنی که از طریق خون در ارتباط با غذا وارد میشود انجام شود تا یک شکل احتراق ( سوخت و ساز ) کامل صورت گیرد بنابراین بسیار ضروری است که مقداری معین اکسیژن از راه ریه ها گرفته شود . این یک واقعیت است که ریه های ضعیف با گوارش نارسا اغلب با هم پیدا میشوند . در فهم این موضوع مهم است که شخص بخاطر آورد بدن کامل نیرو و قدرت را از غذایی که جذب بدن شده دریافت میکند و جذب غیر کامل انرژی همیشه مفهوم تغذیه ناقص بدن را معنی میدهد حتی شش ها خودشان به همین منبع برای تغذیه نیاز دارند و اگر جذب تنفس غیر کامل در بدن صورت گیرد شش ها ضعیف میشوند و با اینکه جهت انجام کار مناسبشان تسلیم سیستم هستند ، در نتیجه ناتوان خواهند شد .

هر جزء غذا و نوشیدنی بایستی پیش از آنکه انرژی مناسب را به ما تسلیم کند باید اکسیژن دار شود تا بتواند محصول تلف شده و ضایع دستگاه بدن را دوباره به وضع مناسب برای دستگاه گردش بدن سازد، فقدان اکسیژن کافی موجب تغذیه ناقص ، تصفیه ناقص و سلامتی نا کامل میشود ، براستی که « تنفس زندگی است » .

عمل احتراق از تغییری که در مواد تباه شده صورت میگیرد تولید گرما کرده درجه حرارت بدن را همسان میسازد ، انسانها ئیکه بخوبی تنفس میکنند مستعد سرما خوردن نیستند آنها عموما از مقداری خون گرم مناسب برخوردارند که ایشان را به مقاومت در برابر تغییر



درجه حرارت نهایی بیرونی قادر میسازد ، علاوه بر مراحل مهمی که تذکر داده شد عمل تنفس به اعضاء داخلی و عضلات ورزش میدهد . در حالیکه این ویژگیها معمولا از طرف نویسندگان غربی چشم پوشی شده ، یوگی بطور کامل آنرا ارج می نهد .

در تنفس ناقص تنها یک قسمت از حفره های شش ها بکار گرفته میشود و بخش بزرگی از ظرفیت آنها در تحمل رنج اخذ اکسیژن جهت سیستم تباه و گم میشود . حیوانات پست در حالت ابتدائیشان بطور طبیعی تنفس میکنند و انسان ابتدایی نیز بدون شک همان عمل را انجام میدهد . حالت غیر عادی موجود زنده بوسیله انسان متمدن پذیرفته شده و این عادت ما را از حالت طبیعی نفس کشیدنمان دور کرده است ، بدینوسیله نژاد بشر بطور گسترده ای در رنج است « رستگاری جسمی انسان تنها در بازگشت به طبیعت میسر است . »

## فصل چهارم

### فرضیه درونی تنفس

علم تنفس مانند بسیاری تعالیم دیگر ، جنبه داخلی یا درونی اش را بخوبی جنبه برونی یا خارجی داراست . جنبه فیزیولوژی ممکن جنبه خارجی یا برونی موضوع نامیده شود ، و مرحله ایکه ما هم اکنون میخواهیم در نظر بگیریم جنبه داخلی و یا درونی خوانده شود .

نهان آگاهان در تمام اعصار و سرزمینها معمولا شاگردان را مخفیانه آموزش داده اند که در هوا یک ماده یا فرم اساسی وجود دارد که تمام فعالیت‌های حیاتی و زندگی از آن ناشی شده است .

آنها در واژه ها و نامگذاری این نیرو ( اصل ) اختلاف داشتند و بهمین گونه در جزئیات تئوری . اما اصل اساسی در تعلیمات نهان آگاهی و فلسفه ها یافت میشود و قرن‌هاست که بصورت بخشی از تعالیم یوگی های شرقی شکل یافته است . در این کتاب بمنظور اجتناب از بروز تصورات غلطی که از تئوریهای گوناگون ناشی میشود طبق آنچه که این اصل که در تئوریها با اسامی مختلف برخوردار شده است ما از این اصل بزرگ بعنوان « پرانا » صحبت خواهیم کرد ، واژه ای که از سانسکریت گرفته شده و بمعنی انرژی مطلق است . بسیاری از نهان

آگاهان معتبر این اصل را که هندوها «پرانا» می نامند تعلیم میدهند ، پرانا نیرو یا انرژی اساسی عالم است و تمام این نیرو یا انرژی از آن اصل یا شکل خاصی از تجلی آن اصل است این تئوریها از نظر بررسی موضوع این کتاب به ما مربوط نمی شود بنابراین ما خود را محدود به درک مسئله پرانا میکنم بدینگونه که اصل کلی انرژی در تمام موجودات زنده تجلی دارد بطوریکه آنها را از موجودات بیجان متمایز میسازد ما ممکنست آنرا بعنوان اصل فعال زندگی بررسی کنیم ( در نظر آوریم ) یا اگر شما موافق باشید بعنوان نیروی حیاتی آن اصل در تمام اشکال حیات از موجود تک سلولی گرفته تا انسان از ابتدائی ترین فرم حیات نباتی تا برترین شکل زندگی حیاتی یافت میشود .

پرانا همه چیز را پر کرده است . در تمام موجودات جاندار یافت میشود ، فلسفه نهادن آگاهی تعلیم میدهد زندگی در تمام موجودات حتی در هر اتم وجود دارد ، موجودات بیجان ظاهری که فقط یک درجه پائین تر از تجلی حیات هستند . شاید ما در یابیم تعلیماتشان را که پرانا همه جا و در همه چیز وجود دارد ، پرانا نباید با ضمیر آگاه «Ego» اشتباه شود که ذره ای از روح الهی در هر نفس ( جان ) است پرانا صرفا یک فرم انرژی مورد استفاده بوسیله نفس ( جان ) در نمود مادیش میباشد وقتیکه نفس بدن را ترک میکند پرانا خیلی زیاد زیر کنترل نفس نمی ماند فقط بدستورات خاص اتمها پاسخ میدهد ( واکنش نشان میدهد ) همچنانکه بدن متلاشی میشود و دوباره به عناصر اصلی تجزیه میگردد هر اتم بقدر کافی پرانا جذب میکند تا برای شکل دادن به یک ترکیب جدید قادر باشد ، پرانای غیر قابل استفاده به مخزن بزرگ و اصلی کائنات ، جائی که از آن آمده بود باز

میگردد اتمها با میل جان با هم نگهداری میشوند و با جان در کنترل جذب و زندگی میکنند .

پرانای نامی است که ما بوسیله آن یک اصل کلی جهانی را معرفی می کنیم اصلی که جوهر تمام جنبش ها ، قدرتها و انرژیها است چه در جاذبه الکتریسته و انقلاب سیارات ظهور میکند و در تمام اشکال حیات از بالاترین تا پست ترین درجه ، ممکن است آن را بنام جان یا نیرو و انرژی نامید و که در سایر اشکال اصلی که در یک راه معین عمل میکنند و موجب فعالیت می شود که بازندگی عجیب است این اصل بزرگ در تمام اشکال ماده وجود دارد هرچند که آن ماده نیست ، آن درهوا هست اما نه خود هوا است و نه در اجزاء شیمیایی هوا ، حیوانات و نباتات آنرا همراه هوا تنفس میکنند اگر هوا حامل آن نباشد موجودات می میرند هر چند که از هوا پر باشند ، پرانا در طول سیستم عصبی بدن همراه اکسیژن میشود . نویسنده عبری در کتاب « سفر پیدایش » از اختلاف بین اتمسفر و اسرار نیرومندی را که در آن وجود دارد آگاه بوده او از « Neshemet ruach chayim » صحبت میکند که بمعنی « تنفس روح زندگی است » تعبیر شده . در عبری Neshemet تنفس معمولی هوای جو و ( chayim ) زندگی یا زنده بودن معنی میدهد کلمه ( ruach ) بمفهوم روح زندگی تعبیر شود ( آنچه را که پیروان فلسفه نهان آگاهی اعلام میکنند ) همان اصلی است که ما از آن بعنوان پرانا نام می بریم .

پرانای در هوای جو وجود دارد و نیز جائیکه هوا نمی تواند برسد پرانا نفوذ می کند اکسیژن هوا زل مهمی در حفظ حیات حیوانی بازی می کند و کربن نیز همان نقش مهم را در زندگی نبات بر عهده دارد

پرانا نقش مجزای خود را در تجلی حیات جدا از اعمال فیزیولوژیکی بازی می کند .

ما بطور مستمر هوای شارژ شده بوسیله پرانا را استنشاق میکنیم ، پرانا را از هوا استخراج کرده بمصارف خود اختصاص میدهیم پرانا در شرایط آزاد و رها در هوای جو موجود است هنگامیکه هوای تازه و لطیف با آن همراه است ما آنرا از هوا آسانتر از منابع دیگر جذب میکنم . در تنفس عادی ، ذخیره متوسطی از پرانا را جذب میکنیم اما با تنفس کنترل شده و منظم که معمولا بعنوان ( تنفس یوگی ) شناخته شده است ما قادر هستیم که ذخیره بیشتری از پرانا را در مغز و سیستم اعصاب ذخیره کنیم تا در موقع نیازمورد استفاده قرار گیرد . ممکن است ما پرانا را ذخیره کنیم همانگونه که الکتریسیته در باتری ذخیره میشود . قدرتهای زیادی به پیروان فلسفه نهان آگاهی نسبت داده شده که بطور گسترده بر آگاهی آنان به عمل ذخیره سازی پرانا و کاربرد انرژی بطور آگاهانه متکی است .

یوگی میداند که با فرم های معینی از تنفس ارتباط و پیوستگی خاصی با تهیه پرانا برقرار میکنند و میتواند آنرا برای آنچه ضروری است ذخیره نمایند آنها نه تنها تمام قسمتهای بدن را بدین روش نیرومند میسازند بلکه مغز نیز ممکن است ذخیره انرژی خود را از همین منبع افزایش دهد استعدادهای نهفته پرورش یابند و قدرتهای روحی حاصل شوند . آنکس که در ذخیره پرانا استاد است آگاهانه یا ناخود آگاه با اشخاصی که در ارتباط با او هستند صدور امواج حیاتی و نیرومند را از او احساس میکنند همانند کسیکه این نیرو را با دیگران تقسیم میکند و حیات و سلامتی آنان را افزایش میدهد ( آنچه را که

شفای مغناطیسی ( نام نهاده اند به این طریق انجام میشود هر چند که بسیاری از این پزشکان از منبع نیروی خود آگاه نیستند . دانشمندان غربی بطور مبهم از این اصل یا هوای خدمت کننده به انسان آگاه بودند آنها هیچ رد اثری از آنرا نتوانسته اند در اسنادشان به ثبت برسانند ، بهمین خاطر عموماً در برخورد با تئوریهای شرقی با تحقیر رفتار کرده اند آنها قادر نبودند این اصل را شرح دهند لذا آنرا تکذیب کرده اند ، از اینرو بنظر میرسد که آنها هوا را یک مقدار بزرگتر از « چیزی » تشخیص داده اند که به افراد بیمار توصیه میکردند در جستجوی آنچنان جاهایی بروند به این امید که دوباره سلامتی از دست رفته شان را باز یابند .

اکسیژن هوا بوسیله خون گرفته می شود و توسط سیستم گردش خون آماده مصرف میگردد .

پرانای از طریق هوا بوسیله سیستم اعصاب دریافت میشود و در مسیرش مورد استفاده قرار میگیرد؛ همچنانکه خون اکسیژن دار به تمام نقاط بدن حمل میشود ، پرانا برای بازسازی و انباشتن قسمت های بدن و بذل نیروی حیاتی اضافی به سلسله اعصاب برده میشود .

اگر ، انرژی پرانا را بعنوان یک موجودیت فعال از آنچه که نیروی حیاتی نامیده میشود ، بدانیم قادر خواهیم بود ایده روشنتری از آنچه که سهم مهمی از زندگی ما دارد ، داشته باشیم ، درست همانطور که اکسیژن در خون توسط نیاز دستگاههای مختلف بدن مورد استفاده قرار می گیرد ، پرانای موجود بوسیله سیستم اعصاب که در اثر تفکر ، تمایلات و اعمال دیگر ما خسته شده اند مصرف میگردد در نتیجه بدن نیازمند ذخیره سازی مجدد این انرژی حیات می شود .

هر اندیشه ، عمل ، خواستن ، کوشش و حرکت عضلانی مقداری از آنچه را که ما نیروی عصبی می نامیم مصرف می کند که در حقیقت شکلی از پرانا است. <sup>۱۰</sup> برای حرکت دادن عضلات مغز یک قوه محرکه آنی روی اعصاب میفرستد عضله منقبض میشود در نتیجه پرانا مصرف میگردد ، وقتی این مسئله ادراک میشود که بخش بزرگی از ذخیره پرانا از راه تنفس حاصل میشود اهمیت تنفس درست و مناسب بصورت واضح درک میشود. <sup>۱۱</sup>

## فصل پنجم

### سیستم اعصاب

باید این نکته مورد توجه قرار گیرد که فرضیه های علمی غربی در موضوع تنفس خود را به تاثیرات جذب اکسیژن و کاربرد آن از طریق دستگاه گردش خون محدود میکنند ، حال آنکه تئوری یوگی بررسی جذب پرانا و تجلی آنرا از طریق سیستم اعصاب می پذیرد پیش از پرداختن به موضوع اصلی شاید بهتر باشد نظری اجمالی به سیستم اعصاب افکنده شود .

دستگاه عصبی انسان به دو دستگاه بزرگ یعنی سیستم مغز نخاعی و دستگاه سمپاتیک تقسیم میشود . مغز نخاعی شامل تمام آن قسمت هایی است که در آن حفره جمجمه و مجرای نخاعی وجود دارد یعنی مغز و رشته نخاع با اعصابی که از آن منشعب میشود .

این دستگاه بر روی اعمال حیاتی حیوانی که بعنوان اراده ، احساس و غیره شناخته شده اند سرپرستی میکند ، دستگاه سمپاتیک تمام آن قسمت از دستگاه اعصاب را که کلا در قفسه سینه ، حفره های لگن خاصره و بطن جای گرفته و به اندامهای داخلی تقسیم شده اند شامل می شود . این دستگاه روی اعمال غیر ارادی مانند رشد ، تغذیه تمام اندامهای بدن و غیره کنترل دارد .

دستگاه مغز نخاعی به تمام وظایف بینایی ، شنوایی ، بویایی و لامسه رسیدگی میکند . آن اعضاء را بحرکت در میآورد این دستگاه توسط



ضمیر آگاه جهت تفکر ، ابراز ، هوشیاری و آگاهی حسی بکار گرفته می شود ، همچنین ابزاری است که ضمیر انسان توسط آن با دنیای خارج ارتباط برقرار می کند . شاید بتوان این دستگاه را به تلفن تشبیه کرد که مغز قسمت کنترل و ستون فقرات و اعصاب را بطور نسبی کابلها و سیمهای آن بحساب آورد . مغز توده ای بزرگ از بافتهای عصبی است که شامل سه قسمت است .

قسمت اول مغز یا مخ که بخشهای بالا ، جلو ، میانی و عقب جمجمه را اشغال میکند ، دوم مخچه یا مغز کوچک که ناحیه عقب و پائین جمجمه را در برمی گیرد و سوم پیاز مغز تیره ( بصل النخاع ) که ابتدای مغز حرام ( نخاع شوکی ) میباشد و در عقب و جلوی مخچه قرار دارد .

پیاز مغز تیره قسمت بزرگ شده انتهای مغز حرام است که از آن و مغز عصب جمجمه ای به بخشهای مختلف سرو اندامهای مخصوص حسی و برخی قسمت‌های قفسه سینه و اعضای بطن و تنفسی منشعب میشود .

طناب نخاعی یا مغز تیره کانال نخاعی را در ستون مهره ها یا تیره پشت پرمیکنند توده طولی از نسوج عصبی است که از چندین مهره به اعصاب منشعب میشود و در ارتباط با تمام بدن است ، طناب نخاعی شبیه به یک کابل وسیع تلفنی است و اعصاب ناشی شده از آن مانند رشته سیمهای خصوصی هستند که ارتباط را با آن برقرار میسازند .

سیستم عصبی سمپاتیک شامل دو رشته غدد لنفاوی در مجاورت ستون مهره ها است ، غدد لنفاوی در سر ، گردن ، سینه و شکم پراکنده شده و هر غده لنفاوی شامل توده ای مواد عصبی و سلول

های عصبی است. این غدد توسط رشته هایی بیکدیگر متصل شده اند و همچنین با سیستم مغز نخاعی بوسیله اعصاب حسی و حرکتی و منبع نیروی مکانیکی در ارتباط هستند از این غدد رشته های فراوانی به اندامهای بدن، رگهای خونی منشعب می شود. عصب ها در نقاط مختلف با یکدیگر برخورد می کنند و آنچه را که بعنوان شبکه عصبی نامیده میشود شکل میدهند. دستگاه عصبی سمپاتیک عملاً اعمال غیر ارادی مانند گردش خون، تنفس و عمل گوارش را کنترل میکند.

نیرویی که از مغز توسط اعصاب به تمام قسمتهای بدن منتقل می شود در علم غرب بعنوان «نیروی عصبی» شناخته شده هر چند یوگی آنرا یک تجلی از پرانا میداند از نظر خصوصیت و سرعت همانند جریان الکتریسیته است، بنظر میرسد که بدون این نیروی عصبی قلب نمی تواند بطپد و خون قادر بگردش نیست و ششها قدرت تنفس ندارند و اندامهای مختلف نمیتوانند حضور خود را تصور کند هنگامیکه این حقایق مورد نظر قرار گیرند اهمیت جذب پرانا بر همه آشکار میگردد و علم تنفس اهمیتی برتر از آنچه علم غربی برای آن قائل شده است حاصل میکند. در یک شمای کلی و مهم از سیستم اعصاب در می یابیم که قدمت تعالیم یوگی فراتر از علم غربی است ما به چیزی اشاره میکنیم که علم غربی آنرا شبکه خورشیدی می نامد و آن را صرفاً بعنوان یک سری معینی تورهای حصیری عصب سمپاتیک و در هم با غدد لنفاوی که در قسمت های مختلف بدن یافت میشوند تلقی میکند. علم یوگی تعلیم می دهد که این شبکه خورشیدی واقعا یک قسمت مهم از سیستم عصبی است و اینکه شبکه خورشیدی نوعی مغز است که در اقتصاد انسان نقشی اساسی دارد.

بنظر میرسد که علم غربی در این زمینه نسبت به تعالیم یوگی که صدها سال است شناخته شده توجه کمتری نشان می دهد ، اخیرا بعضی از نویسندگان غربی از شبکه خورشیدی به عنوان (مغز شکمی) یاد کرده اند .

شبکه خورشیدی در ناحیه فوق المعدی درست پشت گودال شکم در سمت دیگر ستون فقرات قرار گرفته است .

این شبکه از یک ماده سفید و خاکستری همانند دیگر مغزهای انسان ترکیب شده و کنترل اندامهای اصلی داخلی را عهده دار است و نقش بسیار مهمتری از آنچه عموماً شناخته شده بازی میکند . ما قصد نداریم در تئوری یوگی موضوع شبکه عصبی خورشیدی فراتر از آنچه که بعنوان انبار بزرگ ذخیره پرانا نامیده میشود وارد شویم .

نام « خورشید » بخوبی به این قسمت اعطاء شده است چرا به تمام بخشهای بدن نیرو و انرژی میرساند حتی بخشهای بالایی مغز بطور وسیعی بر آن بعنوان یک انبار پرانا متکی هستند . دیر یا زود علم غربی وظیفه شبکه خورشیدی را خواهد شناخت و بمقام مهمتری از آنچه اکنون در تعالیم و کتب مرجع اشغال کرده است موافقت خواهد کرد .

## فصل ششم

### مقایسه تنفس از راه بینی با تنفس از راه دهان

یکی از نخستین درسهای علم تنفس یوگی ، آموزش نحوه تنفس از طریق سوراخهای بینی و غلبه بر عمل تنفس از طریق دهان است . مکانیسم تنفس انسان بگونه ای است که می تواند از طریق دهان یا از مجاری بینی تنفس کند ، هوا یک عنصر حیاتی و مهم برای استمرار زندگی انسان است که می تواند به انسان نیروی حیاتی بدهد یا سبب بیماری گردد توضیح این مسئله برای رهروان چندان ضروری نیست که شیوه مناسب نفس کشیدن از طریق بینی است نه دهان اما با کمال تاسف باید خاطر نشان کرد که نادانی در مورد این موضوع ساده در میان افراد متمدن مبهوت کننده است ، مردمی را می یابیم که در طول زندگی بصورت عادت از راه دهان نفس می کشند و به فرزندانشان نیز اجازه میدهند مانند خود آنها این شیوه وحشتناک را ادامه دهند بسیاری از بیماریها ئیکه گریبانگیر مردم متمدن است بی شک به علت همین عادت تنفس از راه دهان موجب می شود . کودکانی که به تنفس از راه دهان عادت می کنند در یک وضعیت کمبود انرژی حیاتی رشد کرده در دوران بلوغ مردانگی یا زنانگی بزودی پیر و ناتوان می شوند .

در نژاد غیر متمدین بهتر می دانند که بعنوان راهنما شیوه تنفس درست را به فرزندان خود بیاموزند ، بنظر میرسد که اینگونه مادران بطور غریزی تشخیص می دهند که مجاری بینی راههای مناسبی برای حمل هوا به ششها می باشند ، مادر نژاد غیر متمدن به کودک خود یاد می دهید که لبهایش را ببندد و از طریق بینی نفس بکشد . زمانیکه کودک دراز کشیده مادر سر خود را پائین میآورد و لبها را می بندد و از طریق بینی تنفس می کند و با اینکار نفس کشیدن صحیح را به کودک می آموزد ، کاری که اگر مادران متمدن میکردند در بهبود نسل پیشرفت بیشتری حاصل می شد .

اغلب بیماریهای واگیر دار که ریشه یابی شده اند از طریق تنفس از راه دهان شیوع یافته اند ، همچنین مشخص شده که بسیاری از حالات سرما خوردگی و زکام بهمین عامل مربوط می شود ، بیشتر افرادی که بخاطر حفظ ظاهر دهانشان را در طول روز بسته نگاه می دارند موجت کاهش اینگونه بیماریها می شوند .

اندامهای تنفسی دارای دستگاههای حفاظت کننده و گردگیر در مجاری بینی دارند ، وقتی تنفس از طریق دهان انجام شود ، هیچ اندامی از دهان تأدیه وجود ندارد که عمل پالایش هوا را انجام دهد یا گردو غبار و دیگر ذرات خارجی آن را بگیرد ، بعلاوه این روش تنفس نادرست هوای سرد را به اندامهای داخلی می فرستد و بدینوسیله به آنها صدمه میزند ، ورم اندامهای تنفسی اغلب نتیجه استنشاق هوای سرد از راه دهان است ، کسیکه شب هنگام از طریق دهان نفس می کشد همیشه با یک احساس سوزش در گلو و خشکی در دهان بیدار می شود در حقیقت او در حال نقض قانون طبیعت و کشت بذر بیماری است .

سوراخهای بینی راههای باریک و پیچیده یی هستند که شامل موهای زبر و سیخی می باشند ، هدف این موها خدمت کردن بعنوان یک صافی است که هوا را از ناخالصی و مواد دیگر پاک می کند و سپس از طریق بازدم آنها را به بیرون می راند سوراخهای باریک و تا حدی طولانی که با پره های مخاطی گرم پوشیده شده اند در برخورد با هوای سرد استنشاق شده آنها گرم کرده و مانع صدمه زدن به اندامهای ظریف گلو یا ششها می شوند .

هیچ حیوانی بجز انسان با دهان باز نمی خوابد و از طریق دهان تنفس نمی کند در حقیقت گویی تنها انسان متمدن است که از اعمال طبیعی منحرف میشود در حالیکه نژادهای نوع بربر و غیرمتمدن تقریباً بطور ثابت و تغییر ناپذیر عمل درست تنفس را انجام میدهند، محتمل است که این عادت غیر طبیعی زندگی مانند بی حالی طاغوتی و . . . حاصل شده باشد دستگاه پالایش بینی هوای مناسب را برای رسیدن به اندامهای ظریف گلو و ریه ها منتقل می کند و بنابر این هوای مناسب صرفاً از طریق پروسه پالایش طبیعی به اندامها باید برسد .

ناخالصی هائیکه توسط منافذ و پرده های مخاطی بینی بطور موقت نگاهداری می شوند چنانچه از ناحیه ممنوعه بدخل بینی نفوذ کنند طبیعت با بوجود آوردن یک عطسه شدید تمام آن مواد مزاحم را به بیرون پرتاب می کند /هوائیکه در شش ها جریان یافته با هوای بیرون تفاوت دارد همچنانکه آب مقطر با آب داخل لیوان متفاوت است /  
تشکیلات پیچیده پالایش هوا در مجاری بینی ذرات ناخالصی را که در هوای استنشاق شده وجود دارد متوقف می کند و این مورد از لحاظ اهمیت مساوی عملی است که دهان در نگهداشتن هسته ی میوه و

استخوان ماهی انجام میدهد و از داخل شدن آنها به گلو و معده جلوگیری می نماید .

انسان نمی باید بیشتر از طریق دهان نفس بکشد چرا که نباید و نمی تواند غذا را از راه بینی میل کند .

کسی که عادتاً از طریق مجاری بینی تنفس می کند نباید اجازه دهد مجاری بینی بسته و یا کثیف شوند ، افرادی که کم و بیش از راه دهان نفس می کشند و قصد دارند شیوه طبیعی تنفس را بدست آورند ، بخاطر حفظ سلامتی خود باید توجه بیشتری به بهداشت و پاکیزگی مجاری بینی معطوف دارند .

یک روش مطلوب شرقی این است که قدری آب را بداخل مجاری بینی بالا بکشیم و اجازه دهیم آب از راههای بینی عبور کرده و از راه دهان خارج شود ، بعضی یوگیهای هندو صورت خود را در داخل یک ظرف پر از آب فرو میبرند و با روش مکیدن از طریق بینی مقدار کافی آب را بداخل بینی وارد می کنند اما این روش نیاز به انجام تمرینات قابل ملاحظه یی دارد در حالیکه شیوه یی را که در ابتدای کتاب متذکر شدیم از لحاظ تاثیر همتای این روش است و در عین حال انجام آن بسیار ساده تر است . زمانیکه بینی بخاطر زکام مسدود شده بهتر است کمی وازلین یا « camphor ice » یا ماده یی شبیه به آن یا کمی عصاره پیچک دیواری ( پماد ویکس ) را در یک لحظه استشمام کنید متوجه خواهید شد مجاری بازتر میشوند بطور خلاصه کمی دقت و توجه لازم است تا سوراخهای بینی بطور دلخواه تمیز شوند .

ما در این کتاب توجه قابل ملاحظه یی به تنفس از راه بینی داشته ایم نه تنها بخاطر اهمیت آن در موضوع سلامتی بلکه بجهت اینکه تنفس

---

از راه بینی پیش نیاز تمرینات و آزمایشات تنفسی است که بعداً در این کتاب تذکر داده میشود و نیز بخاطر اینکه یکی از اصول بنیادی است که اساس علم تنفس یوگی بشمار میرود .



## فصل هفتم

## چهار طریقه تنفس

در موضوع تنفس ، باید بررسی خود را با در نظر گرفتن ترتیب مکانیکی آن که جریانات تنفسی را مؤثر می کند شروع کنیم .

مکانیسم های تنفسی از طریق :

۱- حرکات کشدار ریه ها .

۲- فعالیت های اطراف و انتهای قفسه سینه که شش ها در آن جای دارند ، آشکار می شود .

قفسه سینه آن قسمت از تنه است که بین گردن و بطن قرار گرفته ، گودالی که بعنوان قفسه سینه شناخته شده اساسا توسط شش ها و قلب ، ستون فقرات ، دنده ها و غضروفهایشان ، استخوان سینه و از پائین بوسیله پرده دیافراگم محدود شده و از این بخش بعنوان « استخوانهای حقیقی » شناخته شده و مستقیما به استخوان سینه متصل میشوند حال آنکه پیچ جفت بعدی بعنوان « دنده های دروغین » یا دنده های شناور نامیده شده اند چرا که آنها بر عکس هفت جفت بالایی به استخوان سینه متصل نمی باشند ، دو عدد آنها به غضروف استخوانهای دیگر وصل شده و بقیه بدون غضروف بوده و آزادند .

دنده ها در موقع تنفس توسط دو لایه عضله ظاهری که بعنوان عضلات بین دنده یی شناخته شده حرکت می کنند این دیواره عضلانی قفسه سینه را از گودال شکم جدا می کند .  
در عمل استنشاق ، عضلات شش ها را به گونه یی باز و گسترده می کنند که یک فضای خالی بوجود می آید و طبق قوانین فیزیکی هوا به داخل ریه ها هجوم می برد .  
در فرایند تنفسی آنچه را که ما برای راحتی خودمان « عضلات تنفسی » میخوانیم اتساع پیدا می کنند و بدون کمک عضلات ریه ها نمیتوانند باز و گسترده شوند .  
علم تنفس بصورت گسترده بستگی به کاربرد مفید و کنترل این عضلات دارد . کنترل مناسب این عضلات آمادگی لازم را برای حصول به کسترش و باز شدن ریه ها فراهم می سازد .

تنفس طبقه بندی شده یوگی ( روشهای چهارگانه )

روشهای متداول تنفس طبقه بندی شده عبارتست از :

۱- تنفس بالایی « توسط کتف »

۲- تنفس وسطی « قسمت میانی سینه »

۳- تنفس پائینی « قسمت شکم »

۴- تنفس کامل یوگی .

از سه طریقه فوق یک طرح کلی خواهیم داد و بیشتر از روش چهارم که علم تنفس یوگی دقیقاً بر آن متکی است سخن خواهیم گفت .

۱- تنفس بالایی « High Breathing »

این نوع تنفس در غرب بعنوان تنفس کتفی یا تنفس استخوان ترقوه یی « Collar bone » شناخته شده است. ، در چنین حالتی شخص

تنفس کننده دنده هایش را بالا می برد و استخوان ترقوه اش را بلند می کند در عین حال شکم را به داخل می کشد و هوا را در حجم شکم فشار میدهد و بر دیافراگم نیز فشار وارد می شود در این نوع تنفس ، قسمت بالای سینه و ششها که کوچکتر است بکار گرفته می شود و در نتیجه مقدار هوای کمتری وارد ششها می شود علاوه بر این دیافراگم بالا می آید و نمی تواند در آن جهت اتساع پیدا کند .

مطالعه آناتومی سینه هر پرتو جو را متقاعد خواهد کرد با وجود تلاشی که در این شیوه تنفسی بعمل می آید کمتر سودمند است .

تنفس بالا احتمالاً بدترین شکل شناخته شده تنفس برای انسان است که در نتیجه آن بیشترین مقدار انرژی مصرف میگردد و کمترین بهره عاید می شود ، این روش از دست دادن انرژی و بدست آوردن فقیرانه همان انرژی چیزی است که در میان نژادهای غربی معمول است و بسیاری از خانمها به آن خو گرفته اند و حتی خوانندگان ، کشیشان ، حقوق دانان و دیگر افرادی که می بایست زیان این طریقه را بشناسند آنرا از روی نادانی بکار می برند ، پاره یی از بیماریهای اندامهای صوتی و تنفسی ممکن است نتیجه مستقیم این طریقه ابتدای تنفس باشد .

آسیبی که به اندامهای ظریف تنفسی میرسد اغلب موجب خشونت در صدا و آوای نامانوسی می شود که از تمام سمت ها بگوش می رسد .

اکثر اشخاصی که بدین شیوه تنفس می کنند به تمرین منجزر کننده « تنفس از راه دهان » عادت می کنند اگر پرتو جو درباره آنچه راجع به موضوع این نوع تنفس گفته شد شک داشت ، اجازه دهید این شیوه را عمل کند ، تمام هوای داخل ریه اش را با فشار خارج کند ، سپس راست بایستد ، دستهایش را در اطراف بدن چسبانده شانه ها و استخوان کتف را بالا برد ، در همان حال عمل دم را انجام دهد ،

بزودی در می یابد که هوای تنفس شده خیلی کمتر از مقدار هوای معمولی و عادی است .

سپس به او اجازه دهید پس از پائین آوردن شانه ها و استخوان کتف یک تنفس طولانی انجام دهد ، بزودی در می یابد که در این زمینه درس بزرگی آموخته ، بیشتر از آنچه گفته شده و چاپ شده .

### تنفس وسط « Mid BreaThing »

این روش تنفسی برای دانشجویان غربی بعنوان تنفس دنده یی ( تنفس در میان دنده ها ) شناخته شده است در حالیکه نسبت به روش تنفسی بالا ایراد کمتری دارد ، اما نسبت به تنفس پائین ( تنفس کامل یوگی ) در حالت درجه دوم قرار دارد . در روش تنفس میانی دیافراگم بطرف بالا فشار داده می شود و شکم نیز بداخل کشیده می شود ، دنده ها قدری بلند شده و سینه تا حدودی گسترش می یابد .

انجام این عمل برای مردمی که هیچ سابقه ذهنی و مطالعه در این زمینه ندارند کاملا عمومیت دارد از آنجا که دو طریقه دیگر بعنوان روشهای بهتر شناخته شده اند تنها یک نگاه گذرا به این شیوه انداختیم و عملا برای جلب توجه شما به همین اندک بسنده می کنیم

### تنفس پائینی « Low BreaThing »

این روش تنفسی از هر دو فرم قبلی بهتر است ، در سالهای اخیر بسیاری از نویسندگان غربی شایستگی آن را ستوده اند و عناوینی مانند « تنفس شکمی » « تنفس دیافراگمی » و غیره گرفته است .

بسیاری از مردم کوشش کرده اند آنها بجای طریقه های مضر و درجه دوم بکار گیرند .

سیستم های تنفسی زیادی بر اساس تنفس شکمی ساخته شده و پرتو جویان برای یادگیری آنها بهای گزافی می پردازند .

تنفس شکمی نتایج مطلوب عاید کرده و بدون شک ارزش پولی پرداخت کنندگان جبران شده است و آنان از شیوه های تنفس کتفی و سینه ای دست کشیده اند .

اگر چه بسیاری از آگاهان و نویسندگان غربی از این شیوه بعنوان بهترین روش شناخته شده صحبت می کنند اما یوگی ها میدانند که این روش بخشی از سیستمی بوده که آنها طی سده ها آنها بکار برده اند و تحت نام تنفس کامل شناخته شده است .

به هر حال این روش بایستی تحسین شود و فرد قبل از اینکه ایده تنفس کامل را درک کند باید از اصول تنفس شکمی آگاه گردد .

اکنون اجازه دهید مجدداً دیافراگم را مورد بررسی قرار دهیم ، دیافراگم چیست ؟

دیافراگم بزرگترین قسمت عضله ای است که سینه و محتویات آنها از شکم و اندامهای درونی آن جدا می کند ، زمانیکه در حالت استراحت قرار دارد یک سطح مقعر نسبت به شکم بوجود می آورد ، چنانکه هر گاه از بطن به آن نگاه شود مانند آسمان است که از زمین مورد توجه قرارگیرد درون یک سطح مقوس (طاقی شکل) .

در نتیجه طرف دیافراگم در مقابل سینه و اندامهای آن مانند یک سطح بر آمده و گرد است ، مانند یک تپه .

زمانیکه دیافراگم پائین رفته بحالت مقعر در آید روی اندامهای شکم فشار وارد می کند و آنها بیرون می دهد .

در تنفس شکمی ریه ها آزاد تر از دو روشی که قبلا یاد آوری شد عمل می کنند و در نتیجه هوای بیشتری را بداخل می کشند . این عمل اکثریت نویسندگان غربی را به صحبت و نشتن درباره تنفس پائینی که آنها آنرا تنفس شکمی نامیده اند واداشته بنحوی که آنرا بهترین شیوه شناخته شده علمی دانسته اند . اما یوگی شرقی مدتها قبل این طریقه را شناخته و معدودی از نویسندگان غربی این حقیقت را تشخیص داده اند .

عیب تمام روشهای تنفسی غیر از تنفس کامل یوگی این است که در هیچکدام از آنها ریه ها بطور کامل از هوا پر نمی شود ، در بهترین حالت تنها فضای ریه ها پر می شود ، حتی در تنفس شکمی ، تنفس بالایی فقط قسمت بالای ریه ها را پر می کند یا در تنفس میانی تنها قسمت وسط و بالای ریه ها پر می شود .

تنفس پائینی فقط قسمت پائینی و قدری میانی را پر می کند . بنابر این هر طریقه یی که فضای کامل ریه ها را پر کند با ارزشترین روش است در راه جذب مقدار بیشتر اکسیژن و ذخیره کردن بیشترین مقدار پرانا .

### تنفس کامل یوگی « Yogi Complete Breath »

تنفس کامل یوگی شامل تمام نکات خوب تنفس بالا ، میانی و پائینی است بدون موارد منفی آنها .

تنفس کامل تمام دستگاههای تنفسی را به بازی می گیرد ، یعنی هر بخش از ریه ها ، هر محفظه هوا و هر عضله تنفسی را اندامها و ترکیب کامل تنفسی در این طریقه بکار گرفته میشوند و حداکثر فایده از حداقل انرژی مصرفی حاصل میشود گودی سفید در تمام جهات به

اندازه معمولی خود افزایش می یابد و هر قسمت از دستگاه تنفسی کار و عمل طبیعی خود را انجام میدهد .

یکی از خصوصیات مهم این روش تنفسی این است که عضلات تنفسی بطور کامل بکار گرفته می شوند .

و آنکه در شکل های دیگر تنفسی تنها بخشی از این عضلات وارد عمل میشوند . در تنفس کامل در میان عضلات دیگر آن عضلاتی که دنده ها را کنترل می کنند بطور فعال مورد استفاده قرار می گیرند و فضای ششها را تا حد ممکن افزایش می دهند ، این عضلات به اندامهای دیگر در حد نیاز طبیعی آنها کمک می کنند .

عضلات دنده های پائینی را در حالت ثابت نگاه می دارند در حالیکه عضلات دیگر آنها را بطرف بالا می رانند .

## فصل هشتم

### چگونه تنفس کامل یوگی حاصل می شود

تنفس کامل یوگی اساس کامل علم تنفس یوگی است و پرتو جو باید خود را کاملا از آن آگاه سازد و پیش از اینکه از اشکال دیگر تنفس مورد اشاره در این کتاب نتایجی بدست آورد می بایست در تنفس کامل مهارت یابد .

پرتو جو نباید به یادگیری بخشی از آن خشنود باشد بلکه باید کار را با دلگرمی و جدیت ادامه دهد تا آن روش برای او حالت طبیعی تنفس را پیدا کند ، این به صبر و شکیبایی ، به کار و زمان نیازمند است و بدون اینها هیچ چیز هرگز کامل نخواهد شد . هیچ شاهرهی به علم تنفس وجود ندارد ، پرتو جو بایستی با تمرین و مطالعه و علاقه شدید آماده شود ، چنانچه انتظار نتایجی دارد ، نتایج زیاد هستند که با مهارت در دانش تنفس حاصل می شوند .

ما این نکات را اکنون میگوئیم تا شما ضرورت و اهمیت مهارت این روش اساسی تنفس یوگی را درک کنید ، تا از آن به آسانی گذر نکنید و جذب ظواهر مختلف نشوید . مجددا یاد آوری می کنیم که درست



شروع کنید و نتایج درست را دنبال کنید و غفلت نکنید از بنیان و اساس ، چرا که بنای سست در نهایت کامل شدن واژگون خواهد شد . شاید راه بهتر برای آموختن و پیشرفت کامل در تنفس یوگی این باشد که روشهای ساده در رابطه با خود تنفس تعلیم داده شود آنگاه آن تعالیم دنبال شود و تمرینات برای پیشرفت در تنفس با سینه ، عضلات و ریه ها که در یک وضعیت ناقص مانده اند داده شود .

مایلم که بگوئیم تنفس کامل یک امر غیر عادی و تحت فشار نیست بلکه بر عکس ، باز گشتن به اولین اصل یعنی به طبیعت است . شخص سالم و بزرگسال غیر متمدن و کودک سالم متمدن هر دو به این طریق تنفس می کنند . اما مرد متمدن طریقه غیر طبیعی زندگی ، پوشیدن و . . . پذیرفته است و شیوه درست نفس کشیدن زمان کودکی اش را گم کرده است .

ما یاد آوری می کنیم که تنفس کامل ضرورتاً انباشتن ریه ها را از هوا معنی نمیدهد ، شخص ممکن است مقدار متعادل هوا را استنشاق کند ، روش تنفس کامل را بکار برد و هوای گرفته شده را به تمام ریه ها پخش کند و میزان کم یا زیاد از هوا را به شش بفرستد ، اما انسان باید تنفس کامل را بطور مداوم چندین بار در روز و در فرصت مناسب انجام دهد تا سیستم در وضعیت خوب عمل کند .

تمرین ساده زیر طرح روشنی از آنچه تنفس کامل نامیده می شود به شما خواهد داد .

(۱) راست بایستید یا بنشینید ، بطور یکنواخت از طریق بینی تنفس کنید

ابتدا قسمت پائینی ریه ها را که با کمک دیافراگم تربیب شده پر

کنید ، دیافراگم یک فشار آرام روی اندامهای شکمی وارد می کند تا دیواره های شکم به جلو فشار داده شوند . سپس قسمت میانی را پر کنید . دنده های پائینی استخوان سینه را بسمت بیرون فشار دهید . آنگاه قسمت بالای ریه ها را پر کنید ، سینه را کاملاً بر آمده کنید ( آن قسمت که شامل شش یا هفت جفت دنده بالایی میشود ) در حرکت آخر قسمت پائین شکم اندکی بداخل کشیده خواهد شد . این حرکت ( کشیدن شکم بداخل ) در پر کردن بالاترین قسمت ریه ها کمک می کند .

ممکن است تصور شود که این تنفس شامل سه حرکت مجزا می شود اما این تصور درستی نیست ، استنشاق بطور مداوم صورت می گیرد یعنی تمام گودی سینه از پائین ترین قسمت دیافراگم تا بالا ترین نقطه سینه در ناحیه استخوان ترقوه با یک حرکت منظم گسترش خواهد یافت .

از استنشاقهای نامنظم و تشنجی دوری کنید و سعی کنید به یک جریان یکنواخت مداوم دسترسی پیدا کنید . تمرین زیاد بزودی بر گرایش تقسیم تنفس در سه حرکت غلبه کرد . و شما را به یک تنفس منظم مداوم رهنمون خواهد شد ، بعد از کمی تمرین قادر خواهید بود یک استنشاق کامل انجام دهید .

( ۲ ) نفس را برای چند ثانیه نگهدارید .

( ۳ ) به آرامی تنفس کنید ، سینه را در یک وضعیت ثابت نگهدارید ، شکم را کمی بداخل بکشید و آن را به آهستگی همچنانکه هوا شش ها را ترک می کنند بطرف بالا ببرید ، هنگامیکه هوا بطور کامل وارد ریه ها شده ، سینه و شکم را استراحت دهید ، با کمی تمرین این

قسمت نیز ساده خواهد شد و حرکتی که یکبار حاصل شده بعدها تقریباً بطور اتوماتیک انجام می شود .

دیده شده که با این طریقه از تنفس تمام قسمت های دستگاه تنفسی به کار گرفته می شود و تمام قسمت های ششها که شامل دورترین مجاری هوا باشد تمرین داده شوند .

گودال سینه در تمام نواحی گسترش می یابد ، همچنین توجه خواهید کرد که تنفس کامل ترکیبی است از تنفس پائینی ، میانی و بالایی که با دستورات داده شده بسرعت نتیجه بخش خواهد شده ، آنهم در حالیکه فرد به موزونی به تنفس کامل ادامه دهد .

شما بتدریج متوجه کمکی خواهید شد اگر این روش تنفس کامل را در مقابل یک آئینه بزرگ انجام دهید ، پیشرفت بهتری نصیب شما میشود .

دستها را به آرامی روی شکم بگذارید بنحویکه حرکات را احساس کنید ، در پایان هر « دم » بهتر است گاهگاه قدری شانه ها را بلند کنید ، استخوان کتف را بالا بکشید و اجازه دهید هوا به آزادی در داخل نرمه کوچک بالای سمت راست ریه وارد شود ، جائیکه بعضی مواقع مکان تغذیه بیماری سل است .

در آغاز این تمرین ممکن است تا دستیابی به تنفس کامل قدری دچار زحمت شوید اما کمی تمرین آنرا برطرف خواهد کرد .

آنگاه که به تنفس کامل دست یابید هرگز با میل و رغبت به شیوه های قدیمی بازگشت نخواهید کرد .

انجام تنفس کامل هر مرد یا زنی را از ابتلا به مرض سل و دیگر بیماریهای ریوی مصون خواهد ساخت و او را با تمام مسئولیتی که نسبت به کاهش بیماریهای ناشی از سرما نظیر برونشیت و شبیه آن

دارد حفظ خواهد کرد . بیمار سل اساسا بعلت پائین بودن قدرت حیاتی است که بمقدار نا کافی هوای استنشاق شده ارتباط دارد کمبود قدرت حیاتی موجب باز بودن سیستم بدن به روی یورش میکرب امراض میگردد ، تنفس ناقص اجازه میدهد تا بخش قابل ملاحظه یی از ششها غیر فعال بمانند و چنان بخشهایی زمینه مناسب را برای بوجود آمدن باسیل ها ، باکتریهای امراض مضر مانند سل و غیره میشود .

بافت خوب و سالم شش ها در مقابل میکرب مقاومت می کند و تنها راه برای داشتن بافت سالم ریه طرز نگهداری آنهاست .  
کسانیکه دچار بیماری سل هستند عموما دارای سینه ها باریک « Narrow Chestes » هستند .

معنی این واژه چیست ؟ به سادگی میتوان دریافت که چنین افرادی به روش غیر مناسب تنفس عادت کرده اند . کیفیت خون بطور وسیعی به غنی بودن اکسیژن موجود در ششها بستگی دارد ، اگر دارای اندکی اکسیژن باشد کیفیت آن کاهش می یابد و با ناخالصی ها انباشته میشود ، سیستم تنفسی از فقدان مواد غذایی لازم رنج می برد و اغلب توسط بقایای بیهوده ایکه از خون و سیستم جدا شده اند حالت سمی پیدا می کند ، از آنجا اندامها جهت تغذیه به خون سالم و سرشار از اکسیژن نیاز دارند ، اگر خون خالص نباشد اثر منفی بر تمام سیستم خواهد گذاشت . حتی سیستم اعصاب از تنفس نامناسب رنج می برد ، بهمان نسبت نیز در مغز ، ستون فقرات و مرکز اعصاب ناراحتی بروز می کند .

اثر اندامهای تناسلی ( مولد ) روی سلامتی عمومی بخوبی شناخته شده است ، این مقوله در اینجا مورد بحث واقع شد ، اما ممکن است

اضافه کنیم که با اندامهای تناسلی در یک وضعیت ضعیف ، تمام سیستم واکنش نشان می دهد .

تنفس کامل یوگی ریتمی را ارائه میدهد که با طرح طبیعی این اندامها هماهنگی دارد و این بخش مهم از سیستم بدن را در وضعیت نرمال نگاه میدارد .

یوگی ها طرفدار خودداری از ارضای تمایلات نفسانی بوده و حامی عفت و پاکدامنی هستند و آموخته اند که احساسات تند و شدید حیوانی را کنترل کنند ، اما کنترل جنسی بمعنی ضعف جنسی نیست و تعالیم یوگی نشان دهنده این حقیقت است که مرد یا زنی که اندامهای تناسلی سالم دارد یک گرایش قوی نسبت به کنترل خود نیز دارد یوگی معتقد است که بسیاری از انحرافات جنسی از فقدان سلامتی معمولی ناشی می شود و نتیجه بیماری این اندامهاست .

یوگی ها می دانند که انرژی جنسی ممکن است برای گسترش و پیشرفت ذهن و بدن بکار گرفته شود بجای اینکه در اصراف و افراط غیر طبیعی هدر رود .

در این کتاب یکی از تمرینات مورد علاقه یوگیان را برای نیل به هدف ارائه خواهیم کرد . اما به هر صورت پرتو جو آرزو دارد که تئوری یوگی را بپذیرد و خود را با آن تربیت کند ، او در می یابد که تنفس کامل سلامتی بیشتر را در این اندامها ذخیره می کند افزون بر هر چیز دیگری که بخاطر آید .

اکنون بخاطر آورید که مقصود ما سلامتی عادی و معمولی است نه پیشرفت بیمورد ، پیرو هوای نفس در می یابد که کاهش آرزو مناسب تر از افزایش آن است .

مرد یا زن ضعیف در می یابد که آسودگی و راحتی پس از سستی و وضعی که پیش از این او را دلتنگ و پریشان کرده بود بوجود می آید. آرمان یوگی داشتن یک بدن قوی و سالم است بدنی تحت کنترل و یک تمایل پیشرونده و سرزنده با آرمانهای عالی.

در تمرین تنفس کامل، در طول دم دیافراگم منقبض شده و فشاری آرام روی کبد، شکم و دیگر اندامهای درونی اعمال می شود، این اندامها در ارتباط با ریتم تنفسی ششها سبب اجرای یک ماساژ نرم و تحریک سایر اندامهای درونی می شود، این اندامها در ارتباط با ریتم تنفسی ششها سبب اجرای یک ماساژ نرم و تحریک سایر اندامها شده آنها را در انجام وظایف معمولی شان تشویق می کند. هر استنشاق در انجام این ماساژ داخلی و گردش خون و تغذیه اندامها یاری میرساند. در تنفس بالا یا میانی (High or Mid) اندامها از بهره گیری از این ماساژ داخلی بی نصیب می مانند.

جهان غرب در حال حاضر توجه بسیار زیادی به فرهنگ بدنی « Physical culture » معطوف داشته است و این بسیار خوب است. اما آنها نباید در شور و شوق خود فراموش کنند که تمرینات بدنی و تقویت (اندامهای برونی) همه چیز نیست و اندامهای درونی نیز احتیاج به تمرین دارند. و طرح طبیعت برای این تمرین ترجیحا تنفس است. دیافراگم وسیله اساسی طبیعت برای این تمرین داخلی است و موجب ارتعاش و حرکت در اندامهای داخلی میشود و همچنین ترکیب دم و بازدم موجب می شود تا خون در اندامها وارد شود و مجددا با فشار خارج گردد و ریتم موزونی را به اندامها ابلاغ کند. هر یک از اندامهای بدن که از تمرین دور بمانند بتدریج لاغر و ضعیف می شوند و از انجام اعمال شایسته و مناسب خود باز می مانند و

فقدان تمرین داخلی توسط عمل دیافراگم موجب بیماری اندامها می شود ، تنفس کامل حرکت مناسب را به دیافراگم داده و بخشهای میانی و بالای سینه را تمرین می دهد .

تنها از دیدگاه فیزیولوژی غرب بدون مراجعه به دانش و فلسفه شرق ، روش یوگی در تنفس کامل دارای اهمیت حیاتی و اساسی است برای هر مرد و زن و کودک که بخواهند سلامتی را به دست آوردند و آن را حفظ کنند . سادگی بیش از حد تنفس کامل یوگی سبب شده که هزاران نفر از توجه جدی به آن غافل شوند در حالی که بسیاری از افراد برای به دست آوردن سلامتی ثروتهای فراوان در این راه صرف می کنند شاید سلامتی در منزل آنها را بزند و آنها ندانسته پاسخ رد می دهند .

هر آینه تکه سنگی که سازندگان بنا دور می اندازند می تواند سنگ اصلی گوشه بنای معبد سلامتی باشد .

### فصل نهم

#### اثرات فیزیولوژیکی تنفس کامل

بیان فواید تنفس کامل به دلیل بسیاری آن مشکل است ، لذا پرتو جویی که صفحات قبلی را مطالعه کرده ، کمتر نیازمند یاد آوری چنین فوایدی است .

تمرین تنفس کامل هر مرد و زنی را از ابتلاء به بیماری سل و ناراحتی های ریوی مصون میدارد و از آمادگی برای مبتلا شدن به سرما خوردگی ممانعت می کند و نیز از برونشیت و کسالت های مشابه آن جلوگیری می نماید .

اصولا بیماری سل به سبب آمادگی سیستم بدن برای حملات میکرب بیماری زا می شود .

تنفس نا کامل اجازه میدهد بخش قابل ملاحظه یی از ریه غیر فعال بماند و چنین بخشهایی زمینه مساعدی را برای رشد باکتری مهیا می سازد ، حملات ویروسها به بافت ضعیف موجب ویرانی آنها میگردد بافت سالم ریه در مقابل ویروسها مقاومت می کند و تنها راه سلامتی بافت ریه استفاده درست از ریه ها است .



مسلولین کسانی هستند که سینه های باریک دارند ، معنی این چیست ؟ چنین افراد بسادگی به یک روش تنفسی نادرست خو گرفته اند ، در نتیجه سینه آنان از اتساع و گشایش بازمانده اند . کسیکه تمرین تنفس کامل را انجام میدهد از سینه کاملاً گشاده برخوردار است و شخصی که دارای سینه باریک است میتواند سینه خود را از طریق تنفس کامل طبیعی سازد ، مشروط بر اینکه خود را با این نوع تنفس تربیت کند .

چنین افرادی، چنانچه برای زندگی خود ارزش قائل هستند نباید حفره های سینه خود را گشایش دهید .

سرما خوردگی را اغلب میتوان با کمی تمرین قوی تنفس کامل پیشگیری کرد .

در هنگام سرما خوردگی اگر چند دقیقه تنفس عمیق انجام دهید گرمای زیادی در تمام بدن احساس خواهید کرد اغلب سرماخوردگیها بوسیله تنفس کامل و روزه مختصر یک روزه قابل معالجه اند .

کیفیت خون بطور گسترده بستگی دارد به دریافت اکسیژن مناسب در ریه ها و کمبود اکسیژن کیفیت خون را پائین میآورد و خون از انواع ناخالصی ها انباشته می شود و سیستم از کمبود مواد غذایی رنج می برد و اغلب خون بوسیله فضولات تولید شده و باقیمانده سمی می شود .

از آنجائیکه تمام بدن ، هر عضو و هر بخش وابسته به خون برای تغذیه هستند ، خون ناخالص یک اثر قوی در کل سیستم پدید میآورد ، راه درمان در یک تمرین ساده تنفس کامل یوگی نهفته است . تنفس ناکامل سبب می شود تا تغذیه کامل در اندامهای مختلف و شکم صورت نگیرد . نه تنها اندامها بدلیل کمبود اکسیژن به درستی تغذیه

نمی شوند بلکه همانگونه که غذا باید اکسیژن را از خون جذب کند و قبل از هضم و جذب اکسیژن دار شود ، این مسئله روشن شده است که بوسیله تنفس ناکامل چگونه هضم و جذب صدمه می بینند و زمانیکه جذب عادی نیست سیستم تغذیه کمتری را دریافت می کند و اشتها کم می شود و توان جسمانی پائین می آید و انرژی از بین میرود و انسان پژمرده می شود و از بین میرود . همه اینها در اثر کمبود تنفس صحیح است سیستم عصبی هم از تنفس نادرست صدمه می بیند و بهمان نسبت مغز یا نخاع ، مراکز عصبی و خود اعصاب زمانیکه از طریق خون به درستی تغذیه نشوند . زمانیکه کل سیستم از طریق خون به درستی تغذیه نشود برای تولید و ذخیره سازی و ارسال جریانات عصبی است که در اثر تنفس ناکامل کاهش می یابد ، اما این موضوع به جنبه دیگری بستگی دارد که در فصل دیگر مورد بررسی قرار میگیرد و هدف ما در اینجا جلب توجه شما به این واقعیت است که مکانیزم سیستم عصبی مبدل می شود .

تأثیر اندامهای تولید مثل بر سلامتی عمومی بخوبی شناخته شده که در اینجا طولانی از آن صحبت شود ، اما شاید مناسب باشد که بگوئیم تمام سیستم تحت تأثیر ضعف اندامهای تولید مثل قرار می گیرند و متقابلاً از آن رنج میبرند .

تنفس کامل ریتمی را تولید می کند که متناسب با طرح طبیعت است برای نگهداری این بخش مهم در وضعیت نرمال ، عملکرد تولید مثل تقویت و پر انرژی می شود ، بدین ترتیب بخش اعصاب غیر ارادی تمام سیستم را تنظیم می کند ، منظور ما از این گفته‌ها این نیست که تحریکات ضعیف جنسی بیدار می شود .

یوگی ها از پرهیزگاری و نجابت حمایت می کنند و آموخته اند که چگونه شهوات حیوانی را مهار کنند ، اما کنترل سکس بمعنای ضعف جنسی نیست و تعلیمات یوگی چنین است که مرد یا زنی که ارگان جنسی نرمال و سالم دارند اراده قویتری برای کنترل خود دارند .

یوگی های عقیده دارند اصراف در هدر دادن این بخش فوق العاده از سیستم از کمبود سلامت طبیعی است و در نتیجه بجای حالت طبیعی در این اندام بیماری حاصل می شود .

توجه دقیق به این مسئله نظریه یوگی ها را ثابت می کند .

اینجا جای صحبت مفصل در این موضوع نیست اما یوگی ها به این امر واقف اند که انرژی سکس را میتوان ذخیره و برای توسعه ذهن و بدن بکاربرد ، بجای اینکه آنرا همانگونه که عادت خیلی از افراد است درمسیر غیر طبیعی هدر دهد .

ما دراین کتاب یکی از تمرینات مورد توجه یوگی ها را برای شما توضیح خواهیم داد .

در تمرین تنفس کامل ، در طول دم ، دیافراگم منقبض می شود و فشار آرامی به کبد ، شکم و ارگانهاییکه در ارتباط با ریتم ریه هستند وارد می کند و با ماساژ ملایمی که به این ارگانها وارد می کند فعالیت آنها را تحریک و حرکت طبیعی آنها را ایجاد می کند .

هر دم به این تمرین درونی و جریان طبیعی سوخت و ساز در اندامها کمک می کند .

در تنفس « بالایی » یا « میانی » اندامها از این ماساژ درونی بهره یی نمی برند .

دنیای غرب اکنون توجه زیادی به « فرهنگ بدنی » معطوف داشته اند که مسئله خوبی است ، اما باید بدانند که جانبداری آنها از

پرورش عضلات همه چیز نیست و ارگانهای داخلی هم نیازمند ورزش اند و « طرح طبیعت » برای تمرین ، تنفس صحیح ، است و دیافراگم و وسیله اساسی « طبیعت » است برای تمرین درونی ، حرکت آن ارگانهای مهم سوخت و ساز را با هر دم و بازدم به ارتعاش در میاورد و ماساژ می دهد و اجازه میدهد خون وارد و خارج شود و هماهنگی کلی را در ارگانها برقرار می کند . هر قسمت از بدن که ورزش داده نشود تدریجا لاغر می شود و اختلال در عملکرد آن حاصل می گردد تنفس کامل دیافراگم را به درستی به حرکت در میاورد و همچنین قسمت بالا و پائین سینه را ورزش می دهد که خواهان سلامت و استمرار آن است اهمیت حیاتی دارد .

سادگی این تمرین موجب شده است که افراد آنرا جدی نگیرند در حالیکه برای دستیابی به سلامتی پولهای گزاف در رابطه با روشهای پیچیده و پر خرج پرداخت می کنند ، سلامتی در خانه آنها را میکوبد اما آنها جواب نمیدهند .

سنگی را که معمار طرد می کند هر آنیه همان سنگ بنیادی است که « معبد سلامتی » بر آن استوار است .

## فصل دهم

### ذره هایی از دانش یوگی

ما سه روش تنفسی را که کاملاً در بین یوگیان مشهور است ذیلاً ارائه می دهیم .

روش اول در میان یوگیان بعنوان روش پاکسازی ( تنزیهی ) شناخته شده ، این تمرین جهت گسترش ریه ها و دست یابی به ششهای بزرگ در بین یوگیان معروف است . آنها تمرینات تنفسی را با این تمرین تنفس تنزیهی پایان می دهند ، ما همچنین علاوه بر پیروی این برنامه تمرین تنفسی حیات بخش عصبی را ارائه خواهیم داد ، تمرینی که سده ها در میان یوگیان رواج داشته است در حالی که در بین غربیان ( معلمان غربی فرهنگ جسم ) پیشرفتی نداشته است . هرچند بعضی از آنان این تمرین را از معلمان یوگا « قرض » گرفته اند . سپس ما تمرین تنفسی صوتی یوگی را تقدیم می کنیم که به طور وسیعی در جهت دلپذیری و هماهنگی ارتعاش صدا تأثیر مثبت دارد و سطح بهتری از یوگای مشرق است .

به تصور ما اگر این کتاب فقط شامل این سه تمرین بود برای شاگردان غربی اهمیت و ارزش داشت این تمرین را به عنوان هدیه از برادران شرقی خود بپذیرید و به آنها عمل کنید .

### تنفس تنزیهی یوگی

زمانی که یوگیان ضرورت تصفیه و پاک کردن شش ها را احساس کنند تمرینات تنفسی خود را با این تمرین خاتمه می دهند با این ترتیب سایر تمرینات خود را نتیجه بخش تر می کنند ، ما نیز همین را ارائه می دهیم این تمرین شش ها را پاکسازی کرده به آنها هوای تازه می دهد ، سلولها را تحریک و به اندامهای تنفسی یک آهنگ عمومی می دهد و موجب فراهم آمدن شرایط تندرستی می گردد . این تمرین می تواند تا حد زیادی سیستم تنفسی را از خستگی آزاد سازد .

سخنرانان ، خواهندگان و . . . این روش تنفسی را بعد از خسته شدن اندامهای تنفسی بسیار آرام بخش خواهند یافت .

### روش اجرا

- ۱- با یک دم هوا را به طور کامل استنشاق کنند .
- ۲- هوا را چند ثانیه نگهدارید .
- ۳- لبها را جمع کنید ( مثل موقعیکه سوت می زنید ) سپس مقداری از هوا را از شکاف لبها بیرون دهید توجه داشته باشید گونه ها را باد نکنید و هوا را با یک فشار قابل ملاحظه بیرون دهید . سپس برای لحظه یی توقف کنید ، آنگاه مقدار دیگری از هوا را با فشار بیرون دهید و این عمل را تکرار کنید تا هوا کاملاً خارج شود ، به خاطر

داشته باشید که فشار قابل ملاحظه می بایستی برای خارج کردن هوا از طریق شکاف بین لبها صورت گیرد .  
این تنفس ، زمانی که شخص کاملاً خسته است و از نفس افتاده بسیار سودمند است . یک آزمایش پرتو جو را از شایستگی این تمرین آگاه می کند . این تمرین می بایست تکرار و درک شود تا به طور ساده و طبیعی پس از هر تمرین دیگر انجام شود .

#### تنفس حیات بخش عصبی

این تمرین که برای یوگیان بخوبی شناخته شده است بعنوان یکی از قوی ترین محرکها و تقویت کننده عامل عصبی برای انسان است :  
هدف آن برانگیختن سیستم اعصاب ، توسعه نیرو ، ( گسترش توانایی اعصاب ) و حیات بخشی به اعصاب است . این تمرین برای مراکز مهم عصبی یک فشار تحریک کننده وارد می آورد و در برگشت آنها را تحریک کرده و به تمام سیستم اعصاب انرژی می دهد و در نتیجه یک انرژی عصبی فزاینده به تمام قسمت های بدن میفرستند .

#### روش اجرا

- ۱- مستقیم بایستید .
- ۲- یک دم ( استنشاق ) کامل انجام دهید .
- ۳- بازو ها را مستقیم به جلو ببرید و آنها را بکشید ، بگذارید کمی شل و آرام باشند .
- ۴- به آرامی دستها را به عقب به سوی شانه ها بکشید به تدریج عضلات را منقبض کنید مشتها کاملاً سفت و گره کرده باشند به

طوری که حرکت لرزان آنها احساس شود و تا شانه ها آنها را عقب بکشید .

۵- محکم عضلات را نگهدارید ، ممت ها را به آرامی به بیرون فشار دهید و سپس آنها را به سرعت عقب بکشید ( در حالی که هنوز محکم هستند ) چند بار این حرکت را تکرار کنید .

۶- با فشار هوا را از طریق دهان بیرون دهید .

۷- تنفس تنزیهی را تمرین کنید .

کارایی این تمرین به سرعت عقب کشیدن مشتها بستگی دارد و کشش عضلات و البته پر بودن ریه ها از هوا ، این تنفس دارای ارزش سازندگی فراوانی است که در اثر تکرار پرتو جو متوجه خواهد شد .

### تنفس صوتی یوگی

یوگیان برای گسترش صدا یک روش تنفسی خاص دارند ، از لحاظ اینکه دارای صدای قوی ، آرام ، واضح و شگفت انگیز هستند .

آنها شیئی شیپور مانند عجیب که نشانه حمل قدرت است با خود دارند . این روش خاص تمرین تنفسی در ایجاد صداهای آرام ، لطیف و قابل انعطاف نتیجه بخش بوده است .

آنها با اجرای این تمرین به صدایشان ، کیفیت وصف ناپذیر ، متغیر ، عجیب و غریب آمیخته با قدرت داده اند .

تمرین زیر کیفیات بیان شده را برای پرتو جویانیکه آن را با ایمان انجام دهند آشکار خواهد ساخت . این تمرین گاهگاه و نه به عنوان یک روش منظم بکار برده می شود .

روش اجرا



- ۱- به آرامی و مداوم هوا را استنشاق کنید و به اندازه ای که امکان دارد زمان دم فرو بردن را از طریق بینی طولانی کنید .
- ۲- برای چند ثانیه نفس را نگهدارید .
- ۳- هوا را با فشار در یک بازدم بزرگ از طریق دهان کاملا باز تخلیه کنید .
- ۴- شش ها را با تنفس پاکیزه استراحت دهید ، بدون اینکه در تئوری تولید صدای یوگی در جهت صحبت کردن و آواز خواندن فرو روید .  
ما میل داریم بگوئیم که آن تجربه به آنان آموخته است که کیفیت صدا و قدرت آن تنها بر پایه اندامهای خالی در گلو نیست بلکه عضلات صورت نیز اهمیت دارند . بعضی مردان با سینه های گسترده دارای یک صدای ضعیف هستند در حالی که افراد دیگر با سینه های کوچکتر دارای صدای قوی و پر کیفیت هستند . این ها جریاناتی است که ارزش آزمایش و تجربه را دارند .
- جلوی یک لیوان بایستید و دهان خود را جمع کرده سوت بزنید و ملاحظه کنید شکل دهان و سیمای کلی صورتتان را سپس آواز بخوانید یا به طور عادی صحبت کنید و اختلاف را ملاحظه نمایید ، سپس دوباره برای چند لحظه سوت بزنید ، آنگاه بدون تغییر در وضعیت لبها یا صورت چند لحظه آواز بخوانید و توجه کنید چه آهنگ روشن و طنین دار تولید می شود .

## فصل یازدهم

### هفت تمرین تکمیلی یوگی

تمرینات هفتگانه و مورد علاقه یوگیان را برای پرورش ششها، عضلات، رشته های عصبی و بافت های هوایی ذیلا ارائه می دهیم. اینها در کمال سادگی تاثیرات بسیار شگفت انگیزی دارند. اجازه ندهید سادگی این تمرینات علاقه شما را نسبت به آنها سست کند، زیرا آنها نتیجه تجارب دقیق و بخش مهمی از تمرینات یوگیان هستند که قسمتهای زائد کنار گذاشته شده و سیمای اصلی آنها باقی مانده است.

### ( ۱ ) تنفس حبس شده

تمرین با اهمیتی که موجب توانایی و پرورش عضلات تنفسی و ششها می شود و ممارست زیاد آن سبب گسترش و باز شدن سینه می شود یوگیان دریافته اند که نگهداری گاهگاه تنفس بعد از آنکه ریه ها با تنفس کامل پر شده اند بسیار سودمند است، نه تنها برای اندامهای تنفسی بلکه برای اندامهای تغذیه و سیستم اعصاب و خون نیز بسیار

مفید است . آنها دریافته اند که حبس گاه بگاه تنفس منجر به پاگیزگی هوای باقیمانده تنفس در ریه ها می گردد و بیشتر موجب غنی شدن خون از اکسیژن می گردد . مواد زائد و فاسد را جمع کرده در بازدم بیرون می راند .

یوگیان ششها را با این تمرین پاک می کنند همانگونه که روده ها را پاک می کنند تا اختلالات شکم ، کبد و خون را از بین ببرند . دستورات زیر ایده روشنی از تمرینات به شما خواهد داد .

### روش اجرا

- ۱- راست بایستید .
  - ۲- یک دم کامل را به درون بکشید .
  - ۳- تا حدی که راحت هستید هوا را در ریه نگهدارید .
  - ۴- هوا را در بازدم از طریق دهان با فشار خارج کنید .
  - ۵- تمرین تنفس تنزیهی را اجرا کنید .
- ابتدا برای مدت کوتاهی قادر به حبس نفس خواهید بود اما با تمرین پیشرفت مناسبی خواهید داشت . در صورتی که تمایل به نحوه پیشرفت خود دارید وقت را با یک ساعت کنترل کنید .

### (۱) تحریک نایژه های تنفسی

این تمرین برای تحریک حنجره های هوایی ششها طراحی شده ، اما مبتدیان از اجرای آن خودداری کنند زیرا ممکن است در اثر آن یک حالت گیجی و دوران احساس کنند .

در صورت بروز چنین حالتی باید تمرین را متوقف کرده و قدری در اطراف قدم بزنید تا احساس گیجی از بین برود .

### روش اجرا

- ۱- راست بایستید ، دستها را در اطراف رها کنید .
  - ۲- خیلی آرام و بتدریج نفس بکشید .
  - ۳- هنگام دم فرو بردن به آرامی با نوک انگشت به سینه خود بزنید و به طور مستمر وضعیت خود را تغییر دهید .
  - ۴- هنگامی که ریه ها کاملا پر شد ، هوا را حبس کنید و با کف دست به سینه بزنید .
  - ۵- تنفس پاکیزه ( تنزیهی ) را انجام دهید .
- این تمرین بسیار تحریک کننده و مهیج است و تمرین شناخته شده یی است برای سلولهای هوایی ریه ها که به علت تنفس ناقص غیر فعال شده اند .
- کسیکه سالها تنفس غیر کامل انجام داده است در می یابد که تحریک کردن سلولهای هوای بیمار برای فعالیت مجدد از طریق تنفس کامل کار آسانی نیست اما این تمرین ارزش مطالعه و عمل را دارد و نتیجه دلخواه را بار خواهد آورد .

### (۳) کشش دنده

ما توضیح دادیم که دنده ها به وسیله غضروفها محکم می شوند و اجازه می دهند تا به طور قابل ملاحظه یی باز شوند ( اتساع یابند ) در تنفس صحیح دنده ها سهم مهمی بر عهده دارند و این موقعیت

مناسبی را به آنها می دهد تا با تمرین کوچک خاصی وضعیت انعطاف پذیری آنها حفظ شود .

با ایستادن یا نشستن در وضعیتهای غیر طبیعی که بسیاری از افراد غربی به آن عادت دارند ، دنده ها کم و بیش سفت و غیر قابل انعطاف می شوند و این تمرین به غلبه بر این حالت بسیار کمک خواهد کرد .

### روش اجرا

۱- راست بایستید . ۲- دستها را در کنار بدن قرار دهید آرنجها خم و بازوها را راحت نگهدارید ، کف دستها را روی قفسه سینه طوری قرار دهید که انگشتان شصت به سمت پشت و سایر انگشتان به طرف جلو سینه باز باشند .

۳- یک دم کامل انجام دهید .

۴- هوا را برای مدت کوتاهی حبس کنید .

۵- سپس به آرامی دو طرف قفسه سینه را فشار دهید و همزمان بازدم کنید .

۶- تنفس تنزیهی را انجام دهید .

سعی کنید اعتدال را در این تمرین حفظ و زیاده روی بپرهیزید .

### ( ۴ ) انبساط سینه

سینه کاملاً برای انقباض و انعطاف در هر کار مستعد است .

این تمرین به منظور نگهداری وضعیت طبیعی سینه و پیشرفت انعطاف پذیری آن بسیار مناسب است .

## روش اجرا

- ۱- راست بایستید .
- ۲- یک دم کامل را انجام دهید .
- ۳- هوا را در سینه حبس کنید .
- ۴- هر دو بازو را به جلو بکشید و مشت های بسته را با هم در حد شانه ها بالا ببرید .
- ۵- سپس دو مشت را با قدرت به عقب برگردانید تا بازوها از حالت مستقیم بیرون آیند و مشتها را به سمت شانه بکشید .
- ۶- سپس به وضعیت شماره (۴) بازگشت کنید و مجدداً به وضعیت شماره (۵) و این تمرین را چند بار تکرار کنید .
- ۷- بازدم را با فشار از راه دهان باز انجام دهید .
- ۸- تمرین تنفس تنزیهی را عمل کنید . اعتدال را در این تمرین رعایت کنید و زیاده روی نکنید .

## (۵) تمرین قدم زدن

- ۱- قدم بزنید ، سر را راست نگهدارید ، چانه کمی عقب به سمت شانه ها ، با گامهای شمرده قدم بردارید .
- ۲- یک دم کامل انجام دهید همزمان در فکر از شماره (۱) الی (۸) با هر قدم یک شماره در طول دم فرو بردن تا شماره (۸) بشمرید .
- ۳- بازدم را از مجاری بینی به آرامی انجام دهید و مانند عمل دم از یک تا هشت بشمرید هر شماره با یک قدم در طول بازدم .
- ۴- بین تنفس استراحت کنید ، قدم زدن را ادامه دهید از یک تا هشت هر شماره یک قدم .

۵- این تمرین را تکرار کنید تا وقتی که احساس خستگی کنید ، سپس لحظه ایی استراحت کنید و مجددا تمرین را با لذت چند بار در روز ادامه دهید .

بعضی از یوگیان این تمرین در طول چهار شماره دم و هشت شماره بازدم انجام می دهد هر یک از این دو روش برای شما قابل قبولتر است انجام دهید .

### (۶) تمرین صبحگاهی

۱- راست بایستید مثل یک نظامی ، سر بالا چشمها جلو ، شانه ها ، عقب ، زانوها خشک ، دستها در اطراف .

۲- به آهستگی روی انگشتان پا بلند شوید ، یک نفس کامل را به طور مداوم و به آرامی به درون بکشید .

۳- برای چند لحظه نفس را حبس کنید و در همان وضعیت بمانید .

۴- به آرامی به موقعیت اول باز گردید و در عین حال بازدم را از طریق بینی انجام دهید .

۵- تنفس تنزیهی را عمل کنید .

۶- این تمرین را با تنوع واستفاده از پای راست و چپ انجام دهید .

### (۷) تحریک گردش خون

روش اجرا

۱- راست بایستید .

۲- یک دم کامل فرو برید و نفس را حبس کنید .

۳- یک چوب یا نی را محکم و ثابت بگیرید و به تدریج تمام نیروی خود را روی آن اعمال کنید در حالی که به سمت جلو خم شده اند .

- ۴- آن چوب را رها کنید و به وضعیت اول بازگردید و به آهستگی بازدم را انجام دهید و چند بار این تمرین را تکرار کنید .
- ۵- این تمرین را با تنفس پاکیزه ( تنزیهی ) به پایان برید .
- این تمرین را می توان بدون کاربرد چوب یا نی انجام داد با دسترسی به یک چوب خیالی این تمرین را با علاقه تمام برای تحریک دستگاه گردش خون و راندن خون از رگها به قلب و بالعکس و استفاده از اکسیژن استنشاق شده انجام دهید ، در حالاتی که گردش خون ضعیف است و خون کافی در ششها نیست تا مقدار اکسیژن استنشاق شده را جذب کنداز تنفس کامل بهمراه این تمرین استفاده شود .



## فصل دوازدهم

### هفت تمرین جنبی یوگا

این بخش از هفت تمرین جنبی تنفس یوگی ترکیب شده که هیچ عنوان خاصی ندارد ، اما از یکدیگر مجزا بوده هدفهای مختلفی را در بر دارند . پرتو جو با توجه به ویژگی ها و احتیاجات مخصوص خود تعدادی از این تمرینات را بهتر خواهد یافت ، اگر چه ما اینها را به عنوان تمرینات جنبی ذکر کرده ایم اما این از ارزش آنها نمی کاهد در غیر این صورت نمی بایست در این کتاب آورده شوند .

آنها شامل یک دوره مختصر فرهنگ مفید بدنی هستند در زمینه گشایش ریه ها و این امکان وجود دارد که در صورت تمایل در کتاب کوچک دیگری گنجانده شوند زیرا تمرینات با ارزش هستند همچنانکه تنفس یوگی بخشی از هر تمرین را تشکیل می دهد . آنها را تمرین کنید زیرا ممکن است یک یا بعضی از آنها دقیقا همان چیزی باشد که شما به آن نیاز دارید .

### تمرین اول

۱- راست بایستید ، دستها در کنار بدن .

- ۲- دم کامل را فرو برید .
- ۳- بازوها را به آرامی بالا ببرید تا دستها بالای سر قرار گیرند ، آنها را محکم نگهدارید .
- ۴- نفس را برای چند لحظه حبس کنید ، دستها همانطور بالای سر قرار دارند .
- ۵- در حالی که به آرامی دستها را پایین می آورید عمل بازدم را انجام دهید .
- ۶- تنفس تنزیهی را عمل کنید .

### تمرین دوم

- ۱- راست بایستید دستها کشیده در جلو .
- ۲- دم کامل را فرو برید و توقف کنید در دم .
- ۳- بازوها را به سمت عقب تا آنجا که میسر است حرکت دهید . سپس به وضعیت اول برگردانید این حرکت را چند بار انجام دهید و در طول مدت در حال حبس دم بمانید .
- ۴- از طریق دهان با فشار بازدم کنید .
- ۵- تمرین تنفس تنزیهی را انجام دهید .

### تمرین سوم

- ۱- راست بایستید ، دستها کشیده به جلو
- ۲- دم کامل را انجام دهید .
- ۳- بازوها را دایره وار برای چند لحظه به عقب بچرخانید ، بعد چند لحظه نگهدارید در تمام مدتی که نفس حبس است شما می توانید این جریان را به صورت متناوب تغییر دهید مانند آسیای بادی .
- ۴- بازدم را با فشار از راه دهان خارج کنید .

۵- تنفس تنزیه‌ی را انجام دهید .

### تمرین چهارم

- ۱- کف اطاق دراز بکشید به نحوی که صورت بطرف زمین و کف دستها کاملا در دو طرف مماس با زمین باشند .
- ۲- دم کامل را انجام دهید و نفس را نگهدارید .
- ۳- بدن را بالا بکشید و با قدرت بازوهای خود را بلند کنید تا روی انگشتان دست و پا قرار گیرید .
- ۴- خود را پائین بیاورید تا به وضعیت اول برگردید و این حرکت را چند بار تکرار کنید .
- ۵- باز دم کنید با فشار از راه دهان .
- ۶- تمرین تنفس تنزیه‌ی را انجام دهید .

### تمرین پنجم

- ۱- راست بایستید کف دستها رو به دیوار
- ۲- دم کامل را انجام دهید و آن را نگهدارید .
- ۳- سینه را به سمت دیوار پائین برید و تمام وزن بدن را روی دستها بیاندازید .
- ۴- سپس بدن را عقب بکشید به کمک عضلات بازوها و بدن را در آن حالت نگهدارید .
- ۵- عمل بازدم را با فشار از راه دهان انجام دهید .
- ۶- تنفس تنزیه‌ی را انجام دهید .

## تمرین ششم

- ۱- راست بایستید با بازو به حالت خمیده به بیرون در دو طرف کمر ( دستها به کمر )
- ۲- دم کامل را فرو برید و نفس را نگهدارید .
- ۳- ساقها و مفاصل بالای ران را سفت نگهدارید و به سمت جلو خم شوید مثل یک کمان در همین حال به آرامی عمل بازدم را انجام دهید .
- ۴- به وضعیت اول برگردید یک دم کامل دیگر فرو برید .
- ۵- بعد به عقب خم شوید و به آهستگی بازدم کنید .
- ۶- مجدداً به وضعیت اول برگردید و دم کامل بگیرید .
- ۷- سپس به سمت چپ یا راست خم شوید و عمل بازدم را انجام دهید ، هر بار یک طرف .
- ۸- تنفس تنزیهی را عمل کنید .

## تمرین هفتم

- ۱- راست بایستید یا صاف بنشینید در حالیکه ستون مهره مستقیم باشد .
- ۲- دم کامل استنشاق کنید اما به جای اینکه در یک حالت مداوم عمل دم را انجام دهید ، بصورت منقطع هوا را فرو برید همچنانکه ذرات نمک یا آمونیاک را بو می کشید و تمایل ندارید که عمل استشمام شما خیلی قوی باشد ، توجه داشته باشید در حین این انقطاعها بازدم نکنید و پشت سر هم بصورت بریده عمل را بیفزائید تا فضای ریه ها کاملاً از هوا انباشته شود .
- ۳- چند لحظه نفس را نگهدارید .

۴- عمل بازدم را از طریق بینی بصورت طولانی ( مانند آه کشیدن ) انجام دهید .

۵- تمرین تنفس تنزیهی را اجرا کنید .

## فصل سیزدهم

### تنفس آهنگین و جنبشی یوگی

همه چیز در جنبش است از کوچکترین اتم تا بزرگترین خورشید ، همه چیز در حالت پویش است هیچ چیز در طبیعت بطور مطلق ساکن نیست ، محروم کردن یک اتم از جنبش جهان را در هم می ریزد . کار در جنبش مداوم کائنات صورت می پذیرد ماده بطور مداوم بر روی انرژی عمل می کند و اشکال بی شمار و نتایج گوناگون ببار می آورد .

هیچ چیز در جهان از حیث شکل ثابت نیست و هنوز این واقعیت غیر قابل تغییر است که اشکال هستند اما بصورت ظاهر ، آنها می آیند و می روند ولی واقعیت ، ابدی و غیر قابل تغییر است . اتمهای بدن انسان در جنبش دائمی هستند ، تغییرات بطور پیوسته واقع می شوند . طی چند ماه تقریباً یک تغییر کامل در ترکیب ماده

زائد حاصل می شود و به ندرت یک اتم مجرد که در ترکیب بدن شما بکار رفته است بلا تغییر باقی می ماند .

جنبش ، دائما جنبش ، تغییر ، پیوسته تغییر .

در کل جنبش یک ریتم مشخص وجود دارد که جهان را پر کرده است . چرخش سیارات اطراف خورشید ، جذر و مد دریا ، طپش قلب همه از یک قانون آهنگین تبعیت می کنند .

اشعه خورشید به ما می رسد ، باران می بارد همه اطاعت از همان قانون است ، رشد ، نمایی از این قانون است جنبش ظهور و بروز این قانون است . ( قانون حرکت )

بدنهای ما در اطاعت از این قانون موزون همانند حرکت اجرام به دور خورشید است ، بسیاری از جنبه های درونی دانش تنفس یوگی بر اساس شناخت این اصل طبیعت است .

یوگی با قرار گرفتن در شرایط موزون بدنی پرانای زیادی کسب می کند و آن را برای حصول به نتایج دلخواهش مصرف می نماید . بدنی که شما به کار می برید همانند خلیج کوچکی است که از پیشرفت آب دریا در خشکی پدید می آید . اگر چه ظاهرا اشیاء از قوانین خاص خود پیروی می کنند ، اما درحقیقت آن ناشی از جذر و کشش آب اقیانوس است . دریای بزرگ زندگی نیز بالا می آید ، فرو می نشیند ، بلند می شود فرو می افتد و ما متأثر می شویم از ارتعاشات و جنبش های آن .

در یک وضعیت عادی ارتعاشات و جنبش های موزون اقیانوس بزرگ زندگی را دریافت می کنیم و به آن پاسخ می دهیم ، اما همزمان دهانه خلیج به وسیله خرده ریزهای موجود در آب بسته می شود ، و ما در بدست آوردن حرکت و انگیزه از اقیانوس شکست می خوریم

آنگاه ناهماهنگی در درون ، پیدا می شود ، و ما در بدست آوردن حرکت و انگیزه از اقیانوس شکست می خوریم شما شنیده اید که اگر یک نت در ویولون به تکرار نواخته شود ، همانند آوای شکستن یک پل است هنگامی که گروهی از سربازان با قدمهای موزون از روی پل عبور می کند این ترس به وجود می آید که مبادا آهنگ قدمهای سربازان پل را بشکند . این پدیده ها تأثیر آهنگین تنفس را بر بدن نیز نشان می دهد ارتعاشات منظم ناشی از تنفس جنبشی موزون بر کل سیستم ( بدن ) اثر می گذارد و موجب پیدایش یک هماهنگی ( هارمونی ) در کل سیستم می گردد و ریه ها را متحرک و آهنگین می سازد ، در چنین حالتی ( هارمونی کامل ) ریه ها آمادگی پیدا می کنند تا دستورات دلخواه شما را عمل کنند .

با بدنی که این گونه تنظیم شده است یوگی هیچگونه مشکلی در افزایش جریان خون به هر قسمت از بدن از طریق خواست درونی (دستور باطنی) نخواهند داشت .

به همین جهت یوگی می تواند یک نیروی عصبی فزاینده را در هر قسمت ( اندام ) تقویت نموده و موجب افزایش انگیزش آن شود و به همین روش یوگی با تنفس موزون ( حصول نظم ) قادر است میزان بسیار زیادی از پرانا را بدست آورد و آن را وسیله کاربرد خواسته های خویش سازد . او می تواند پرانا را همانند یک نقلیه برای ارسال افکار پیشرونده خود به دیگران بکار برد ، برای تمام کسانی که اندیشه هایشان را در چنان وضعیتی هماهنگ کرده اند ، پدیده های تله پاتی ( ارتباط دل به دل ) ، انتقال اندیشه ، شفای فکری مسمریسم و غیره که موضوعات جذابی در زمان حال هستند ( اگر چه یوگی ها در سده های گذشته آنها را می شناختند ) می تواند جالب



باشد ، ارسال فکر پس از اجرای تنفس موزون به خوبی انجام پذیر است و این روش تنفسی ارزش شفای فکری ، شفای مغناطیسی و غیره را چندین در صد افزایش خواهد داد .

نکته اساسی که در تنفس موزون حاصل می شود ایده ریتم ( وزن ) است و برای آنان که موسیقی را می شناسند شمارش موزون کاملاً آشناست ، از نظر دیگران گامهای موزون سربازان « چپ ، راست ، چپ ، راست ، یک ، دو ، سه ، چهار » این معنی را می رساند .

یوگی وقت موزون خود را بر اساس ضربان قلب تنظیم می کند ، ضربان قلب در افراد مختلف متفاوت است اما واحد طپش قلب هر کس یک ریتم مناسب استاندارد برای آن شخص بخصوص ، « تنفس موزون می باشد ضربان قلب خود را با قرار دادن انگشتان بر روی نبض خود مشخص کند و سپس بشمارید : ۱ ، ۲ ، ۳ ، ۴ ، ۵ ، ۶ ؛ ۱ ، ۲ ، ۳ ، ۴ ، ۵ ، ۶ و غیره . . . تا ریتم یکنواخت « ذهننتان ثابت بماند با کمی تمرین ریتم ( وزن ) ثابت خواهد شد ( مستقر می شود ) به نحوی که به آسانی قادر خواهید بود آن را دوباره تولید کنید .

فرد مبتدی معمولاً دم فرو بردنش ( استنشاق ) حدود ۶ واحد ضربان به طول می انجامد ، اما قادر خواهد بود با تمرین این مدت زمان را افزایش دهد .

قانون یوگی برای تنفس موزون این است که میزان دم و بازدم باید برابر ( یکسان ) باشد و میزان حبس نفس بین دم و بازدم بایستی نصف مدت زمان دم یا بازدم باشد .

تمرین زیر « تنفس موزون از آنجا که پایه بسیاری از تمرینات دیگر است می بایست کاملاً آموخته شده و در آن مهارت یافت »

## ( تمرین )

۱- در وضعیتی راحت ، راست بشینید اطمینان یابید که سینه ، گردن و سر تقریبا « در یک خط مستقیم قرار داد ، شانه ها را به عقب نگهدارید و دستها را به حالت رویهم در دامن قرار دهید ، در این وضعیت وزن بدن کاملا به وسیله دنده ها حمایت می شود و می تواند استمرار یابد .

یوگی دریافته است که کسی نمی تواند با شکم بر آمده و سینه فرو رفته بهترین تاثیر را از تنفس بدست آورد .

۲- به آرامی یک دم کامل را در طول ۶ شماره ( نبض ) فرو برید .

۳- به مدت ۳ شماره ( ضربان نبض ) نفس را نگهدارید .

۴- به آرامی با ۶ شماره نبض عمل بازدم را از طریق بینی انجام دهید .

۵- تا ۳ شماره بعد از بازدم توقف کنید .

۶- چندین بار این عمل را تکرار کنید اما از خسته کردن خود در ابتدای کار خودداری کنید .

۷- زمانی که می خواهید تمرین را خاتمه دهید این کار را با یک نفس کامل انجام دهید تا به شما استراحت و به ریه ها پاکیزگی بدهد .

پس از کمی تمرین قادر خواهید بود مدت دم و بازدم را تا ۱۵ شماره نبض برسانید .

در این افزایش به خاطر داشته باشید که واحدهای شمارش نبض بین دم و بازدم می بایست نصف شماره های دم و بازدم باشد .

برای افزایش مدت تنفس تلاش اغراق آمیز نکنید بلکه بیشتر توجه تان روی عمل بدست آوردن ریتم موزون ( وزن ) باشد ، چرا که این مهمتر از طول مدت تنفس است و ادامه دهید تا آنجا که بتوانید ریتم و ارتعاش احساس را در سراسر بدنتان حس کنید ، این تمرین

---

کمی مشکل است اما پشتکار و استقامت لازم دارد ، اما شادی شما از پیشرفت کار آن را آسان خواهد ساخت .  
یوگی انسانی است شکیبیا و با استقامت و فضایل بزرگش بطور وسیعی بواسطه دارا بودن این صفات است .

### فصل چهاردهم

#### پدیده تنفس روحی « یوگی »

بجز تنفس موزون یوگی اکثر تمریناتی که قبلا در این کتاب آورده شده به کوششهای ساده بدنی ارتباط دارند ، اگر چه بخودی خود دارای اهمیت بسیارند و نیز مورد توجه یوگی قرار دارند همانگونه که در طبیعت تدارک یک اساس و پایه واقعی برای کوشش در یک طرح روحی و ذهنی مورد توجه است .

در هر حال جنبه فیزیکی قضیه را نباید دست کم گرفت و بخاطر بیاورید که احتیاج به یک بدن سالم برای حمایت یک فکر سالم دارید و همچنین بدن معبد خود آگاهی است ، لامپی که روشنایی روح را بر می افروزد هر چیز را در جای خود نیکو می دارد و هر چیز در جای خودش است ، یک انسان پیشرفته یک انسان جهان دیده است که بدن ، اندیشه و روح را می شناسد و اصلاح هر یک را هنگامیکه مورد مسامحه و غفلت قرار گیرند ارائه می دهد زیرا غفلت از هر کدام اشتباهی است که دیر یا زود باید اصلاح شود ، اکنون چنین برداشت

می کنیم که جنبه روحی علم تنفس یوگی موجب پیدایش یک سری تمرینات شده است .

شما متوجه خواهید شد که در هر تمرین تنفس ریتمیک همراه دستور العملی است برای جهت دادن فکر در نتیجه مطلوب و دلخواه این طرز تلقی تاثیر روشنی بر قدرت تمرینات دارد و ما نمی توانیم در این کتاب وارد موضوع قدرت و توانایی خواست ( میل ) شویم ، زیرا چنین فرض می کنیم که شما دارای دانشی در مورد تواناییها هستید . اگر شما در خصوص موضوع آشنایی ندارید متوجه خواهید شد که اجرای دقیق تمرینات دانش روشنتری از تئوری تعلیمات به شما خواهد داد ، همچنانکه یک ضرب المثل هندو می گوید :

« کسی که یک تخم از دانه های جمع آوری شده را می چشد در مورد مزه آن بیشتر از کسی می داند که یک فیل را با باری از غلات مشاهده کند »

### ( ۱ ) دستورات کلی برای تنفس روحی یوگی

اساس تمام تنفس روحی یوگی ، تنفس موزون است . دستوراتی مطابق آنچه در فصل گذشته بیان کردیم .

در تمرینات آینده بمنظور اجتناب از تکرار بیهوده کلمات صرفا خواهیم گفت « تنفس موزون » انجام دهید و سپس دستوراتی برای تمرین قدرت روحی یا قدرت « میل » در ارتباط با ارتعاشات تنفس موزون خواهیم داد . پس از اندکی تمرین شما در می یابید که پس از تمرین اولیه نیاز به شمارش تنفس موزون ندارید همچنانکه ذهن زمان و ریتم را درک کند شما قادر خواهید بود تنفس موزون را با شادی و

خودبخود « اتوماتیک » انجام دهید ، و این سبب خواهد شد که ذهن پاک شود و ارتعاشات روحی را طبق خواست ( میل ) ارسال کند .  
به اولین تمرین در خصوص به کارگیری « میل » توجه کنید .

## ( ۲ ) توزیع پرانا

روی زمین یا تختخواب دراز بکشید در حالت ریلاکس کامل ، دستها به آرامی بالای شکم در محل شبکه عصبی خورشیدی قرار دهید ( جائیکه آغاز جدا شدن دنده هاست ) . بصورت موزون شروع به تنفس کنید ، بعد از این که ریتم تنفسی بطور کامل ایجاد شد بخواهید تا هر دم که فرو می برید پرانایی افزونتر یا قدرت حیاتی بیشتری از هستی بگیرید و در تمام بدن بوسیله سیستم اعصاب توزیع کنی در هر عضو و هر قسمت از بدن ، هر عضله ، هر سلول و اتم در سرخرگها و سیاهرگها ، از فرق سر تا کف پا پرانا را با تجسم ذهنی و احساس توزیع کنید ، اینکار را قوی ، نیرو بخش و محرک برای هر سلول عصبی انجام دهید ، انرژی حیاتی پرانا را به مراکز عصبی بفرستید و آنها را شارژ کنید ، هنگامیکه تمرینات ( میل ) را انجام میدهید کوشش کنید تصویری ذهنی از هجوم پرانا بداخل ریه ها بسازید و همچنین جریان انرژی را از شبکه عصبی خورشیدی بطرف بالا بکشید ، سپس با بازدم قوی پرانا را به تمام بخش های بدن بسمت انگشتان دست و پا جریان دهید . نیازی نیست که در تمرین ( میل ) خود را دچار زحمت کنید ، به سادگی آنچه را که دوست دارید حاصل کنید فرمان دهید و سپس تصویر ذهنی از آنچه ضرورت دارد بسازید .

بهتر است از خواست با فشار و زور و پراکنده کردن انرژی غیر ضروری خودداری کنید تمرین بالا بسیار سودمند ، تازه کننده و نیرو بخش برای سیستم اعصاب است و در تمام بدن یک احساس توام با استراحت بوجود می آورد .

این تمرین خصوصا برای حالت های خستگی و احساس کمبود انرژی بسیار سودمند است .

### (۳) جلوگیری از درد

دراز بکشید یا راست بنشینید ، بصورت موزون تنفس کنید فکر را متوجه دریافت پرانا در هنگام دم کنید ، در هنگام بازدم پرانا را به قسمت دردناک بفرستید تا جریان خون و جریانات عصبی را در آن منطقه استحکام بخشید . سپس پرانای بیشتری را به قصد بیرون راندن درد استنشاق کنید ، بعد از آن در بازدم فکر را بر این تصور نگهدارید که درد را همراه بازدم بیرون می رانید . این فکر را بصورت متناوب استمرار دهید ، با یک دم فرو بردن موضع درد را تحریک و با بازدم درد را از آن قسمت خارج کنید ، این تمرین طی هفت دم و بازدم ادامه دهید و سپس تنفس پاک کننده را انجام دهید سپس لحظه یی صبر کنید و تمرین را مجددا تکرار نمایید تا زمانیکه درد آرام شود .

درد به میزان زیاد قبل از پایان هفت دم و بازدم کاهش می یابد ، چنانچه دست را در محل درد قرار دهید سریعتر آرام می شود ، جریان پرانا را از طریق بازوها بسمت عضو دردناک جریان دهید .

## (۴) هدایت جریان خون

دراز بکشید یا راست بنشینید ، بصورت موزون تنفس کنید ، همراه با دم هدایت کنید جریان خون را به هر قسمتی که مایلید بفرستید منطقه یی که ممکن است از جریان ناکافی خون ناراحت باشد . این کار در مواردی مانند سرد شدن پاها و یا سردرد مؤثر است . در هر دو مورد خون به نقاط مورد نظر فرستاده می شود ، در مورد اول پاها گرم می شوند و در مورد دوم مغز از فشار زیاد آرامش می یابد ، در مورد سر درد ابتدا کوشش کنید . از درد جلوگیری شود سپس ادامه دهید تمرین را با فرستادن جریان خون بسمت پائین بدن اغلب اوقات گرمای مطبوعی را در ساقهای پاها حس می کنید .

جریان خون بصورت گسترده تحت کنترل میل و تنفس موزون قرار دارد و این دو کار گردش خون را در بدن آسانتر می کنند .

## (۵) خود شفا بخشی

در یک وضعیت راحت دراز بکشید و تنفس موزون را آغاز کنید و دستور دهید تا مقدار کافی پرانا استنشاق شود ، همراه با بازدم پرانا را به قسمتی از بدن که تحریک آن مورد نظر است انتقال دهید و این کار را بصورت متنوع و گاهگاه با دستورات ذهنی مبنی بر اینکه بیماری خارج شود و ناپدید گردد انجام دهید ، همراه با این تمرین دستها را از بالای سر تا محل مورد نظر بصورت پاس مرور دهید . در کاربرد دستها برای بهبودی خود یا دیگران پیوسته این تصویر ذهنی را ( که پرانا از طریق دستها و نوک انگشتان بدخل بدن نفوذ می کند ) حفظ کنید ، پرانا به قسمت تأثیر پذیر وارد می شود و آنرا بهبود می بخشد .



بعضی یوگیان دستها را روی قسمت تأثیر پذیر ( ناحیه بیماری ) قرار میدهند و ضمن انجام تنفس موزون این تصویر ذهنی را استمرار میدهند که به آرامی پرانا را بداخل اندام بیمار میفرستند و ضمن تحریک آن عضو ، بیماری را بیرون میفرستند ( مانند پمپ زدن در داخل یک سطل کثیف آب ) که محتویات کثیف آنرا بیرون خواهد ریخت و سپس آنرا با آب تازه پر خواهد کرد ، این طرح نهایی بسیار مؤثر خواهد بود اگر تصور ذهنی تلمبه زدن به وضوح همراه آن باشد .  
حالت دم فرو بردن سمبل بالا آوردن دسته تلمبه و بازدم نشانه عمل پمپاژ است .

#### ( ۶ ) شفا بخشی دیگران

ما نمی توانیم شرح جزئیات شفای بیماریها را بوسیله پرانا در این کتاب بیاوریم زیرا هدف کتاب خارج از این مقوله است اما می توانیم تعلیماتی ساده و آسان بشما بدهیم که ممکن است شما را قادر سازد تا بوسیله آنها آرامش و آسودگی زیادی بدیگران عطا کنید ، ابتدا باید آموزش ببینید تا بتوانید یک تصویر ذهنی روشنی از وضعیت بیمار گونه ایجاد کنید و سپس جریان پرانا را که با فشار از درون دستها و نوک انگشتان بداخل بدن بیمار ریزش می کند کاملاً احساس کنید .  
هدف اصلی یادآوری این است که بوسیله تنفس ریتمیک و فکر کنترل شده ، شما قادر خواهید بود مقداری از پرانا را جذب و آنرا به بدن شخص بیمار جریان دهید و بخشهای ضعیف بیمار را تحریک کرده سلامتی را به آن برگردانید و حالت بیمار گونه را از او دور سازید .  
ابتدا باید آموزش ببینید تا بتوانید تصویر روشنی از خواسته های خود که قادر به احساس واقعی آن باشید در فکر بسازید ، آنچنانکه احساس

کنید ریزش نیرو و پرانا در دستهای شما بسمت پائین جریان می یابد و وارد بدن بیمار می شود .

تنفس ریتمیک را چند لحظه انجام دهید تا ریتم تنفسی بخوبی پایدار شود سپس دستها را در ناحیه مبتلا به بیماری قرار دهید و بگذارید لحظاتی در آن قسمت بمانند سپس جریان پمپاژ را که در قسمت (خود شفا بخشی) شرح دادیم اجرا کنید تا زمانیکه بیمار از پرانا پر شود و حالت بیمارگونه رفع شود ، همچنین چند بار بعد از درمان تنفس پاکیزه را عمل کنید در طی درمان بگذارید پرانا در داخل بدن بیمار جریان یابد لذا برای نگهداری ریتم عادی و تدارکات پرانا در یک جریان آزاد این مناسبتر است که دستها را روی بدن سخت بیمار قرار دهید .

بگذارید جریان پرانا از درون شما همانند جوی آب جریان یابد ، احتیاجی به زور و فشار در کار تماس دستها نیست پرانا به آسانی میتواند به قسمتهای تاثیر پذیر وارد شود ، تنفس موزون غالباً باید در طی درمان اجرا شود تا ریتم مناسب حفظ و پرانا به راحتی انتقال یابد در صورتیکه امکان قرار دادن دستها در موضع لخت بیمار میسر نباشد میتوان دست را از روی لباس در همان محل قرار داد ، روش درمان را میتوانید متنوع سازید باین ترتیب که گاهگاه ضربه های آرام با انگشتان خمیده و نرم به موضع بیماری وارد کنید ، این کار بسیار آرام کننده است در توقف های طولانی درمان این دستور ذهنی سودمند را به بیمار بدهید که ذهناً تکرار کند :

خطاب به بیماری : بیرون ، بیرون ، من قوی هستم ، من قوی هستم .  
کلمات اگر بطور آمرانه ادا شوند میتوانند کمک کننده و اثر گذار باشند .

نیازهای اینگونه بیماری را با نظریه خود تلفیق سازید .  
ما اصول عمومی را بشما داده ایم و شما میتوانید آنها را در روشهای  
گوناگون بکار برید .

تعلیم ساده و اساسی بالا اگر دقیقاً مطالعه و عمل شود انسان را به  
انجام آنچه که شفا بخشی مغناطیسی نامیده میشود هدایت خواهد  
کرد .

اگر چه مقررات این تعلیمات کم و بیش مایه زحمت است اما در حال  
تکامل است ، بعضی ندانسته این دستورات را بکار میبرند و پرانا را  
مغناطیس می نامند ، اگر اینان تنفس موزون را با درمان مغناطیسی  
ترکیب کنند تأثیر کار آنها چند برابر خواهد شد .

### ( ۷ ) شفا بخشی از راه دور

پرانا با اندیشه فرستنده ، رنگهای متفاوتی پیدا می کند و میتواند  
تابش بیشتری در یک بعد نسبت به اشخاص مورد نظر ( شفا گر )  
داشته باشد و طالب شفا تابش بیشتری از پرانا را دریافت کند و کار  
درمان بدین روش صورت گیرد ( از راه دور ) این راز شفای بیمار غایب  
است که جهان غرب سالها قبل درباره آن چیزهایی شنیده است .

اندیشه شفا دهنده پرانا را رنگ میدهد و درخشان می کند و در فضا  
به موقعیتی خاص ، جائیکه مکانیسم روحی بیمار وجود دارد میفرستد  
این امواج قابل رویت نیستند ، واز میان موانع عبور می کنند و شخص  
دریافت کننده را می یابند .

بمنظور درمان از راه دور باید تصویری ذهنی از بیمار و بیماری او را  
تجسم کنید و خود را با بیمار همفکر احساس کنید ، احساس نزدیک  
شدن به بیمار و همسان بودن با او زیاد مشکل نیست و ممکن است با

کمی تمرین حاصل شود ، اما بعضی در اولین تمرین این موفقیت را حاصل می کنند .

وقتی بین شفا دهنده و بیمار همفکری حاصل شد بصورت ذهنی و احساسی به بیمار تلقین می کنید که : من انرژی حیاتی را به شما انتقال می دهم و این قدرت بشما بهبودی می دهد .

سپس تصور کنید که پرانا همراه بازدم در فضا حرکت می کند و به بیمار منتقل می شود و او را شفا می دهد .

احتیاج نیست که چندین ساعت معین را برای درمان مشخص کنید ، اگر چه ممکن است شما این را توصیه و اجرا نمایید ، موقعیت بیمار را در نظر بگیرید و با او هماهنگ کنید تا همانگونه که او انتظار دارد خود را برای دریافت انرژی روحی شما باز گذارده اگر پذیرش شما بر مبنای ساعات خاصی است بگذارید بیمار در یک حالت استراحت و دریافت انرژی قرار داشته باشد .

این تمرین در جهان غرب بعنوان درمان از راه دور (درمان غایب) شناخته شده و شما هم ممکن است با تمرین به انجام آن موفق شوید

## فصل پانزدهم

### تجلی بیشتر تنفس روحی یوگی

#### (۱) تجسم فکر

اندیشه و تفکر توسط شیوه هائیکه تحت عنوان شفا بخشی از راه دور مطرح شده است می تواند تجلی پیدا کند و تأثیر این انتقال اندیشه برای دیگران محسوس باشد ، این مطلب یاد آوری شده است که فکر بد نمی تواند به افراد خوب صدمه وارد کند ، افکار بد و منفی پیوسته تحت تأثیر افکار خوب و مثبت قرار می گیرند ، بنابراین شخص می تواند با ارسال امواج فکری دقت و علاقه افراد را بر انگیزد ، آنها را شارژ روحی کند و با پیامی که می فرستد دیگری را با خود همدل سازد ، بنابراین هرگز برای آسیب رساندن به کسی با انگیزه های نا خالص و خودپسندانه کوشش نکنید ، زیرا هر اندیشه که از ذهن شما خارج می شود با نیرویی مضاعف بسوی شما باز میگردد و شما را آسیب میزند در حالیکه روی شخص بیگناه مورد نظر شما تأثیری نمی گذارد .

نیروی روحی وقتی در جهت درست بکار گرفته شود اثر می کند اما هوشیار باشید از « جادوی سیاه » و بر حذر باشید از بکار گیری این روش در امور نادرست و غیر مقدس ، کوششهایی از این دست مانند

بازی کردن با ( دینام ) است و شخصی که اینگونه عمل کند مسلماً از نتیجه کار خود تنبیه خواهد شد .

بنابراین هیچکس با انگیزه ناخالص نیروی روحی بزرگی بدست نخواهد آورد و قلب و اندیشه پاک و خالص پشتیبان با ارزشی است در مقابل قدرت روحی نادرست .

( خود را پاک نگهدارید تا به شما آسیبی نرسد )

## ( ۲ ) تشکیل هاله انسانی

اگر همیشه با افراد دارای افکار ضعیف همراه باشید ، اندیشه های ضعیف آنان احساس پریشانی را به شما منتقل می کند و شما احساس افسردگی می کنید ، در اینصورت تنفس موزون را چندین بار انجام دهید و یک تولید اضافی پرانا بوجود آورید آنگاه با شیوه تصور ذهنی ، خود را در یک هاله تخم مرغی شکل از افکار و اندیشه های قوی احاطه کنید ، این هاله شما را از نفوذ افکار پلید دیگران محافظت می کند و نفوذ افکار آنان را بر هم میزند .

## ( ۳ ) شارژ مجدد خود

اگر احساس می کنید که نیروی حیاتی شما در حال کاهش است و نیازمندید تا سرعت یک نیروی اضافی جدید ذخیره کنید ، بهترین طرح این است که پاها را بهم جفت کنید و انگشتان هر دو دست را بهم قفل کنید ( به هر نحو که راحت باشید ) اینکار از گریز پرانا جلوگیری می کند ، آنگاه تنفس موزون را چند بار انجام دهید ، بدین ترتیب اثر شارژ مجدد را در خود احساس خواهید کرد .

**( ۴ ) شارژ کردن دیگران**

اگر دوستی از لحاظ نیروی حیاتی دارای کمبود باشد ، شما می توانید با این روش او را کمک کنید . روبرویش بنشینید با انگشتان پای خود انگشتان پای او را لمس کنید و دستهایش را در دستان خود بگیرید . آنگاه هر دو نفر تنفس موزون را انجام دهید ، شما با تصور ذهنی پرانا را به سیستم اعصاب او انتقال دهید و دریافت پرانا را توسط دوست خود تجسم کنید .

افرادی که دارای قدرت حیاتی ضعیف یا خواسته ها و آرزوهای منفی هستند در هاله آنها تغییر رنگ بوجود خواهد آمد و ممکن است یک نفوذ زود گذر روی شخص ضعیف تر بگذارد ، لذا باید دقت داشت با چه کسی سعی در انجام این آزمایش دارید . در هر حال بعدا ممکن است به آسانی تأثیر چنین نفوذی را از بین برده تنفس موزون را چند بار انجام دهید و آنرا با تنفس تنزیهی ( پاک کننده ) پایان برسانید .

**( ۵ ) شارژ کردن آب**

آب ممکن است با پرانا شارژ شود ، با نگهداشتن لیوان آب از قسمت ته با دست چپ و انجام تنفس موزون ، سپس جمع کردن انگشتان دست راست با هم و تکان دادن آنها به آرامی روی آب لیوان ، درست مثل اینکه قطرات آب از نوک انگشتان شما بداخل لیوان آب پرتاب می شود ، همچنین تصور ذهنی عبور پرانا بداخل آب باید بوجود آید ، بدینگونه آب شارژ شده برای اشخاص بیمار یا ضعیف یک محرک مناسب است ، بویژه اگر همراه با فکر سلامتی ( شفا ) از طرف انتقال دهنده پرانا باشد .

## ( ۶ ) تحصیل قابلیت های فکری ( ذهنی )

نه تنها بدن می تواند توسط ذهن ، تحت دستور و میل کنترل شود بلکه خود ذهن نیز می تواند بوسیله تمرین کنترل میل تربیت شود و بذر افشانی و کشت گردد ، این شیوه که جهان غرب ثابت کرده که این دانش در سده های پیشین از نظر یوگیان شناخته شده بوده ، که تنها در یک تقاضای ساده و آرام « میل » چه شگفتی ها صورت خواهد گرفت ، اما اگر تمرین همراه تنفس موزون انجام گرفته باشد نتیجه آن بسیار افزونتر خواهد بود . صفات پسندیده با نگهداشتن تصور ذهنی از آنچه که طی تنفس موزون آرزو شده ممکن است بدست آید ، همچنین توازن ، کنترل ، صفات نیک و قدرت اضافی بدین ترتیب حاصل می شود .

صفات ناپسند ممکن است توسط ترویج صفات متضاد بر طرف شوند . تمام تمرینات مربوط به علم ذهن و معالجات ممکن است با تنفس موزون یوگی بکار برده شوند .

تمرین زیر یک تمرین کلی خوب برای بدست آوردن و گسترش صفات ذهنی پسندیده است .

## ( تمرین )

در یک وضعیت غیر فعال دراز بکشید یا راست بنشینید ، تصاویری در ذهن خود بسازید از صفاتی که آرزوی توسعه آنها دارید ، خود را بعنوان دارنده آن صفات بحساب آورید و بگذارید اندیشه شما آن صفات را توسعه دهد ، بطور موزون تنفس کنید در حالیکه همچنان تصویر ذهنی را بطور یکنواخت نگهداشته اید و کوشش کنید به ایده آلی که در ذهن تجسم کرده اید زندگی ببخشید .



بتدریج خود را در حالت دارا بودن آن ایده آل خواهید یافت .  
 ریتم تنفسی ذهن را در شکل دادن به ترکیبات تصویری یاری می کند  
 و محصلینی که روشهای غربی را پیروی می کنند تنفس ریتمیک  
 یوگی را در کار علم ذهنی شگفت انگیز خواهند یافت .

### ( ۷ ) تحصیل توانائیهای جسمی

ممکن است توانائیهای جسمانی نیز با همان شیوه ایکه در بالا بیان  
 کردیم حاصل شوند ، البته منظور ما این نیست که انسان کوتاه قد  
 بتواند بلند قد شود یا اینکه اندامهای بریده شده بتوانند جایگزین شوند  
 یا معجزاتی نظیر این صورت گیرد ، بلکه این طرح چنین تفسیر  
 میشود که شهامت و صفات عمومی جسمانی اصلاح میگردد و توسط  
 کنترل میل و تنفس موزون کامل می شود .

انسان همچنانکه می اندیشد ، عمل نگاه کردن ، انجام دادن ، قدم  
 زدن ، نشستن و غیره را اعمال می کند .

فکر اصلاح شده اعمال و ظواهر اصلاح شده را معنی میدهد . برای  
 پرورش هر قسمت از بدن دقت و توجه را به آن بخش متمرکز کنید و  
 مادام که تنفس موزون را انجام می دهید تصویر ذهنی ارسال مقدار  
 پرانای اضافی به آن قسمت در ذهن نگه دارید ، بدین ترتیب نیروی  
 حیاتی را افزایش داده آن قسمت را پرورش می دهید ، اجرای این  
 طرح هر بخش از بدن را که آرزوی پرورش آنرا دارید بطور مساوی  
 آماده می کند .

بسیاری از ورزشکاران غربی این طرح را با نوعی تغییر و تعبیر در  
 تمرینات خود بکار میبرند .

شاگردی که تا کنون تعالیم ما را بکار بسته است فوراً در می یابد که چگونه اصول یوگی را در تمرین بالا بکار گیرد ، قانون کلی همانست که در تمرین پیشین ( تحصیل صفات ذهنی ) گفته شد .

### ( ۸ ) کنترل احساسات

احساسات ( هیجانات ) ناپسند مانند : ترس ، نگرانی ، اضطراب ، تنفر ، خشم ، حسادت ، غم (مالیخولیا ) ، تحریک و غیره با کنترل میل قابل کنترل هستند ، اگر شاگرد دارای میل باشد مادام که تنفس موزون را تمرین می کند در چنین حالاتی قادر به فعالیت بیشتر خواهد بود .

تمرین زیر توسط شاگردان یوگی بسیار موثر تشخیص داده شده هر چند که یوگی پیشرفته نیاز اندکی به آن دارد زیرا خیلی پیش از این از صفات ذهنی ناپسند رهایی یافته و توسط رشد توانائیهای روحی در ماورای آنها قرار گرفته است . اما شاگرد یوگی مادام که در حال رشد است این تمرین را کمک بزرگی برای خود می یابد .

### ( تمرین )

تنفس موزون را انجام دهید ، توجه و دقت خود را روی شبکه خورشیدی تمرکز دهید و دستور ذهنی « خارج شو » را به سمت آن القاء کنید ، فرمان ذهنی را بطور یکنواخت القاء کنید تصور ذهنی احساسات ناپسند را که از بدن بیرون میروند با عمل بازدم شکل دهید ، این تمرین را هفت بار تکرار کنید و آنرا با تنفس پاک کننده بیائین برید .

در می یابید که چه احساس خوبی دارید ، فرمان ذهنی می بایستی با « دلگرمی » داده شود زیرا سرسری گرفتن کاری از پیش نخواهد برد

## ( ۹ ) تبدیل انرژی مولد ( تناسلی )

یوگی ها دارای آگاهی گسترده یی در موضوع کاربرد و بد استعمال کردن قانون تناسلی در هر دو جنبه جنسی ( مذکر و مؤنث ) هستند ، بعضی به این دانش سری اشاره کرده اند که بوسیله نویسندگان غربی در موضوعات مختلف مطرح شده و بخوبی در این راه پیشرفته اند .

در این کتاب کوچک ما نمی توانیم بیش از مختصری درباره موضوع صحبت کنیم و باید تمام آن مطالب را جز یک تذکر آشکار از آن تئوری حذف کنیم .

ما یک تمرین عملی تنفس خواهیم داد که شاگرد بوسیله آن قادر خواهد بود انرژی مولد را به انرژی حیاتی برای تمام سیستم تغییر دهد و از پراکندگی و اتلاف آن جلوگیری کند .

نیروی مولد خالق ، انرژی است و ممکن است توسط سیستم اخذ و تبدیل به قدرت حیاتی گردد بدینگونه این نیرو میتواند به هدف تهذیب و اصلاح نسل بجای تولید نسل خدمت کند .

اگر مردان جوان غرب این اصول را می دانستند می بایست از بسیاری بدبختی ها و ناکامی ها در سالهای بعد نجات می یافتند و از نظر ذهنی ، اخلاقی و بدنی قویتر می شوند .

این تغییر و تبدیل انرژی مولد ، نیروی حیاتی زیادی به افراد تمرین کننده می دهد ، آنها با نیروی حیاتی زیادی پر خواهند شد و این نیرو که از وجود آنها پرتو افکن میشود بعنوان « مغناطیس شخصی » خوانده می شود . نیرویی که بدینگونه تغییر یافته ممکن است به کانالهای جدید وارد شود و برای فواید بزرگ بکار رود .

طبیعت یکی از قویترین ظواهر و ابراز وجود پرانا را در انرژی مولد خلاصه کرده است ، چرا که هدفش خلق کردن است یعنی بزرگترین مقدار نیروی حیاتی که در کوچکترین محیط متمرکز شده است . اندامهای مولد نیرومندترین انبار باطری در زندگی حیوانی می باشند که نیروی آن میتواند برای پیشرفت بکار گرفته شود بهمان خوبی که می تواند در اعمال معمولی تولید مثل توسعه یابد یا در شهوترانی آشوبگرانه تلف شود . اکثریت شاگردان ما چیزی از تئوری اصلاح نسل می دانند و ما می توانیم کمی بیشتر از میان حقایق بالا بدون کوشش در اثبات آنها انجام دهیم .

تمرین یوگی جهت تبدیل انرژی مولد ساده است ، آن با تنفس موزون آمیخته شده و بسادگی می تواند اجرا شود ، این تمرین ممکن است در هر زمان اجرا شود بخصوص هنگامیکه شخص بطور غریزی دارای میل بیشتری است . هر زمان که نیروی مولد آشکار شو میتواند به سادگی به نیروی جهت اهداف اصلاح نسل تبدیل شود ، تمرین بنحوی است که بیان می شود .

### ( تمرین )

ذهن را از هر فکر یا تصور معمولی جنسی دور کنید و آنرا ثابت روی تصور انرژی نگهدارید اگر این افکار بسراغ شما آمدند دلسرد نشوید و به آنها بعنوان ابزار یک نیرو که قصد دارید از آن برای نیرومند کردن ذهن و بدن استفاده کنید توجه نمایید .

بنشینید و ذهن خود را روی تصویر کشیدن انرژی مولد بسمت شبکه خورشیدی ثابت نگهدارید جائیکه نیروی مولد تبدیل به انرژی حیاتی و انبار خواهد شد ، سپس بطور موزون تنفس کنید تصور ذهنی

کشیدن انرژی مولد را با هر ، دم شکل دهید ، با هر دم به میل جنسی فرمان دهید که از اندامهای مولد بسمت شبکه خورشیدی بالا کشیده شود ، اگر ریتم بطور یکنواخت برقرار گردد و تصور ذهنی روشن باشد ، عبور انرژی را بسمت بالا احساس خواهید کرد و تحریکش را متوجه خواهید شد ، اگر تمایل به افزایش نیروی ذهنی خود دارید میتوانید انرژی مولد را بسمت مغز بکشید اینکار را با دادن فرمان ذهنی و نگهداشتن تصور انتقال انرژی بمغز انجام دهید .

زن یا مردی که کار خلاق ذهنی یا بدنی انجام می دهد میتواند این انرژی خلاق را در کارش با ادامه تمرین بالا برده با دم انرژی ببالا بکشید و با بازدم آنرا به جلو هدایت کنید .

در آخرین شکل تمرین تنها آن قسمت هائیکه نیازمند این انرژی هستند بکار گرفته می شوند و بقیه انرژی به شبکه خورشیدی داده می شود .

البته متوجه میشوید که انرژی مولد از نوع مایعات نیست بلکه یک نیروی روحانی و آسمانی است که بعدا به اندامهای مولد جان میدهد . بسیار عادی است که در خلال تمرین به سر امکان دهید تا بطور طبیعی به جلو خم شود .

### ( ۱۰ ) تحریک مغز

یوگی تمرین زیر را در برانگیختن عمل مغز بمنظور ایجاد فکر و برهان روشن اندیشی مناسب یافته است .

این تمرین در پاکیزه کردن مغز و سیستم عصبی اثر شگفت انگیزی دارد و کسانیکه به کار ذهنی اشتغال دارند این تمرین را بسیار سودمند یافته اند ، هم بمنظور توانایی در بهتر انجام دادن کارو هم

بعنوان وسیله تازه کردن مغز بکار گرفته می شود ، بهمان خوبی که می تواند در اعمال معمولی تولید مثل توسعه یابد .

در یک وضعیت راست بنشینید ، ستون فقرات را راست نگهدارید ، چشمها مستقیم بجلو ، دستها در بالای ساقها روی پا در وضعیت استراحت بطور موزون تنفس کنید اما بجای تنفس از هر دو سوراخ بینی همچنانکه در تمرینات عادی انجام می دهید ، سوراخ سمت چپ را با انگشت شصت بسته نگهدارید و از مجرای سمت راست تنفس بکشید سپس با بستن سوراخ راست از طریق سوراخ چپ بازدم کنید بعد بدون تغییر دادن انگشتان دم را از طریق سمت چپ و به همین ترتیب بازدم از مجرای راست و این عمل را بطور متناوب انجام دهید، این یکی از کهن ترین شکل های تنفس یوگی است و از قابلیت و اهمیت لازم برخوردار است .

### ( ۱۱ ) تنفس مهم روحی یوگی

یوگیان یک شکل دلخواه تنفس روحی دارند که گاه به گاه آنرا تمرین می کنند به این عمل یک واژه سانسکریت داده شده که در بالا معادل کلی آن را آورده ایم .

این تمرین بر اساس دانستن تنفس موزون و تصور ذهنی شاگرد است که در تمرینات قبلی فرا گرفته است تنفس بزرگ ( مهم ) یوگی در این گفته کهن هندو خلاصه شده است « مبارک » ( مقدس ) است یوگی که بتواند از طریق استخوانهایش تنفس کند ، این تمرین سیستم را بطور کلی از پرانا پر خواهد کرد و شاگرد در این تمرین با هر استخوان ، عضله ، عصب ، سلول ، بافت و اندام انرژی دریافت می کند و این یک خانه تکانی کلی و عمومی از سیستم است و کسی

که آنرا به دقت تمرین کند اهمیت آنرا زمانی احساس خواهد کرد که یک بدن تازه ، مخلوق تازه از تاج سر تا نوک انگشتان پا بدست آورده باشد

### ( تمرین )

- ۱- در وضعیت آرام و حالت استراحت کامل دراز بکشید .
  - ۲- بطور موزون تنفس کنید تا ریتم کاملا برقرار شود .
  - ۳- سپس عمل دم و بازدم را تصور ذهنی نفس کشیدن از طریق استخوانهای ساق پا ادامه دهید ( دم فرو بردن ) آنگاه عمل بازدم را با فشار از طریق استخوانهای ساق انجام دهید ، آنگاه همین عمل را از طریق استخوانهای بازو تکرار کنید ، سپس از بالای جمجمه و بعد از طریق شکم و بعد از ناحیه مولد سپس همچنانکه بسمت بالا سیر می کنید بسمت پائین از میان ستون فقرات عمل تنفس را تکرار کنید تا تمام بدن با پرانا و انرژی حیاتی انباشته شود .
  - ۴- با تنفس موزون جریان انرژی پرانا را به هفت مرکز حیاتی بفرستید در بازگشت همچنانکه در زیر اشاره شده تصور ذهنی را همانند تمرینات پیشین بکار برید .
- a - به پشت پیشانی
- b - به پشت سر
- c - به ته مغز
- d - به شبکه خورشیدی
- e - به منطقه پائین ستون فقرات
- f - به ناحیه ناف
- g - به ناحیه مولد
- این عمل را با جارو کردن سیستم بوسیله جریان پرانا پایان برید .
- ۵- با تنفس پاک کننده این تمرین را خاتمه دهید .

## فصل شانزدهم

### تنفس روحانی یوگی

یوگیان نه تنها کیفیات ذهنی آرزو شده را بوسیله نیروی میل همراه با تنفس موزون فراهم میسازند بلکه قوای روحی را گسترش میدهند یا کمک می کنند در آشکار سازی آنها به همان طریق .

فلاسفه شرق تعلیم میدهند که انسان میتواند با کوشش مناسب به شرایط دلخواه کمک کند و قوای روحی خود را بیش از مراحل تکامل عادی گسترش دهد ، بعنوان مثال و بعبارت دیگر شخص میتواند قدرتهای روحی خود را توسعه دهد که باید در مراحل تکامل نژادی پس از قرنهای طولانی آشکار شوند در تمام تمرینات انجام شده تا پایان این بخش تنفس موزون رل مهمی را بازی کرده است .

البته هیچ خاصیت رمزی در خود تنفس وجود ندارد که چنان نتایج شگفت انگیزی ببار آورد اما ریتمی که بوسیله تنفس یوگی حاصل



می شود چنان است که کل سیستم را در کنترل و هارمونی کامل در میاورد و بوسیله تمرین اغلب شرایط کامل حاصل می شود تا استعدادهای غیر فعال و نهفته گشایش یابند ، در این مختصر ما نمی توانیم عمیقا به فلسفه شرق وارد شویم .

زیرا این موضوع نیازمند پوشش است زیرا این موضوع بسیار پیچیده است تا اینکه مورد توجه خوانندگان متوسط باشد همچنین دلائل زیادی وجود دارد ، مهارت در نهان گرایی چرا این دانش نباید در همه جا گسترده شود به دانشجویان عزیز اطمینان میدهیم هنگامیکه وقت آن برسد تا قدم دیگری بردارید راه باز خواهد شد ، وقتیکه « چلا » آماده است راه در پیش روی شما باز می شود ، وقتی شاگرد آماده است استاد « گرو » حاضر می شود . در این فصل به شما دستوراتی میدهیم . تا هوشیاری روحی خود را در دو فاز توسعه دهید .

۱- هوشیاری نسبت به هویت روح

۲- هوشیاری مربوط به ارتباط روح با حیات کلی

هر دو تمرین که داده میشود ساده هستند و شامل تصور استحکام یافته ذهنی است با همراهی تنفس موزون محصل نباید در شروع کار انتظار زیادی داشته باشد بلکه باید بردباری داشته باشد و خشنود باشد به شکوفایی همانند گلی که از دانه شکوفا می شود .

### هوشیاری روح ( جان )

خود حقیقی ، جسم و یا حتی اندیشه انسان نیست اینها بخش کوچکتری از شخصیت انسان اند خود حقیقی مستقل از جسم است و نیز مستقل از مکانیسم اندیشه است و جسم را مانند یک ابزار بکار میبرد .

خود حقیقی قطره ای از اقیانوس الهی ، ابدی و غیر قابل تشریح ( وصف ناپذیر ) است . نمی میرد و نابود نمی شود ، مهم نیست که جسم از بین برود . خوی واقعی باز هم زندگی می کند درباره جان خود همانند یک شی یا بخشی از وجود خود فکر نکنید زیرا شما جان روح هستید و بدن است که غیر واقعی و ابزاری انتقالی است مواد بدن هر روز تغییر می کند و روزی آنرا ترک خواهید کرد . امکان دارد انسان توانائیها و استعدادها را تقویت کند و از نوعی هوشیاری برخوردار شود تا بتواند حقیقت روح را بشناسد که مستقل از بدن است .

طرح یوگی برای چنین گسترش استعداد بر پایه مدی تیشن بر خود حقیقی ( روح ) قرار دارد « مدی تیشن به همراه تنفس موزون » و تمرینات زیر ساده ترین این تعلیمات است .

### ( تمرین )

بدن را در شرایط ریلاکس قرار دهید ، در وضعیت تکیه دادن ، موزون تنفس کنید و مدی تیت کنید بر خود حقیقی ، در مورد خود بعنوان یک وجود مستقل از جسم تفکر کنید بعنوان یک جسم ، بدن را همانند یک پوشش سودمند و راحت برای روح تصور کنید نه مثل یک بخش حقیقی از وجود خود ، هنگامیکه مدی تیت می کنید بدن را از یاد ببرید گاهی اتفاق می افتد که احساس می کنید بیرون از جسم هستید و سپس به بدن بازگشت می کنید و این است جان مدی تیشن همراه با تنفس موزون . در صورت استمرار و پا فشاری شخص به احساسی عجیب از واقعیت روح دست می یابد ، احساسی که دفعتا خود را جدا از جسم بنظر می آورد و این حالت با ازدیاد

سطح هوشیاری همراه است و شخص به رؤیت نشانه هایی از گشایش استعداد های روحی پی میبرد که برای او و دیگران قابل ملاحظه است اما نباید بخود اجازه داد که خیلی در سطوح بالاتر روحی قرار دارد و نباید فرصت بدست آوردن تجارب مفید را از دست داد و احترام به جسم را ، زیرا جسم معبد روح است .

### هوشیاری جهانی

حیات انسان که بالاترین جلوه جان است قطرهای است از اقیانوس حیات کلی که جدا شده است ، در صورتیکه هنوز در تماس واقعی با اقیانوس خود می باشد و با هر قطره دیگر از آن اقیانوس در ارتباط است همچنانکه انسان در هوشیاری روحی بیش از پیش به ارتباط خود با روح کلی جهانی واقف است یا اینکه در لحظات با اندیشه و ذهن جهانی مرتبط است آنچنانکه دیگران تعبیر می کنند و سپس احساس ارتباط از بین می رود ، یوگی بوسیله مدی تیشن راه رسیده به هوشیاری جهانی را جستجو می کند و بسیاری از این طریق به درجات بالای آگاهی جهانی رسیده اند .

پرتوجویان در مراحل اولیه تمرین نیاز به تعلیمات در حد استادی ندارند بلکه تمرین زیاد برای کامل کردن تعلیمات قبل از رسیدن به آن سطح لازم است ، در صورتیکه پرتو جو علاقمند و مشتاق باشد روشها و وسایلی را برای پیشرفت خود کشف خواهد کرد ، راه همیشه باز است اما چه کسی آماده است برای عبور .

تمرین زیر بسیار مناسب است برای کسانی که آنها را با اعتقاد و برای توسعه هوشیاری جهانی انجام میدهند .

## ( تمرین )

بدن را در یک حالت آرامش به پشت روی زمین قرار دهید ، تنفس موزون را همراه مدی تیشن بر روی ارتباط خود با فکر جهانی متمرکز کنید با تصور اینکه شما اتمی هستید از کل و خود را چنان تصور کنید که در ارتباط با کل تصور کنید ، همه را یگانه ببینید و روح خود را قسمتی از آن یگانه ، احساس کنید که در حال دریافت ارتعاشات فکری جهان بزرگ هستید و در قدرت و آگاهی جهان سهیم می باشید .

دو روش از مدی تیشن را میتوان پیروی کرد .

۱- با هر دم تصور کنید که توانایی فکری و قدرت جهانی را به درون خویش می کشید .

زمانیکه بازدم می کنید آن نیرو و قدرت را همراه با عشق برای هر موجود زنده انتقال می دهید و در همان حال وجود خود را از عشق برای هر موجود زنده پر کنید و آرزو کنید که در دریافت برکات از هستی و انتقال آن به موجودات دیگر شرکت دارید ، بگذارید قدرت هستی در درون شما جریان یابد .

۲- فکر را در یک حالت احترام و عبادت قرار دهید و درباره عظمت و شکوه فکر جهانی تفکر کنید ، خود را آزاد و رها به درون جریان خرد الهی رها کنید تا از خرد روشنایی پر شوید . آنگاه اجازه دهید همان جریان الهی از سوی شما به برادران و خواهرانی که به آنها عشق می ورزید و بایستی به آنها کمک کنید انتقال یابد .

این تمرین می بایست در یک حالت روحانیت با احساس ستایش و تمجید انجام شود و در انجام آن جدیت و احترام رعایت گردد و نباید آنرا سبک و بی اهمیت انجام داد .

### دستورات کلی

تمرینات داده شده در این فصل شرایط و طرز تلقی ذهنی مناسب را بدست می دهد و آنانکه دارای طبیعت غیر جدی یا بدن احساس تکریم و روحانیت هستند بهتر است از این تمرینات بگذرند زیرا بوسیله چنین کسانی از این تمرینات نتیجه گرفته نمی شود ، اما این کتاب می تواند برای وارد کردن آنها به مراحل اولیه تمرینات یوگی جهت توسعه هوشیاری جهانی خوب باشد و وسیله یی باشد برای کشف روشهای دیگر پیشرفت .

راه همیشه باز است برای آنانکه آماده گام برداشتن در راه اند .  
تمرین زیر جهت گسترش آگاهی جهانی برای کسانی پیشنهاد شده که آنرا با ایمان و اعتقاد انجام دهند .

### ( تمرین )

در یک حالت آرامش ، به پشت روی زمین دراز بکشید ، تنفس موزون را انجام دهید و به ارتباط خود با اندیشه جهانی که شما نیز جزئی از آن هستید تفکر کنید و خود را بعنوان موجودی در تماس با همه در یک زمان یکی ببینید و جان خود را به عنوان بخشی از آنان احساس کنید و تصور کنید در حال دریافت ارتعاشات از ذهن بزرگ جهانی هستید و در نیرو و خرد آن شریک هستید .

در خلال تفکر بگذارید اندیشه روی ایده های ارائه شده توقف کند تا ذهن نسبت به آنها روشن شود و ادراک واقعی شما بتدریج آشکار

گردد ، ذهن آرام آرام در حالت غیر نس ترار می نگیرد و تصور ذهنی به روشنی نمایان می شود .  
کارتان را با دلگرمی و اطمینان ادامه دهید و بسمت شرق آنجا که خورشید طلوع می کند بنگرید .

صلح و آرامش و دوستی برای شما و تمام بشریت .

## سخنی در پایان

با یاری خداوند متعال ترجمه این کتاب را بپایان می بریم ، برای علاقمندان به یوگا خصوصا رشته راجایوگا نوید می دهیم که بزودی کتاب یوگا روان تنی نوشته ، جان مومفورد که در زمینه تکنیک های ذهنی یوگا راهگشای علاقمندان خواهد بود با فصلی اضافی در رابطه با مکتب تانتریک تجدید چاپ و منتشر خواهد شد ، ضمنا به اطلاع میرساند مؤسسه فرهنگی هنری یاران شید به مدیریت استاد حسین الماسیان دوره های متفاوت خود را در زمینه های تسلط بر ذهن و بدن و فعال سازی توانهای نهانی افراد با تغییرات اساسی در برنامه دوره ها پذیرای علاقمندان است ، همچنین در باشگاه یوگای شید به مدیریت استاد با سابقه یوگا خانم سیما میر حسینی دوره های منظم یوگا از مبتدی تا پیشرفته برای خانمها دایر است علاقمندان میتوانند از طریق تماس تلفنی اطلاعات جامع تری از برنامه ها و دوره های موجود در مؤسسه فرهنگی و باشگاه یوگای شید دریافت دارند

تلفن های تماس ۲۲۵۹۳۱۹ صبحها ۸ الی ۱۲ عصرها ۳ الی ۷

۲۲۱۱۲۱۴ - ۲۲۰۵۸۶۲ مخصوص شبها



مترجم کتاب

تنفس صحیح ، راز بزرگ زندگی است.

تنفس حیات است. بر اساس یافته های یوگیهای بزرگ، اکسیر حیات ( پرانا) از طریق تنفس ، سیستم اعصاب و بدن را بازسازی ، جوان و نیرومند می سازد.

یوگیهای بزرگ که قادر شده اند روزانه یک بار دم و یک بار بازدم انجام دهند. عمر خود را به صدها سال افزایش داده اند.

تنفس عسادی جذب اکسیژن است ولسی پرانا یا ما (جذب اکسیژن حیاتی باتنفس صحیح ) استمرار جوانی ، نیرومندی و شادابی است.



انتشارات نگارش روز

ISBN: 9640012201  
964\_9973\_07\_1: 1